



TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 71
Español	página 151
Português	página 227
Italiano	pagina 303
Deutsch	Seite 381
Nederlands	pagina 455

Indice analitico

Descrizione303
Funzioni303
Un cuore in forma304
Pulsanti dell'orologio306
Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®307
Icane del display308
Risorse309
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale310
Impostazione e uso del Monitor della frequenza cardiaca311
Come preparare il Monitor della frequenza cardiaca per il primo utilizzo312
Uso del Monitor della frequenza cardiaca314
Messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca)316

Ora del giorno317
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche318
Come passare da un fuso orario all'altro320
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Ora del giorno321
Note e suggerimenti per l'ora del giorno321
Esempio di Ora del giorno322
Cronografo323
Terminologia relativa al cronografo323
Come usare il cronografo324
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità cronografo325
Formato del display del cronografo326
Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo327
Esempio per la Modalità Cronografo328
Intervalli329
Terminologia relativa agli intervalli330
Come impostare o regolare gli intervalli330
Come usare il Timer a intervalli332
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Intervallo ..	.333
Note e suggerimenti per la Modalità Intervallo334
Esempio per la Modalità Intervallo336

Timer337
Come impostare il timer338
Come usare il timer339
Note e suggerimenti per la Modalità Timer340
Esempio per la Modalità Timer341
Recupero342
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero342
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero343
Esame345
Informazioni sulla Modalità Esame346
Come esaminare i dati sull'allenamento347
Dati della Modalità Esame348
Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (MFC)350
Abbinamento dei dispositivi351
Come selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio353
Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata354
Dati personali356
Note e consigli sull'Impostazione MFC358
Sveglia 1, 2 o 3359
Come impostare la sveglia360
Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia361

Sincronizzazione362
Per sincronizzare l'orologio con un computer363
Messaggi di errore di sincronizzazione364
Cura e manutenzione365
Sostituzione della batteria dell'orologio365
Illuminazione del quadrante INDIGLO®366
Resistenza all'acqua366
Manutenzione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino relativo367
Durata della batteria del trasmettitore367
Sostituzione della batteria del trasmettitore368
Garanzia e assistenza370
Dichiarazione di conformità374

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!

Funzioni

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 alle 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 chiamato Timex Data Xchanger. Grazie alla comunicazione a due vie, l'utente può caricare dati dall'orologio ad un computer, 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 applicabili ANT+™.

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.

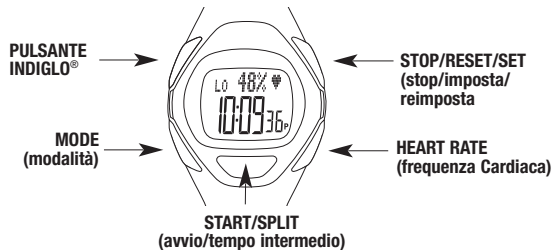
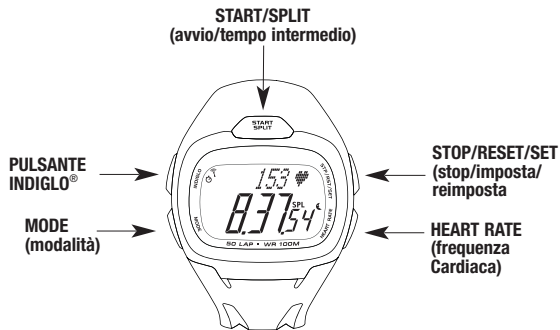
Il Monitor digitale della frequenza cardiaca può indicare all'utente quando si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e avvertirlo quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi 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.timexironman.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 computer (si richiede il dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Se si ha un dispositivo USB opzionale, si possono caricare i dati su un computer 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 computer, 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.

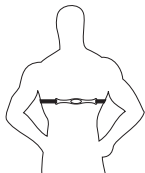
Nota: per ottenere i migliori risultati, la Timex raccomanda di lavare il sensore della frequenza cardiaca in acqua calda e sapone per eliminare eventuali oli di fabbricazione prima di usarlo per la prima volta.

- ❖ **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 di dispositivi, consultare l'indice analitico sotto la voce Impostazione MFC.
- ❖ **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, trovare nell'indice analitico la sezione relativa.
- ❖ **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 personalizza il Monitor della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per ulteriori informazioni, consultare la sezione "Dati personali" sotto la voce Impostazione MFC dell'indice analitico.

Uso del 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 (tieni premuto per allerta disabilitata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD FOR ALERT ON (tieni premuto per allerta abilitata).
7. Al termine dell'allenamento, premere il pulsante STOP/RESET/SET (stop/imposta/reimposta) 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.

Nota: pulire accuratamente il Sensore della frequenza cardiaca per preservarne le prestazioni. Il cinturino FLEX TECH™ può essere lavato in lavatrice in acqua fredda, levando ovviamente il trasmettitore. Appenderlo ad asciugare lontano da calore e luce solare diretta. Asciugare i contatti di metallo sul trasmettitore e sul cinturino per prevenirne la corrosione.

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.

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.

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.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento 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 (Imposta) e poi 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 appaiono T1 o T2 e lampeggiano.
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. Giorno/Mese/Data sopra Ora del giorno.

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.

START/SPLIT

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

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.

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 ad una diversa visualizzazione 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.

Come usare il 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 timer 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 e il timer di recupero non è impostato su "off" (disabilitato). Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, consultare la sezione Modalità Recupero.

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 intermedio
2. Tempo intermedio sopra Frequenza cardiaca
3. Tempo nella zona (TZ) sopra Frequenza cardiaca
4. Solo la frequenza cardiaca

5. Frequenza cardiaca sopra Tempo di giro
6. Tempo di giro sopra Frequenza cardiaca
7. Tempo di giro sopra Tempo intermedio
8. Numero di giro sopra Tempo intermedio

Esempio per la Modalità Cronografo

Due volte alla settimana, correte in collina 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.

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.

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.

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 la regolazione desiderata come indicato nella seguente tabella.

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.

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 alla pagina precedente.

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 Interval (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 di intervallo (per intervallo)
 2. Tempo di intervallo (per intervallo) sopra Frequenza cardiaca
 3. Solo frequenza cardiaca; o
 4. Numero di intervallo/Numero di ripetizione sopra Tempo di intervallo
- ❖ 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.

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.

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.

STOP/RESET/SET

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

HEART RATE

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

Come impostare il timer


1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET finché sul display non appare TIMER SET e poi brevemente SET, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore o alternare i valori, o HEART RATE (-) per diminuire o alternare i valori. Questo procedimento vale per ore, minuti, secondi e azione, e per l'allerta a metà conto alla rovescia.




NOTA: l'impostazione dell'azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia permette all'utente di scegliere la modalità di funzionamento del timer al completamento del conto alla rovescia di un cronometraggio. Le opzioni includono STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o CHRONO (cronografo). Se si sceglie CHRONO, l'orologio passa automaticamente alla Modalità Cronografo al termine del conto alla rovescia (se il cronografo è spento e azzerato) e inizia a far scorrere il cronografo.

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


4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore successivo per ore, minuti, secondi e azione, e per l'allerta a metà del conto alla rovescia.
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Come usare il timer

1. Premere e tenere premuto SOTP/REST/SET per cancellare eventuali dati relativi ad un uso precedente del timer (se necessario). Non si può avviare un altro conto alla rovescia senza prima azzerare il timer.
2. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Sul display appare l'icona delle clessidra .
3. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/RESET/SET.
4. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
5. Quando il timer raggiunge il punto a metà del conto alla rovescia, suona un breve segnale acustico se è impostata l'allerta a metà del conto alla rovescia (HALFWAY ALERT).

6. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un segnale di allerta. Per silenziare il segnale di allerta, premere un pulsante qualsiasi.
7. 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/SET. Il display mostra REP e un numero (per esempio REP 2). REP 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 clessidra di ripetizione , indicante che il timer è impostato per ripetersi; oppure il timer passerà alla Modalità Cronografo se il cronografo è spento e azzerato. Si vedranno l'icona del cronometro  indicante che il timer cambierà modalità al termine del conto alla rovescia, e l'icona della clessidra  indicante che il timer sta scorrendo.

Note e suggerimenti per la Modalità Timer

- ❖ Si può premere MODE dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra  continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.
- ❖ Quando si usa l'allerta a metà del conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico quando raggiunge il punto intermedio durante il conto alla rovescia impostato.

- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 1. Frequenza cardiaca sopra Tempo di conto alla rovescia
 2. Tempo di conto alla rovescia sopra Frequenza cardiaca
 3. Solo frequenza cardiaca o
 4. Impostazione del timer (o N. di ripetizione, se il timer è impostato su REPEAT) sopra Tempo di conto alla rovescia

Esempio per la Modalità Timer

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 impostate l'azione finale su CHRONO (cronografo). Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. L'orologio passa alla Modalità Cronografo e inizia il cronometraggio. Questo vi aiuta a determinare quanto tempo richiede il ritorno all'ufficio.

Recupero

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'allenamento, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Si può impostare il Monitor della frequenza cardiaca in modo che registri il cambiamento della frequenza cardiaca nell'arco di un periodo di 30 secondi o di 1, 2, 5, o 10 minuti; oppure, il timer di recupero può essere impostato su OFF (disabilitato).

Un risultato di recupero più piccolo può indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

START/SPLIT

Premere per avviare o riavviare il timer del tempo di recupero.

PULSANTE INDIGLO®

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

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per scegliere fra un periodo di recupero di 30 secondi o di 1, 2, 5 o 10 minuti, o nessun tempo di recupero, oppure per interrompere o azzerare il timer di recupero.

HEART RATE

Premere per accendere (se spento) il MFC oppure premere e tenere premuto per abilitare o disabilitare le allerte di Fuori zona.

NOTA: mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore della frequenza cardiaca, a meno che il timer di recupero non sia impostato su OFF (disabilitato). Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC al termine del conto alla rovescia di recupero. I risultati del recupero automatico possono essere visualizzati nella Modalità Review (Esame).

Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente, in qualsiasi momento, una frequenza cardiaca di recupero.

NOTA: quando si avvia un recupero manuale, le informazioni ad esso relativo non vengono memorizzate per la successiva visualizzazione nella Modalità Esame.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVERY.
2. Premere STOP/RESET/SET per cancellare l'ultima lettura di frequenza cardiaca di recupero, se necessario. Si vedrà il messaggio HOLD TO RESET (tenere premuto per ripristinare) seguito dal tempo di recupero attualmente impostato.
3. Premere STOP/RESET/SET per alternare fra i tempi di recupero di 30 secondi o di 1, 2, 5 o 10 minuti, od OFF (disabilitato).

NOTA: questa impostazione controlla la durata della frequenza cardiaca di recupero sia automatica che manuale.

4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero di 30 secondi o di 1, 2, 5 o 10 minuti. Se il timer di recupero è impostato su OFF (disabilitato), il pulsante START/SPLIT non è operativo.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo un'attuale frequenza cardiaca dal Sensore della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC al termine del conto alla rovescia di recupero.

5. Dopo il conto alla rovescia di recupero specificato, 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 recupero.



6. Si può continuare ad avviare uno specifico periodo di recupero ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

Esame

La Modalità Review (Esame) permette all'utente di richiamare le informazioni registrate nelle Modalità Chrono (Cronografo) e Interval (Intervallo) relative agli allenamenti memorizzati. Si possono esaminare gli ultimi 10 allenamenti memorizzati. Si può anche bloccare un allenamento per assicurarsi che non venga eliminato dalla coda una volta che si siano oltrepassati i 10 allenamenti consentiti per la memoria.

START/SPLIT

Premere per selezionare un allenamento da esaminare o per scorrere attraverso i dati dell'allenamento per un allenamento selezionato.

PULSANTE INDIGLO®

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

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per avviare l'esame per un allenamento selezionato.

HEART RATE

Premere per bloccare o sbloccare un allenamento o per passare in rassegna i dati dell'allenamento per un allenamento selezionato

Informazioni sulla Modalità Esame

- ❖ La Modalità Esame raccoglie e memorizza i dati raccolti mentre il cronografo o il timer a intervalli stava scorrendo. Si può usare questa modalità per esaminare misure importanti dei propri progressi durante gli allenamenti.
- ❖ Senza il Sensore della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o intervallo nella Modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.
- ❖ Se nessun intervallo ha completato il proprio conto alla rovescia, l'orologio visualizza NO INTS DONE (nessun intervallo). Questo si verifica solo mentre il timer a intervalli sta scorrendo e prima che l'orologio abbia terminato di cronometrare un ciclo di intervallo completo.
- ❖ Se l'utente non ha registrato giri separati durante un allenamento con cronografo, l'orologio visualizza NO LAPS STORED (nessun giro


memorizzato) quando l'utente arriva al segmento di richiamo del giro della Modalità Esame. Questo si verifica solo quando il cronografo sta scorrendo e l'orologio non ha terminato il cronometraggio durante il primo giro di un allenamento.

Come esaminare i dati sull'allenamento

Se il Cronografo o il Timer a intervalli stanno scorrendo quando si entra nella Modalità Esame, si possono esaminare solo le informazioni relative all'allenamento corrente. Non si possono esaminare allenamenti memorizzati finché il Cronografo e il Timer a intervalli non vengono fermati e azzerati.

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT per scorrere attraverso gli allenamenti memorizzati. Gli allenamenti memorizzati vengono etichettati in base alla data e all'ora dell'allenamento.

NOTA: gli allenamenti registrati in Modalità Cronografo sono contrassegnati con l'icona del cronometro  mentre quelli registrati in Modalità Intervallo sono contrassegnati con l'icona della clessidra .

3. Premere HEART RATE per bloccare o sbloccare un allenamento. Quando si blocca un allenamento, l'icona del lucchetto  appare accanto all'allenamento. Questo allenamento non verrà cancellato automaticamente con l'arrivo di nuovi allenamenti da registrare.
4. Premere STOP/RESET/SET per accedere ai dati di esame per un allenamento selezionato.

5. Premere START/SPLIT o HEART RATE per passare in rassegna i dati relativi ad un allenamento.
6. Premere STOP/RESET/SET per ritornare al menu Review (Esame) principale per scegliere un altro allenamento da esaminare.

Dati della Modalità Esame

La Modalità Esame include i dati conservati per gli allenamenti registrati nelle Modalità Chrono (Cronografo) o Interval Timer (Timer a intervalli) come indicato nell'elenco seguente.

NOTA: se il Monitor della frequenza cardiaca non viene usato, gli unici dati che si vedranno saranno il tempo totale e di giro o i dati sugli intervalli.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo totale in cui il cronografo o il timer a intervalli è scorso durante l'allenamento nelle Modalità Cronografo o Timer a intervalli.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un allenamento in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata. Per un allenamento a intervalli, si può impostare ciascun intervallo su una zona bersaglio diversa così che la Modalità Esame mostrerà la somma del tempo nella zona per le varie zone per ciascun intervallo.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un allenamento.

- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un allenamento.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un allenamento. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'allenamento e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Media dei giri:** il tempo medio per tutti i giri registrati in un allenamento.
- ❖ **Giro migliore:** il tempo di giro più breve registrato durante un allenamento.
- ❖ **Richiamo giro o intervallo:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento. Gli allenamenti con cronografo includono i dati sui giri e gli allenamenti con intervallo includono i dati sugli intervalli. Se l'allenamento con intervallo è impostato su Repeat (ripeti), l'orologio visualizza anche il numero di ripetizione dell'intervallo.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** Il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero automatica mentre scorreva il cronografo o il timer a intervalli. I calcoli del recupero manuale non vengono memorizzati.

Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (MFC)

La Modalità di Impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM SETUP) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati personali che verranno monitorati dal Monitor della frequenza cardiaca. Si può anche abbinare l'orologio al proprio Sensore della frequenza cardiaca.

START/SPLIT

Premere per selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.

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 al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione.

HEART RATE

Premere per avviare il processo di abbinamento o per diminuire il valore della voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.

Abbinamento dei dispositivi

L'abbinamento si richiede per assicurare che l'orologio non riceva dati trasmessi dal cinturino pettorale di qualcun altro.

Nota: l'abbinamento va eseguito prima del primo uso in assoluto e dopo una sostituzione della batteria per il Sensore della frequenza cardiaca o per l'orologio. Non è necessario eseguirlo prima di ogni allenamento.

Per abbinare il proprio orologio al proprio cinturino pettorale, seguire questi procedimenti.

1. Rimuovere il cinturino pettorale dal proprio corpo e lasciarlo riposare per almeno cinque minuti per assicurarne il completo spegnimento.
2. Trovare un luogo lontano da eventuali altri cinturini pettorali di Monitor della frequenza cardiaca che potrebbero trasmettere dati.
3. Sull'orologio, premere ripetutamente il pulsante MODE finché sulla riga superiore del display non appare HRM Setup.

Per abbinare correttamente l'orologio e il Sensore della frequenza cardiaca, occorre andare direttamente alla Modalità Impostazione MFC senza fermarsi prima su nessun'altra modalità.

4. Premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE. Dovrebbe apparire per due secondi il messaggio HOLD TO PAIR (tenere premuto per abbinare), seguito dalle istruzioni WEAR STRAP (indossare cinturino) e poi PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (premere Mode per abbinare l'orologio al cinturino).

5. Premere il pulsante MODE. Dovrebbe apparire un messaggio che indica WAIT FOR BEEP (attendere il segnale acustico). L'orologio cerca ora un cinturino al quale abbinarsi.
6. Ora, prendere il cinturino pettorale e tenerlo saldamente con i pollici che toccano le piastre del sensore di solito a contatto con il petto. Strofinare alcune volte i pollici avanti e indietro sulle piastre del sensore. Questo contatto dovrebbe essere sufficiente a fare iniziare la trasmissione del cinturino.
7. Se l'operazione di abbinamento ha successo, le parole PAIRING DONE (abbinamento eseguito) appaiono sul display e si sente un segnale acustico di conferma. Se per qualche motivo l'abbinamento non riesce, ripetere immediatamente i procedimenti di cui sopra, iniziando con il procedimento 4.

Come selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle zone di frequenza cardiaca predefinite oppure impostare una zona manualmente per renderla più personalizzata. Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

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

Per scegliere una zona di frequenza cardiaca bersaglio, fare quanto segue.

1. Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella qui sopra.
2. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
3. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5 o quelle personalizzate, da ZONE C1 a ZONE C5).
4. Per le zone di frequenza cardiaca predefinite, premere MODE per salvare quella selezionata e uscire dalla Modalità Impostazione MFC. Per la zona di frequenza cardiaca personalizzata, occorre seguire alcuni ulteriori procedimenti, descritti nella sezione successiva.

Quando si lascia la Modalità Impostazione MFC, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutti i calcoli basati sul monitor della frequenza cardiaca. Questo non si riferisce agli allenamenti già memorizzati prima di selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata

La zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata permette all'utente di personalizzare i limiti inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata quando gli intervalli del 10% nelle zone predefinite di

frequenza cardiaca sono troppo grandi o troppo piccoli per i propri obiettivi di fitness.

NOTA: la differenza fra il limite inferiore e superiore per l'intervallo della frequenza cardiaca manuale deve essere di almeno cinque battiti al minuto.

Come impostare la zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
2. Premere START/SPLIT finché non appare una delle zone personalizzate — da ZONE C1 a ZONE C5.
3. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà il numero della zona personalizzata lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Si vedrà dapprima HI LIMIT: HR (limite superiore: frequenza cardiaca) sul display, e un valore di tre cifre della frequenza cardiaca (per es. 140). Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare alla parte successiva del valore.
6. Una volta terminata l'impostazione del valore di tre numeri per il limite superiore della frequenza cardiaca, premere MODE (NEXT) per passare





al limite inferiore del valore della frequenza cardiaca. Si vedrà LO LIMIT: HR (limite inferiore: frequenza cardiaca). Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare alla parte successiva del valore di tre numeri.

- Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le proprie impostazioni. Ripetere le istruzioni delineate al Procedimento 2 per cambiare gli intervalli per le altre zone personalizzate.

Dati personali

Oltre a selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio o a impostare le zone bersaglio personalizzate, è importante impostare i propri peso, frequenza cardiaca massima, visualizzazione della frequenza cardiaca e allerta di zona di frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

- Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
- Premere STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
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 (%). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240 battiti al minuto (BPM).
Formato battiti al minuto (BPM)		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (% OF MAX).
Allerta di Zona di frequenza cardiaca		Si può scegliere se farsi avvertire o no dall'orologio ogni volta che si va al di sopra o al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.

3. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare i dati e le impostazioni personali.
4. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
5. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
6. Premere STOP/RESET/SET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
7. Premere MODE per uscire da HRM SETUP (Impostazione MFC).

Note e consigli sull'Impostazione MFC

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ 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.
- ❖ Se un'impostazione cade al di sopra o al di sotto dei limiti per l'impostazione della frequenza cardiaca o del peso, l'orologio corregge

automaticamente l'impostazione in modo che corrisponda ai limiti dell'orologio. Questa correzione automatica potrebbe portare a risultati imprevisti. Verificare le impostazioni dell'orologio.

Sveglia 1, 2 o 3

Si può usare l'orologio come sveglia per un massimo di tre sveglie separate, cui si accede come a modalità separate. 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 alla settimana.

START/SPLIT

Premere per aumentare il valore di impostazione o passare da un valore di impostazione all'altro, o per abilitare o disabilitare una sveglia (ON/OFF).

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 al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

HEART RATE

Premere per diminuire il valore da impostare o per passare da un valore di impostazione all'altro.

Quando l'orologio raggiunge l'ora programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi. Per aiutare l'utente a identificare quale sveglia è scattata, ogni sveglia dispone di una musicchetta diversa.

Come impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (sveglia) 1, 2 o 3.
2. Premere STOP/RESET/SET finché sul display non appare ALARM SET e poi brevemente SET, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante.

3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.

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

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere MODE (NEXT) per passare al valore AM/PM (mattina/pomeriggio, se si ha l'orologio impostato sul formato dell'ora a 12 ore).
7. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per spostarsi fra AM e PM.
8. Premere MODE (NEXT) per passare al tipo di sveglia.

9. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per spostarsi fra i vari tipi di sveglia. I tipi di sveglia includono i seguenti.

- ❖ DAILY (quotidiana) emetterà un segnale acustico ogni giorno ad un'ora specificata;
- ❖ WEEKDAYS (giorni feriali) emetterà un segnale acustico da lunedì a venerdì alla stessa ora selezionata;
- ❖ WEEKENDS (fine settimana) emetterà un segnale acustico sabato e domenica alla stessa ora selezionata; oppure
- ❖ la sveglia una volta alla settimana [ovvero, MON (lun), TUES (mar), WED (mer)...] emetterà un segnale acustico il giorno specificato ad un'ora specificata.

10. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in Modalità Alarm (sveglia).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.
- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in Modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia (🔔).

- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante per silenziarla.
- ❖ La sveglia una volta alla settimana [ovvero MON (lun), TUES (mar), WED (mer)...] è particolarmente utile per ricordare gli appuntamenti.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

Sincronizzazione

Questa modalità (Sync) permette all'utente di trasferire i dati sull'allenamento al software Timex® Trainer quando viene usato con il dispositivo USB opzionale Timex® Data Xchanger.

START/SPLIT

Premere per annullare la ricerca di o la sincronizzazione con un computer una volta che è iniziato il processo di sincronizzazione.

PULSANTE INDIGLO®

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

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per annullare la ricerca di o la sincronizzazione con un computer una volta che è iniziato il processo di sincronizzazione.

HEART RATE

Premere per permettere al ricevitore di iniziare la ricerca di un computer.

NOTA: una volta avviato il processo di sincronizzazione, si può premere qualsiasi pulsante per cancellarlo. Si vedrà il messaggio SYNC CANCEL (sincronizzazione cancellata). L'orologio emetterà un segnale acustico, il ricevitore si spegnerà e l'orologio ritornerà allo stato SYNC READY (pronto alla sincronizzazione).

Per sincronizzare l'orologio con un computer

1. Assicurarsi che il dispositivo USB Data Xchanger sia inserito in una porta USB sul computer e che sia in esecuzione il software per desktop Timex Trainer® dell'agente del dispositivo.
2. Premere MODE finché non appare la Modalità Sync (Sincronizzazione).
3. Si vedrà il messaggio SYNC READY indicante che l'orologio è pronto ad avviare la comunicazione con un computer.
4. Premere HEART RATE per iniziare il processo di sincronizzazione.
5. L'orologio interrompe e azzerà tutte le altre sue attività e inizia a cercare un computer. Si vede il messaggio SEARCHING FOR PC (in cerca di un PC).
6. Inserire il dispositivo USB in un computer e aprire il software dell'agente del dispositivo.

7. Quando viene stabilito il collegamento con un computer, l'orologio visualizza il messaggio del dispositivo SYNCING WATCH (sincronizzazione orologio) finché il processo di sincronizzazione non finisce; a quel punto l'orologio visualizza il messaggio SYNCING DONE (sincronizzazione eseguita). L'orologio emette un segnale acustico di allerta e ritorna allo stato SYNC READY.

Messaggi di errore di sincronizzazione

Se si incontra un errore durante il processo di comunicazione, l'orologio emette un'allerta e visualizza brevemente un messaggio di errore, prima di ritornare allo stato READY. Segue un elenco dei messaggi di errore, corredato di alcuni suggerimenti per rimediare la situazione.

HARDWARE ERROR (errore hardware): questo messaggio appare se si verifica un errore interno nel ricetrasmittitore radio dell'orologio. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

SYNC ERROR (errore di sincronizzazione): questo messaggio indica che si è verificato un errore di comunicazione. Un errore del genere di solito è causato dall'interferenza proveniente da un dispositivo wireless come un telefono portatile, una tastiera o un mouse wireless, o un accessorio Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (collegamento al PC occupato): questo messaggio appare se il computer sta già comunicando con un altro orologio Timex®. Se questo messaggio appare regolarmente e si è certi che non

ci sono altri orologi Timex nel raggio di 6 metri dal computer, contattare il Servizio di assistenza Timex.

NO PC FOUND (nessun PC trovato): se l'orologio non è in grado di stabilire un collegamento al computer entro 30 secondi, visualizza questo messaggio. Controllare che il software dell'agente del dispositivo sia in esecuzione e che il dispositivo USB Timex Data Xchanger sia inserito in una porta USB funzionante. Si può anche provare a rimuovere il Data Xchanger e reinserirlo di nuovo prima di riprovare il processo di sincronizzazione.

Cura e manutenzione

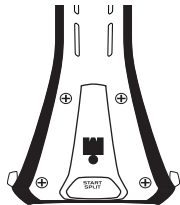
Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce 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 DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.

Se si decide di cambiare da soli la batteria, assicurarsi di installarla con il lato contrassegnato da una “+” rivolto verso l’alto.

Nota: per l’orologio Race Trainer™ Pro, il vano batteria si trova sopra il pulsante START/SPLIT, sotto le viti esposte e il logotipo Ironman® M-Dot®. La cassa in acciaio inossidabile presenta viti a prova di manomissione in quanto la zona dietro il display non ha parti sulle quali l’utente possa intervenire.



Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l’illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell’orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all’acqua

- ❖ L’orologio è resistente all’acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell’acqua fino a 140 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 40 metri).
- ❖ L’orologio è resistente all’acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.

- ❖ La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all’acqua di mare.

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

Manutenzione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino relativo

Il Sensore della frequenza cardiaca e il suo cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l’accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Il cinturino FLEX TECH™ può essere lavato in lavatrice in acqua fredda, levando ovviamente il trasmettitore. Appenderlo ad asciugare lontano da calore e luce solare diretta. Asciugare i contatti di metallo sul trasmettitore e sul cinturino per prevenirne la corrosione.

Durata della batteria del trasmettitore

La batteria del trasmettitore dovrebbe durare più di due anni, in base ad un uso di un’ora al giorno. Un uso più frequente accorcia naturalmente la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore se si verifica uno qualsiasi dei seguenti eventi.

- L’orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore pettorale, nonostante questo sia indossato correttamente sul petto.

- Iniziano ad apparire con maggiore frequenza messaggi di errore (COMM ERR, SIGNAL LOST) sul display.

Sostituzione della batteria del trasmettitore

NOTA: per verificare che la nuova batteria è stata inserita correttamente, occorrerà disporre di un dispositivo (come un orologio) in grado di visualizzare le informazioni relative alla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (sul retro del sensore).

- Inserire una nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il simbolo “+” rivolto verso di sé.
 - Premere il pulsante di ripristino accanto alla batteria aiutandosi con uno stuzzicadenti o con una graffetta raddrizzata.
 - Rimettere a posto il coperchio della batteria.
 - Eseguire una rapida prova del dispositivo in questo modo.
1. Allontanarsi da fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.
 2. Inumidire in abbondanza le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e posizionare bene sul petto il cinturino pettorale, bene a contatto con la pelle.
 3. Attivare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca sull’orologio.
 4. Nel giro di pochi secondi, il grafico a cuore sul display dell’orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, a indicare che il sensore è attivo.

Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente.

NOTA: durante questo test non deve necessariamente apparire sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE IL CUORE LAMPEGGIANTE NON APPARE SULL’OROLOGIO, SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI

- Premere di nuovo il pulsante di ripristino nel vano batteria e rimettere a posto il coperchio del vano batteria.
- Reinstallare la batteria e ripetere la procedura di prova di cui sopra.

Resistenza all’acqua

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta una pressione dell’acqua fino a 30 metri di profondità, o 60 p.s.i.a.

AVVERTENZA: il Sensore della frequenza cardiaca non visualizza la frequenza cardiaca quando viene usato sott’acqua.

Garanzia e assistenza

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

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Il Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor 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 Monitor 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
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor 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 COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

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 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\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE 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.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed 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 ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

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

Riparazioni

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

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

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

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

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Ironman® Race Trainer™ Digital Heart Rate Monitor
Numeri modello: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/CE

Norme: CENELEC EN 60950-1

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, e della Direttiva 2006/95/CE sulle basse tensioni, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente:



Roger H. Hunt
Ingegnere addetto a qualità e normativa
Data: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, U.S.A.