



**TIMEX**<sup>®</sup>

DIGITAL HEART RATE MONITOR

## Zone In On Fitness

**Português**      página 1

**Italiano**      pagina 55

**Deutsch**      Seite 109

**Nederlands**      pagina 163

# IL MONITOR DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA® TIMEX MODELLI 30-LAP/FITNESS

---

UN OROLOGIO DIGITALE SPORTIVO DALLA TECNOLOGIA AVANZATA

*Più*

UN SISTEMA TUTTO DIGITALE DI MONITORAGGIO  
DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® unisce la più avanzata tecnologia digitale della Timex alle metodologie di fitness impiegate dagli esperti di fitness e dagli allenatori personali. Leader mondiale nei dispositivi di cronometraggio sportivo, la Timex ha creato un sistema digitale di fitness che combina la precisione digitale richiesta dagli atleti fuoriclasse e funzioni che chiunque, a qualsiasi età, può impiegare per restare in forma per tutta la vita.

*Nota: questo manuale può descrivere caratteristiche o funzioni non disponibili in tutti i modelli.*

## **Risorse reperibili su Internet**

Il sito Web Timex ([www.timex.com](http://www.timex.com)) è una fonte eccellente di informazioni che aiuteranno l'utente a sfruttare al meglio l'acquisto del suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®. Fra le risorse reperibili sul sito Timex:

[www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/)

Per ulteriori informazioni sui Monitor digitali della frequenza cardiaca Timex, comprese una lista delle funzioni del prodotto e simulazioni.

[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)

Per consigli su fitness e allenamento usando i Monitor digitali della frequenza cardiaca Timex.

*Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.*

## Organizzazione di questo manuale

Il manuale è stato suddiviso in quattro sezioni principali.

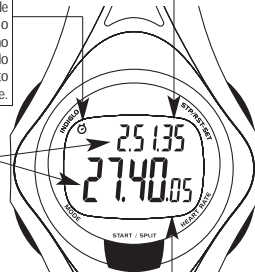
- **Panoramica generale** —  
Descrizioni generali dei pulsanti, delle funzioni e del display.
- **Uso del Monitor digitale della frequenza cardiaca** —  
Descrive come combinare l'orologio con un Monitor della frequenza cardiaca (MFC) al fine di ottenere, misurare ed esaminare le informazioni relative alla frequenza cardiaca.
- **Modalità e funzioni** —  
Descrizione semplice e dettagliata dei procedimenti per usare le modalità e le funzioni dell'orologio.
- **Esempi d'uso** —  
Esempi che dimostrano come rendere l'orologio Timex® una parte integrante delle proprie attività di allenamento.

## Panoramica generale

### Informazioni sul display

**INDICATORI** - Appaiono attorno al display ad indicare la modalità attuale o per indicare un'attività in corso sullo sfondo. Per esempio, l'indicatore cronometro indica che le funzioni Cronografo o Cronometro stanno attivamente cronometrando i giri di allenamento dell'utente.

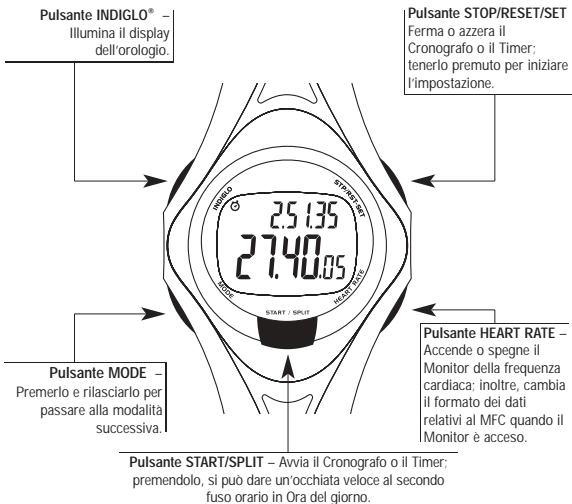
**RIGA SUPERIORE** - Il terzo superiore del display, usato per informazioni come i tempi dei giri, giorno/data, informazioni relative al MFC e gli avvisi.



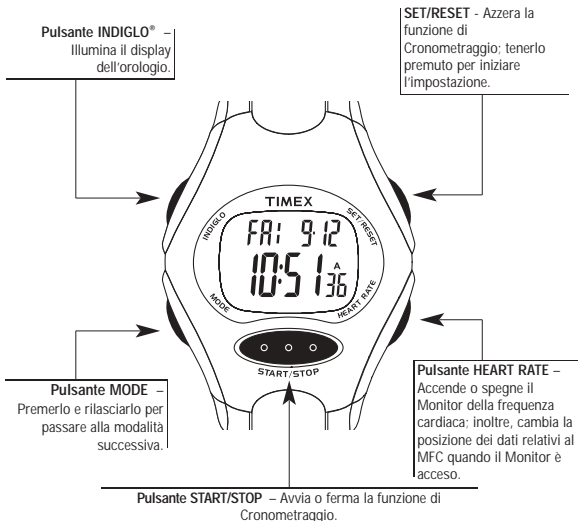
In alcune modalità, le informazioni visualizzate su queste due righe possono essere scambiate in base alla preferenza dell'utente.

**RIGA INFERIORE** - I due terzi inferiori del display, usati per informazioni come l'ora del giorno, i tempi di giro/intermedi, le informazioni relative al MFC e gli avvisi.

## Il Modello 30-Lap



## Il Modello Fitness



## Indicatori nel display

L'orologio può comunicare a colpo d'occhio una grande quantità di informazioni, pur occupando un piccolo spazio sul polso. Ecco una descrizione degli indicatori (piccoli simboli grafici) che appaiono sul display.



Sveglia abilitata.



Timer in funzione (Modello 30-Lap) o Modalità CRONOMETRAGGIO in corso di conteggio verso lo zero (Modello Fitness).



Cronografo in funzione (Modello 30-Lap), o Modalità CRONOMETRAGGIO in corso di conteggio verso l'alto partendo da zero (Modello Fitness).



Segnale acustico orario impostato.



Ricerca dati MFC dal sensore pettorale in corso.



Ricezione di dati MFC da un sensore della frequenza cardiaca in corso.

## Uso del Monitor della frequenza cardiaca

Quando viene unito ad un sensore della frequenza cardiaca, l'orologio sportivo diventa parte di un sistema completo per il fitness. Il sensore della frequenza cardiaca registra la frequenza cardiaca e trasmette i dati all'orologio. Basta dare una rapida occhiata all'orologio durante l'esercizio fisico/allenamento per assicurarsi di essere nella zona di frequenza cardiaca desiderata al fine di mantenere o migliorare il proprio livello di fitness. Per sapere quali sono le zone di frequenza cardiaca bersaglio basta consultare qualsiasi guida di fitness. Se è abilitato, l'avviso di "fuori zona" suona automaticamente se la frequenza cardiaca si allontana dalla zona selezionata. Questa sezione descrive come:

- impostare l'orologio perché funzioni insieme ad un sensore della frequenza cardiaca;
- impostare l'orologio in modo da seguire l'andamento della frequenza cardiaca rispetto ad una zona selezionata di frequenza cardiaca ai fini del fitness;
- registrare ed esaminare le informazioni relative alla frequenza cardiaca.

### Impostazione dell'orologio per il funzionamento insieme ad un sensore della frequenza cardiaca

1. **Posizionare sul petto il sensore della frequenza cardiaca.** Per istruzioni dettagliate su come indossare il sensore della frequenza cardiaca, fare riferimento alla Guida per l'utente del sensore per fitness, in dotazione al sensore. Le istruzioni fornite in questa sezione presumono che il sensore della frequenza cardiaca sia indossato come raccomandato.
2. **Avviare il Monitor della frequenza cardiaca.** Dalle modalità ORA DEL GIORNO, CRONOMETRAGGIO, CRONOGRFO O TIMER, premere **HEART RATE**.

Un indicatore a forma di profilo di cuore appare mentre l'orologio cerca il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando l'orologio comincia a ricevere un segnale, il profilo del cuore si riempie di colore e inizia a pulsare.

Per avere un segnale chiaro, stare ad una distanza di almeno due metri di distanza da qualsiasi altra persona che indossi un sensore.

Ogni volta che si passa alle modalità CRONOMETRAGGIO, CRONOGRAFO o TIMER, l'orologio cerca automaticamente il segnale di un trasmettitore per 15 secondi. Se non viene trovato alcun segnale, l'orologio smette di cercare segnali finché l'utente non preme di nuovo il pulsante **HEART RATE**.

3. **Leggere la propria frequenza cardiaca.** Quando l'orologio ha stabilito il contatto con il trasmettitore, la frequenza cardiaca (indicata in battiti/minuto) viene visualizzata. Per spegnere il monitor, premere e tenere premuto il pulsante **HEART RATE**.

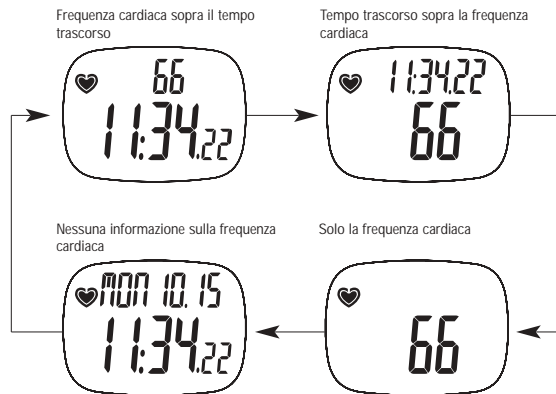
#### Visualizzazione delle informazioni relative a frequenza cardiaca e tempo

Il display del MFC può avere quattro formati diversi. Usare il pulsante **HEART RATE** per passare in rassegna le opzioni. Per esempio, quando si usa il MFC nelle modalità CRONOGRAFO o TIMER, la frequenza cardiaca viene visualizzata nella riga superiore, mentre il cronometraggio della modalità CRONOGRAFO o TIMER appare nella riga inferiore. Premere il pulsante **HEART RATE** per invertire la posizione di questi valori. Si può anche scegliere di visualizzare solo le informazioni relative alla frequenza cardiaca, oppure di non visualizzarle affatto. (Vedere la Figura 2.1 che segue il paragrafo qui sotto.)

#### Modalità di impostazione del MFC

Questa modalità permette di impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio per l'esercizio. Una zona bersaglio presenta un limite inferiore ed un limite superiore di frequenza cardiaca. Si può selezionare una delle zone preimpostate, oppure si possono impostare manualmente i valori per avere zone personalizzate. Quando la frequenza cardiaca scende al di sotto del limite inferiore, oppure supera quello superiore, della zona, viene emesso un segnale acustico opzionale. Sebbene si possa usare il monitor della

Figura 2.1 – Formati del display per le informazioni sul Monitor della frequenza cardiaca



**CONSIGLIO:** premere **HEART RATE** per passare in rassegna i formati del display mentre è acceso il monitor della frequenza cardiaca.

frequenza cardiaca senza selezionare una zona bersaglio, si raccomanda caldamente di configurare questa funzione. Così facendo, l'utente viene incoraggiato a restare nell'ambito della zona desiderata e a sfruttare al meglio il programma di fitness.

### Zone di fitness bersaglio

I limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca per le zone di fitness bersaglio si basano sul valore di Frequenza Cardiaca Massima (FCM). La Tabella 2.1 illustra la formula impiegata dall'orologio per calcolare il limite superiore e quello inferiore della frequenza cardiaca per ciascuna zona.

Tabella 2.1 - Zone di fitness

ZONA	Limite inferiore	Limite superiore
5	90% FCM	100% FCM
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

E' importante impostare un valore di Frequenza Cardiaca Massima perché le cinque zone bersaglio automatiche si basano su quel valore. Si può determinare la propria frequenza cardiaca sia mediante un test controllato sia mediante uno dei tanti metodi di stima. **Un metodo largamente usato è quello che sottrae al numero 220 la propria età.** Si noti, tuttavia, che metodi come questo possono dare risultati inaccurati in quanto la frequenza cardiaca massima dipende da fattori fisiologici che vanno al di là della semplice età, come ad esempio il proprio livello di fitness ed il proprio corredo genetico.

Figura 2.2 – Impostazioni predefinite per la modalità Impostazione MFC

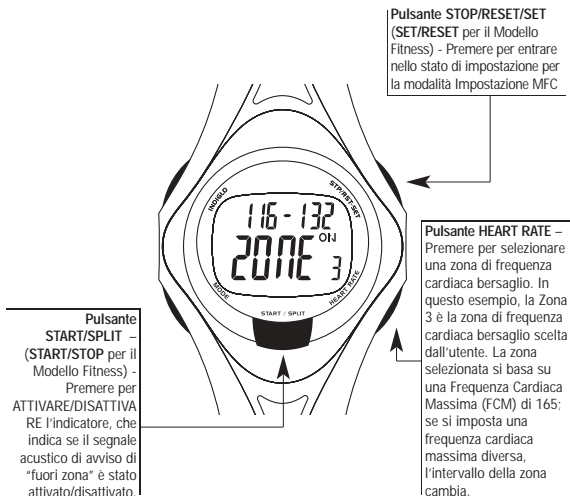
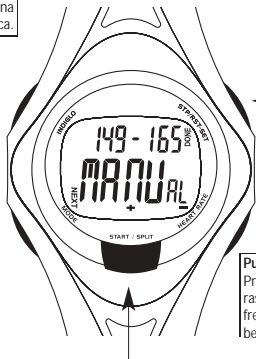


Figura 2.3 – Impostazione dei valori nella modalità Impostazione MFC

**Pulsante MODE (SUCCESSIVO)** – Premere per passare in rassegna le impostazioni di peso e massima frequenza cardiaca quando si personalizza una zona di frequenza cardiaca.

**Pulsante STOP/RESET/SET (FINITO)** – (SET/RESET (FINITO) per il Modello Fitness) - Premere quando si termina, per memorizzare le impostazioni.



**Pulsante HEART RATE (-)** – Premere per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio.

**Pulsante START/SPLIT (+)** – (START/STOP (+) per il Modello Fitness) - Premere per spostarsi verso l'alto attraverso le zone di frequenza cardiaca bersaglio preimpostate e impostate manualmente. Quando si imposta il valore del peso, premere per passare dalle libbre (LB) ai chilogrammi (KG) e viceversa.

## Immissione del proprio peso e della propria Frequenza Cardiaca Massima

1. Premere **MODE** finché non si arriva alla modalità HRM SETUP (impostazione MFC). Poi premere **STOP/RESET/SET** per immettere lo stato di impostazione. La zona attualmente selezionata inizia a lampeggiare. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)
2. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per passare in rassegna le zone bersaglio preimpostate, come pure l'impostazione MANUALE. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Ciascuna zona, compresi i limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca predefinita, lampeggia.



*NOTA: le zone bersaglio sono personalizzate una volta completata l'Impostazione MFC.*

3. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi attraverso i valori che definiscono il proprio peso corporeo e le impostazioni di Frequenza Cardiaca Massima (FCM). Premere **START/SPLIT** o **STOP/RESET** per aumentare o diminuire i valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Il peso corporeo viene usato per calcolare il numero delle calorie bruciate.



*NOTA: quando si specifica l'impostazione del peso, premere **START/SPLIT (+)** per alternare fra le libbre ed i chilogrammi.*



4. Premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni e uscire. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO)**.)



*NOTA: se si cambia l'impostazione del peso durante un allenamento, si provoca un calcolo errato delle calorie bruciate.*

## Selezione di una Zona bersaglio

Per selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio in base alla frequenza cardiaca massima, fare quanto segue.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola HRM SETUP.
2. Premere **HEART RATE** per passare in rassegna le zone bersaglio (come pure l'impostazione **MANUAL**). Ciascuna zona preimpostata, compresi i limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca predefinita, viene visualizzata.



*NOTA: premere **START/SPLIT** per ATTIVARE o DISATTIVARE il segnale acustico di avviso di "fuori zona". (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP**.)*

Quando si lascia la modalità HRM SETUP (impostazione MFC), l'orologio usa la zona che si è selezionata per tutti i suoi calcoli statistici basati sul monitor della frequenza cardiaca.

## Impostazione della Zona bersaglio "Manuale"

1. Mentre ci si trova in modalità HRM SETUP, premere **STOP/RESET/SET** per entrare nello stato di impostazione. La zona attualmente selezionata inizia a lampeggiare. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)

2. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per passare in rassegna le zone bersaglio preimpostate, finché non si arriva all'impostazione **MANUAL**, che lampeggerà. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.)
3. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare in rassegna i numeri che definiscono il limite di frequenza cardiaca superiore, limite di frequenza cardiaca inferiore, peso e frequenza cardiaca massima (FCM). Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire quei valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Quando ciascuna cifra è impostata, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare a quella successiva.

L'uso di una zona frequenza cardiaca bersaglio preimpostata ripristina all'impostazione di fabbrica originaria l'immissione dell'utente per la zona bersaglio "manuale".

4. Premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni e uscire dalla modalità HRM SETUP. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO)**.)

## Esame delle informazioni relative al MFC

Si può usare l'orologio per esaminare le informazioni relative al MFC, comprese le frequenze cardiache media, di picco e minima, la durata di tempo in cui il cuore si è trovato all'interno della zona bersaglio ed il numero di calorie bruciate. Come metro della propria forma fisica, si può anche vedere quanto declina la frequenza cardiaca entro un periodo di tempo prestabilito. Per i dettagli in merito, fare riferimento alle modalità **REVIEW** (esame) e **RECOVER** (recupero).

## Risoluzione dei problemi legati al MFC

### Consigli risolutivi per i problemi più frequenti

*Non riesco ad ottenere una prima lettura, OPPURE i numeri relativi alla frequenza cardiaca sembrano sbagliati durante il funzionamento.*

- Umettare bene le piastre di contatto ruvide sul retro del sensore della frequenza cardiaca.
- Stringere il cinturino pettorale finché non risulta aderente e bene a contatto con la pelle. Assicurarsi che il sensore poggi saldamente a contatto con la pelle e sia posizionato con il marchio TIMEX rivolto verso l'alto.
- Allontanarsi da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca e da altre fonti di segnali radio e di elettricità statica, come attrezzature sportive e altri macchinari elettrici.
- Attendere un paio di minuti e premere di nuovo **HEART RATE**.

*A volte vedo dei trattini sul display ai lati della frequenza cardiaca, OPPURE la frequenza cardiaca visualizzata resta immutata per lunghi periodi di tempo. Che cosa significa?*

- Questo di solito indica che una delle piastre dei sensori non è abbastanza umida, oppure che il cinturino pettorale non è aderente al petto, con conseguente contatto elettrico insufficiente con la pelle. Inumidire le piastre del sensore e regolare il trasmettitore in modo che entrambe le piastre siano bene a contatto con il petto.

*A volte il simbolo del cuore smette brevemente di lampeggiare.*

- Fintanto che il cuore lampeggia, l'orologio riceve un segnale chiaro dal monitor. Come con qualsiasi sistema radio, si possono verificare interferenze occasionali o brevi interruzioni del segnale. In questi casi, l'orologio sospende il lampeggiamento del cuore. Di solito il problema

si risolve automaticamente e il lampeggiamento riprende. Se l'interruzione continua, l'orologio avverte l'utente con il messaggio di errore descritto sotto.

*Sul display appare il messaggio "NO HRM DATA" (nessun dato dal monitor della frequenza cardiaca).*

Questo messaggio di errore viene visualizzato se l'orologio non riceve dal sensore aggiornamenti regolari sulla frequenza cardiaca. Tuttavia, se il sensore si trova sul petto dell'utente, le piastre sono bagnate e la batteria del trasmettitore non è scarica, l'orologio di solito riprende a funzionare normalmente senza interventi da parte dell'utente. In caso contrario, provare quanto segue.

- Le piastre del sensore che si trovano sul trasmettitore sul petto potrebbero aver perso il contatto del petto per alcuni secondi. Assicurarsi che il trasmettitore sia bene a contatto col corpo.
- Le piastre del sensore potrebbero essere asciutte. Umettarle bene e se necessario riposizionare il trasmettitore sul petto.
- La batteria del trasmettitore sul petto potrebbe essere scarica e necessitare sostituzione. (Per le istruzioni relative alla sostituzione della batteria, consultare la Guida per l'utente del sensore per fitness.)

## Modalità e funzioni

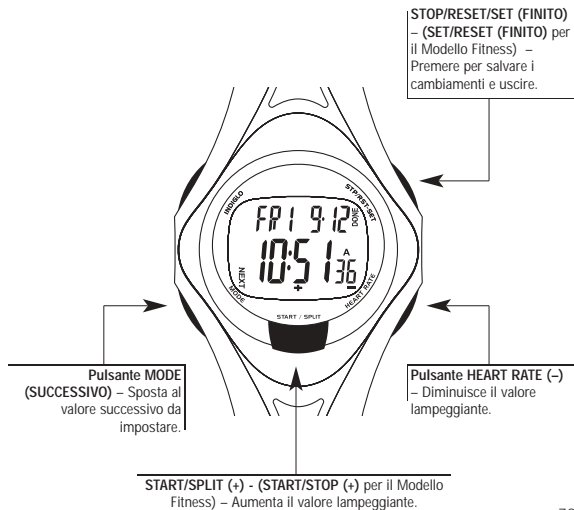
Questa sezione descrive le modalità e le funzioni disponibili sull'orologio. Una modalità dà accesso ad un'area specifica del funzionamento dell'orologio. Per esempio, si entra in modalità SVEGLIA per impostare la sveglia in modo che suoni ad un'ora specifica.

L'orologio presenta svariate funzioni alle quali si può accedere premendo il pulsante **MODE**. Premendo il pulsante **MODE** si passano in rassegna tutte le modalità disponibili nell'orologio.

Tabella 3.1 - Sommario delle modalità

Modello 30-Lap	Modello Fitness
ORA DEL GIORNO	ORA DEL GIORNO
CRONOGRAFO	CRONOMETRAGGIO
TIMER	
RECUPERO	RECUPERO
ESAMINA	ESAMINA
IMPOSTAZIONE MFC	IMPOSTAZIONE MFC
SVEGLIA	SVEGLIA

## Funzionamento dei pulsanti durante l'impostazione



## Modalità ORA DEL GIORNO

L'orologio visualizza l'ora, la data ed il giorno della settimana.

### Impostazione dell'Ora del giorno

1. Tenere premuto **STOP/RESET/SET** con fermezza per due secondi. (Per il Modello Fitness, tenere premuto **SET/RESET**.) Appare la scritta "HOLD TO SET" (tenere premuto per impostare). Se si continua a tenere premuto questo pulsante, appare la scritta "SET TIME" (impostare l'ora).

Il modello 30-Lap permette all'utente di impostare l'ora del giorno in due diversi fusi orari. Quando si inizia a impostare l'ora, il numero "1" lampeggiante nell'angolo in basso a destra del display indica il fuso orario primario. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per selezionare il fuso orario primario (1) o secondario (2). Poi premere **MODE (SUCCESSIVO)** per iniziare a impostare l'ora, come descritto sopra.

2. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per impostare:

ORE ► MINUTI ► SECONDI ► GIORNO DELLA SETTIMANA  
► MESE ► DATA ► FORMATO DELL'ORA (12 o 24 ore)  
► FORMATO DELLA DATA (mese-giorno o giorno-mese)  
► SEGNALE ACUSTICO ORARIO (attivo o disattivo) ► SEGNALE ACUSTICO CON PRESSIONE DI PULSANTE (attivo o disattivo).

Il valore da cambiare lampeggia. Premere **START/SPLIT** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire i valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i pulsanti. Quando ciascun valore è impostato, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi al valore successivo.

Quando si imposta l'ORA nel formato a 12 ore, cambiare l'impostazione AM (mattina) o PM (pomeriggio) (indicato con "A" o "P" sul display) aumentando il numero delle ore oltre il "12."



*NOTA: si può impostare l'orologio in modo che emetta una musichetta ogni ora, impostando su ON (attivo) la funzione di SEGNALE ACUSTICO ORARIO.*

Quando si impostano i SECONDI, premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per impostarli sullo zero. Questo è utile per sincronizzare l'orologio su un'ora di riferimento. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.)

3. Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le selezioni ed uscire dalla modalità ORA DEL GIORNO. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)



*CONSIGLIO: l'orologio salta il 29 febbraio. Per gli anni bisestili, impostare manualmente la data, il 29 febbraio, su "February 29". L'orologio passerà a March 1 il giorno successivo.*

### Guardare brevemente il secondo fuso orario

Il Modello 30-Lap permette all'utente di seguire il tempo in due fusi orari (identificati come T1 e T2). Si può "guardare brevemente" l'ora del secondo fuso orario premendo il pulsante **START/SPLIT** per due secondi mentre ci si trova in modalità ORA DEL GIORNO. Per ritornare al fuso orario primario, basta rilasciare il pulsante. Per scambiare le impostazioni di fuso orario, tenere premuto il pulsante per quattro secondi.

## Modalità CRONOGRAFO (solo nel Modello 30-Lap)

La modalità CRONOGRAFO è la modalità di "allenamento" principale nell'orologio. Questa modalità presenta un cronometro per registrare il tempo trascorso per 30 letture, come ad esempio un giro, in un singolo evento, come pure altre informazioni per un intero evento della durata massima di 100 ore. Possono essere memorizzati dati equivalenti ad un massimo di 30 letture, compresi il numero di giro, il tempo relativo ai singoli giri ed il tempo intermedio totale trascorso.



*NOTA: in tutta questa sezione parleremo di "giri" e "tempi intermedi". Il "tempo di giro" è il tempo relativo a ciascun segmento (giro) di un evento. Il "tempo intermedio" è il tempo totale trascorso dall'inizio dell'evento.*

Quando il sensore della frequenza cardiaca è attivo, la modalità CRONOGRAFO registra tre tipi di dati statistici:

- la durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si trova all'interno della zona bersaglio mentre la modalità CRONOGRAFO è in funzione;
- la frequenza cardiaca media per il periodo in cui il sistema del MFC era attivo e la modalità CRONOGRAFO in funzione;
- la frequenza cardiaca massima e minima per il periodo in cui il sistema del MFC era attivo e la modalità CRONOGRAFO in funzione.

L'accumulo dei dati si interrompe se si ferma il cronografo mentre il sistema del MFC è attivo, e riprende quando si riavvia il cronografo. Se si lascia scadere il tempo del cronografo mentre il sistema del MFC è in funzione, il MFC si spegne automaticamente e l'accumulo dei dati si interrompe.

Si può passare a qualsiasi altra modalità, come ORA DEL GIORNO, mentre sta scorrendo la modalità CRONOGRAFO. Un indicatore a forma di cronometro indica che la modalità CRONOGRAFO sta scorrendo sullo sfondo.

### Opzioni di visualizzazione del Cronografo

Se non si sta usando un sensore della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza i tempi sia di giro che intermedi (dopo che l'utente ha preso il suo primo tempo intermedio). Per selezionare quale tempo deve essere visualizzato nella riga inferiore del display, premere e rilasciare **STOP/RESET/SET** quando il Cronografo è azzerato (00.00.00) ma prima di iniziare a cronometrare i giri.

Se si sta usando il sensore della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza le informazioni relative alla frequenza cardiaca oltre ai tempi registrati dal Cronografo. Si può scegliere di visualizzare i tempi di giro o intermedi oltre ai dati sulla frequenza cardiaca. Per le opzioni di visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca, vedere le pagine 62–63 e la Figura 2.1, relative alla formattazione del display quando è attivo il MFC.

### Uso del Cronografo

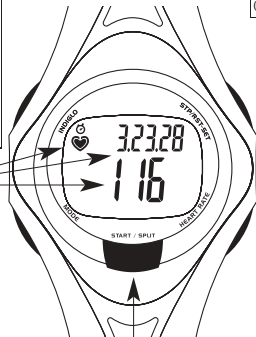
1. Premere **MODE** finché non appare la parola CHRONO.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere **START/SPLIT** mentre è in funzione la modalità CRONOGRAFO per registrare un giro/tempo intermedio.

Così facendo si registrano i dati sul giro e sul tempo intermedio correnti e si avvia un nuovo giro. L'orologio mostra brevemente i tempi di giro e intermedio che si sono appena registrati, oltre al numero del giro. Se si stanno visualizzando i dati relativi al MFC, l'orologio visualizza subito dopo le informazioni sulla frequenza cardiaca per il giro.

*(Le istruzioni continuano a pagina 79)*

**Figura 3.1 – Cronometraggio di giri/tempi intermedi con il Modello 30-Lap.**

**Esempio di formato del display in modalità CRONOGRAFO** – Sono visualizzati il tempo del giro corrente (riga superiore) e la frequenza cardiaca (riga inferiore). L'indicatore a forma di cronometro appare durante il cronometraggio; l'indicatore a forma di cuore "pieno" pulsante indica un MFC attivo.



**Pulsante STOP/RESET/SET**  
– In modalità CRONOGRAFO, premere per fermare o azzerare il Cronografo.

**Pulsante START/SPLIT**  
– In modalità CRONOGRAFO, premere per avviare il Cronografo.

**Pulsante HEART RATE** –  
Accende o spegne il Monitor della frequenza cardiaca; inoltre, cambia la posizione dei dati relativi al MFC quando il Monitor è acceso.

Quindi ritorna alla modalità CRONOGRAFO in corso, che sta ancora cronometrando il giro/tempo intermedio correnti. L'orologio memorizza i dati relativi agli ultimi 30 giri.

4. Premere **STOP/RESET/SET** per interrompere il cronometraggio.
5. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET/SET** per azzerare il cronografo. (Non azzerarlo se si desidera salvare i dati per esaminarli in seguito.)

### Modalità TIMER (solo il Modello 30-Lap)

Questa modalità permette all'utente di impostare un periodo di tempo dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero. Questa funzione è utile per eventi di durata fissa fino a 100 ore. Al termine del conto alla rovescia, il Timer può essere impostato in modo da fermarsi, ripetere il conto alla rovescia o passare alla modalità CRONOGRAFO ed avviare il cronografo.

Mentre il Timer sta scorrendo, l'utente può premere **MODE** per passare a qualsiasi altra modalità, come ORA DEL GIORNO, senza disturbare il suo funzionamento. Quando il Timer è attivo, appare un indicatore a forma di clessidra.

### Impostazione del Timer

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **TIMER**.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per entrare nello stato di impostazione della Modalità **TIMER**. Il valore delle ore lampeggia.
3. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per cambiare i valori. Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i tasti. Una volta impostato ciascun valore, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare ai valori successivi (**MINUTI** e poi **SECONDI**).

- Una volta impostato il periodo di tempo per il conto alla rovescia, premere **MODE (SUCCESSIVO)** di nuovo per selezionare l'azione che l'orologio dovrà intraprendere al termine del conto alla rovescia. Premere **START/SPLIT** o **HEART RATE (-)** per spostarsi fra **STOP** (fermarsi), **REPEAT** (ripetere) o **CHRONO** (Cronografo).
- Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare l'azione desiderata.

### Funzionamento del Timer

- Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il Timer.
- Premere **STOP/RESET** per fermarlo.
- Con il Timer fermo, premere **START/SPLIT** per riprendere il conto alla rovescia, oppure **STOP/RESET/SET** per ripristinare il Timer all'ora di inizio.
- Quando il Timer raggiunge lo zero, l'orologio emette un segnale acustico di avviso. Inoltre, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** si accende, così da poter vedere l'orologio al buio.
  - Se il Timer è stato impostato in modo che si fermi, viene fermato dopo il segnale acustico di avviso.
  - Se il Timer è stato impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia, viene ripristinato all'ora di inizio e riprende immediatamente un altro conto alla rovescia. Continua a ripetere il conto alla rovescia finché non viene premuto **STOP/RESET/SET**. Il conto alla rovescia ripetuto viene visualizzato nella riga inferiore del display. L'orologio conta fino a 99 ripetizioni, dopo le quali ritorna allo zero e continua.
  - Se il Timer è stato impostato in modo da avviare la modalità **CRONOGRARO**, l'orologio passa automaticamente a tale modalità e l'avvia. La modalità **CRONOGRARO** deve essere riportata sullo zero per poter essere automaticamente lanciata dal Timer.

### Modalità CRONOMETRAGGIO (solo il Modello Fitness)

Questa modalità ha i seguenti due scopi.

- Può fungere da cronometro (per il conteggio verso l'alto) o da timer per conto alla rovescia, permettendo all'utente di contare verso l'alto o verso il basso, ovvero di partire dallo zero o di ritornare allo zero. L'utente può registrare fino a 100 ore di dati statistici.
- Quando viene usata con un sensore della frequenza cardiaca, questa modalità permette all'utente di registrare informazioni relative alla frequenza cardiaca.

Si può lasciare la modalità di Cronometraggio mentre si esegue il cronometraggio verso l'alto o alla rovescia. Nella modalità **ORA DEL GIORNO** un indicatore a forma di cronometro indica che la modalità **CRONOMETRAGGIO** sta contando verso l'alto sullo sfondo. Un indicatore a forma di clessidra indica invece che la modalità **CRONOMETRAGGIO** sta eseguendo un conto alla rovescia.

### Uso del cronometraggio per contare verso l'alto (funzionamento come cronometro)

- Premere **MODE** finché non appare la parola **TIMING**.
- Premere **SET/RESET** finché non appare "00.00.00". Se si entra nella modalità Imposta cronometraggio per errore, premere **SET/RESET (FINITO)** per uscire dalla modalità di impostazione.
- Premere **START/STOP (+)** per iniziare il cronometraggio. Il valore dei **SECONDI** inizia a contare verso l'alto.

Per effettuare una pausa nel cronometraggio, premere **START/STOP**; premerlo di nuovo per riavviarlo. Per azzerare il cronometro, premere e tenere premuto **SET/RESET** mentre il **CRONOMETRAGGIO** è interrotto.

### Uso del cronometraggio per contare alla rovescia (funzionamento come Timer per conto alla rovescia)

Per poter contare verso il basso, occorre prima impostare un periodo di tempo dal quale contare alla rovescia.

1. Se non ci si trova nella modalità CRONOMETRAGGIO, premere **MODE** finché non appare la parola TIMING.
2. Premere e rilasciare **SET/RESET** finché non si entra nello stato di impostazione della modalità CRONOMETRAGGIO. Le cifre delle ORE lampeggiano.
3. Impostare il periodo di tempo dal quale si desidera contare verso il basso. Premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire i valori lampeggianti. Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i pulsanti. Quando ciascun valore è impostato, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi ai valori successivi (MINUTI e poi SECONDI).
4. Al termine, premere **SET/RESET (FINITO)** per salvare il tempo del conto alla rovescia.
5. Premere **START/STOP** per iniziare il cronometraggio. L'ora impostata inizia a contare alla rovescia fino allo zero.

Per effettuare una pausa nel cronometraggio, premere **START/STOP**; premerlo di nuovo per riavviarlo. Per ripristinare il conteggio al valore di inizio, premere **SET/RESET** mentre il CRONOMETRAGGIO è interrotto. Premere **SET/RESET** di nuovo per azzerare il tempo di impostazione.

#### Uso della modalità Cronometraggio con il sistema del MFC

Quando il MFC è attivo, la modalità CRONOMETRAGGIO tiene conto di tre tipi di dati legati alla frequenza cardiaca:

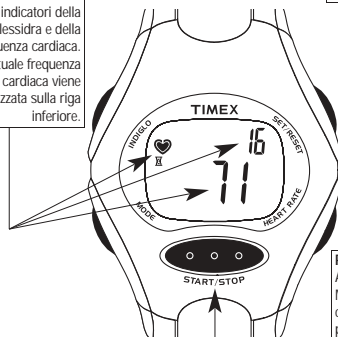
- la durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si trova all'interno della zona bersaglio mentre la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione;
- la frequenza cardiaca media per il periodo in cui il sistema del MFC è attivo e la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione;
- la frequenza cardiaca di picco per il periodo in cui il sistema del MFC è attivo e la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione.

#### Uso del Cronometraggio con il Modello Fitness

##### Esempio di formato del display in modalità CRONOMETRAGGIO –

Il tempo del conto alla rovescia (riga superiore) viene visualizzato insieme agli indicatori della clessidra e della frequenza cardiaca. L'attuale frequenza cardiaca viene visualizzata sulla riga inferiore.

**Pulsante SET/RESET** – Tenere premuto per iniziare a impostare un periodo di tempo per il conteggio verso l'alto o per il conto alla rovescia.



**Pulsante HEART RATE** – Accende o spegne il Monitor della frequenza cardiaca; inoltre, cambia la posizione dei dati relativi al MFC quando il Monitor della frequenza cardiaca è acceso.

**Pulsante START/STOP** – Premere per avviare o interrompere il conto alla rovescia.



## Modalità RECUPERO

Questa modalità viene usata con un sistema di MFC attivo. Si tratta di un metro del fitness che misura quanto rapidamente la frequenza cardiaca dell'utente diminuisce da una frequenza elevata nell'ambito di un periodo di uno-due minuti di conto alla rovescia. Quando il timer giunge a zero, viene emesso un segnale acustico di avviso e vengono visualizzate le frequenze cardiache di inizio e di fine dell'utente.

### Uso della modalità RECUPERO

1. Premere **MODE** finché non appare RECOVER.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per passare da un periodo all'altro di tempo di recupero. Si possono scegliere uno o due minuti. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)
3. Premere **START/SPLIT** per iniziare il conto alla rovescia (per il Modello Fitness, premere **START/STOP**). Il display dell'orologio visualizza ora due frequenze cardiache - quella al momento in cui si è avviato il timer di recupero nella riga superiore, e quella attuale nella riga inferiore.
4. Quando il segnale acustico di avviso suona alla fine del periodo di recupero, notare la frequenza cardiaca nella riga inferiore. Sottrarre questo valore dal valore nella riga superiore; la differenza è la frequenza cardiaca di recupero.
5. Premere **MODE** per uscire dalla modalità RECUPERO.

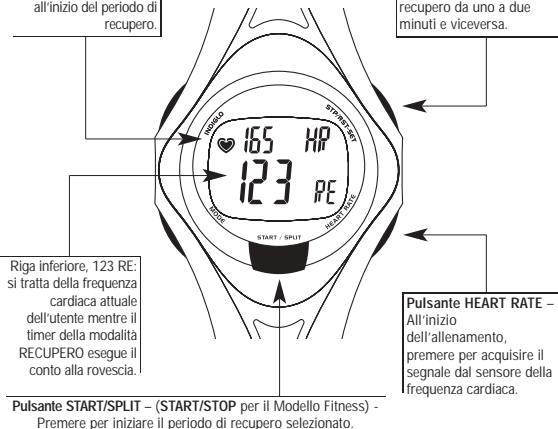


*NOTA: perché la modalità RECUPERO possa funzionare come previsto, occorre che l'orologio stia ricevendo il segnale relativo alla frequenza cardiaca.*

### Uso della modalità RECUPERO

Esempio di formato del display in modalità RECUPERO – Riga superiore HR165 si tratta della frequenza cardiaca dell'utente all'inizio del periodo di recupero.

Pulsante **STOP/RESET/SET** (**SET/RESET** per il Modello Fitness) - Premere per cambiare il tempo di recupero da uno a due minuti e viceversa.



Riga inferiore, 123 RE: si tratta della frequenza cardiaca attuale dell'utente mentre il timer della modalità RECUPERO esegue il conto alla rovescia.

Pulsante **HEART RATE** – All'inizio dell'allenamento, premere per acquisire il segnale dal sensore della frequenza cardiaca.

Pulsante **START/SPLIT** – (**START/STOP** per il Modello Fitness) - Premere per iniziare il periodo di recupero selezionato.

## Modalità ESAMINA

Questa modalità permette all'utente di esaminare i dati sull'allenamento, come ad esempio i tempi di giro. Le seguenti informazioni possono essere esaminate quando un sensore della frequenza cardiaca è attivo e quando sono in funzione le modalità CRONOGRAFO (Modello 30-Lap) o CRONOMETRAGGIO (Modello Fitness):

- In Zona - La durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si è trovata all'interno della zona bersaglio specificata dall'utente;
- frequenza cardiaca media;
- frequenza cardiaca massima;
- frequenza cardiaca minima (solo il Modello 30-Lap);
- calorie totali bruciate - calcolate in base a tempo trascorso, dati sulla frequenza cardiaca e peso corporeo;
- tempi di giro e intermedi del cronografo (solo il Modello 30-Lap);
- frequenza cardiaca media per giro (solo il Modello 30-Lap).

### Esame delle informazioni sulla frequenza cardiaca

1. Premere **MODE** finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere **START/SPLIT (+)** per avanzare attraverso i dati del MFC (IN ZONA, FREQUENZA CARDIACA MEDIA, FREQUENZA CARDIACA MASSIMA, FREQUENZA CARDIACA MINIMA, CALORIE TOTALI) ed i dati sul giro memorizzati del Cronografo. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)**.) Premere **HEART RATE (-)** per passare in rassegna in senso inverso i dati del MFC.

## Modalità SVEGLIA

Questa modalità imposta una sveglia perché suoni ad un'ora predeterminata. Quando la sveglia è ABILITATA, l'indicatore a forma di sveglia appare nel display. Quando viene raggiunta l'ora della sveglia, viene

emesso il segnale acustico di sveglia, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e l'ora della sveglia viene visualizzata per venti secondi. Per silenziare la sveglia, premere qualsiasi pulsante. Se non si silenzia la sveglia prima che il segnale di avviso abbia termine, nel giro di cinque (5) minuti suona una sveglia di riserva.

### Impostazione di una sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare ALARM.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per impostare l'ora della sveglia. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.) L'ora da cambiare lampeggia. Anche il valore AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se l'orologio è impostato per il formato di visualizzazione a 12 ore.
3. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire le ore. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Poi premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare ai minuti.
4. Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO)**.)

Per ATTIVARE o DISATTIVARE la sveglia senza entrare nello stato di impostazione, premere e rilasciare il pulsante **START/SPLIT** mentre ci si trova in Modalità SVEGLIA. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP**.) Quando si cambia qualsiasi impostazione di sveglia, si ATTIVA automaticamente la sveglia.

## Funzioni globali

Si tratta di comode funzioni che non hanno un effetto diretto sui funzionamenti delle modalità.

### Ritorno automatico ad Ora del giorno

Se ci si trova nelle modalità SVEGLIA, TIMER, RECUPERO o IMPOSTAZIONE MFC ma non si esegue alcuna azione per due-tre minuti, l'orologio esce automaticamente dalla modalità corrente e ritorna alla modalità ORA DEL GIORNO. Se durante quel periodo di tempo avete cambiato qualsiasi impostazione, tali impostazioni vengono elaborate come se fossero state portate a termine.

### Illuminazione del quadrante INDIGLO®

L'illuminazione del quadrante INDIGLO® illumina il display per aiutare l'utente a vederlo al buio. Per attivarla, basta premere il pulsante **INDIGLO**. Dopo aver rilasciato il pulsante, l'illuminazione resta attiva per tre (3) secondi (oppure per sei (6) secondi se l'utente ha impostato così l'orologio).

### Funzione NIGHT-MODE® (solo nel Modello 30-Lap)

Per la funzione NIGHT-MODE®, qualsiasi pressione di pulsante illumina il display per tre (3) secondi (o per sei (6) secondi se l'utente ha impostato così l'orologio), quindi non è necessario premere nuovamente il pulsante INDIGLO in condizioni di scarsa illuminazione. Per attivare la funzione NIGHT-MODE®, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO per 3 secondi, finché l'orologio non emette un segnale acustico. La funzione NIGHT-MODE® resta attivata per 7-8 ore, oppure può essere disattivata manualmente premendo e tenendo premuto di nuovo il pulsante INDIGLO per tre (3) secondi, finché l'orologio non emette un segnale acustico.

## Esempi di uso

L'orologio Timex® può diventare una parte importante della routine di fitness quotidiana. Insieme ad un monitor della frequenza cardiaca, permette all'utente di seguire facilmente i suoi progressi di allenamento cronometrando, raccogliendo, memorizzando e visualizzando i dati di fitness. Ecco alcuni esempi che offrono qualche idea su come sfruttare al meglio il proprio orologio.

### Esempio di uso 1 -

Uso dell'orologio per cronometrare i giri in una semplice seduta di allenamento

Supponiamo che il vostro allenamento consueto consista nel correre lungo un percorso di mezzo miglio. Oggi volete percorrere una distanza di cinque miglia, il che significa dieci giri del percorso. Inoltre, dovete ricordarvi di chiamare vostra figlia, che uscirà da scuola mentre vi state allenando, per dirle di mettere in forno le lasagne alle ore 4:15.

In questo esempio, userete le seguenti modalità dell'orologio.

Modello 30-Lap	Modello Fitness
SVEGLIA	SVEGLIA
CRONOGRAFO	CRONOMETRAGGIO
ESAMINA	ESAMINA

- **Impostazione di una sveglia:** per ricordarvi di chiamare vostra figlia, andate nella modalità SVEGLIA e impostate la sveglia perché suoni alle ore 4:15 PM. Quando suona la sveglia, premete qualsiasi tasto per silenziarla, poi prendete il cellulare e telefonate!



*NOTA: vedere pag. 86 per consigli su come impostare la sveglia.*

■ **Cronometraggio del vostro allenamento:** usate la modalità CRONOGRAFO o quella CRONOMETRAGGIO per cronometrare il vostro allenamento:

- **Modello 30-Lap:** andate alla modalità CRONOGRAFO e assicuratevi che il cronografo sia azzerato (0). Premete **START/SPLIT** quando iniziate a correre e poi ogni volta che completate un giro. L'orologio memorizza i dieci (10) tempi di giro individuali. Quando terminate il giro finale, premete **STOP/RESET/SET**.



*NOTA: vedere pagg. 76–79 per ulteriori dettagli sull'uso del Cronografo.*

- **Modello Fitness:** in modalità CRONOMETRAGGIO, assicuratevi che l'orologio sia impostato in modo da contare verso l'alto partendo da zero (0), come un cronometro. Premete **START/STOP** quando iniziate a correre e quando completate il giro finale.



*NOTA: non si sa come configurare la Modalità CRONOMETRAGGIO? Vedere pagg. 81–83 per ulteriori informazioni.*

- **Esame dei tempi di giro:** mentre tornate a casa dopo la vittoria, potete esaminare i dati del vostro allenamento nella modalità ESAME. Se stavate usando un sensore della frequenza cardiaca, vedrete le statistiche relative alla frequenza cardiaca (su entrambi i modelli di orologio), come pure tutti i vostri tempi di giro (solo sul Modello 30-Lap).



*NOTA: pagina 86 riporta più in dettaglio la modalità ESAMINA.*

Esempio di uso 2 -

Uso dell'orologio per misurare il fitness e cronometrare un allenamento in palestra

Siete fanatici della cyclette, e andate in palestra quattro volte alla settimana e pedalate per 30 minuti ogni sessione di allenamento. Volete controllare la vostra frequenza cardiaca mentre pedalate, per massimizzare il vostro allenamento trascorrendo il maggior tempo possibile nella zona di frequenza cardiaca bersaglio. Al termine dell'allenamento misurate con quanta rapidità la vostra frequenza cardiaca ritorna alla normalità durante un periodo standard di recupero di un minuto.

In questo esempio, userete le seguenti modalità dell'orologio.

Modello 30-Lap	Modello Fitness
IMPOSTAZIONE MFC	IMPOSTAZIONE MFC
CRONOGRAFO	CRONOMETRAGGIO
TIMER	
RECUPERO	RECUPERO
ESAMINA	ESAMINA

■ **Collegamento del sensore della frequenza cardiaca e selezione di una frequenza cardiaca bersaglio:** Arrivate in palestra indossando l'orologio e il sensore della frequenza cardiaca. Prima di iniziare a pedalare, dovete stabilire il collegamento wireless fra l'orologio ed il sensore della frequenza cardiaca.

- **Entrambi i modelli:** Premete **HEART RATE**. L'indicatore a forma di "profilo di cuore" indica che l'orologio sta cercando il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando il segnale viene trovato, il cuore si riempie di colore e inizia a "battere". I dati relativi alla frequenza cardiaca vengono visualizzati nel modo corrispondente alla vostra configurazione dell'orologio. Quindi, passate alla modalità **IMPOSTAZIONE MFC** e selezionate la vostra frequenza cardiaca bersaglio per questo allenamento, scegliendola fra le zone da 1 a 5.



*NOTA: vedere pagg. 64–69 per dettagli su come impostare le zone della frequenza cardiaca nella modalità **IMPOSTAZIONE MFC**; su come configurare il display per la visualizzazione delle informazioni relative a ora e frequenza cardiaca; e su come attivare i segnali acustici di avviso di "fuori zona".*

■ **Opzione di cronometraggio 1 - Conteggio verso l'alto:** Usate la modalità **CRONOGRAFO** (Modello 30-Lap) o quella **CRONOMETRAGGIO** (Modello Fitness) per cronometrare il vostro allenamento contando verso l'alto fino ad arrivare a 30 minuti. Il conteggio verso l'alto è comodo quando avete bisogno di flessibilità nel cronometrare la fine dell'allenamento.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità **CRONOGRAFO** e premete **START/SPLIT** quando iniziate a pedalare.



*NOTA: vedere le pagg. 76–79 per ulteriori dettagli sull'uso della modalità **CRONOGRAFO**.*

- **Modello Fitness:** in modalità **CRONOMETRAGGIO**, assicuratevi che l'orologio sia impostato in modo da contare verso l'alto partendo da zero, come un cronometro. Premete **START/STOP** quando iniziate a pedalare.



*NOTA: non si sa come configurare la Modalità **CRONOMETRAGGIO**? Vedere le pagg. 81–83 per ulteriori informazioni.*

■ **Opzione di cronometraggio 2 - Conto alla rovescia:** Usate la modalità **TIMER** (Modello 30-Lap) o quella **CRONOMETRAGGIO** (Modello Fitness) per cronometrare il vostro allenamento contando alla rovescia partendo da 30 minuti. Il conto alla rovescia viene usato per un regime di allenamento pianificato, o cronometrato, e comprende un segnale acustico di avviso al termine del conto alla rovescia.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità **TIMER** e impostate il tempo del conto alla rovescia su 30 minuti. Premete **START/SPLIT** quando iniziate l'allenamento.



*NOTA: vedere pag. 79 per ulteriori dettagli sull'uso delle funzioni della modalità **CRONOMETRAGGIO**.*

- **Modello Fitness:** in modalità **CRONOMETRAGGIO**, assicuratevi che l'orologio sia impostato per il conto alla rovescia partendo da 30. Premete **START/STOP** quando iniziate l'allenamento.

### ■ L'allenamento è terminato:

- **Modello 30-Lap:** premete qualsiasi pulsante per fermare il segnale di avviso di conto alla rovescia nella modalità TIMER.
- **Modello Fitness:** premete qualsiasi pulsante per fermare il segnale di avviso di conto alla rovescia nella modalità CRONOMETRAGGIO.



*NOTA: vedere la sezione 3 per ulteriori informazioni sulla modalità CRONOMETRAGGIO, sulla modalità TIMER e su quella CRONOGRFO.*

■ **Misura della propria forma fisica:** la modalità RECUPERO rappresenta uno strumento per misurare quanto rapidamente la frequenza cardiaca diminuisce nell'arco di un periodo fisso di uno o due minuti. Subito dopo aver terminato l'allenamento, andate alla modalità RECUPERO e premete **START/SPLIT** (Modello 30-Lap) o **START/STOP** (Modello Fitness) per iniziare il periodo di recupero. Quando suona il segnale acustico di avviso di termine del tempo di recupero di un minuto, avrete la vostra frequenza cardiaca.

■ **Esame dei tempi di giro:** mentre vi avviate verso gli spogliatoi, potete esaminare i dati del vostro allenamento nella modalità ESAME. Vedrete le statistiche sulla vostra frequenza cardiaca, come pure tutti i vostri tempi di giro se stavate cronometrando ogni giro (solo nel Modello 30-Lap).



*NOTA: pagina 86 riporta più in dettaglio la modalità ESAMINA.*

### Esempio di uso 3 -

Uso dell'orologio in una gara, mentre viaggiate attraversando zone con fusi orari diversi

State volando insieme ai membri della vostra società sportiva da Chicago e Washington per una maratona di 10 chilometri. La vostra strategia è quella di restare all'interno della vostra zona di allenamento bersaglio nella prima metà della gara, e poi di spingervi di più nella seconda metà. Volete finire la gara in circa 32 minuti, il che significa che probabilmente supererete la vostra zona di frequenza cardiaca bersaglio durante la seconda metà della gara per riuscire a raggiungere questo obiettivo di tempo.

In questo esempio, userete le seguenti funzioni dell'orologio::

Modello 30-Lap	Modello Fitness
FUSI ORARI SECONDARI	ORA DEL GIORNO
SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA	SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA
TIMER	CRONOMETRAGGIO
CRONOGRFO	
ESAMINA	ESAMINA

■ **Impostazione dell'ora in anticipo:** dopo esservi sistemati al vostro posto in aereo, impostate in anticipo l'orologio sul fuso orario della costa est.

- **Modello 30-Lap:** Vi recate con frequenza nella costa orientale statunitense per affari, quindi avete già impostato il fuso orario

secondario sul quel fuso orario. Mentre vi trovate nella modalità ORA DEL GIORNO, premete e tenete premuto START/SPLIT per quattro secondi, per passare dal fuso orario principale a quello secondario. Lascereτε quindi l'orologio nel fuso orario secondario per la durata del viaggio e lo riporterete al fuso orario principale durante il viaggio di ritorno a casa.



*NOTA: vedere pag. 75 per informazioni su come impostare l'ora del fuso orario secondario.*

- **Modello Fitness:** impostate l'orologio in anticipo, nella modalità ORA DEL GIORNO, dal fuso orario centrale (di Chicago) a quello orientale.



*NOTA: vedere le pagg. 74–75 per dettagli su come impostare l'ora del giorno.*

■ **Collegamento del sensore della frequenza cardiaca:** Dopo una bella dormita, arrivate il mattino successivo alla gara indossando il vostro orologio ed il sensore della frequenza cardiaca. Prima della gara, dovete stabilire il collegamento wireless fra l'orologio ed il sensore della frequenza cardiaca.

- **Entrambi i modelli:** Premete **HEART RATE**. Un indicatore a forma di “profilo di cuore” indica che l'orologio sta cercando il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando il segnale viene trovato, il cuore si riempie di colore e inizia a “battere”. I dati relativi alla frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla riga inferiore.



*NOTA: per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio, vedere la modalità IMPOSTAZIONE MFC a pag. 62. Questa sezione presenta i particolari su come configurare il display per visualizzare le informazioni relative a ora e frequenza cardiaca.*

■ **La gara sta per iniziare.** Decidete di impostare un segnale acustico che vi avverta di accelerare il passo a metà del periodo previsto di 32 minuti per la maratona di 10 km.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità TIMER e impostate il tempo del conto alla rovescia su 16 minuti e CRONOGRFO AL TERMINE. Quando la gara inizia, premete **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia del timer.



*NOTA: vedere pag. 79 per i particolari su come impostare il Timer e cambiare l'azione che viene lanciata automaticamente al termine del conto alla rovescia.*

- **Modello Fitness:** Andate alla modalità CRONOMETRAGGIO e impostate il tempo del conto alla rovescia su 16 minuti. La modalità CRONOMETRAGGIO deve essere impostata per il conto alla rovescia (in diminuzione). Premete **START/STOP (+)** per iniziare il cronometraggio quando inizia la gara. Il display inizia a contare alla rovescia partendo da 16 minuti, nel formato da voi configurato per mostrare le informazioni sulla frequenza cardia e sul tempo trascorso.



*NOTA: la modalità CRONOMETRAGGIO offre molte opzioni. Vedere le pagg. 81–83 per informazioni su come azzerare la modalità CRONOMETRAGGIO, su come passare dal conteggio verso l'alto a quello alla rovescia e viceversa, e su come impostare il display in modo che rifletta le preferenze dell'utente.*

■ **Raggiungete il punto intermedio della gara:** state correndo comodamente durante la gara nella vostra zona di frequenza cardiaca bersaglio, quando il timer arriva allo zero nel suo conto alla rovescia.

- **Modello 30-Lap:** La modalità TIMER lancia automaticamente la modalità CRONOGRARO, ovvero la modalità che avete selezionato nel procedimento di cui sopra perché venisse avviata al termine del conto alla rovescia in modalità TIMER. Appare il formato di display configurato precedentemente per le informazioni relative a CRONOGRARO e FREQUENZA CARDIACA. Aumentate il ritmo per la seconda metà della gara. Quando superate il traguardo, premete **STOP/RESET/SET (FINITO)** per fermare il cronometraggio nella modalità CRONOGRARO.



*NOTA: la modalità CRONOGRARO deve essere riportata sullo zero per poter essere automaticamente lanciata dalla modalità TIMER.*

- **Modello Fitness:** Premete qualsiasi pulsante per disattivare il segnale acustico di avviso del Timer e aumentate il ritmo in corrispondenza dei 16 minuti dall'inizio della gara. Quando superate il traguardo, premete **START/STOP** per fermare la modalità di CRONOMETRAGGIO.

■ **Esame dei dati sulla frequenza cardiaca e dei tempi della gara:** successivamente potete passare in rassegna i dati di fitness accumulati nella gara.

- Per esaminare i dati relativi al MFC e ai tempi della gara, andate a REVIEW (esamina). Premete **START/SPLIT (+)** o **START/STOP (+)** per scorrere i dati sul MFC e sulla gara, oppure premete **HEART RATE (-)** per passarli in rassegna in senso contrario.

## Manutenzione e garanzia dell'orologio

### Manutenzione

Il trasmettitore del Monitor della frequenza cardiaca e il cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca. L'orologio del sistema per fitness non ha bisogno di essere risciacquato.

### Sostituzione della batteria dell'orologio

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, la TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI PORTARLO AD UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE PER FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA.

### Durata della batteria del trasmettitore del MFC e sua sostituzione

Presumendo che l'utente usi il trasmettitore un'ora al giorno, la durata della sua batteria dovrebbe superare i due anni. Un uso più frequente accorcia naturalmente la sua durata. La batteria va sostituita in una delle seguenti situazioni.

- L'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore pettorale, nonostante questo sia stato indossato correttamente sul petto.
- Iniziano ad apparire con maggiore frequenza sul display dei messaggi di errore.

Capovolgere il dispositivo e con una moneta aprire il coperchio del vano batteria. Sostituire la batteria, assicurandosi che il simbolo "+" sia rivolto verso di sé quando si inserisce la nuova batteria. Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria (per farlo, servirsi della punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata) prima di rimettere a posto il coperchio del vano batteria.



**La seguente prova rapida del dispositivo va eseguita dopo aver cambiato la batteria.**

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radio-interferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire in abbondanza le piastre del sensore e posizionare bene sul petto il dispositivo a contatto con la pelle.
3. Premere il pulsante **MODE** finché l'orologio non arriva alla modalità **ORA DEL GIORNO**.
4. Premere il pulsante **HEART RATE** sull'orologio per attivare il Monitor della frequenza cardiaca.
5. Nel giro di pochi secondi, il grafico a "cuore" sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, a indicare che il trasmettitore del cinturino pettorale è attivo. Questo significa che la batteria è stata installata correttamente. **NOTA:** durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

**SE NON SI VEDE UN CUORE LAMPEGGIANTE SULL'OROLOGIO, provare a fare quanto segue.**

Premere di nuovo il pulsante di ripristino nel vano batteria e rimettere a posto il coperchio del vano batteria.

Reinstallare la batteria e premere il pulsante di ripristino come indicato sopra.

## **GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX (GARANZIA LIMITATA U.S.A.)**

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

**IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,50 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 per ulteriori informazioni sulla garanzia.

Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981.

Per il Brasile, chiamare lo 0800-168787.

Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00.

Per America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.).

Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091.

Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620.

Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017.

Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00.

Per la Germania, chiamare il +43 662 88 92130.

Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850.

Per altre zone, contattare il proprio dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO**

Data dell'acquisto originario: \_\_\_\_\_

(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: \_\_\_\_\_

(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: \_\_\_\_\_

(Nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: \_\_\_\_\_

**QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**

## Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HotLine Watch Service  
P.O. Box 2740  
Little Rock, AR 72203, USA.

Recapito postale:

HotLine Watch Service  
1302 Pike Ave. North  
Little Rock, AR 72114, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirvi un'apposita busta di spedizione preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

**Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-448-4639.**

**Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-448- 4639.**

## Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex® Bodylink™ System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

### **Nome del prodotto:**

Sensore Velocità + Distanza - Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx  
Sensore del monitor della frequenza cardiaca – Ricetrasmittitore MFC Serie M8xx/M5xx

**Tipo di prodotto:** Trasmittitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

*Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.*

**Nome del prodotto:**

Ricevitori dell'orologio – MFC/Velocità+Distanza Serie M8xx/M5xx  
Registratori di dati – MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx

**Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale**

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

**Attenzione:** qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvato dalla Timex Corporation, potrebbe annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

**Avviso canadese per il settore:** questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink è un marchio commerciale del Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.

INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.

©2004 Timex Corporation.