W-184 185-095004 EU

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.©2003 Timex Corporation.

fitness sensor user guide



TIMEX

Fitness Sensor User Guide

English	page 1
Français	page 21
Español	página 39
Deutsch	Seite 57
Italiano	pagina 75
Português	página 93
Nederlands	pagina 111

Timex®

Sensori per fitness

Sensore della frequenza cardiaca

Sensore di Velocità + Distanza

Gli orologi fanno molto più che segnare l'ora. La tecnologia digitale dà a questo orologio la capacità di visualizzare la frequenza cardiaca o misurare la velocità raggiunta e la distanza percorsa. Queste funzioni richiedono l'uso di moduli esterni che trasmettono senza fili queste informazioni all'orologio. Questo libretto offre le istruzioni per impostare, usare e conservare in modo corretto questi dispositivi. Consultare la sezione appropriata per il tipo di dispositivo in dotazione.

Per informazioni sull'uso dell'orologio, consultare il libretto di istruzioni relativo.

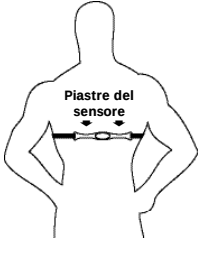
Monitor della frequenza cardiaca

Come funziona il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Il Monitor della frequenza cardiaca è un dispositivo che combina un Sensore della frequenza cardiaca ed un orologio sportivo. Il Sensore della frequenza cardiaca viene collegato al petto dell'utente e misura i segnali elettrici generati dal cuore mentre batte. Usando queste informazioni, calcola quindi la frequenza cardiaca e la trasmette all'orologio. Basta gettare uno sguardo all'orologio durante l'esercizio/l'allenamento per assicurarsi di trovarsi all'interno dell'intervallo appropriato di frequenza cardiaca per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

1. Bagnare le piastre del Sensore della frequenza cardiaca. QUESTA OPERAZIONE È ESSENZIALE per un funzionamento adeguato del Monitor della frequenza cardiaca.
2. Indossare la fascia toracica. Allacciarla bene aderente attorno al petto, subito sopra i muscoli pettorali.Assicurarsi che il trasmettitore sia centrato sul petto e che presenti il logotipo rivolto verso l'esterno in modo da poter essere letto chiaramente da una persona che si trova di fronte all'utente.



3. Avviare il Monitor della frequenza cardiaca: Per istruzioni dettagliate sulla visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca, consultare il manuale dell'orologio.

Avvertenza

Questo non è un dispositivo medico e non se ne raccomanda l'uso da parte di persone con gravi malattie cardiache. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, scarso contatto fra la pelle e la fascia toracica e altri fattori possono impedire una trasmissione accurata dei dati sulla frequenza cardiaca.

Manutenzione

Risciacquare il Sensore della frequenza cardiaca e la fascia in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Durata e sostituzione della batteria del trasmettitore

La durata della batteria del trasmettitore dovrebbe superare i due anni, in base all'uso di un'ora al giorno. Un uso più frequente accorcia la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore quando si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:

- l'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore sul petto, anche quando quest'ultimo viene indossato correttamente;
- Appaiono messaggi di errore (ERR COMU, SEGNAL PERS) con crescente frequenza sul display.

Sostituzione della batteria

NOTA: Per verificare che la nuova batteria sia stata inserita correttamente, si avrà bisogno di un dispositivo (come un orologio) che possa visualizzare le informazioni sulla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (il retro del trasmettitore).

- Inserire la nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il polo "**+**" rivolto verso di sé.
- Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria. Usare la punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata.
- Rimettere il coperchio.
- Eseguire una rapida prova del dispositivo seguendo questi procedimenti.

1. Allontanarsi da fonti di interferenza radio o elettrica.
2. Inumidire abbondantemente le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e indossare attorno al petto, bene a contatto con la pelle, la fascia toracica.
3. Attivare la funzione monitoraggio della frequenza cardiaca sull'orologio.
4. Entro pochi secondi, il simbolo del cuore sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, indicando che il trasmettitore è attivo. Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente. NOTA:durante questo test non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE SULL'OROLOGIO NON APPARE IL CUORE LAMPEGGIANTE:

- Premere di nuovo l'interruttore di ripristino nel vano della batteria e rimettere a posto il coperchio;
- Installare di nuovo la batteria e ripetere la procedura di prova indicata sopra.

Resistenza all'acqua

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta pressioni dell'acqua fino a 60 p.s.i. Vedere la tabella in fondo al libretto per informazioni sulle equivalenze. **AVVERTENZA:** il Sensore della frequenza cardiaca non visualizza la frequenza quando viene usato sott'acqua.

Sensore di Velocità + Distanza

Come funziona il Sistema di Velocità e Distanza

Il Sensore di Velocità + Distanza (V+D) acquisisce segnali dai satelliti GPS (Global Positioning System) orbitanti per determinare la posizione ed i cambiamenti di posizione dell'utente ovunque si trovi nel mondo. Queste informazioni vengono trasmesse via etere all'orologio in modo che possa calcolare la velocità, il passo e la distanza percorsa dall'utente. Per ulteriori informazioni sulla determinazione di velocità e distanza, vedere le istruzioni dell'orologio.

Tempi di connessione GPS

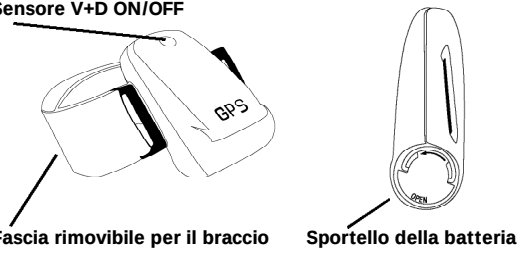
- Al primo uso, il Sensore V+D può richiedere anche 5 minuti o più per stabilire un collegamento con i satelliti. Dopo il primo uso, di solito richiede solo un minuto.

- Se ci si sposta di centinaia di chilometri dall'ubicazione in cui si è usato per la prima volta il Sensore V+D, o se si lascia il sensore acceso per lunghi periodi di tempo in luoghi chiusi prima di uscire, la ricerca del collegamento potrebbe richiedere più del previsto.
- Per ottenere tempi di collegamento GPS più brevi, cercare di ridurre al minimo il movimento quando la spia indicatrice lampeggia in rosso.

Funzionamento del Sensore S+D

Per ottenere i migliori risultati, il Sensore deve avere una chiara visione del cielo.

- Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per accendere il ricevitore. Occorre essere all'aperto. Se il pulsante si accende in rosso (fisso, non lampeggiante) la batteria è scarica al punto da impedire l'acquisizione dei segnali GPS, e deve essere sostituita.Il pulsante **ON/OFF** sul sensore V+D inizialmente lampeggia in rosso mentre il sensore calcola la propria posizione in relazione ai satelliti GPS. Potrebbe apparire la scritta "RICERCA" sul display dell'orologio se si usa un orologio compatibile Timex®.
- Il pulsante **ON/OFF** lampeggia in verde quando il Sensore V+D acquisisce segnali dai satelliti.Le informazioni su velocità e distanza sono ora trasmesse all'orologio (o a un altro dispositivo collegato).
- Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per un secondo per spegnere il sensore. Il pulsante si illumina in rosso quando si preme il pulsante, e poi si spegne, ad indicare che il sensore è stato spento.
- Il Sensore V+D si spegne automaticamente se si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:
  — La batteria si è scaricata.
  — Non viene rilevato movimento per 15 minuti consecutivi.
  — Non vengono rilevati segnali GPS per 15 minuti consecutivi.



Come indossare il Sensore di Velocità e Distanza (V+D)

Fissare il Sensore V+D alla parte superiore del braccio. Si può anche fissare alla vita.Indossare l'orologio in modo che si trovi sempre ad una distanza massima di 1 metro dal Sensore V+D. Assicurarsi che il sensore sia con la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che una persona posta di fronte all'utente possa leggere il logotipo GPS. Qualsiasi indumento che copra il Sensore V+D deve essere asciutto e non avere parti metalliche.

Se si indossa il Sensore V+D sulla parte superiore del braccio

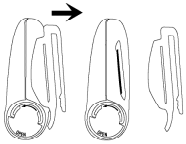


Fig. 1

- Per favore assicurarsi di aver rimosso il fermaglio della cintura.Per rimuovere il fermaglio della cintura,afferrare il fermaglio e farlo scattare via delicatamente (Fig. 1).Per rimettere a posto il fermaglio, allineare la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore e delicatamente far scattare il fermaglio sul dispositivo.
- Se la fascia da braccio non è attaccata,far scivolare l'attacco in plastica con la fascia elastica nella fessura del Sensore V+D, come mostrato (Fig. 2).
- Far scivolare la fascia elastica attraverso l'estremità aperta dell'attacco, e fissarla in posizione con l'elemento di fissaggio a gancio e anello (Velcro).

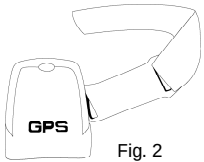


Fig. 2

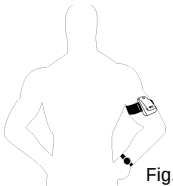


Fig. 3

- Far scivolare il sensore e la fascia sopra il braccio fino a raggiungere la sua parte superiore. L'orologio va indossato sullo stesso braccio (Fig. 3).
- Tirare la fascia attraverso l'estremità regolabile in modo che resti aderente al braccio.

Se si indossa il Sensore V+D alla cintura

- Se è collegata,rimuovere la fascia facendo scivolare fuori da essa l'attacco in plastica.
- Inserire il fermaglio della cintura allineando la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore, e farlo scattare in posizione.
- Indossare il sensore sullo stesso lato del corpo su cui si indossa l'orologio.

Come risolvere gli errori ed i messaggi di errore del Sensore V+D

PROBLEMA

- Il Sensore V+D non riesce a collegarsi ai satelliti GPS (il pulsante ON/OFF non passa mai al verde lampeggiante).
- Il Sensore V+D del GPS perde il segnale proveniente dai satelliti durante l'uso. L'orologio potrebbe visualizzare un messaggio indicante che il segnale GPS è debole.

SOLUZIONE

- Spostarsi, fuori, in una zona più aperta.
- Allontanarsi da oggetti metallici.
- Sostituire la batteria del Sensore V+D.

NOTA: il sistema può mantenere l'accuratezza per brevi periodi quando si perdono i segnali GPS.

PROBLEMA

- L'orologio visualizza il messaggio ERRORE GPS FATALE.

SOLUZIONE

- Il Sensore V+D è danneggiato; contattare il Servizio di assistenza clienti Timex.

Durata e sostituzione della batteria del Sensore V+D

Le batterie del Sensore V+D durano circa 12 ore. Il Sensore V+D non indica di per sé le condizioni della sua batteria,eccetto nel

caso in cui la batteria sia completamente scarica (come indicato nella sezione "Funzionamento del Sensore V+D").Invece, questa informazione viene inviata all'orologio insieme ai dati sulle prestazioni.Consultare il manuale dell'orologio per la procedura di controllo della carica della batteria del Sensore V+D.

Sostituire le batterie

- Tirare in fuori il manico a semicerchio sul vano batteria (situato sul lato della cassa del sensore Velocità e Distanza) e girarlo in senso antiorario per svitare.
- Rimuovere lo sportello della batteria.
- Rimuovere la vecchia batteria e inserire una (1) batteria AA nuova. Fare attenzione ai contrassegni +/- all'interno del vano della batteria per assicurarsi di allineare correttamente la nuova batteria.
- Rimettere a posto lo sportello della batteria e serrare il coperchio girandolo in senso orario. Non serrarlo troppo.

Manutenzione

Risciacquare periodicamente il Sensore V+D ed il cinturino in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della velocità e della distanza.

Manutenzione

Risciacquare periodicamente il Sensore V+D ed il cinturino in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della velocità e della distanza.

Tutti i sensori

Resistenza all'acqua

L'eventuale livello di resistenza all'acqua è contrassegnato sulla cassa. Vedere la tabella sotto per le equivalenze.

Il Sensore V+D è a prova di schizzi. Se viene sommerso, rimuovere il retro della cassa e le batterie, e fare asciugare il vano batterie.

Profoditá di Immersione	Pressione equivalente expressa in p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA - PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

AVVERTENZA - I SENSORI NON VISUALIZZANO DATI QUANDO VENGONO OPERATI SOTT'ACQUA.

GARANZIA INTERNAZIONALE

(USA - GARANZIA LIMITATA)

Il prodotto 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 il prodotto 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 è stato acquistato originariamente da un dettagliante autorizzato;
3) derivanti da interventi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) derivanti da incidenti, manomissione o abuso;
5) La cassa, periferiche o 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 COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere 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 in garanzia, si prega di restituire l'orologio e il ricetrasmettitore 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 e il ricetrasmettitore 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$ 7,00 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 ACCLUDERE MAI NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE NELLA SPEDIZIONE.

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 l'America Centrale, i Caraibi, le isole Bermuda e le isole 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 l'Italia, chiamare il +39 800 450 650. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario: _____
(Se disponibile, allegare una copia dello scontrino)

Acquistato da: _____
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

_____

BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO. CONSERVARLO IN UN LUOGO SICURO.

Assistenza

Se il Sensore dovesse mai aver bisogno di riparazione, inviarlo alla Timex secondo le modalità indicate nella Garanzia internazionale Timex o indirizzato a:

Timex
Att: Servizio Assistenza
Viale Brianza 20
20092 - Cinisello Balsamo (MI)

Per la comodità dell'utente nell'ottenere servizio dalla fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire ai clienti una busta preindirizzata per la riparazione dell'orologio. Vedere la Garanzia internazionale Timex per istruzioni specifiche sulla cura e il servizio del modulo dell'orologio.

Per informazioni sull'assistenza chiamare il numero +39 800 450 650.

Bodylink è un marchio commerciale di Timex Group, B.V.
TIMEX è un marchio depositato di Timex Corporation.
©2003 Timex Corporation.

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

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che includono tutti i componenti del Sistema Timex® Bodylink™, sono conformi alla Parte 15 FCC rilevante e ai regolamenti IC del Canada per i dispositivi di Classe B secondo quanto segue:

Nome del prodotto:
Sistema Velocità + Distanza - Ricetrasmettitore GPS Serie M8xx/M5xx
Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca - Ricetrasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Monitor di Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor di Velocità + Dlstanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenza distruttiva, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto:
Ricevitori dell'orologio - MFC/Velocità+Distanza Serie M8xx/M5xx
Registratori dati - MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti hanno lo scopo di fornire adeguata protezione dalle interferenze dannose che possono originarsi in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, usa e può emettere energia in radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo il manuale di istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Qualora l'apparecchiatura dovesse provocare interferenze nella ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio, si consiglia di eliminare l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure aumentando la distanza fra l'apparecchiatura ed il ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica all'apparecchiatura indicata sopra che non siano espressamente autorizzati dalla Timex Corporation potrebbero annullare il diritto dell'utente ad usare il dispositivo.

Avviso di settore per il Canada: questo apparato digitale di Classe B è conforme alle Norme canadesi ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.