



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Seite 75</b>
<b>Italiano</b>	<b>pagina 153</b>
<b>Nederlands</b>	<b>pagina 237</b>

<b>Introduzione .....</b>	<b>155</b>
Benvenuti! .....	155
Prima di iniziare .....	156
<b>Descrizione del Performance Watch .....</b>	<b>157</b>
Terminologia relativa all'orologio.....	157
Il cronografo.....	158
Risorse .....	159
Pulsanti dell'orologio.....	160
Icane del display.....	164
Avvio del sistema Bodylink® .....	165
Messaggi .....	168
Formattazione del display .....	169
Preparazione all'uso dell'orologio.....	170
<b>Modalità dell'orologio .....</b>	<b>173</b>
Modalità Ora del giorno .....	174
Modalità Cronografo .....	180
Modalità Verticale .....	184
Modalità Completamento .....	187
Modalità Timer a intervalli.....	192

Modalità Dati sul giro .....	200
Modalità Sommario .....	203
Modalità Timer normale .....	209
Modalità Sveglia.....	213
Modalità Configura .....	215
<b>Cura e manutenzione.....</b>	<b>226</b>
Sostituzione della batteria .....	226
Illuminazione del quadrante INDIGLO® .....	227
Impermeabilità.....	228
<b>Avvisi legali .....</b>	<b>229</b>
Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata).....	229
Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada) .....	233

## INTRODUZIONE

### Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Sistema Timex® Bodylink® avete assunto il vostro nuovo allenatore personale. Usando il vostro Performance Watch insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e della Velocità + Distanza, avrete la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del vostro livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il “cervello” del Bodylink System, offrendo all’utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal sensore della Frequenza cardiaca, dal sensore Velocità + Distanza o da entrambi.

Il Performance Watch offre all’utente una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l’utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usare le sue caratteristiche e funzioni per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell’orologio.

La invitiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch. Passi in rassegna la *Guida rapida all’avviamento* per acquisire le nozioni fondamentali del Bodylink System. E soprattutto, si goda il Suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le Sue prestazioni!

## Prima di iniziare

---

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per l'impostazione del Performance Watch e per il suo uso insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e Velocità + Distanza. Per aiutare l'utente ad imparare a usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave volti a migliorare la comprensione dell'utente, fra cui i seguenti.

- Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- Glossari in ciascuna sezione che spiegano molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- Un manualetto illustrante i collegamenti fra il Performance Watch e ciascuno dei sensori di fitness in ciascuna modalità.
- Situazioni di vita reale, in caselle di testo grigie, che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica.

## DESCRIZIONE DEL PERFORMANCE WATCH

### Terminologia relativa all'orologio

---

Il Bodylink® System presenta un suo proprio linguaggio particolare, che si impara man mano che si diventa esperti nel suo uso. Man mano che l'utente impara questo linguaggio, incontra parole e frasi importanti. Ma promettiamo che non ci sarà alcun esame di vocabolario da sostenere!

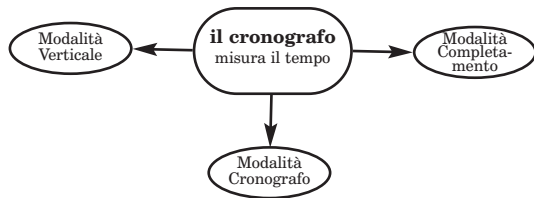
L'esame della terminologia chiave aiuta a imparare più rapidamente come funziona il Bodylink System, quindi esortiamo l'utente a soffermarsi su alcune delle parole impiegate nel manuale.

- **Bodylink System:** il Bodylink System permette all'utente di monitorare e memorizzare dati in tempo reale usando una serie di dispositivi wireless insieme al Performance Watch.
- **Performance Watch:** il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.
- **Sensori di fitness:** il Bodylink System comprende due sensori digitali: il sensore della Frequenza cardiaca ed il sensore Velocità + Distanza.
- **Sensore della frequenza cardiaca:** il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. *La Guida dell'utente al sensore di fitness* offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

- **Sensore Velocità + Distanza:** il sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). *La Guida dell'utente al sensore di fitness* offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore GPS-3D. Si noti che a volte l'orologio fa riferimento al Sensore GPS-3D come al Sensore V+D.
- **GPS:** il sensore GPS-3D usa le informazioni raccolte dal sistema satellitare di posizionamento globale (GPS) per calcolare la velocità, la distanza e l'elevazione dell'utente.

## Il cronografo

Mentre si imparano le nozioni relative all'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. **Basta ricordare che** il cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo. Si noterà una modalità Cronografo, ma dal cronografo si può accedere



alle modalità Verticale e Completamento. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, usa la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).

## Risorse

### Fonti di informazione stampate

Oltre a questo manuale, il Bodylink® System è corredato dalle seguenti preziose risorse.

- *Guida rapida all'avviamento del Bodylink System:* informazioni che aiutano l'utente a iniziare a usare il Performance Watch insieme ai sensori di fitness, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- *Guida dell'utente ai sensori di fitness:* informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione dei sensori di fitness.
- *Strumenti per il successo Heart Zones®:* informazioni su come usare il sensore digitale della Frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento zone cardiache, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza del suo cuore.

## Risorse sul Web

I siti Web Timex® offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il suo Bodylink System.

- ▶ [www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/): informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- ▶ [www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/): rilasci di software correnti per prodotti Timex.
- ▶ [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/): consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Oltre ai siti Timex, si consiglia di visitare il sito al quale si fa riferimento in *Strumenti per il successo Heart Zones®*. Presso il sito [www.heartzones.com](http://www.heartzones.com) si troveranno informazioni che integrano il materiale riportato nel libretto.

## Pulsanti dell'orologio

L'orologio è dotato di pulsanti multifunzionali che servono a tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio funzionano secondo le etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo intorno al bordo del display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.

**ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®;**  
Premere per illuminare l'orologio; tenere premuto per silenziare l'allerta di zona bersaglio

### MODE

Premere per passare alla modalità successiva

### START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio o per registrare un tempo intermedio

### DISPLAY

Premere per visualizzare i dati sulle prestazioni

### SET/FORMAT

Premere per impostare o per cambiare il formato del display

### STOP/RESET

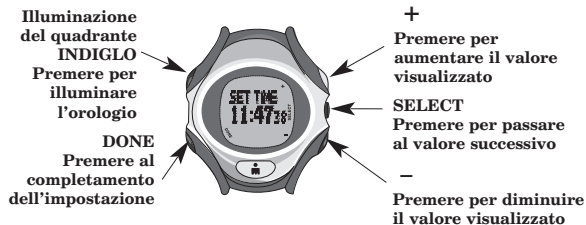
Premere per fermare oppure premere e tenere premuto per ripristinare



Inoltre, in qualsiasi modalità da dove si possa visualizzare la frequenza cardiaca, si può tenere premuto il pulsante INDIGLO® per silenziare rapidamente un'allerta sonora di zona bersaglio. Una volta premuto il pulsante per cambiare l'allerta, essa resta silenziosa finché non la si fa passare ad un altro tipo di allerta di zona bersaglio. Per ulteriori informazioni, consultare "Allerta e zona bersaglio" a pagina 197.

## Pulsanti di impostazione

Usare i pulsanti di impostazione dell'orologio per impostarne le funzioni (per esempio, per impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul bordo del display dell'orologio, si è avviato il processo di impostazione.



I procedimenti qui indicati permettono di impostare le funzioni dell'orologio.

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).

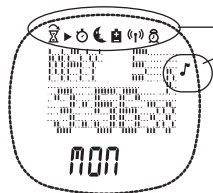
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

## Pulsanti di visualizzazione

I pulsanti dell'orologio possono aiutare l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Se si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul bordo del display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.



## Icone del display



Icone del display dell'orologio



Il timer a intervalli o quello normale stanno scorrendo



Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)



Il cronografo sta scorrendo



Sveglia abilitata



Illuminazione del quadrante abilitata



Segnale acustico orario abilitato



Batteria del sensore GPS-3D scarica

## Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.



NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

### Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.

- Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio HOLD TO SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni secondi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.

## Messaggi

---

Quando si usa l'orologio con i sensori di fitness, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato di uno dei sensori collegati all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

### **NO DATA FROM HRM (GPS)** (Nessun dato MFC o GPS)

L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca né da quello GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.

**NOISY DATA FROM HRM (GPS)** (Dati disturbati da MFC o GPS) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

**SEARCHING** (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.

**WEAK GPS SIGNAL** (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio

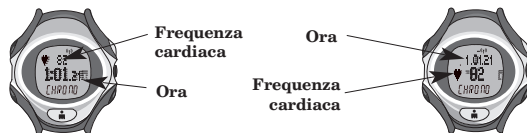
in zone senza troppi alberi o non troppo coperte da nuvole) e a velocità più sostenute.

**FATAL GPS ERROR** (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

## Formattazione del display

---

In Modalità cronografo, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare la posizione dei valori dei dati visualizzati nelle righe di visualizzazione superiore e centrale. Questo permette all'utente di visualizzare il valore più importante per lui nella riga di visualizzazione a caratteri più grandi, quella centrale.



Lo scambio delle posizioni sul display non influisce sul tasso di ascesa, che appare sempre nella riga intermedia del display. Per ulteriori informazioni sul tasso di ascesa, vedere "Modalità verticale" a pagina 184.

## Preparazione all'uso dell'orologio

---

### Determinare la propria frequenza cardiaca

Oltre alle sue tante altre utili funzioni, l'orologio impiega una sofisticata tecnologia che aiuta l'utente a monitorare informazioni dettagliate sulla propria frequenza cardiaca. Ma prima di poter monitorare queste informazioni, occorre innanzitutto determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso nella confezione dell'orologio offre eccellenti procedure in merito, e la Timex® raccomanda l'impiego di una di queste metodologie. Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones*, si può prendere in considerazione la possibilità di utilizzare il metodo basato sull'età, alquanto diffuso ma molto controverso. Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni inizierebbe con il numero 220 e vi sottrarrebbe 35 (la sua età), arrivando ad una frequenza cardiaca massima stimata di 185.

### Impostare l'orologio per il primo uso

Una volta determinata la propria frequenza cardiaca, impostare i seguenti parametri prima di usare l'orologio.

1. **Impostare l'ora del giorno.** Per informazioni dettagliate sulla Modalità Ora del giorno, incluse istruzioni per l'impostazione dell'ora del giorno, consultare la pagina 174.
2. **Immettere la propria frequenza cardiaca massima.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi MAX HR (FC max). L'impostazione della propria frequenza cardiaca massima determina le corrispondenti cinque zone bersaglio della frequenza cardiaca preimpostate. Per ulteriori informazioni fare riferimento alla sezione "Frequenza cardiaca massima" a pagina 219.
3. Selezionare le unità di visualizzazione desiderate per la frequenza cardiaca. **In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS** (impostazioni MFC) e poi HRM DISPLAY (display MFC). L'orologio offre l'opzione di visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battiti al minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT). Per ulteriori informazioni fare riferimento alla sezione "Display della frequenza cardiaca" a pagina 220.
4. **Determinare la zona e l'allerta della frequenza cardiaca bersaglio.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi TZ ALERT (allerta zona bersaglio). Usare l'allerta zona bersaglio per mantenere la frequenza cardiaca entro un intervallo definito, al fine di ottimizzare le proprie prestazioni ed evitare di stancarsi eccessivamente o di usare in modo insufficiente il

cuore durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni consultare "Allerta e zona bersaglio" a pagina 197.

5. **Scegliere la visualizzazione delle unità di misura per il proprio orologio.** Nella Modalità Configura, impostare come si desidera le unità relative a lunghezza, velocità, passo ed altitudine. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni delle unità di misura" a pagina 224.
  6. **Impostare il periodo di aggiornamento della velocità di ascensione.** Questa impostazione nel gruppo IMPOSTAZIONI ALTITUDINE calcola quanto rapidamente l'utente cambia altitudine durante l'allenamento (definita anche velocità verticale). Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia. Per informazioni dettagliate, consultare "Aggiorna velocità di ascensione" a pagina 221.
- Sebbene non sia necessario apportare le seguenti regolazioni prima del primo allenamento, potrebbe essere utile esaminare e configurare le zone bersaglio per passo e velocità (pagina 221), l'allerta di distanza (pagina 220) o le altre funzioni senza l'uso delle mani (pagina 222).

## MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Si possono passare in rassegna le dieci modalità premendo **MODE**.

- ▶ **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- ▶ **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.
- ▶ **Verticale** presenta dati verticali come la velocità di ascensione, l'altitudine e la quota.
- ▶ **Completamento** permette all'utente di predire un periodo per una distanza specificata e imposta segnali di allerta se non viene mantenuto il passo.
- ▶ **Timer a intervalli** permette di impostare l'orologio per allenamenti a intervalli.
- ▶ **Dati sul giro** presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- ▶ **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- ▶ **Timer normale** permette di cronometrare un evento per il quale occorre fare il conto alla rovescia da un periodo di tempo specifico fino allo zero.
- ▶ **Sveglia** gestisce fino a cinque sveglie.
- ▶ **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

### Modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.



## Terminologia relativa alla modalità Ora del giorno

**UTC:** Quando si usa l'orologio insieme al Sensore GPS-3D, esso viene allineato con l'UTC (ora universale coordinata, nota un tempo come GMT). Quest'ora descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

## Impostazione dell'ora

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Ora del giorno.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i lavori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per l'ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

- **Ore**
- **Minuti**
- **Secondi**
- **Anno**
- **Mese**
- **Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data)**
- **Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore]**

## Passaggio da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Si può vedere il secondo fuso orario premendo **START/SPLIT** oppure si può passare dal T1 al T2 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non appare **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà **HOLD FOR TIME 1**.

Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

## Sincronizzazione dell'orologio con il sensore GPS-3D

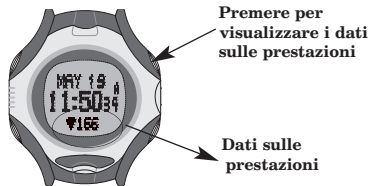
Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D con l'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- Se si attiva il sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orari secondo l'ora locale.
- Se si attiva il Sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

- Si noti che non si possono regolare i secondi quando si abilitano le funzioni di GPS; i secondi restano sempre sincronizzati con l'ora UTC.

## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella modalità Ora del giorno

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Si può scegliere di continuare a visualizzare invece il giorno della settimana premendo **DISPLAY** finché non viene visualizzato il giorno della settimana.



Si può visualizzare quanto segue.

- **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- **Velocità:** l'attuale velocità.

- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

### Consigli e trucchi per la Modalità Ora del giorno

- Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- L'orologio non viene regolato automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- Se l'orologio non rileva il sensore FC, il giorno della settimana appare automaticamente sulla riga inferiore del display.
- Se si usa l'orologio insieme al sensore FC, si possono ripristinare sullo zero solo i secondi.
- Si può regolare il valore dei minuti in ritardo o in anticipo rispetto all'ora corretta, e l'orologio ricorda l'impostazione. Questa funzione aiuta le persone che vogliono impostare l'orologio leggermente in ritardo per essere puntuali.

### Esempio per la Modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

## Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare dati provenienti dai sensori di fitness per un massimo di 100 giri.

**Illuminazione del quadrante INDIGLO®**

Alla Modalità Verticale oppure tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il cronometraggio o registra un tempo intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Scambia la posizione delle righe superiore e centrale

Ferma o ripristina il cronografo

## Terminologia della Modalità Cronografo

**Cronografo:** il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

**Tempo di giro:** il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

**Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il totale di tempo trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

**Registrare un tempo intermedio:** quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

## Funzionamento della Modalità Cronografo

Quando si usa la Modalità Cronografo, si registrano tempi intermedi premendo **START/SPLIT**, oppure si può impostare l'orologio in modo da registrare automaticamente tempi intermedi in base al tempo o alla distanza. Per ulteriori informazioni sull'impostazione dell'orologio in modo che registri automaticamente tempi intermedi, consultare "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 222.

Attenersi a questi procedimenti per usare il cronografo nella Modalità Cronografo.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro, oppure attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività fisica.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.




## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Cronografo

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Cronografo, le opzioni di visualizzazione includono:

- ▶ **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo.

## Consigli e trucchi per la Modalità Cronografo

- ▶ Se si preme **MODE** per far passare l'orologio ad una diversa modalità mentre il cronografo continua a scorrere, appare  l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.
- ▶ Se si usa l'orologio con il sensore FC, lo si può impostare in modo che inizi a fare un calcolo del recupero della frequenza cardiaca ogni volta che si preme **STOP/RESET** per fermare il cronografo. Tuttavia, se si preme di nuovo **START/SPLIT** prima che si sia completato il ciclo di recupero, si cancella il recupero. Per ulteriori informazioni, consultare "Recupero" a pagina 219.

## Esempio per la Modalità Cronografo

Recentemente siete venuti a sapere di un metodo di allenamento per i corridori di lunghe distanza chiamato metodo corri/cammina che può aiutarvi ad aumentare la vostra resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete **START/SPLIT** per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo **START/SPLIT** e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

## Modalità Verticale

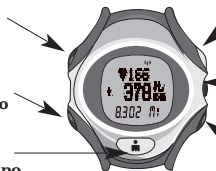
La Modalità Verticale funge da modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, in particolar modo per la visualizzazione delle informazioni relative all'altitudine. Infatti, la Modalità Verticale fa sì che l'orologio permetta all'utente di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci. Se non si usa il Sensore GPS-3D, si visualizza il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS) e non si può accedere alla Modalità Verticale.

INDIGLO®

Illuminazione del quadrante

Alla Modalità Completamento o tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il giro o registra un tempo intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Scambia la posizione delle righe superiore e centrale

Ferma o ripristina il cronografo

## Terminologia della Modalità Verticale

**Velocità di ascensione:** quanto rapidamente si sale o si discende.

**Velocità verticale:** un altro modo di definire la velocità di ascensione.

## Funzionamento della Modalità Verticale

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Verticale

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Verticale, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca:** frequenza cardiaca corrente.
- **Velocità di ascensione:** la velocità verticale.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Velocità:** l'attuale velocità.

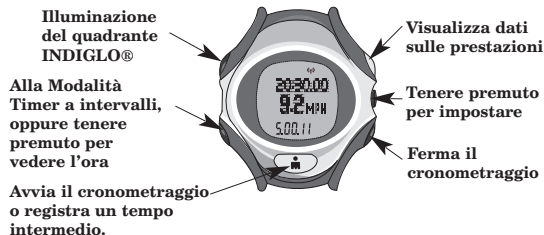
- **Distanza:** la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.
- **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo.

## Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista che viene stimata di circa 823 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete START quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete STOP e poi DISPLAY finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per vedere quanto velocemente avete sciato e confrontate il valore di elevazione dell'orologio con la stima datavi dalla vostra guida.

## Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza evento specificata (una maratona o una gara di 5 km, per esempio) in base ai dati correnti del Sensore GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può impostare l'orologio in modo che suoni un'allerta se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.



Se non si usa il Sensore GPS-3D, si visualizza il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS) e non si può accedere alla Modalità Completamento. Inoltre, prima di usare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

## Terminologia della Modalità Completamento

**Tempo bersaglio:** il tempo desiderato per il completamento della gara o dell'allenamento. L'orologio usa questo valore di tempo per avvertire l'utente se sta procedendo troppo lentamente per completare l'evento entro il periodo di tempo selezionato.

## Impostazione della Modalità Completamento

Per permettere la configurazione della Modalità Completamento, occorre fermare e azzerare il cronografo. Tuttavia, si può comunque configurare la Modalità Completamento anche quando si vede visualizzato il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS).

1. Mentre ci si trova nella Modalità Completamento, premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o – (**STOP/RESET**).
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 2 e 3 per tutti i valori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- Distanza evento preimpostata o personalizzata (per l'impostazione personalizzata si può impostare la distanza fino a 999,99)
- Unità di misura (NM, KM o MI)
- Tempo bersaglio
- Opzione allerta (un'allerta sonora farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un allarme silenzioso farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto)

## Funzionamento della Modalità Completamento

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Completamento.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine dell'attività fisica.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Completamento

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Completamento, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- ▶ **Tempo di completamento:** il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se il passo corrente dell'utente non gli permetterebbe di completare l'attività entro il tempo bersaglio selezionato. Se ci si ferma, il display dell'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED.
- ▶ **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca corrente.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale scorreva il cronografo.
- ▶ **Distanza:** la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.

## Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che, quando ci si allena per una gara, si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento, cercando di migliorare la propria meta relativa al tempo. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un'allerta udibile quando andate più lentamente del vostro passo richiesto, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

## Modalità Timer a intervalli

La Modalità Timer a intervalli offre un flessibile timer per conto alla rovescia a sei intervalli, e può conservare le impostazioni per un massimo di cinque diverse sessioni di allenamento. Include intervalli di riscaldamento e raffreddamento e quattro intervalli di allenamento per ciascuna sessione di allenamento. Si può impostare il gruppo di quattro intervalli di allenamento in modo che si ripetano per un massimo di 99 volte. Si può impostare l'intervallo di riscaldamento in modo che scorra una volta all'inizio della sessione di allenamento e l'intervallo di raffreddamento in modo che scorra una volta al termine della sessione di allenamento.

Illuminazione  
del quadrante  
INDIGLO®

Alla Modalità  
Dati sul giro,  
oppure tenere  
premuta per  
vedere l'ora

Per iniziare a  
cronometrare  
l'allenamento a  
intervalli



Visualizza dati  
sulle prestazioni

Tenere premuto  
per impostare

Per selezionare,  
interrompere o  
ripristinare un  
allenamento

## Terminologia della Modalità Intervallo

**Allenamento a intervalli:** si può usare un allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento, e questo in ultima analisi aiuta l'utente ad allenarsi più a lungo e più a fondo.

**Intervallo:** gli intervalli permettono di esercitarsi per specifici periodi di tempo. Per esempio, si può correre per dieci minuti, camminare per due, correre per venti minuti e poi camminare per cinque: questo rappresenterebbe quattro intervalli di allenamento.

**Ripetizioni:** il numero di volte che si decide di eseguire un gruppo di intervalli. Nell'esempio dato sopra, se si decide di far scorrere per tre volte quel gruppo di intervalli, si passa attraverso la serie di intervalli di dieci, due, venti e cinque minuti per tre volte di seguito. Questo rappresenterebbe 3 ripetizioni.

**Riscaldamento:** il periodo all'inizio dell'allenamento che contribuisce a preparare il corpo ad una sessione di allenamento più intensa.

**Raffreddamento:** il periodo alla fine dell'allenamento che aiuta il corpo a ritornare ad uno stato di normale funzionamento.

## Selezione di un allenamento a intervalli

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque allenamenti, contrassegnati dalla dicitura da WKOUT 1 a WKOUT 5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Intervallo.
2. Premere **▼ (STOP/RESET)** per scegliere l'allenamento che si vuole impostare (da **WKOUT 1** a **WKOUT 5**).

Poiché occorre ripristinare il timer a intervalli per selezionare un nuovo allenamento, potrebbe essere necessario premere il pulsante **STOP/RESET** più di una volta prima di poter visualizzare un nuovo allenamento.

## Impostazione di un allenamento a intervalli

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché la parola SET non appare brevemente sul display. Si visualizza lo schermo di impostazione con la parola WARM-UP (riscaldamento) lampeggiante.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per rivedere le impostazioni per ciascun intervallo dell'allenamento. Le impostazioni includono WARM-UP (riscaldamento), INTVL 1 – 4 (intervallo da 1 a 4), # OF REPS (N. di ripetizioni) e COOL-DOWN (raffreddamento).
3. Selezionare un intervallo da impostare e premere **SELECT (SET/FORMAT)**. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per selezionare una delle cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate o una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate. Si può anche selezionare di non avere nessuna zona bersaglio o una allerta

di zona bersaglio manuale solo per questo intervallo. Una volta scelta la propria zona, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.

Se non si è selezionato MANUAL (manuale) nel procedimento 3, passare al procedimento 5.

4. Impostare i valori superiore e poi inferiore della frequenza cardiaca per la zona MANUAL (manuale). Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per cambiare i valori e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le cifre. Quando si finisce di impostare i limiti, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per cambiare i valori del tempo e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le ore, i minuti e i secondi. Se si è impostato un intervallo sullo zero (00:00:00), l'orologio salta automaticamente questo intervallo durante l'allenamento.
6. Quando si passa oltre il valore finale nel tempo di intervallo, l'orologio avanza automaticamente all'intervallo successivo (oppure passa a # OF REPS, ovvero N. di ripetizioni, se ci si trova nell'impostazione degli intervalli di WARM-UP, ovvero riscaldamento, o COOL DOWN, ovvero raffreddamento). Ripetere i procedimenti da 2 a 5 per impostare tutti gli intervalli e le ripetizioni per l'allenamento selezionato.
7. Premere **DONE (MODE)** per salvare l'allenamento e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer a intervalli, si possono impostare i seguenti valori.

- ▶ Warm up - Riscaldamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Intervalli da 1 a 4 (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Number of Reps - Numero di ripetizioni (non include gli intervalli di riscaldamento e raffreddamento)
- ▶ Raffreddamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)

## Funzionamento della Modalità Timer a intervalli

Seguire questi procedimenti per usare il timer a intervalli per un allenamento.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer a intervalli.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraccio.
3. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraccio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine della propria attività fisica.
4. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraccio oppure
5. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

## Allerte e Zone di frequenza cardiaca bersaglio

Durante il processo di impostazione, si ha l'opzione di usare per ciascun intervallo una delle cinque allerte standard, tre delle allerte personalizzate o una particolare allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può anche scegliere di non usare nessuna allerta di zona bersaglio. Mentre si fa scorrere il timer a intervalli, le impostazioni di allerta di zona bersaglio che si scelgono hanno la precedenza sull'allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio che si imposta nella Modalità Configura (vedere pagina 215).

Tuttavia, l'impostazione relativa al tipo di allerta [AUDIBLE (sonora), VISUAL (visiva) o NO ALRT (nessuna allerta)] indicata nella Modalità Configura funziona ancora mentre si usa il timer a intervalli. L'orologio ignora soltanto le impostazioni relative ai limiti.

Tenere presente che queste impostazioni hanno un impatto solo sull'allerta di zona bersaglio. Le impostazioni di allerta di zona bersaglio usate nel timer a intervalli non hanno alcun impatto sui dati statistici sulla frequenza cardiaca che vengono monitorati e visualizzati nella Modalità Sommario.



## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Timer a intervalli

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Timer a intervalli, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- ▶ **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il timer a intervalli.
- ▶ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

## Consigli e trucchi per la Modalità Intervallo

Si può impostare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio quando termina un intervallo, usando la funzione SYNC TIMER & CHRONO (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 223). Questa impostazione ha la precedenza sulla funzione di Tempo intermedio automatico e permette di avere una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

### Esempio per la Modalità Intervallo

A fini di allenamento incrociato, decidete di aggiungere alla vostra routine di allenamento una classe di spin di un'ora una volta alla settimana. Decidete di usare la Modalità Intervallo perché vi aiuti a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per la vostra classe. Impostate il WKOUT 1 (allenamento 1) come segue. WARM-UP (riscaldamento) per 5 minuti con NO TZ (indicante che non avete nessuna meta per la frequenza cardiaca), INTVL 1 (intervallo 1) per 5 alla Z4 (zona 4): 156 – 175 (in battiti al minuto), INTVL 2 (intervallo 2) per 1 minuto nella Z3 (zona 3): 136 – 156, INTVL 3 (intervallo 3) per 10 minuti nella Z4 (zona 4) e INTVL 4 (intervallo 4) per 2 minuti nella Z3 (zona 3). Quindi impostate il # OF REPS (N. di ripetizioni) su 3, ad indicare che volete ripetere gli intervalli da 1 a 4 (da INTVL 1 a INTVL 4) per tre volte. Infine impostate il COOL DOWN (raffreddamento) su 5 minuti con NO TZ (nessuna zona bersaglio). L'intero allenamento richiede circa 60 minuti e vi aiuta a monitorare sia il tempo che le mete di resistenza.

## Modalità Dati sul giro

La Modalità Dati sul giro permette di rivedere le informazioni memorizzate sul giro relative a tempo e frequenza cardiaca. Per registrare i dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo in una delle modalità Cronografo.



Quando si usa la Modalità Dati sul giro, ogni giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per “recall”, ovvero “richiamo”) per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

Si accede a queste informazioni seguendo questi procedimenti.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere ▲ (**DISPLAY**) o ▼ (**STOP/RESET**) per spostarsi attraverso i dati relativi a ciascun giro.

## Visualizzazione dei dati di prestazione nella Modalità Dati sul giro

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Dati sul giro, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- ▶ **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.
- ▶ **Frequenza cardiaca media del giro e Tempo nella frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro e il tempo nella frequenza cardiaca media mostra quanto tempo, durante il giro, si è trascorso alla frequenza cardiaca media.
- ▶ **Velocità media del giro:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Passo medio del giro:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Distanza del giro:** la distanza coperta nel giro.
- ▶ **Altitudine del giro:** l'altitudine visualizza l'altezza sopra il livello del mare al termine del giro.
- ▶ **Cambiamento di elevazione del giro:** l'elevazione indica il cambiamento di altitudine durante il giro.

## Suggerimenti e trucchi per la Modalità dati sul giro

- Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati sul giro relativi all'attività precedente.
- Se si desidera visualizzare informazioni sull'intera attività, consultare la Modalità Sommario nella prossima sezione.
- Se si è attivata la SYNC TIMER & CHRONO (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 223), allora i dati sul giro sono equivalenti alle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

## Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

## Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

**Illuminazione  
del quadrante  
INDIGLO®**

**Alla Modalità  
Timer normale,  
oppure tenere  
premo per  
vedere l'ora**



## Terminologia della Modalità Sommario

**Zona:** un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

**Recupero:** una misura di valutazione del livello di fitness e di affaticamento, basata sulla velocità alla quale la frequenza cardiaca scende nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®*.

## Funzionamento della Modalità Sommario

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso i dati di sommario.

## Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Sommario

Se non si usano i sensori di fitness, le uniche informazioni che si possono visualizzare nella Modalità Sommario sono quelle del tempo totale per la propria attività mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo totale è equivalente al tempo intermedio nella Modalità Cronografo.

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono visualizzare i dati sulle prestazioni per i seguenti cinque gruppi di dati.

### Frequenza cardiaca

- **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- **Tempo nelle zone:** prendendo in considerazione il tempo totale dell'allenamento, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca durante la

sua attività, compreso quello trascorso in tutte e cinque le zone preimpostate, in tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1 (cui ci si riferisce talvolta come "Zona 0") (consultare "Impostazione del MFC" a pagina 218 per informazioni su come impostare questa funzione).

- **Frequenza cardiaca media nelle zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca, comprese tutte e cinque le zone preimpostate, tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1.
- **Recupero:** la variazione della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Recupero" a pagina 219 per informazioni su come impostare questa funzione).

### Velocità

- **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorsa.
- **Passo migliore:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

Sebbene la Velocità media e il Passo medio corrispondano allo stesso valore espresso in due modi diversi, il Passo migliore e la Velocità massima sono due valori diversi. Il Passo migliore viene determinato analizzando i valori di passo dell'attività dell'utente;

la Velocità massima è la velocità più alta calcolata dal Sensore GPS-3D durante l'attività dell'utente. Sebbene siano strettamente correlati, questi due valori non sono equivalenti e potrebbero non corrispondere.

#### **Distanza:**

- **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

#### **Ora**

- **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

#### **GPS**

- **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore GPS-3D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre ricevere dati dal sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento e si vede l'icona della batteria sul display dell'orologio, occorre cambiare la batteria.

## **Consigli e trucchi per la Modalità Sommario**

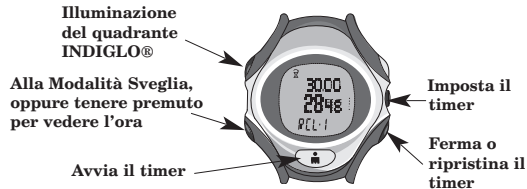
- Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente.
- Se si sta indossando il sensore FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT** mentre si visualizzano i dati sul recupero.
- Se si desidera visualizzare informazioni per ciascun segmento della propria attività, consultare Modalità Dati sul giro nella sezione precedente.

## Esempio per la Modalità Sommario

Di recente, avete deciso di concentrarvi sulla vostra frequenza cardiaca durante i vostri allenamenti. In Modalità Configura, impostate la frequenza cardiaca massima su 195 BPM (battiti/minuto). Quando terminate qualsiasi allenamento (corsa, ciclismo, nuoto o qualsiasi altro tipo di attività), potete consultare la Modalità Sommario per esaminare le informazioni sulla vostra frequenza cardiaca. Queste informazioni includono le frequenze cardiache media, di picco e minima, oltre alla frequenza cardiaca media e al tempo trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca. L'uso di questa funzione vi aiuta a conoscere i livelli ai quali avete allenato il vostro cuore durante l'allenamento e vi indica se avete bisogno o meno di intensificare il vostro allenamento.

## Modalità Timer normale

La Modalità Timer normale permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio, 10, 9, 8, ...). Si può impostare l'orologio in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento.



## Impostazione del Timer

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer normale.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.

- Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
- Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

- Ora (ore, minuti e secondi per un massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi)
- Azione da intraprendere al termine [STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o CHRONO (cronografo)]

## Funzionamento del timer

- Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il timer.
- Fermare il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**. Si può riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo **START/SPLIT**, oppure ripristinare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.
- Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale di allerta.
- Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su **STOP**.

OPPURE

il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su **REPEAT** e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. SI vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.



OPPURE

Il timer passerà alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento se è impostato su una di queste modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia.



## Consigli e trucchi per la Modalità Timer normale

- Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. Si visualizza l'icona del timer, ad indicare che il timer sta scorrendo.
- Il timer passa alla Modalità Cronografo, Verticale o Completamento solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e ha disabilitato la Sincronizzazione Timer e Cronografo (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 222).



## Esempio per la Modalità Timer normale

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi lo impostate in modo che si ripeta una volta. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a camminare ritornando verso l'ufficio. Poiché avete impostato il timer in modo che si ripeta, l'orologio inizia a cronometrare un'altra sessione di 15 minuti aiutandovi a tener conto di quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

## Modalità Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia per cinque sveglie separate.



Quando si imposta una sveglia, appare l'icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. Si può impostare una sveglia in modo che suoni alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull'orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l'allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.





## Selezione di una sveglia

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque sveglie, contrassegnate dalla dicitura da ALM1 ad ALM5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per scegliere la sveglia da impostare (da ALM1 ad ALM5).

## Impostazione di una sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)**.
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- Tipo di sveglia [WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)]. Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata, una

sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì alla stessa ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica alla stessa ora selezionata, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.

- Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).
- Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata). Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

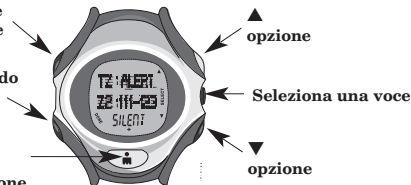
Notare che se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

## Modalità Configura

Illuminazione  
del quadrante  
INDIGLO®

Premere quando  
si finisce di  
visualizzare  
le opzioni

Attiva  
un'Impostazione  
rapida



Usare la Modalità Configura per impostare opzioni volte a migliorare le prestazioni delle altre modalità dell'orologio, per i seguenti tre gruppi di impostazioni.

**Impostazioni MFC:** le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.

**Impostazioni V+D:** le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.

**Impostazioni altitudine:** le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

**Impostazioni senza l'uso delle mani:** queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.

**Impostazioni orologio:** offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

**Impostazioni delle unità di misura:** le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

## Funzionamento della Modalità Configura

A differenza delle altre funzioni di impostazione dell'orologio, la Modalità Configura include una gerarchia di menu per i gruppi di impostazione.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.
6. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere **DONE (MODE)** al termine dell'impostazione di un'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo **DONE (MODE)** per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

## Impostazioni MFC

Prima di configurare le proprie impostazioni per la frequenza cardiaca, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®* per informazioni sull'importanza di monitorare la frequenza cardiaca e su come determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono quindi configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

- **Allerta e zona TZ:** si può selezionare una delle cinque zone preimpostate di frequenza cardiaca (contrassegnate dalle diciture da Z1 a Z5) oppure una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate (contrassegnate dalle diciture da C1 a C3). Si può anche scegliere se far emettere o no dall'orologio un'allerta nel caso in cui la propria frequenza cardiaca non rientri nella zona bersaglio. Le opzioni relative di allerta sono: NO ALRT (nessuna allerta), AUDIBLE (udibile) o SILENT (silenziosa).

NO ALRT spegne completamente l'allerta, SILENT avverte l'utente con un'indicazione visiva (una freccia verso l'alto o verso il basso sul display dell'orologio) se l'utente va al di sopra o al di sotto della sua zona di frequenza cardiaca bersaglio, e AUDIBLE aggiunge una musicchetta di allerta all'allerta visiva. Si sente una musicchetta ascendente se si va al di sopra della propria zona, discendente se si va al di sotto di essa.

- **Zone personalizzate:** si possono impostare il numero o la percentuale superiore e inferiore per la zona bersaglio (a seconda di come si sceglie di visualizzare la propria frequenza cardiaca) per un massimo di tre zone di frequenza cardiaca personalizzate, che verranno contrassegnate dalle diciture CUSTOM 1, CUSTOM 2 e CUSTOM 3.
- **Recupero:** questa funzione aiuta l'utente a determinare quanto rapidamente la sua frequenza cardiaca ritorna ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività fisica; quanto più rapidamente ritorna al valore inferiore, tanto migliore è il suo livello di fitness. Si può impostare l'orologio in modo che calcoli la frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo per un minuto o due minuti, o si può scegliere di disabilitare la funzione (off). Se si seleziona OFF, l'orologio non calcola automaticamente una frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo. Si può comunque calcolare manualmente il proprio tasso di recupero nella Modalità Sommario, impostato su un minuto se si seleziona OFF nella Modalità Configura.
- **Frequenza cardiaca massima:** occorre immettere la propria frequenza cardiaca massima. L'orologio usa questo valore per calcolare le cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate e come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima (PERCENT).

- **Display della frequenza cardiaca:** si può impostare l'orologio in modo che visualizzi la frequenza cardiaca dell'utente come una percentuale della frequenza cardiaca massima (PERCENT) oppure in battiti al minuto (BPM). L'impostazione che si sceglie determina il modo in cui viene visualizzata la frequenza cardiaca in tutte le altre impostazioni dell'orologio.

## Impostazioni V+D

- **Tipo di zona:** con un concetto simile all'allerta di zona bersaglio della frequenza cardiaca, si può impostare l'orologio in modo da monitorare la velocità o il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia). Si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.
- **Allerta distanza:** si può impostare l'orologio in modo che avverta l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando il cronografo sta scorrendo. Se si desidera che l'orologio registri un tempo intermedio in base alla distanza coperta, consultare le Impostazioni senza l'uso delle mani, a pagina 222.

**Uniformità:** l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

- **Uniformità della velocità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità della distanza.
- **Uniformità del passo:** abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

## Impostazioni dell'altitudine

- **Uniformità:** l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che il valore di altitudine visualizzato risponda più lentamente ai cambiamenti. Si può abilitare o disabilitare la funzione di uniformità dell'altitudine.
- **Aggiorna velocità di ascensione:** si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di ascensione. Si può scegliere fra intervalli di 30 secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

## Impostazioni senza l'uso delle mani

Le funzioni “senza l'uso delle mani” rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sul suo allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio. Anche quando esse sono abilitate, l'utente può registrare manualmente i tempi intermedi senza che questo abbia un impatto sul funzionamento senza l'uso delle mani. Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

- **Tempo intermedio automatico:** questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi in base alla distanza coperta o al tempo trascorso. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio ogni 10 minuti, oppure, se si imposta il tempo intermedio automatico su 1 MI, l'orologio registra automaticamente un tempo intermedio ad ogni miglio.
- **Avvio automatico:** questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.
- **Interruzione automatica:** questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

- **Sincronizzazione di Timer e Cronografo:** questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer a intervalli. Il completamento di un intervallo nella Modalità Timer a intervalli fa sì che l'orologio registri un tempo intermedio nel cronografo. Si può usare questa funzione se si desidera una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo nel proprio allenamento. Ciascun intervallo corrisponde ad un giro o segmento nella Modalità Dati sul giro.

Occorre disabilitare la Sincronizzazione di Timer e Cronografo se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer normale il timer passi alla modalità Cronografo.

## Impostazioni dell'orologio

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

- **Funzione Night-Mode®:** quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.
- **Segnale acustico orario:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
- **Segnale acustico a pulsante:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.
- **Nascondi modalità:** si può scegliere di mostrare o disabilitare le seguenti modalità: Interval (Intervallo), Lap Data (Dati sul giro),

Summary (Sommarjo), Timer o Alarm (Sveglia). Per esempio, se si disabilita la Modalità Dati sul giro, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura. Si può anche scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare la Modalità Verticale o Completamento.

- **Nascondi dati:** si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti dai sensori di fitness. Per esempio, se non si usa il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore FC, non si vedrà alcuna informazione relativa alla frequenza cardiaca, poiché questi dati si basano sull'uso del sensore FC.

## Impostazioni delle unità di misura

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

- **Distanza:** si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri (KM) o miglia nautiche (NM).
- **Velocità:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia all'ora (MPH), chilometri all'ora (KPM), miglia nautiche (NM), o "auto".
- **Passo:** si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia (MPH), chilometri (KPH), miglia nautiche (NM) o "auto".
- **Altitudine:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o "auto".

Nell'ambito delle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare la velocità, il passo e l'altitudine su qualsiasi unità di misura in modo indipendente oppure sull'impostazione predefinita automatica. Quando si usa l'impostazione automatica ("auto"), ciascuna impostazione segue automaticamente l'impostazione dell'unità di misura per la distanza. Questo permette all'utente di cambiare rapidamente le unità di misura per le visualizzazioni di tutti i dati senza dover regolare ogni volta ciascuna impostazione, ma gli permette anche flessibilità per determinate situazioni.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

### Sostituzione della batteria

---

**AVVERTENZA:** SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di sostituire da soli la batteria, controllare il retro dell'orologio (il retro della cassa) per individuare il tipo e le dimensioni della batteria richiesta per il proprio orologio. Seguire attentamente i procedimenti indicati sotto:

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino in pelle o a catena dell'orologio usando un piccolo cacciavite a lama piatta.  
Occorre installare la cassa dell'orologio nella stessa direzione nella quale è stata rimossa, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassembleto l'orologio.
3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

**AVVERTENZA:** TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno “+” sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa, e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per far sì che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino in pelle o a catena, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

### Illuminazione del quadrante INDIGLO®

---

La tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

## Impermeabilità

---

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

**AVVERTENZA:** PER SALVAGUARDARE LA RESISTENZA ALL'ACQUA DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata. L'orologio non visualizza i dati del sensore quando viene fatto funzionare sott'acqua.

## AVVISI LEGALI

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation. BODYLINK è un marchio depositato del Timex Group, B.V. INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli U.S.A. e in altri Paesi. HEART ZONES è un marchio commerciale di Sally Edwards.

### Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

---

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.

**AVVERTENZA:** QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHE RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

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 COMMERCIALIZZABILITÀ' 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 o limitazioni 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 e cognome, 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\$ 7,00 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.

**AVVERTENZA:** NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

**U.S.A.:** chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il 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 E' IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE;  
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

**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:** *Sistema Velocità + Distanza:* Trasmettitore GPS Serie M5xx/M1xx

*Sistema Monitor Frequenza Cardiaca:*  
Trasmettitore HRM Serie M6xx/M5xx

**Tipo di prodotto:** Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. cert. IC.
M850/M576 Monitor Velocità + Distanza	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Monitor Velocità + Distanza	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

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, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

**Nome del prodotto:** *Ricevitori dell'orologio:*

MFC/Velocità+Distanza Serie

M6xx/M5xx/M1xx

*Registratori di dati:*

MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx/M1xx

**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 approvati 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.