



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145
Português	página 221
Italiano	pagina 297
Deutsch	Seite 377
Nederlands	pagina 451

Indice analitico

Descrizione297
Nuove caratteristiche297
Un cuore in forma298
Pulsanti dell'orologio300
Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®301
Icane del display301
Risorse303
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale304
Impostazione e uso del Monitor della frequenza cardiaca305
Come preparare il Monitor della frequenza cardiaca per il primo utilizzo306
Come usare il Monitor della frequenza cardiaca308
Messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca)310

Ora del giorno	311
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche	312
Come passare da un fuso orario all'altro	314
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Ora del giorno	315
Note e suggerimenti per l'Ora del giorno	315
Esempio di Ora del giorno	316
Cronografo	317
Terminologia relativa al cronografo	317
Funzionamento del cronografo	318
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Cronografo	319
Formato del display del cronografo	320
Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo	321
Esempio per la Modalità Cronografo	322
Intervalli	323
Terminologia relativa agli intervalli	324
Come impostare o regolare gli intervalli	325
Come usare il Timer a intervalli	327
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Intervallo ..	327
Note e suggerimenti per la Modalità Intervallo	328
Esempio per la Modalità Intervallo	330

Timer	331
Come impostare il timer	332
Funzionamento del Timer	333
Note e suggerimenti per la Modalità Timer	334
Esempio per la Modalità Timer	335
Recupero	336
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	336
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero	338
Esame	340
Informazioni sulla Modalità Esame	340
Come esaminare i dati relativi ad un allenamento	341
Dati della Modalità Esame	342
Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (MFC)	345
Abbinamento dei dispositivi	345
Come selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio ...	347
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale	348
Come inserire i propri dati personali	350
Note e consigli sull'Impostazione MFC	353

Sveglia 1, 2 o 3	354
Come impostare la sveglia	355
Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia	356
Sincronizzazione	357
Come sincronizzare l'orologio con un PC	358
Messaggi di errore di sincronizzazione	359
Cura e manutenzione	360
Sostituzione della batteria dell'orologio	360
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	360
Resistenza all'acqua	361
Manutenzione del cinturino del Sensore della frequenza cardiaca	361
Durata della batteria del trasmettitore e sua sostituzione	362
Sostituzione della batteria	362
Garanzia e assistenza	364
Garanzia	364
Assistenza	367

Descrizione

Congratulazioni!

Acquistare il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® è come ingaggiare il proprio allenatore personale. Questo dispositivo ad alta tecnologia è concepito per gli atleti esigenti come Lei, per permetterLe di misurare i Suoi progressi rispetto alle mete di allenamento, e offrirLe la possibilità di monitorare, conservare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness personale per un massimo di 50 giri.

Scoprirà anche che il Monitor della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, 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 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!

Nuove caratteristiche

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® è dotato di una memoria per 10 allenamenti che raccoglie i dati relativi a tempo trascorso e frequenza cardiaca mentre l'utente fa scorrere il cronografo o

il timer a intervalli. Ciò che rende unico questo timer a intervalli è il fatto che ciascuno dei segmenti collegati può essere impostato sia per la durata che per la zona di frequenza cardiaca, cosicché l'allenamento può incorporare una guida di addestramento relativa a tempo e impegno: proprio come avere un vero allenatore al proprio polso.

Oltre alla funzioni standard di monitor della frequenza cardiaca, il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® permette all'utente di bloccare uno o più allenamenti per ridurre il rischio di cancellarli accidentalmente.

L'orologio ha anche un collegamento per comunicazioni wireless a due vie. Grazie alla comunicazione a due vie, l'utente può caricare dati dall'orologio ad un PC o Mac, o scaricare impostazioni dal computer all'orologio. Il radiocollegamento offre comunicazioni digitali, connessioni affidabili e trasmissioni dati dirette e facili fra l'orologio e altri dispositivi ANT+Sport.

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 dell'esercizio. È 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.

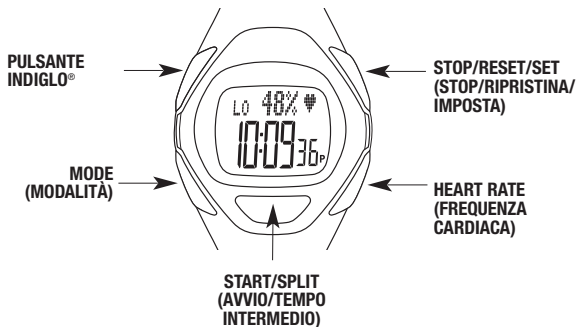
Il Monitor digitale della frequenza cardiaca può indicare all'utente quando si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e avvertirlo quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi 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 il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

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

Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.








Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®

In qualsiasi modalità dell'orologio, la pressione del pulsante INDIGLO® attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e illumina l'orologio mentre si tiene premuto tale pulsante. Premendo e tenendo premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, si può attivare la funzione Night-Mode®.

Quando la funzione Night-Mode® è attiva, se si preme qualsiasi pulsante dell'orologio il quadrante si illumina per un periodo compreso fra tre e sei secondi. La funzione Night-Mode® resta attiva per sette od otto ore dopo l'attivazione. Per disattivarla prima che sia trascorso il periodo di otto ore, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico.

Icone del display

- ♥ L'icona del cuore indica che il Sensore della frequenza cardiaca sta funzionando.
- 🕒 L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Chrono (Cronografo).
- ⌚ L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Interval (Intervalli) o Timer.

-  L'icona della ripetizione indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia in Modalità Interval (Intervalli) o Timer.
-  L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.
-  L'icona dell'altoparlante appare quando l'utente ha impostato l'orologio in modo da avvertirlo quando durante un allenamento va al di sopra o al di sotto della zona di frequenza cardiaca specificata.
-  L'icona dell'antenna appare quando l'orologio è sincronizzato con il Sensore della frequenza cardiaca.
-  L'icona del lucchetto appare quando l'utente ha bloccato un allenamento in modo che non venga sovrascritto da un altro allenamento.
-  L'icona della clessidra con il cuore appare quando l'orologio sta cronometrando un recupero.
-  L'icona della falce di luna appare quando l'utente abilita l'illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Monitor della frequenza cardiaca è corredato dalle seguenti risorse.

- ❖ **Strumenti per il successo Heart Zones® (solo per i clienti negli Stati Uniti):** informazioni su come usare il Monitor della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono informazioni utili per ottimizzare il Monitor della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo **www.timex.com**.
- ❖ Visitare il sito **www.timextrainer.com** per ulteriori informazioni sui prodotti per la Salute e il Fitness Timex®, sugli orologi sportivi Timex® e sull'addestramento.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Zona	%	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% all'80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di elite	Acquisire una forma atletica eccellente

La tabella qui sopra descrive le cinque zone bersaglio di frequenza cardiaca basilari. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare esercizio.

Prima di poter impostare la propria zona, occorre 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 alla confezione del Monitor della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Si può anche considerare l'uso del 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 deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, la si può inserire in Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC) e l'orologio imposta automaticamente le zone dell'utente come descritte nella tabella alla pagina precedente.

Impostazione e uso del Monitor della frequenza cardiaca

Le Modalità Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli) raccolgono i dati relativi alla frequenza cardiaca e registrano statistiche dettagliate per un allenamento. Il Monitor della frequenza cardiaca può memorizzare informazioni relative ad un massimo di 10 allenamenti.

NOTA: l'orologio raccoglie i dati relativi alla frequenza cardiaca senza che il Cronografo o il Timer a intervalli stiano funzionando. Queste informazioni non saranno disponibili nella Modalità Review (Esame), ma possono essere

trasferite dall'orologio ad un PC o Mac (si richiede il dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Se si possiede un dispositivo USB opzionale, si possono caricare i dati su un PC o Mac per conservarli e visualizzarli. Quando l'orologio può memorizzare dati sulla frequenza cardiaca relativi a meno di cinque ore di dati, o solo tre sessioni di allenamento, esso visualizza il messaggio MEMORY LOW (MEMORIA IN ESAURIMENTO). Quando l'orologio ha raggiunto i propri limiti di capacità di memorizzazione, il display mostra il messaggio MEMORY FULL (MEMORIA ESAURITA).

Quando l'orologio non viene usato con un PC o Mac, questi messaggi vengono saltati. Con l'eccezione degli allenamenti bloccati, si sovrascrive automaticamente un allenamento vecchio quando si è raggiunto il limite di memorizzazione di 10 allenamenti.

Come preparare il Monitor della frequenza cardiaca per il primo utilizzo

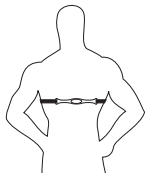
Una volta che l'utente abbia determinato le proprie mete di fitness e la frequenza cardiaca massima, Timex raccomanda di abbinare l'orologio al Sensore della frequenza cardiaca e di impostare l'ora e gli altri dati importanti nella Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC) prima di usare il Monitor della frequenza cardiaca.

Nota: per ottenere i migliori risultati, la Timex raccomanda di lavare il sensore della frequenza cardiaca in acqua calda e sapone per eliminare eventuali oli di fabbricazione prima di usarlo per la prima volta.

- ❖ **Abbinamento di orologio e Sensore della frequenza cardiaca:** la Timex raccomanda di abbinare Sensore della frequenza cardiaca e orologio per ridurre al minimo la possibilità di raccogliere il segnale del Sensore della frequenza cardiaca di un altro utente. Per abbinare in modo accurato l'orologio con il Sensore della frequenza cardiaca, andare subito alla Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC) prima di fermarsi a o utilizzare qualsiasi altra modalità. Per ulteriori informazioni sull'abbinamento, consultare le pagine da 345 a 353.
- ❖ **Impostazione dell'ora del giorno:** il Monitor della frequenza cardiaca impiega l'ora impostata sull'orologio per registrare dati. Per assicurarsi di registrare i dati all'ora giusta, impostare l'orologio sull'ora locale nella Modalità Time of Day (Ora del giorno). Per ulteriori informazioni sulla Modalità Ora del giorno, consultare le pagine 311 a 316.
- ❖ **Immissione dei propri dati personali:** prima di usare l'orologio, è importante inserire il proprio peso e la propria frequenza cardiaca massima nella Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC). Così facendo si può personalizzare il Monitor della frequenza cardiaca secondo i propri parametri personali. Per informazioni sulla Modalità Impostazione MFC, consultare le pagine da 350 a 353.

Come usare il Monitor della frequenza cardiaca

1. Bagnare bene sotto acqua corrente di rubinetto i cuscinetti del sensore della frequenza cardiaca (2-3 secondi per cuscinetto). Se necessario, per ottenere un contatto migliore, usare un gel per elettrodi da monitor 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 MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle Modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer.
4. Premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) sull'orologio. Appare sul display l'icona dell'antenna, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore della frequenza cardiaca. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, sul display appare l'icona di un cuore pulsante. In determinate modalità, l'orologio cerca automaticamente il Sensore della frequenza cardiaca quando si entra nella modalità.



NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità Review, ovvero Esame) quando sono in funzione le Modalità Chrono

(Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli).

5. Premere il pulsante START/SPLIT (Avvio/tempo intermedio) quando si inizia l'allenamento.
6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD FOR ALERT OFF (tenere premuto per allerta disabilitata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD FOR ALERT ON (tenere premuto per allerta abilitata).
7. Al termine dell'allenamento, premere il pulsante STOP/RESET/SET (stop/reimposta/imposta) per interrompere la registrazione dei dati per l'allenamento, se si stanno usando le Modalità Chrono (Cronografo) o Interval Timer (Timer a intervalli).
8. Togliere il Sensore della frequenza cardiaca dal petto, e l'orologio interromperà la registrazione di ulteriori dati relativi alla frequenza cardiaca nel giro di un minuto circa.
9. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla Modalità Esame, vedere le pagine da 340 a 342.

Messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca)

Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
- ❖ Assicurarsi che le piastre del Sensore della frequenza cardiaca siano bagnate, oppure usare gel conduttivo.
- ❖ Controllare la batteria del Sensore 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 può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore.

PULSANTE INDIGLO®

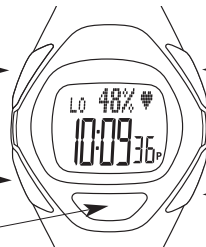
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, all'opzione di impostazione, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per vedere brevemente un fuso orario o passare da un fuso all'altro, o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.



STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

HEART RATE

Premere per attivare il Monitor della frequenza cardiaca, per diminuire o passare dall'una all'altra delle voci di impostazione, o per passare dall'una all'altra delle visualizzazioni del display.

Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Time of Day (Ora del giorno) indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET (tenere premuto per impostare), seguito da SET TIME (imposta ora) con il numero 1 o 2 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario primario (1) a quello secondario (2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nelle tabelle alle due pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono sulle due pagine successive.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Giorno del mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni del mese, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Anno	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dell'anno o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, alla destra dei secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).

Gruppo di impostazione	Regolazione
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) 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 (MM-GG) o 15.03 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando il segnale acustico è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in Modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggia nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare dal T1 al T2 oppure dal T2 al T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appare T1 o T2 e lampeggia.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Ora del giorno

Quando si usa l'orologio con il Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare la visualizzazione della Modalità Ora del giorno premendo il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca). Scegliere fra quanto segue.

1. Frequenza cardiaca sopra Ora del giorno;
2. Ora del giorno sopra Frequenza cardiaca;
3. Solo frequenza cardiaca; o
4. Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data.

NOTA: nonostante nella Modalità Ora del giorno si possano vedere le informazioni correnti sulla frequenza cardiaca, in tale modalità l'orologio non sta raccogliendo nessun dato che si possa visualizzare in Modalità Review (Esame).

Note e suggerimenti per l'Ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

- ❖ 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.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/RESET/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 anno bisestile, l'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al 29 febbraio. Gli altri anni, l'orologio passa dal 28 febbraio all'1 marzo.
- ❖ Le sveglie vengono fatte scattare dall'ora impostata nella Modalità Ora del giorno.

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a New York. 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 New York. 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 vi trovate a New York.

Cronografo

La Modalità Chrono (Cronografo) funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 50 giri.

PULSANTE INDIGLO®

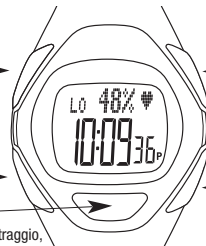
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night- Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare rapidamente un nuovo giro o tempo intermedio.

START/SPLIT

Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio, o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.



STOP/RESET/SET

Premere per fermare o interrompere il cronografo, salvarne i dati e azzerarlo, o per cambiarne il formato

HEART RATE

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'allenamento dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra l'ora o la durata di segmenti individuali dell'allenamento dell'utente.

- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento corrente dell'utente.
- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra un tempo di giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo per il segmento corrente e inizia automaticamente a registrarne uno nuovo.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per salvare i dati registrati dal cronografo (se necessario) e per azzerare il cronografo.
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio.
4. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore della frequenza cardiaca.
5. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
6. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si

vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento.

NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 30 secondi o per 1, 2, 5 o 10 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine da 336 a 338.

7. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per azzerare il display del cronografo. Così facendo si salvano anche i dati del cronografo nel database dell'orologio.

NOTA: se tutti gli allenamenti sono bloccati, si vede il messaggio WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (allenamenti bloccati - sbloccare in modalità esame). In questo caso, l'orologio non è in grado di salvare nessun dato relativo ad un allenamento.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Cronografo

Quando si usa l'orologio in Modalità Chrono (Cronografo) con il Sensore della frequenza cardiaca, si accumulano dati sulla frequenza cardiaca nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente resta nella

zona di frequenza cardiaca bersaglio [mostrata come IN ZONE (nella zona) nella Modalità Esame]

2. La frequenza cardiaca media per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il cronografo stava scorrendo [mostrata come AVERAGE (media) nella Modalità Esame]
3. La frequenza cardiaca media per ogni giro registrato [mostrata come LAP DATA (dati sul giro) nella Modalità Esame] e
4. La frequenza cardiaca di picco e minima per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il cronografo stava scorrendo [mostrate come PEAK e MINIMUM (Picco e minima) nella Modalità Esame]

Formato del display del cronografo

Si può impostare il cronografo in modo che mostri il tempo di giro o il tempo intermedio sulla riga inferiore del display.

1. Fermare e azzerare il cronografo.
2. Premere e rilasciare il pulsante STOP/RESET/SET. Sul display appare FORMAT (formato), seguito da SET, e poi l'impostazione di formato corrente.
3. Premere START/SPLIT (+) per selezionare il formato desiderato.
4. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le impostazioni e ritornare al cronografo.

Si noti che sebbene l'impostazione del formato implichi che i valori di tempo del cronografo sono mostrati sia sulla riga superiore che su quella inferiore del display, quando si usa il cronografo senza il sensore della frequenza cardiaca la riga superiore del display è riservata al numero di giro, quindi viene mostrata solo la riga inferiore delle informazioni sul cronometraggio. Tuttavia, quando si usa il cronografo con il sensore della frequenza cardiaca, è possibile vedere se lo si desidera le informazioni sul cronometraggio relative sia al tempo di giro che al tempo intermedio contemporaneamente.

Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla Modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (🕒), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando il cronografo è in funzione insieme al Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Cronografo premendo HEART RATE (frequenza cardiaca). Scegliere fra quanto segue.
 1. Frequenza cardiaca sopra Tempo di giro/intermedio;
 2. Tempo di giro/intermedio sopra Frequenza cardiaca;
 3. Tempo di giro sopra Tempo intermedio;
 4. N. di giro sopra Tempo di giro o Intermedio; oppure
 5. solo Frequenza cardiaca.

Esempio per la Modalità Cronografo

Due volte alla settimana, correte nelle colline dietro a casa vostra e usate il cronografo per cronometrare l'allenamento. Avete diviso la corsa in quattro segmenti:

- 1) da casa fino alle pendici della collina,
- 2) dalle pendici della collina fino alla sua sommità,
- 3) dalla sommità della collina alle sue pendici, e infine
- 4) dalle pendici della collina fino a casa. In corrispondenza di ciascuno di questi punti di riferimento, premete il pulsante START per iniziare a cronometrare un nuovo giro. Dopo cinque settimane di memorizzazione dello stesso allenamento, siete in grado di monitorare i vostri progressi con il passare del tempo per vedere se il vostro tempo sta migliorando per ciascuno dei segmenti di giro.

Intervalli

La Modalità Interval Timer (Timer a intervalli) offre un timer flessibile per conto alla rovescia a cinque intervalli, che può essere impostato in modo da ripetersi fino a 99 volte. Questa modalità è utile quando l'allenamento prevede segmenti distinti, come l'uso di un metodo corsa/cammino secondo il quale si corre per un periodo di tempo specificato e poi si cammina per un altro periodo di tempo specificato.

PULSANTE INDIGLO®

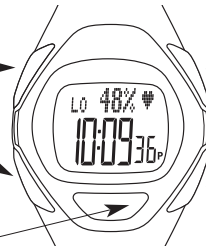
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night- Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o all'opzione o gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio, continuare a cronometrare dopo una pausa o aumentare una voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.



STOP/RESET/SET

Premere per iniziare il processo di impostazione o completarlo, per interrompere o fermare il timer a intervalli, o per azzerare e salvare i dati.

HEART RATE

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display o da una voce di impostazione all'altra.

Terminologia relativa agli intervalli

- ❖ **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.
- ❖ **Intervalli:** 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 (Reps):** 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.

Come impostare o regolare gli intervalli

Si può definire l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque intervalli, contrassegnati dalla dicitura da INT 1 a INT 5.

1. Premere MODE finché non appare la dicitura Interval Mode (Modalità Intervalli), indicante le più recenti impostazioni di intervallo.
2. Premere STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole INT TIMER SET (impostazione timer a intervalli) seguite da SET (imposta) seguito dall'impostazione corrente per l'Intervallo 1 e INT con il numero 1 lampeggiante in cima al display.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per scegliere quale dei cinque gruppi di intervalli impostare.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per l'intervallo prescelto. Appare l'ora dell'intervallo corrente sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nella tabella alla pagina che segue.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Si possono apportare le regolazioni agli intervalli descritte nella tabella seguente.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Numero degli intervalli	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il numero degli intervalli o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei secondi o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Zona di frequenza cardiaca	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per scegliere le zone predefinite da ZONE 1 a 5, la zona MANUAL (manuale), o NONE (nessuna zona).
Numero di ripetizioni	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il numero di ripetizioni (# OF REPS) o HEART RATE (-) per diminuirlo per tutti gli intervalli.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Come usare il Timer a intervalli

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare INTERVAL (intervallo).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per cancellare i dati sugli intervalli relativi ad un allenamento a intervalli precedente (se necessario).
3. Premere START/SPLIT per iniziare a cronometrare il conto alla rovescia per il Timer a intervalli (ovvero 10, 9, 8...).
4. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento prima che gli intervalli abbiano completato il cronometraggio.
5. Premere START/SPLIT per continuare il conto alla rovescia OPPURE premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per salvare e poi cancellare l'attuale allenamento a intervalli.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Intervallo

Quando si usa l'orologio in Modalità Intervallo (intervallo) con il Sensore della frequenza cardiaca, si accumulano dati sul cuore nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente resta nella zona di frequenza cardiaca bersaglio [mostrata come IN ZONE (nella zona) nella Modalità Esame]

2. La frequenza cardiaca media per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il timer a intervalli stava scorrendo [mostrata come AVERAGE (media) nella Modalità Esame]
3. La frequenza cardiaca media per ogni intervallo registrato (mostrata come tempi di intervallo nella Modalità Esame) e
4. La frequenza cardiaca di picco e minima per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il timer a intervalli stava scorrendo [mostrate come PEAK e MINIMUM (Picco e minima) nella Modalità Esame]

Note e suggerimenti per la Modalità Intervallo

- ❖ Quando l'orologio accumula informazioni relative al tempo trascorso nelle zone di frequenza cardiaca bersaglio, le informazioni sono un aggregato per il tempo trascorso in tutte le zone, non per il tempo trascorso nella zona per ciascun intervallo individuale.
- ❖ Se tutti gli allenamenti sono bloccati, nella Modalità Esame si vede il messaggio WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (allenamenti bloccati - sbloccare in modalità esame). In questo caso, l'orologio non è in grado di salvare nessun dato relativo ad un allenamento.
- ❖ Con il timer a intervalli in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Intervallo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.

1. Frequenza cardiaca sopra Tempo intervallo (per intervallo);
 2. Tempo intervallo (per intervallo) sopra Frequenza cardiaca;
 3. Solo frequenza cardiaca; o
 4. Tempo intervallo sopra Numero intervallo/Numero ripetizione.
- ❖ Se un intervallo è impostato su 00:00:00, l'orologio lo salta automaticamente. Per esempio, se INT 3 è impostato su 00:00:00, l'orologio passa da INT 2 direttamente a INT 4.
 - ❖ Quando si impostano le zone di frequenza cardiaca bersaglio nella Modalità Intervallo, tali zone hanno la precedenza su quelle impostate nella Modalità Impostazione MFC. Per esempio, se l'utente ha impostato l'orologio su ZONE 2 (Zona 2) nella Modalità Impostazione MFC, ma ha impostato l'INT 3 sulla ZONE 3 (Zona 3), l'orologio registra i dati sulla frequenza cardiaca per la ZONE 3 (Zona 3) e non per la ZONE 2 (Zona 2) mentre si trova nella Modalità Intervallo. Questo è particolarmente importante da ricordare se si imposta l'orologio in modo da avvertire l'utente quando va al di sopra o al di sotto della propria zona di frequenza cardiaca bersaglio.
 - ❖ L'impostazione della ripetizione viene applicata all'intero gruppo di impostazioni; per esempio, non si può far ripetere due volte il Timer a intervalli per l'INT 1 e solo una volta per l'INT 2.

Esempio per la Modalità Intervallo

A fini di allenamento incrociato, decidete di aggiungere alla vostra routine di allenamento una sessione di spin di un'ora. Decidete di usare la Modalità Intervallo perché vi aiuti a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per la vostra sessione. Impostate i seguenti intervalli per l'allenamento:

Intervallo	Ora	Zona di frequenza cardiaca
INT 1	00:05:00	NESSUNA
INT 2	00:18:00	ZONA 3
INT 3	00:05:00	ZONA 5
INT 4	00:05:00	ZONA 1

Usate INT 1 come riscaldamento. INT 2 e INT 3 rappresentano la parte centrale del vostro allenamento con una meta di frequenza cardiaca in aumento, mirata ad arrivare a 5 minuti di allenamento aerobico ad alta intensità. Infine, INT 4 è il periodo di raffreddamento fra le ripetizioni e al termine dell'allenamento. Inoltre, impostate le ripetizioni su 2, cosa che vi permette di ripetere questa sequenza di allenamento due volte, per una forte routine di allenamento a intervalli di un'ora.

Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...). Inoltre, l'utente può impostare l'orologio in modo da ripetere il conto alla rovescia, interromperlo o passare alla Modalità Cronografo al termine del conto alla rovescia (se il cronografo è spento e azzerato), e in modo da essere avvertito quando si trova a metà strada in una sequenza di cronometraggio.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra, all'opzione di impostazione o al gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio, continuare a cronometrare dopo una pausa o aumentare una voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.



STOP/RESET/SET

Premere per iniziare il processo di impostazione o completarlo, per interrompere o fermare il timer a intervalli, o per azzerare i dati.

HEART RATE

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display o per diminuire una voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.

NOTA: in modalità Timer, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.

