

W227 EU 632-095002

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87
Italiano	pagina 115
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

INDICE ANALITICO

Descrizione	115
Pulsanti dell'orologio	117
Icone del display	117
Risorse	118
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale	118
Monitor Personale della Frequenza Cardiaca	120
Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca	120
Come impostare o regolare il Monitor personale della frequenza cardiaca ..	121
Richiamo dei dati sull'attività	124
Come richiamare i dati durante un'attività	125
Come richiamare i dati dopo un'attività	125
Recupero della frequenza cardiaca	126
Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero	126
Note e consigli sul Monitor personale della frequenza cardiaca	127
Ora del Giorno	129
Come impostare o regolare l'ora e la data	129
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	132
Cura e Manutenzione	133
Monitor personale della frequenza cardiaca	133
Batteria	134
Batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca	134
Sostituzione della batteria dell'orologio	135
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	135
Resistenza all'acqua	136
Orologio	136
Sensore personale della frequenza cardiaca	136
Garanzia e Assistenza	137
Riparazioni	139

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Grazie all'acquisto del Monitor personale della frequenza cardiaca Timex®, ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor personale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor personale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo strumento, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor personale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

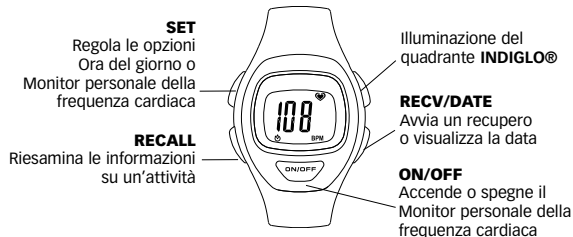
Una volta impostato, il Monitor personale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

Questo Monitor della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore personale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



Icone del display

- Si vedrà l'icona del cuore vuota mentre l'orologio cerca un segnale proveniente dal Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha trovato un segnale proveniente dal Sensore personale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del cronometro dell'attività ad indicare che l'orologio sta cronometrando l'attività fisica dell'utente. Questa icona si visualizza solo quando si usa l'orologio insieme al Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del segnale acustico quando è abilitata l'allerta sonora di zona bersaglio o se è abilitato il segnale acustico orario per la modalità Ora.

Risorse

Il sito Web Timex® offre informazioni utili per ottimizzare il Monitor personale della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo **www.timex.com**.
- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/hrm/** per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto e alcune simulazioni.
- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/fitness/** per consigli sul fitness e sull'allenamento usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza

% MAX	Obiettivo	Vantaggio
50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
70% al 80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
90% al 100%	Allenamento atletico di alto livello	Acquisire una forma atletica eccellente

cardiaca massima (%MAX) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

Prima di poter impostare la propria %MAX, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Heart Zones® - Strumenti per il Successo* accluso alla confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Heart Zones® - Strumenti per il Successo* (solo per i clienti statunitensi), si può prendere in considerazione l'uso del seguente metodo basato sull'età, raccomandato dal governo statunitense.

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.

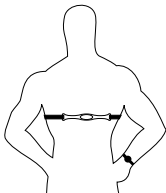
Una volta a conoscenza della propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Si può impostare e usare il proprio orologio in modo che monitori la frequenza cardiaca e altre informazioni statistiche su un'attività svolta mentre si indossa l'orologio ed il Sensore personale della frequenza cardiaca.

Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca

1. Inumidire le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere il pulsante ON/OFF sull'orologio. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona della frequenza cardiaca, seguite da un display che mostra l'attuale frequenza cardiaca. (Si vedrà anche l'icona dell'attività nell'angolo in basso a sinistra del display, ad indicare che l'orologio sta cronometrando la durata dell'allenamento.)
4. Iniziare l'attività fisica. L'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e altri dati statistici sull'attività dell'utente, inclusa la durata.
5. Al termine dell'attività, premere e tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TURN OFF, una alla volta. Continuare a tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non si sente un segnale acustico e non appare sul display l'ora attuale.



Come impostare o regolare il Monitor personale della frequenza cardiaca

SET
Premere per avviare l'impostazione o per salvare le modifiche apportate e concludere l'impostazione

RECALL
Premere per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazione successivo che si vuole regolare



Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**



RECV/DATE
Premere per diminuire o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare




ON/OFF
Premere per aumentare o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

1. Premere ON/OFF per attivare il Monitor personale della frequenza cardiaca.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET, una alla volta. Continuare a tenere premuto SET. Appare sul display il primo gruppo di impostazioni, con il primo valore lampeggiante.
3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECV/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore, e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle due opzioni all'altra.
4. Premere RECALL per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e per concludere il procedimento di impostazione.

Per questo Monitor personale della frequenza cardiaca, l'utente può eseguire le regolazioni descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Limite inferiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite inferiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) al di sotto dei quali la frequenza cardiaca non deve scendere durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca scende sotto questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso il basso e l'allerta sonora suona se è attivata. Questo numero non può essere inferiore a 30 (13%).
Limite superiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite superiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) che la frequenza cardiaca non deve superare durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca sale al di sopra di questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso l'alto e l'allerta sonora suona se è attivata. Questo numero non può essere superiore a 240 (100%).

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Allerta sonora		Si può impostare l'orologio in modo che avvisi l'utente se la frequenza cardiaca sale al di sopra o scende al di sotto di una zona bersaglio. L'orologio continua ad emettere un segnale acustico finché l'utente non rientra nella zona selezionata. CONSIGLIO: si può anche abilitare o disabilitare questa allerta durante l'allenamento premendo il pulsante ON/OFF.
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale del suo massimo (%MAX). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240.
Peso		Si può inserire il proprio peso corrente. Questo numero viene usato nel calcolo delle calorie bruciate durante l'attività. Il peso registrato non può essere inferiore a 30 chilogrammi o superiore a 150 chilogrammi.
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Richiamo dei dati sull'attività

Le informazioni sull'attività si possono richiamare sia durante che dopo l'attività stessa (ad eccezione di quanto indicato sotto). I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Timer dell'attività:** la quantità di tempo in cui il Monitor personale della frequenza cardiaca è attivo e riceve impulsi validi durante un'attività. Purché si stia usando anche il Monitor personale della frequenza cardiaca, l'orologio può mantenere attivo il timer dell'attività per un periodo di 24 ore.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la più alta frequenza cardiaca registrata durante un'attività (dati disponibili solo al termine di un'attività).
- ❖ **Calorie bruciate:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor personale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** Il risultato del più recente calcolo eseguito della frequenza cardiaca di recupero.

Come richiamare i dati durante un'attività

1. Premere RECALL. La prima volta che si richiamano informazioni durante l'attività, l'orologio inizia con il visualizzare il Timer dell'attività. Dopodiché, inizia con la visualizzazione dell'ultimo gruppo di dati visualizzato durante l'attività.
2. Continuare a passare in rassegna i dati sull'attività premendo RECALL. Se non si preme RECALL per un periodo di cinque secondi, oppure se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO®, l'operazione di richiamo termina e il display ritorna a mostrare la frequenza cardiaca corrente.

Come richiamare i dati dopo un'attività

1. Al termine dell'allenamento, e dopo che si è spento il Monitor personale della frequenza cardiaca, si possono esaminare i dati sull'attività premendo RECALL. L'orologio passa in rassegna automaticamente tutti i gruppi di dati, passando ad un nuovo gruppo ogni 3 secondi.
2. Se si desidera visualizzare il successivo gruppo di dati più rapidamente dei 3 secondi automatici, si può passare al gruppo di dati successivo premendo RECALL.
3. Dopo che l'orologio ha passato in rassegna ciascun gruppo di dati, ritorna automaticamente a visualizzare l'ora corrente dopo un periodo di 3 secondi, a meno che l'utente non prema RECALL prima che scada il periodo limite di 3 secondi, cosa che fa ripartire la visualizzazione automatica dei dati.
4. Se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO® il procedimento di richiamo si conclude e il display ritorna a mostrare l'ora corrente.

Recupero della frequenza cardiaca

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari. Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca può anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor personale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca nel corso di 1 minuto.

Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero

L'orologio non è in grado di registrare un recupero se il Sensore personale della frequenza cardiaca non sta ricevendo l'attuale frequenza cardiaca ed un impulso valido. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza ERROR al termine del periodo di recupero di 1 minuto. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

1. Premere RECV/DATE. L'orologio rileva la frequenza cardiaca attuale dell'utente in battiti al minuto (BPM) e inizia il conto alla rovescia di 1 minuto.
2. Dopo il conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come frequenza cardiaca di recupero.

3. Una volta iniziato il recupero, si possono richiamare temporaneamente i dati premendo RECALL. Il display del recupero della frequenza cardiaca appare al termine del conto alla rovescia di 1 minuto.
4. Si può continuare ad avviare periodi di recupero di 1 minuto ripetendo le fasi 1 e 2. La frequenza cardiaca di recupero continuerà ad essere visualizzata una volta terminato il conto alla rovescia, a meno che l'utente non prema un altro pulsante.
5. Per uscire dal display relativo al recupero una volta scaduto il conto alla rovescia, premere ON/OFF per visualizzare la frequenza cardiaca corrente oppure RECALL per visualizzare i dati accumulati.

Note e consigli sul Monitor personale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare le modifiche apportate e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Durante un'attività, si può visualizzare l'ora premendo SET.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore da impostare, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.

- ❖ L'accumulo di dati verrà sospeso se 1) il timer dell'attività raggiunge le 24 ore; 2) si verifica un errore; 3) l'utente spegne il Monitor personale della frequenza cardiaca sull'orologio o toglie il Sensore.
- ❖ Quando l'utente inizia una nuova attività mentre sta ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca, cancella tutti i dati relativi ad un'attività precedente.
- ❖ L'orologio e il Sensore personale della frequenza cardiaca devono trovarsi ad una distanza massima di 1 metro l'uno dall'altro per poter funzionare adeguatamente. Se l'orologio non sta ricevendo informazioni sulla frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue.
 - ✓ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore personale della frequenza cardiaca.
 - ✓ Regolare la posizione del Sensore personale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
 - ✓ Assicurarsi che le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca siano bagnate.
 - ✓ Controllare la batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
 - ✓ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio funziona anche come un normale orologio che mostra l'ora, la data e il giorno, in un formato a 12 o 24 ore.



Come impostare o regolare l'ora e la data

1. Assicurarsi che il Monitor personale della frequenza cardiaca sia spento, premendo e tenendo premuto il pulsante ON/OFF.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET, una alla volta. Continuare a tenere premuto SET fino a quando sul display non appare l'ora, con il valore delle ore lampeggiante.
3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECVD/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore,

e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle due opzioni all'altra.

4. Premere RECALL per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e concludere il procedimento di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere ON/OFF per aumentare il valore delle ore o RECV/DATE per diminuirlo.
Minuti	Premere ON/OFF per aumentare il valore dei minuti o RECV/DATE per diminuirlo.
Secondi	Premere ON/OFF o RECV/DATE per azzerare i secondi.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere ON/OFF o RECV/DATE per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Mese	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure RECV/DATE per spostarsi all'indietro.
Data	Premere ON/OFF per aumentare il valore della data o RECV/DATE per diminuirlo.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Giorno della settimana	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure RECV/DATE per spostarsi all'indietro.
Indicazione di mese/giorno	Premere ON/OFF o RECV/DATE per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 o 15.3.
Segnale acustico	Premere ON/OFF o RECV/DATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si vede la sua icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Per poter dare un'occhiata di 3 secondi al mese, alla data e al giorno della settimana, premere RECV/DATE.
- ❖ L'orologio non si regola 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.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante il processo di impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore dell'impostazione, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme alcun pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude l'impostazione.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor personale della frequenza cardiaca

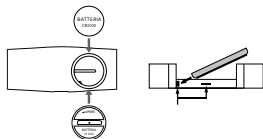
- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Sensore personale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Sensore personale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Sensore personale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Sensore personale della frequenza cardiaca. Così facendo se ne annulla la garanzia e si possono causare danni.
- ❖ Il Sensore personale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore personale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032 da 3 V con la scritta rivolta verso di sé, facendo attenzione a non toccare i 2 contatti e scaricare la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, rimettere a posto il coperchio.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue:

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante ON/OFF. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.

4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

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

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata quando si preme il pulsante INDIGLO®. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

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

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITA' DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore personale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Sensore personale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex® (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor personale della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione da Timex Corporation per un periodo di 1 ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Sensore della frequenza cardiaca 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 MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Sensore della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex® autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e/o
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Sensore della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON E' RESPONSABILE DI DANNI SPECIALI, INCIDENTALI O CONSE-
QUENZIALI. 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 il Monitor della
frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore
Timex® dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca,
insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli
USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione
scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo
dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della
frequenza cardiaca 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,
Timex addebiterà al cliente le spese di spedizione e gestione.

NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori
informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981.
Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. 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.). Per l'Asia, chiamare
l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il
Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il

33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. 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.

In Canada, negli Stati Uniti e in certe altre località, i dettaglianti Timex®
partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata
e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per
facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Sensore personale della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver
bisogno di riparazioni, inviarlo a Timex come indicato nella Garanzia
Internazionale Timex® o indirizzandolo a:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203,
USA**

**Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero
1-800-328-2677.**

Consultare la Garanzia Internazionale Timex® per le istruzioni specifiche
sulla cura e sull'assistenza del Monitor personale della frequenza cardiaca.

INDIGLO è un marchio registrato di Indiglo Corporation negli Stati Uniti ed
in altri Paesi. HEART ZONES è un marchio registrato di Sally Edwards.
TIMEX è un marchio registrato di Timex Corporation.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX®
BUONO DI RIPARAZIONE**

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)

Motivo della restituzione: _____

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