

WARNING:

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095001 W-125 EU

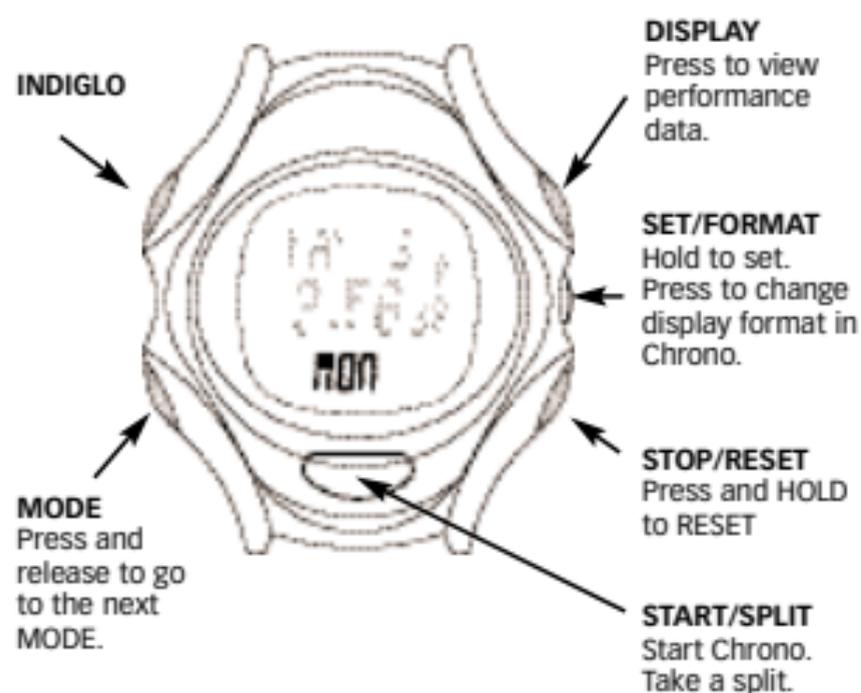
performance monitor user guide



Performance Monitor User Guide

- English page 1-i
- Deutsch Seite 2-i
- Italiano pagina 3-i
- Nederlands pagina 4-i

Button Functions



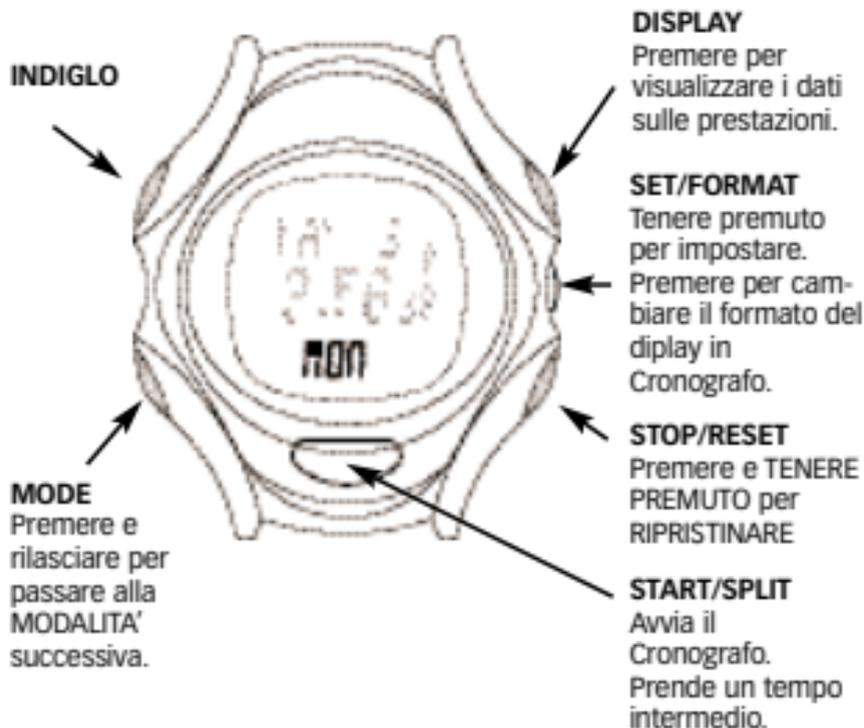
INDICE ANALITICO

INTRODUZIONE	2-1
ORGANIZZAZIONE DEL MANUALE	2-1
BENVENUTI	2-2
RISORSE SU INTERNET	2-8
IL VOSTRO NUOVO PARTNER PER GLI ALLENAMENTI	2-9
LE MODALITA'	2-9
IL DISPLAY	2-11
FUNZIONI DEI PULSANTI	2-12
AVVIO DEL SISTEMA BODYLINK®	2-14
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-15
MESSAGGI DI ERRORE E INFORMATIVI BODYLINK®	2-16
CONFIGURAZIONE DELL'OROLOGIO PER IL PRIMO USO .	2-19
IMPOSTAZIONI BASILARI	2-19
IMPOSTAZIONI DELLA ZONA BERSAGLIO	2-20
IMPOSTAZIONI AVANZATE	2-20
MODALITA' ORA DEL GIORNO	2-21
FUSI ORARI	2-22

IMPOSTAZIONE DELL'ORA DEL GIORNO	2-22
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-25
MODALITA' CRONOGRAFO	2-26
UNA NOTA SU GIRI E TEMPI INTERMEDI	2-27
FUNZIONAMENTO DEL CRONOGRAFO	2-27
FUNZIONAMENTO «SENZA MANI»	2-29
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-29
MODALITA' DATI SUL GIRO	2-30
FUNZIONAMENTO DELLA MODALITA'	2-30
DATI MEMORIZZATI PER OGNI GIRO	2-31
MODALITA' SOMMARIO	2-32
FUNZIONAMENTO DELLA MODALITA'	2-33
QUALI DATI VENGONO MEMORIZZATI?	2-33
MODALITA' TIMER	2-36
FUNZIONAMENTO DEL TIMER	2-37
IMPOSTAZIONE DEL TIMER	2-38
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-39
MODALITA' SVEGLIA	2-40
SELEZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41
ABILITAZIONE/DISABILITAZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41
IMPOSTAZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41

MODALITA' CONFIGURA	2-43
COME SPOSTARSI FRA LE OPZIONI	2-43
IMPOSTAZIONI DELL'OPZIONE «QUICK-SET»	2-44
CAMBIAMENTO DELLE IMPOSTAZIONI DELLE OPZIONI ...	2-45
DESCRIZIONE DELLE OPZIONI	2-46
Impostazioni MFC	2-46
<i>Zona di frequenza cardiaca bersaglio</i>	2-46
<i>FC massima (FC_{max})</i>	2-48
Impostazioni V + D	2-48
<i>Zona Velocità/Passo</i>	2-49
<i>Avviso distanza</i>	2-51
<i>Uniformità di velocità e passo</i>	2-52
IMPOSTAZIONI «SENZA MANI»	2-52
Avvio e arresto automatici	2-52
Tempo intermedio automatico	2-53
IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO	2-54
Night Mode	2-54
Segnale acustico orario	2-54
Segnale acustico a pulsante	2-54
Unità di misura di lunghezza	2-54
SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA	2-55
DOMANDE PIÙ FREQUENTI	2-57

Funzioni dei pulsanti



Introduzione

Organizzazione del manuale

Abbiamo diviso il manuale in cinque sezioni principali:

1. Questa sezione di Introduzione.
2. «Il vostro nuovo partner per gli allenamenti» (pagina 9), in cui si trova una presentazione generale dell'orologio, delle modalità e delle procedure di funzionamento più comuni, per esempio come impostare e usare con i dati del sensore Bodylink®.
3. «Configurazione dell'orologio per il primo uso» (pagina 19) è la sezione che descrive come impostare le opzioni dell'orologio più importanti in modo da usarlo nel modo più utile quando si esce per il primo allenamento.
4. Poi si trovano le sezioni descrittive delle modalità, una per ciascuna modalità dell'orologio. Qui si trovano informazioni dettagliate su tutti i loro aspetti.
5. Infine, abbiamo incluso un elenco delle domande più frequenti (pagina 57) per risolvere gli eventuali problemi incontrati con il sistema Bodylink®.

Benvenuti

Il sistema Timex® Bodylink® offre ad atleti ed entusiasti del fitness la possibilità senza precedenti di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave delle prestazioni. L'avanzatissima tecnologia digitale del sistema Bodylink® collega fino a quattro dispositivi[†] indossati sul corpo che interagiscono offrendo un sistema unico di relazione e monitoraggio di informazioni legate allo sport.

Monitor delle prestazioni Bodylink®[†]

Sensore digitale della frequenza cardiaca[†]

Sensore di Velocità + Distanza[†]

Registratore dati[†]

[†]Dispositivo/i accluso/i o reperibile/li separatamente presso la www.timex.com.

Monitor delle prestazioni Bodylink®

Questo orologio sportivo, che fornisce dati sull'allenamento in tempo reale, è il collegamento essenziale al sistema Bodylink®. Può funzionare in team con il Sensore digitale della frequenza cardiaca o con il Sensore di Velocità + Distanza, oppure funzionare simultaneamente con entrambi per fornire un riscontro completo sulle prestazioni.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

Leader mondiale nei dispositivi di temporizzazione sportiva, Timex ha creato un Sensore della frequenza cardiaca che offre l'accuratezza di

trasmissione digitale richiesta dagli atleti fuoriclasse impiegando funzioni alla portata di chiunque voglia mantenersi in forma per tutta la vita.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Sensore di Velocità + Distanza

Utilizzando segnali provenienti dal sistema di 24 satelliti GPS, il Sensore di Velocità + Distanza Timex® invia dati accurati all'orologio per calcolare velocità, passo e distanza. Nell'ambito del sistema Bodylink®, si possono ora ottenere informazioni su distanza percorsa e velocità.

Registratore dati

Il Registratore di dati Timex® funge da giornale di allenamento per eccellenza raccogliendo informazioni precise dal Sensore della frequenza cardiaca, quello di Velocità e Distanza o entrambi allo stesso tempo. I dati possono poi essere scaricati su un PC, con una semplice connessione USB, e essere usati insieme al software Timex® Trainer per seguire i progressi dell'utente.

Timex elimina le incognite dal fitness

Per ottenere prestazioni di fitness e atletiche migliori basta definire un obiettivo di fitness realistico e usare come allenatore personale il Sensore digitale della frequenza cardiaca Timex®.

Ecco come si fa.

Innanzitutto, scegliere un obiettivo di fitness appropriato alla propria persona

- Migliorare la propria forma
- Dimagrire e bruciare grassi
- Aumentare la resistenza aerobica
- Migliorare il proprio livello di fitness
- Raggiungere prestazioni atletiche straordinarie

Secondo, scegliere una Zona di frequenza cardiaca per l'esercizio appropriata alla propria persona

L'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca è la metodologia più usata dai professionisti del fitness e dello sport per raggiungere gli obiettivi di cui sopra. Una volta impostato, questo Monitor digitale della frequenza cardiaca può mostrare automaticamente quando ci si trova nella Zona di esercizio scelta e avvertire quando non ci si trova in essa. Funge da un allenatore personale per permettere all'utente di mantenere l'esercizio ad un livello che lo aiuti a raggiungere l'obiettivo di fitness prefissato senza allenarsi troppo o troppo poco.

Linee guida per selezionare la Zona di frequenza cardiaca per l'esercizio

Ci sono cinque zone basilari di frequenza cardiaca per l'esercizio. Basta selezionare una zona corrispondente all'obiettivo di fitness che si vuole raggiungere durante un particolare esercizio. Quando si comincia a fare esercizio, iniziare sempre ad una zona inferiore e far riscaldare il corpo

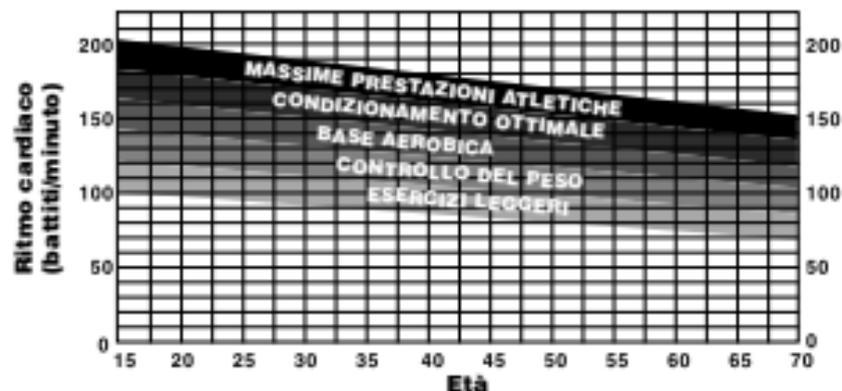
per prepararlo a lavorare nelle zone di esercizio bersaglio. Per esempio, ci si può «riscaldare» nella zona di Esercizio leggero, trascorrere la maggior parte del periodo di allenamento nella zona di Gestione del peso e poi dedicare un po' di tempo alla zona Costruzione di base aerobica. L'intensità delle Zone 4 e 5 è abbastanza forte, per cui se ne consiglia la permanenza solo per intervalli di tempo limitati e sotto la guida di un medico o un allenatore professionista qualificati.

CINQUE ZONE DI FITNESS PER LA FREQUENZA CARDIACA

Zona	Ideale per	Beneficio desiderato	Livello di intensità (% freq. cardiaca massima)
1	Esercizio leggero	Mantenere il cuore sano/ mettersi in forma	50%-60%
2	Gestione del peso	Dimagrire/ bruciare grassi	60%-70%
3	Costruzione di base aerobica	Aumentare la resistenza aerobica	70%-80%
4	Condizionamento ottimale	Mantenere eccellenti condizioni di fitness	80%-90%
5	Atleta	Mantenere condizioni atletiche eccezionali	90%-100%

Per esempio, se si vuole dimagrire/bruciare grassi: fare l'esercizio preferito al 60%-70% della frequenza cardiaca massima per almeno 30 minuti al giorno, tre volte alla settimana. La Tabella della zona di frequenza cardiaca bersaglio (pagina successiva) illustra i diversi valori di Zona bersaglio usando un metodo basato sull'età (220 meno la propria età).

Selezionare il livello di condizione fisica in cui ci si trova e individuare le Zone inferiore e superiore di frequenza cardiaca per la propria età nella tabella della Zona di frequenza cardiaca bersaglio. Vedere Impostazione della zona bersaglio per scegliere la Zona bersaglio desiderata sul Monitor delle prestazioni Timex®.



Studi recenti hanno dimostrato che chiunque, a qualsiasi età, può mettersi in forma/restare in forma, senza eccessi. Per chi fa esercizio in modo moderato, per restare in forma può bastare semplicemente:

- fare esercizio 3 volte alla settimana
- fare esercizio per 30-45 minuti ogni volta
- fare esercizio nella zona di frequenza cardiaca bersaglio appropriata

Si è pronti a livelli superiori di attività fisica quando ci si può allenare per questo periodo di tempo e a questa frequenza cardiaca senza restare senza fiato e con minimo dolore muscolare.

Perché l'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca viene largamente usato dagli esperti di fitness/sport.

L'esercizio regolare può aiutare a mantenere in forma cuore, polmoni e muscoli. Il cuore fornisce a polmoni e muscoli il sangue ossigenato necessario per l'esercizio. La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti che l'esercizio ha su tutte le parti del corpo. L'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca allena sistematicamente cuore, polmoni e muscoli a lavorare a livelli superiori in modo che il corpo possa restare in forma.

Le condizioni ottimali sono semplicemente un'abitudine di allenamento superiore

Non occorre essere un atleta per raggiungere una forma ottimale. Chiunque, a qualsiasi età, può raggiungerla mediante un allenamento incrociato. Seguire queste linee guida:

- Scegliere le attività fisiche che piacciono o quelle necessarie per un programma di allenamento.
- Allenarsi alla frequenza cardiaca bersaglio appropriata per 30-60 minuti 3-4 volte alla settimana.
- Si stanno per raggiungere le condizioni ottimali quando si può sostenere una sessione completa di allenamento senza restare senza fiato o senza eccessivo affaticamento o dolore muscolare.

Il Sensore digitale della frequenza cardiaca Timex® è il vostro allenatore elettronico.

Con il Sensore della frequenza cardiaca Timex® si può camminare, correre, andare in bicicletta, usare attrezzature per fitness o fare qualsiasi esercizio aerobico. Il segreto per raggiungere e mantenere l'obiettivo di fitness desiderato è fare esercizio nella propria Zona di frequenza cardiaca ideale.

Risorse su Internet

Il sito Web Timex (www.timex.com) è una fonte eccellente di informazioni per ottenere di più dal proprio sistema Timex® Bodylink®. Altre risorse da controllare sul sito Timex sono:

www.timex.com/bodylink/

Per ulteriori informazioni sul sistema Timex® Bodylink®, compresi elenchi e simulazioni delle funzioni del prodotto.

www.timex.com/software/

Per note di accompagnamento e aggiornamenti del software per i prodotti Timex®.

www.timex.com/fitness/

Per consigli di allenamento e fitness usando il sistema Timex® Bodylink® ed i suoi sensori di frequenza cardiaca e di Velocità + Distanza.

Il vostro nuovo partner per gli allenamenti

Le modalità

Innanzitutto, passare in rassegna le modalità per acquisire familiarità con le diverse funzioni presenti nell'orologio. Premere e rilasciare il pulsante **MODE** per visualizzare le modalità dell'orologio nel seguente ordine.

ORA DEL GIORNO - Questa modalità mostra l'ora del giorno attuale e la data per uno dei due fusi orari. Si può anche visualizzare una serie limitata di dati sulle prestazioni nella riga inferiore, quando si usano i sensori Bodylink®.

CRONOGRAFO - Questa è la modalità principale di «allenamento» nell'orologio. Qui si può usare il Cronografo e monitorare una serie completa di dati sulle prestazioni quando si usano i sensori Bodylink®.

DATI SUL GIRO - Si usa questa modalità quando si vogliono esaminare i giri cronometrati con il Cronografo. In questa modalità si possono visualizzare le statistiche relative a velocità per giro, passo, distanza e frequenza cardiaca.

SOMMARIO - Questa è la modalità che permette di esaminare i dati sulle prestazioni complessivi e aggregati, come per esempio la frequenza cardiaca media complessiva, il tempo relativo ad un evento o

il passo medio complessivo. In questa modalità si trova anche un «Odometro dell'uscita» riазzerabile, utile per monitorare la distanza percorsa in lunghi periodi di tempo o in svariati allenamenti.

TIMER - Usare questa modalità se si desidera un timer per il conto alla rovescia per cronometrare un evento a tempo fisso, come un allenamento a rotazione. I dati sulle prestazioni sono più limitati, in questa modalità, rispetto a quelli del Cronografo.

SVEGLIA - Timex ha previsto cinque sveglie che possono essere configurate in modo da scattare ogni giorno, solo i giorni feriali, solo i fine settimana o solo una volta (come per un avvertimento di appuntamento).

CONFIGURA - Per regolare le impostazioni sul modo in cui l'orologio risponde ai dati sulla frequenza cardiaca o su velocità + distanza. Funzioni come zone bersaglio della frequenza cardiaca, impostazioni di allerta velocità/passi e funzioni di cronografo senza l'uso delle mani vengono impostate qui.

*CONSIGLIO: tenere premuto il pulsante **MODE** per 1,5 secondi per ritornare ad Ora del giorno da qualsiasi altra modalità.*

Il display

Il Timex® Performance Monitor è in grado di offrire moltissime informazioni in un piccolo schermo al polso. Ecco una panoramica dei simboli del display e del loro significato:



TIMER IN FUNZIONE

(LA FRECCIA INDICA CHE IL
TIMER E' IMPOSTATO PER
RIPETERSI)



CRONOGRIFO IN FUNZIONE



NIGHT-MODE ATTIVATA



TENSIONE BATTERIA GPS BASSA



**SISTEMA BODYLINK® ATTIVO,
LAMPEGGIA QUANDO I DATI SI
INTERROMPONO**



**ALMENO UNA SVEGLIA E' ABILITA-
TA, LAMPEGGIA DURANTE UN
PERIODO DI BACKUP**



**SEGNALE ACUSTICO ORARIO
ABILITATO**



Funzioni dei pulsanti

Nella maggior parte dei casi, le funzioni dei pulsanti corrispondono alle etichette indicate sulla cassa. Ci sono situazioni, tuttavia, nelle quali le funzioni dei pulsanti devono cambiare per permettere di impostare l'Orario del giorno o configurare la zona di frequenza cardiaca bersaglio. In tali situazioni, la nuova funzione viene indicata da un'icona o da testo visibili sul display dell'orologio.

Per esempio, ecco come funzionano i pulsanti quando si imposta l'Orario del giorno. Notare come le funzioni dei pulsanti corrispondono ai simboli visibili sul display:



Ecco un secondo esempio delle funzioni dei pulsanti nella modalità Dati sul giro. Qui i pulsanti cambiano funzione per permettere all'utente di passare in rassegna i dati sul giro memorizzati. Ancora una volta, la nuova funzione di ciascun pulsante viene indicata sul display dell'orologio.



Non è necessario ricordare l'esatta funzione dei pulsanti in ciascuna modalità; basta ricordare quanto segue. **Quando la funzione di un pulsante cambia rispetto al suo normale funzionamento, l'orologio ricorda all'utente la nuova funzionalità del pulsante visualizzandola.**

Avvio del sistema Bodylink®

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

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

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

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

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

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

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

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

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

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.
- Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio **HOLD TO**

SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni secondi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

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

Messaggi di errore e informativi di Bodylink®

Quando si monitorano dati provenienti dai Sensori della frequenza cardiaca e di velocità + distanza, l'orologio visualizza messaggi informativi per comunicare lo stato del dispositivo di rilevazione o del radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori.

RICERCA (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza non ha ancora rilevato abbastanza satelliti GPS per calcolare la posizione, la velocità e la distanza attuali dell'utente. Non si potranno visualiz-

zare informazioni relative a questi tre fattori finché il sensore non si collega ad un numero sufficiente di satelliti GPS.

SEGNALE GPS DEBOLE (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Questo messaggio appare quando il sensore non ha più una chiara visione del cielo, come sotto un fitto manto forestale o all'interno di un edificio; spostarsi in una zona più aperta appena possibile.

NOTA: sia il sensore che l'orologio impiegano tecniche speciali per mantenere ragionevolmente precisa la distanza durante i periodi in cui il rilevamento GPS viene perso temporaneamente o il radiocollegamento viene interrotto.

NESSUN DATO DAL MFC (GPS) - L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore indicato. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 m dall'orologio e che sia acceso e funzionale.

L'orologio prova a «trovare» il sensore dopo che questo messaggio viene visualizzato. È possibile che l'orologio possa inavvertitamente collegarsi ad un altro sensore nelle vicinanze, e non necessariamente il proprio; quindi, se possibile, allontanarsi da altri sensori Timex® se si verifica questo errore.

L'orologio cerca la periferica «mancante» per un minuto dopo che appare questo messaggio sul display. Vedere «Visualizzazione dei dati sulle prestazioni» a pagina 14 per la procedura su come ristabilire un collegamento a questo sensore se l'orologio non lo trova automaticamente entro un minuto.

DATI DISTURBATI DAL MFC (GPS) - L'orologio sta avendo difficoltà a ricevere dati dal sensore indicato. Se possibile, cercare di allontanarsi da possibili fonti di interferenza come TV, monitor o dispositivi motorizzati.

L'orologio continua a cercare il sensore per circa trenta secondi dopo che questo messaggio appare sul display; se la condizione di interferenza persiste, l'orologio smette di monitorare dati dal sensore. Vedere «Visualizzazione dei dati sulle prestazioni» a pagina 14 per la procedura su come ristabilire un collegamento a questo sensore se la condizione di interferenza non viene corretta entro il periodo di trenta secondi.

ERRORE GPS FATALE (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza ha incontrato un grave errore interno. Contattare Il Servizio alla clientela Timex.

Configurazione dell'orologio per il primo uso

Ora che si conoscono la disposizione e le funzioni dei pulsanti, oltre che con il modo in cui le modalità sono organizzate sull'orologio, è il momento di impostare l'orologio per l'uso. Occorre eseguire alcune impostazioni essenziali, come quella dell'ora e della frequenza cardiaca massima. Poi, si può scegliere di impostare le proprie zone bersaglio. Infine, si possono esplorare le funzioni più avanzate dell'orologio.

Impostazioni basilari

Prima di usare il Monitor delle prestazioni durante un allenamento, assicurarsi di aver impostato correttamente i seguenti parametri.

- 1. Impostare l'Orario del giorno.** Per istruzioni dettagliate sull'impostazione, fare riferimento alla pagina 22 di questo manuale. Se si sta usando questo orologio con il Sensore di Velocità + Distanza, le impostazioni dell'ora saranno corrette in modo da seguire l'ora di Greenwich (UTC) e per lo sfasamento verificatosi col passare del tempo.
- 2. Immettere la Frequenza cardiaca massima (FC_{MAX}).** Andare alla modalità Configura, scegliere «Impostazioni FC_{MAX}» e poi «FC max.» Questa impostazione viene usata per determinare le cinque zone bersaglio della frequenza cardiaca predefinite. Se occorre aiuto durante la navigazione nella modalità Configura, consultare la sezione relativa a tale modalità a pagina 43. Ci sono molti modi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. **Un metodo ampiamente usato, che prende come punto di riferimento l'età, è il metodo «220 - età»; usare questa formula se non si conosce la propria frequenza cardiaca massima.**
- 3. Selezionare le unità di misura di lunghezza desiderate.** Di nuovo, in modalità Configura, selezionare «Impostazioni orologio», e poi «Unità lunghezza». Questa impostazione determina in che modo vengono visualizzati sull'orologio i valori e le impostazioni relative a distanza e passo.

Impostazioni della Zona bersaglio

Usare le zone bersaglio per mantenere, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca e la velocità all'interno di un set di limiti definiti.

- Zona bersaglio della frequenza cardiaca. Andare alla modalità Configura e scegliere «Impostazioni MFC». Si vedranno le attuali impostazioni relative a zona bersaglio e allerta. Si può selezionare rapidamente una zona bersaglio premendo il pulsante **START/SPLIT (+)** (vedi «Impostazioni opzione Quick-Set» a pagina 19). Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per entrare nella procedura di impostazione per impostare i limiti di zona MANUALI (se lo si desidera) e per cambiare le impostazioni di allerta «fuori zona».
- Zona Velocità/Passo. Andare alla modalità Configura e scegliere «Impostazioni V + D». Come per le impostazioni della frequenza cardiaca, si vedranno le impostazioni correnti per la propria Zona Velocità/Passo. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per iniziare la procedura di impostazione, o premere **START/SPLIT (+)** per cambiare rapidamente l'impostazione di allerta «fuori zona».

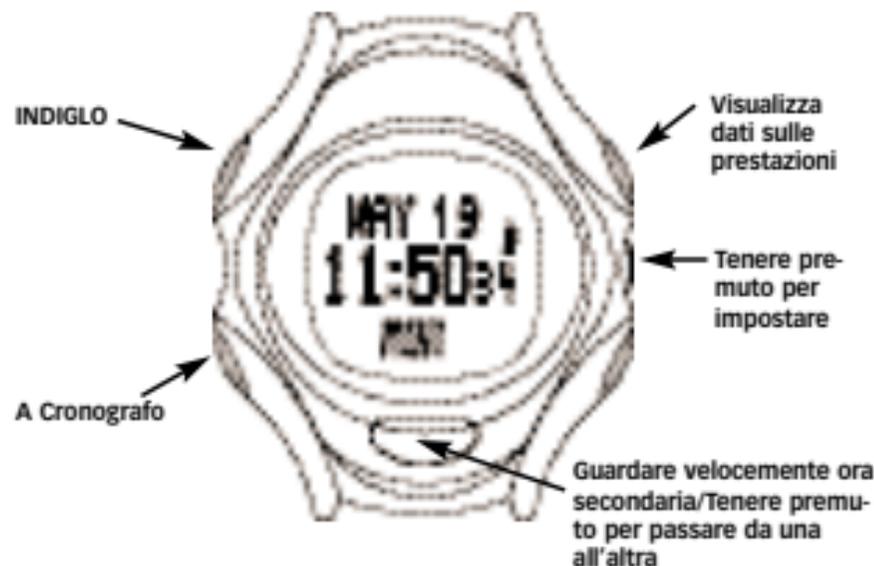
Impostazioni avanzate

Consultare la sezione «Modalità Configura», con inizio a pagina 43, per spiegazioni su queste più avanzate funzioni del Monitor delle prestazioni.

- Funzioni che non richiedono l'uso delle mani
- Avviso di distanza
- Uniformità di velocità e passo

Modalità Ora del giorno

L'orologio Timex® visualizza ora, data e giorno della settimana per due fusi orari. Ciascun fuso orario viene mantenuto sincronizzato all'ora accuratissima di Greenwich (ora UTC) quando si usa il Sensore Velocità + Distanza, e può essere visualizzato in formato a 12 o a 24 ore.



Fusi orari

Questo orologio ha due gruppi indipendenti di impostazioni dell'ora, ai quali ci si riferisce come a «fusi». Quello visibile sul display si chiama **fuso primario**; quello che non si vede si chiama **fuso secondario**. Si può dare un'occhiata al fuso secondario premendo e tenendo premuto brevemente il pulsante **START/SPLIT** mentre ci si trova in modalità Ora del giorno.

Se si rilascia il pulsante, si ritorna al display del fuso orario primario; continuare a premere il pulsante per scambiare le impostazioni, rendendo il fuso orario secondario quello primario, e viceversa.

Le impostazioni del fuso orario sull'orologio sono identificate da **T1** e **T2** quando si dà uno sguardo veloce all'ora.

Impostazione dell'Ora del giorno

IMPOSTAZIONE MANUALE DELL'ORA DEL GIORNO

*NOTA: per impostare il fuso orario secondario, occorre renderlo il fuso orario primario tenendo premuto il pulsante **START/SPLIT** finché i due fusi non vengono scambiati. Dopo l'impostazione, ripetere il procedimento per ritornare al fuso orario originario, se lo si desidera.*

1. Premere e tenere premuto **SET/FORMAT** finché non appare sul display SET TIME (imposta ora) e il valore dell'ora non inizia a lampeggiare.

2. Premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire tale valore. Se l'orologio è in formato a 12 ore, assicurarsi di impostare correttamente l'indicazione AM/PM.
3. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per selezionare (in ordine) minuti, anno, mese, data e formato a 12 o 24 ore. In ogni caso, premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire il valore.
4. Premere **MODE (FINITO)** per salvare i cambiamenti e ritornare alla visualizzazione Ora del giorno.
Notare che il valore dei secondi non è regolabile e che il giorno della settimana viene automaticamente calcolato in base alla data.

SINCRONIZZAZIONE CON L'ORA UTC

Quando si ricevono dati GPS dal Sensore di Velocità + Distanza, l'orologio corregge automaticamente l'ora per entrambi i fusi orari in base alle informazioni sull'ora provenienti dai satelliti GPS.

- La prima volta che si usa il Sensore Velocità + Distanza, entrambi i valori dei fusi orari verranno sincronizzati sull'ora UTC. Si può quindi regolare l'ora sul proprio fuso orario.
- Se si è impostato l'orologio prima di usare il Sensore Velocità + Distanza per la prima volta, vengono mantenute le proprie impostazioni di ora e data, e vengono impostati solo i valori di minuti e secondi sull'ora UTC.

- Ogni volta che si usa il Sensore di Velocità + Distanza, l'orologio si corregge da solo per qualsiasi deviazione dall'ora UTC da quando si è usato il sensore l'ultima volta.

Ecco alcuni consigli relativi alla sincronizzazione.

- Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza, l'ora dell'orologio viene aggiornata quando il sensore si collega ai satelliti e poi ogni quindici minuti finché l'orologio riceve dati dal sensore.
- Lo scopo principale della sincronizzazione dell'ora è quello di correggere qualsiasi sfasamento o inaccuracy nell'ora dell'orologio - non regola l'orologio per l'ora legale, se viene osservata nella propria zona.
- Una volta che l'orologio è stato sincronizzato con l'ora UTC, si può regolare avanti o indietro rispetto all'ora corretta, e continuare ad avere il vantaggio della correzione degli sfasamenti. Per esempio, si potrebbe voler regolare l'ora in modo che sia 10 minuti avanti rispetto all'ora della propria zona. Basta allora impostare manualmente l'ora 10 minuti avanti e l'orologio resta esattamente in anticipo di 10 minuti rispetto all'ora locale.

Visualizzazione dei dati di prestazione

Quando si usano i Sensori Velocità + Distanza o della frequenza cardiaca, si possono monitorare i dati sulle prestazioni sulla riga inferiore del display. Per visualizzare questi dati basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati.

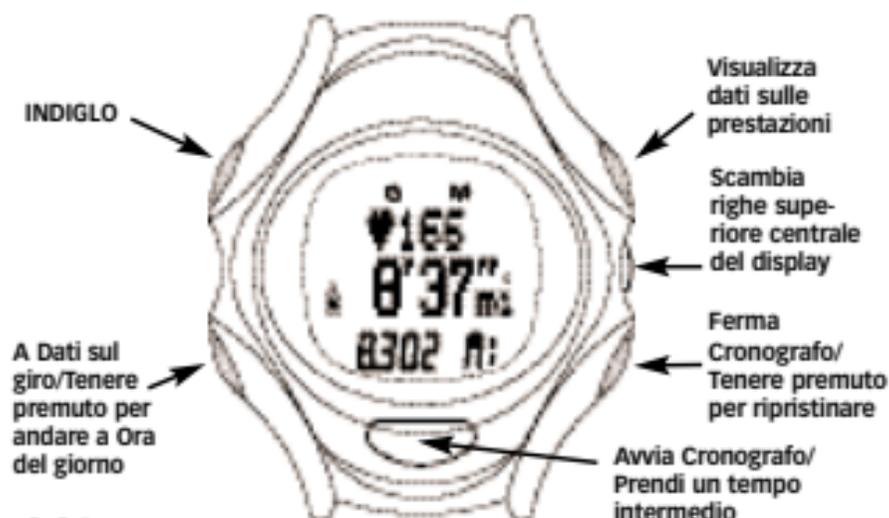
- Velocità attuale
- Passo attuale
- Distanza complessiva percorsa nell'attuale allenamento. Questi dati dipendono in certo qual modo dallo stato del Cronografo. Vedere la descrizione completa di «Distanza complessiva» nella sezione Modalità Sommario di questo manuale.
- Frequenza cardiaca attuale

CONSIGLIO: se non si vogliono vedere i dati sulle prestazioni, si può scegliere di «nascondere» questi dati e visualizzare al loro posto il giorno della settimana; questa scelta è sempre disponibile quando si selezionano i dati sulle prestazioni da visualizzare. Questa impostazione può essere mantenuta la prossima volta che si usa il sistema Bodylink®, quindi potrebbe sembrare di non ricevere dati dai sensori perché è ancora visibile il giorno della settimana. Tenere presente questo fatto quando si sceglie di visualizzare il giorno della settimana.

Modalità Cronografo

La modalità Cronografo (Chrono) permette di registrare il tempo trascorso e altre informazioni relative ad un evento, per un massimo di 100 ore. Si possono memorizzare un massimo di 100 giri, con i seguenti dati per ciascun giro:

- Numero del giro, tempo del giro e tempo intermedio
- Velocità media, passo medio e distanza per ciascun giro (se si usa il Sensore di Velocità + Distanza)
- Frequenza cardiaca media (se si usa il Sensore della frequenza cardiaca)



Si può premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità, come Ora del giorno, mentre il Cronografo è in funzione, senza disturbarne il funzionamento. L'icona del cronometro appare, ad indicare che il Cronografo sta scorrendo.

Una nota su giri e tempi intermedi

Quando descriviamo il tempo, «il tempo di giro» è il tempo di un segmento (giro) di un evento. Per «tempo intermedio» indichiamo il tempo totale dall'inizio dell'evento. Usiamo l'espressione «prendere un tempo intermedio» e «prendere un giro» indifferentemente; entrambe le espressioni si riferiscono all'azione che determina l'interruzione della misurazione, da parte del Cronografo, dell'attuale segmento e l'inizio delle misurazione di un nuovo segmento. Questo può essere fatto manualmente (con il pulsante **START/SPLIT**) o automaticamente (con il Sensore di Velocità + Distanza).

Funzionamento del Cronografo

1. Premere **START/SPLIT** per iniziare il cronometraggio.
Se non si stanno usando sensori Bodylink®, l'orologio visualizza tempo di giro, tempo intermedio e numero di giro. Se si stanno usando il sensore della frequenza cardiaca, quello di Velocità + Distanza, o entrambi, l'orologio visualizza le informazioni provenienti da tali dispositivi, come frequenza cardiaca, passo e distanza.
2. Premere **START/SPLIT** mentre il Cronografo è in funzione per prendere un tempo intermedio.
Si memorizzano i dati correnti su giro e tempo intermedio e si inizia un nuovo giro.

L'orologio visualizza il tempo intermedio e di giro per il giro appena completato. Se si stanno visualizzando i dati MFC o di Velocità + Distanza, l'orologio visualizza le statistiche sulle medie per il giro (a seconda dei dati visualizzati). L'orologio ritorna quindi alla misurazione del Cronografo in corso relativa al giro attuale. L'orologio memorizza i dati relativi agli ultimi 100 giri.

*CONSIGLIO: si può premere **MODE**, **SET/FORMAT** o **DISPLAY** in qualsiasi momento per annullare la sosta del giro e ritornare immediatamente al Cronografo attivo.*

3. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Il display mostra i dati relativi all'ultimo giro e al tempo intermedio, se sono stati presi tempi intermedi.
4. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare il display.

NOTA: quando si usa il Cronografo insieme al Sensore di Velocità + Distanza o a quello della frequenza cardiaca, le informazioni relative al tempo del Cronografo e al giro appaiono sul display per quattro secondi dopo aver avviato, fermato o azzerato il Cronografo. In questo periodo di tempo, l'icona del cronometro lampeggia e tutti i pulsanti funzionano normalmente. Questa funzione è stata inclusa per permettere all'utente di visualizzare i dati del Cronografo per queste azioni di cronometraggio anche se ha scelto di vedere solo i dati sulle prestazioni (e non quelli sui tempi) nella modalità Cronografo.

Funzionamento «senza mani»

Si può configurare il Cronografo in modo che inizi quando ci si inizia a muovere e si fermi quando ci si ferma. Inoltre, si possono prendere tempi intermedi automaticamente in base alla distanza coperta o al tempo trascorso. Vedere la sezione Modalità di configurazione per dettagli sull'impostazione.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza o il Sensore della frequenza cardiaca, si possono monitorare i propri dati sulle prestazioni. Per farlo, basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati. Consultare la pagina 3-66 per una tabella che mostra le combinazioni di dati disponibili in questa modalità.

Quando si visualizzano i dati sulle prestazioni, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni dei dati sulla riga di visualizzazione superiore e mediana.

NOTA: i valori medi dei dati e della distanza percorsa vengono accumulati solo mentre il Cronografo è in funzione.

Modalità Dati sul giro

La modalità Dati sul giro permette di esaminare in qualsiasi momento i dati sui giri memorizzati, indipendentemente dal fatto che il Cronografo stia scorrendo, sia fermo o sia azzerato.

Tutti i dati sui giri vengono cancellati quando il Cronografo viene riavviato dopo l'azzeramento.



Funzionamento della modalità

Premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per scorrere rispettivamente in avanti e all'indietro attraverso i dati sul giro. Tenere premu-

to il pulsante per scorrere rapidamente fino ad un giro particolare; rilasciare il pulsante per visualizzare i dati per quel numero di giro.

Se si stava usando un Sensore di Velocità + Distanza, o di frequenza cardiaca, ciascun giro richiamato avrà tre visualizzazioni di dati; la riga inferiore di ciascuna mostrerà il numero del giro (contrassegnato da «RCH» per «Richiamo»).

Se non si stavano usando sensori, ciascun giro richiamato avrà un solo display (tempo di giro e intermedio).

Dati memorizzati per ogni giro

Tempo di giro e intermedio - I primi dati memorizzati sono quelli dei tempi di giro e intermedio per il giro. Il tempo di giro viene visualizzato nella riga del display superiore, e quello intermedio in quella centrale.

Passo e velocità medi per il giro - Quindi, si possono visualizzare il passo e la velocità medi per il giro corrente, se si sta usando il sensore di Velocità + Distanza. Questi valori si basano sulla distanza percorsa per il giro e sul tempo ad esso relativo.

Se si sta usando solo il monitor della frequenza cardiaca, appare questo display, ma non vengono visualizzati dati sulle prestazioni.

Frequenza cardiaca media per il giro e Distanza del giro - Infine, sono visualizzate la frequenza cardiaca media per il giro e la distanza percorsa per il giro. Se si sta usando solo il monitor della frequenza cardiaca, i dati sulla distanza percorsa sono assenti.

Modalità Sommario

Questa modalità visualizza un sommario di tutti i dati aggregati sulle prestazioni registrati dall'orologio mentre il Cronografo stava scorrendo. Questa modalità non mostra i dati registrati per ciascun giro; consultare la sezione sulla modalità Dati sul giro in questo manuale.

Come i dati nella modalità Dati sul giro, quando il Cronografo viene riavviato dopo l'azzeramento tutti i dati nella modalità Sommario vengono eliminati, con l'eccezione dei dati dell'Odometro, che può essere solo azzerato manualmente, come descritto nella sezione che segue.



Funzionamento della modalità

VISUALIZZAZIONE DEI DATI

Premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per scorrere rispettivamente in avanti e all'indietro tra i dati del sommario. Tenere premuto il pulsante per scorrere i dati rapidamente; rilasciarlo per visualizzare dati specifici per quel gruppo di dati.

RIPRISTINO DELL'ODOMETRO

Mentre si visualizza il valore dell'Odometro, tenere premuto il pulsante **START/SPLIT** per riportare a 0 questo valore.

Quali dati vengono memorizzati?

Nella modalità Sommario si possono visualizzare i seguenti dati. La maggior parte di essi si basano su informazioni provenienti dal monitor della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, quindi se non si sono usati questi dispositivi durante l'allenamento la maggior parte dei display della modalità Sommario non avranno dati interessanti.

NOTA: i dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Velocità media – La velocità media mentre stava funzionando il Cronografo, calcolata dividendo la distanza percorsa per il tempo totale registrato dal Cronografo.

Velocità massima – Il valore di velocità più alto ricevuto dall'orologio durante il funzionamento del Cronografo.

Passo medio – Il passo medio calcolato mentre il Cronografo era in funzione. Questo valore è semplicemente la velocità media espressa in termini di minuti per unità di distanza.

Miglior passo - Questo è il valore di passo più veloce (più piccolo) calcolato mentre il Cronografo stava scorrendo.

Distanza dell'evento - La distanza accumulata percorsa mentre il Cronografo stava scorrendo.

Distanza complessiva - La distanza accumulata complessiva percorsa, indipendentemente dallo stato del Cronografo. Questa distanza totale rispecchia qualsiasi distanza che si potrebbe aver percorso mentre il Cronografo era fermo; il valore «Distanza dell'evento» descritto precedentemente ignora queste informazioni sulla distanza.

Odometro - Funziona come quello di un'auto. Accumula la distanza, indipendentemente dall'uso del Cronografo, finché non viene azzerato manualmente. Il valore dell'Odometro non viene azzerato automaticamente fra un allenamento e l'altro, come nel caso degli altri dati sulla distanza, quindi si può usare questo valore per tener conto della distanza totale per un periodo di una settimana, un mese, ecc.

Frequenza cardiaca media - La frequenza cardiaca media calcolata mentre il Cronografo sta scorrendo.

Tempo nella Zona - La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca visualizzata si è trovata nella zona bersaglio. Vedere la sezione

sulla modalità Configura per istruzioni dettagliate sull'impostazione della zona di frequenza cardiaca bersaglio.

Frequenza cardiaca media nella Zona - Questa è la frequenza cardiaca media calcolata solo usando i valori di frequenza cardiaca che si trovavano entro i limiti della propria zona di frequenza cardiaca bersaglio. Questi dati possono dare un'idea di dove rientra di solito la propria frequenza cardiaca quando si fa esercizio nella zona bersaglio.

Tempo dell'evento - Equivalente al tempo totale del Cronografo.

Tempo complessivo - Il tempo totale in cui l'orologio ha ricevuto dati relativi a Velocità + Distanza, indipendentemente dallo stato del Cronografo. Questi dati non tengono in conto l'uso del monitor della frequenza cardiaca.

Livello di batteria del GPS - Questo display è accurato solo mentre l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore di Velocità + Distanza. Il livello di tensione delle batterie viene visualizzato in un formato a barra; quando l'immagine della batteria è vuota, le batterie del Sensore di Velocità + Distanza sono molto scariche. Sostituire le batterie quando il grafico a barre mostra un solo segmento restante, indicante almeno un'ora d'uso della batteria.

CONSIGLIO: l'orologio visualizza l'icona della batteria nella porzione superiore del display per ricordare all'utente di sostituire le batterie del Sensore di Velocità + Distanza.

Modalità Timer

La modalità Timer permette di impostare un'ora a partire dalla quale l'orologio conta fino a zero: questa funzione è utile per gli eventi di durata fissa. Il Timer può essere impostato in modo da fermarsi, ripetere il conteggio alla rovescia continuamente o passare alla modalità Cronografo al completamento del conto alla rovescia.

Si può premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità, come Ora del giorno, mentre il Timer sta scorrendo, senza disturbare questa operazione. L'icona del Timer appare ad indicare che il Timer è in funzione.



Funzionamento del Timer

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer per il conto alla rovescia.
 2. Premere **STOP/RESET** per interrompere il conto alla rovescia.
 3. Con il Timer fermo, premere **START/SPLIT** per riprendere il conto alla rovescia o **STOP/RESET** per ripristinare il Timer all'ora di inizio.
 4. Quando il timer raggiunge lo zero, emette un segnale acustico. Anche l'illuminazione del quadrante si attiva, permettendo all'utente di vedere l'orologio se ci si trova in un ambiente scarsamente illuminato.
- Se il Timer era impostato in modo da fermarsi, si fermerà dopo l'avviso.
 - Se il Timer era impostato in modo da ripetersi, si ripristina all'ora di inizio e inizia automaticamente un altro conto alla rovescia. Continua a ripetersi finché non si preme **STOP/RESET**. Il numero della ripetizione viene visualizzato nella riga inferiore del display. L'orologio conta fino a 99 ripetizioni, dopo di che ritorna allo 0 e continua.
 - Se il Timer era impostato in modo da avviare il Cronografo, l'orologio passa automaticamente al Cronografo e lo avvia.

NOTA: questa funzione si attiva solo se il Cronografo è ripristinato quando il Timer raggiunge lo «0». Se a quel punto il Cronografo non è ripristinato, il Timer si ferma al termine del conto alla rovescia ed il Cronografo non viene avviato. È importante quindi controllare che il Cronografo sia ripristinato prima di avviare un Timer impostato in modo tale da prevedere questa azione al termine del conto alla rovescia.

Impostazione del Timer

1. Premere **SET/FORMAT** per iniziare la procedura di impostazione.
2. Dopo il display di impostazione dell'avviso, l'orologio visualizza il tempo di conto alla rovescia del Timer con il valore decimale dell'ora lampeggiante. Premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire tale valore. Si possono tenere premuti questi pulsanti per spostarsi rapidamente.
3. Quando il valore è impostato correttamente, premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per spostarsi alla cifra successiva, in questo caso il valore intero dell'ora.
4. Continuare allo stesso modo con minuti e secondi fino a impostare l'ora desiderata.

5. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** ancora una volta per avanzare all'impostazione dell'azione al termine del conto alla rovescia, quindi premere **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** per scegliere STOP, RIPETI o Cronografo.
6. Premere **MODE (FINITO)** per salvare i cambiamenti e ritornare al Timer. Notare che il Timer viene ripristinato quando si esce dalla modalità di impostazione.

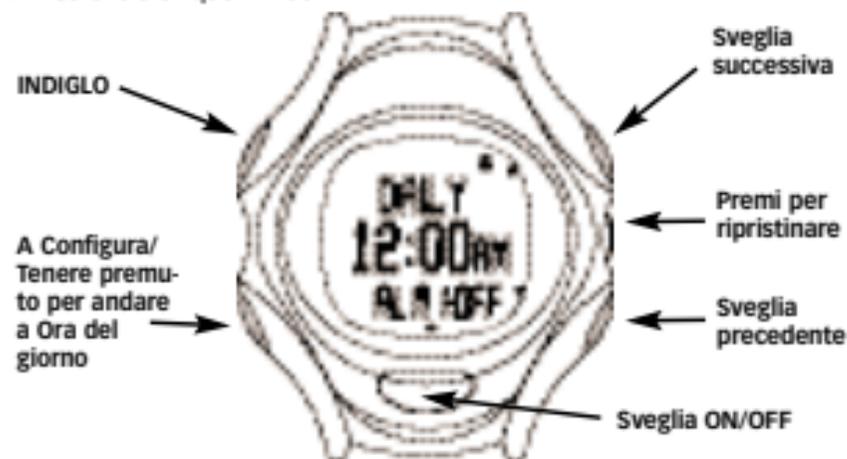
Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza o il Sensore della frequenza cardiaca, si possono monitorare i dati sulle prestazioni sulla riga inferiore del display. Per visualizzare questi dati, basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati:

- Velocità attuale
- Passo attuale
- Distanza percorsa da quando il Timer è stato avviato. Se il Timer non è in funzione, questo valore non aumenta. I dati sulla distanza vengono azzerati quando il Timer viene avviato dopo l'azzeramento.
- Frequenza cardiaca attuale

Modalità Sveglia

Questa modalità permette di impostare cinque sveglie per essere avvisati ad un'ora predefinita. Quando la sveglia è ON, nel display Ora del giorno appare l'icona della sveglia. Le sveglie possono essere impostate in modo da suonare ogni giorno o solo nei giorni feriali o nei fine settimana, oppure una sola volta (ad esempio per un appuntamento). Quando si raggiungono il giorno e l'ora preimpostati per una sveglia, suona un segnale acustico, lampeggia l'illuminazione INDIGLO® e l'immissione relativa alla sveglia viene visualizzata per 20 secondi. Si può silenziare il segnale acustico premendo qualsiasi pulsante. Se non si silenzia la sveglia prima che finisca il segnale di allerta, una sveglia di backup emette un altro avviso entro cinque minuti.



Selezione di una sveglia

Quando si visualizza un'impostazione di Sveglia, premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per spostarsi fra le cinque diverse impostazioni.

Abilitazione/disabilitazione di una sveglia

Mentre è visualizzata, un'impostazione di sveglia può essere accesa (abilitata) o spenta (disabilitata) senza entrare nello stato di impostazione, premendo e rilasciando il pulsante **START/SPLIT**.

Impostazione di una sveglia

1. Selezionare l'impostazione di sveglia che si desidera modificare, come descritto nella sezione precedente.
2. Premere **SET/FORMAT** per entrare nello stato di impostazione. L'orologio visualizza un breve promemoria di impostazione e poi procede all'impostazione della Sveglia selezionata.
3. I primi dati da impostare riguardano il tipo di sveglia, che lampeggerà. Premere **DISPLAY** (+) o **STOP/RESET** (-) per scegliere **WEEK-DAYS** (giorni feriali), **WEEKENDS** (fine settimana), **ONCE** (una volta) o **DAILY** (ogni giorno):
 - **DAILY** – La sveglia suona ogni giorno all'ora selezionata.
 - **WEEKDAYS** – La sveglia suona all'ora selezionata da lunedì a venerdì.

- WEEKENDS – La sveglia suona all'ora selezionata il sabato e la domenica soltanto.
 - ONCE – la sveglia suona una sola volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita.
4. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per iniziare a impostare l'ora della sveglia, iniziando dal valore dell'ora. Notare che anche il valore AM/PM lampeggia (se l'orologio ha impostato il formato a 12 ore) e viene impostato insieme al valore dell'ora.
 5. Premere **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** per impostare le ore, quindi premere SET/FORMAT (SELEZIONA) per spostarsi sulle cifre dei decimi di minuto e dei minuti, impostandoli allo stesso modo.
 6. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per impostare la sveglia su ON o OFF.
 7. Premere **MODE** (FINITO) per salvare i cambiamenti ed uscire dallo stato di impostazione.

NOTA: se si sono cambiate impostazioni della sveglia, la sveglia si abilita automaticamente.

Modalità Configura

La modalità Configura permette di impostare svariate opzioni che rendono più facile e utile il funzionamento nelle altre modalità. Le impostazioni di questa modalità sono divise in quattro gruppi:

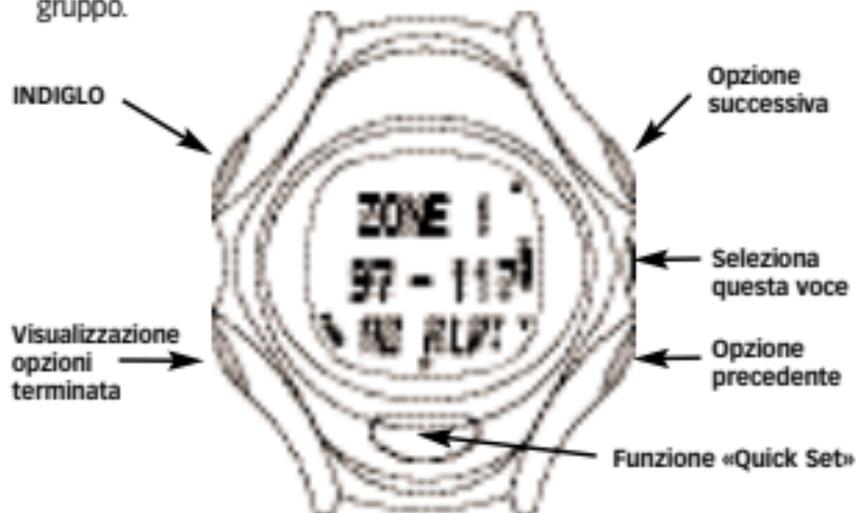
- **IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO** - In questo gruppo rientrano le impostazioni di Night-Mode, Segnale acustico orario, Segnale acustico a pulsante e Unità di misura di lunghezza.
- **IMPOSTAZIONI MFC** - Per impostare la zona della frequenza cardiaca bersaglio.
- **IMPOSTAZIONI V+D** - Configura l'uniformità di velocità o passo, gli avvisi di zona velocità/passo e la funzione di avviso di distanza.
- **IMPOSTAZIONI «SENZA MANI»** - Si desidera che il cronometro si avvii, si fermi e prenda tempi intermedi in modo automatico quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza? Ecco come configurare quella funzione.

Come spostarsi fra le opzioni

Le opzioni di questa modalità sono disposte in una gerarchia a due livelli, simile a un menu. La copertina interna riporta una mappa che descrive la disposizione della modalità a pagina 3-68. Esaminarla per vedere le relazioni di tutti i parametri nella modalità. Spostarsi fra le opzioni è semplice.

- Premere **DISPLAY (▲)** o **STOP/RESET (▼)** per spostarsi al display di opzione o all'instestazione di gruppo successivi o precedenti.

- Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per spostarsi verso il basso, al livello successivo della gerarchia o per immettere lo stato di impostazione per l'opzione che si sta esaminando.
- Premere **MODE** (FINITO) per spostarsi verso l'alto, alla selezione del gruppo.



Impostazioni dell'opzione «Quick-Set»

Molte opzioni hanno un'impostazione predefinita che può essere cambiata senza dover entrare nello stato di impostazione. Basta premere il pulsante **START/SPLIT** mentre si visualizza l'opzione. Questa funzione «quick-set» viene indicata dalla presenza del simbolo «+»

sul display sopra il pulsante **START/SPLIT** – quando è visibile, è presente una funzione di impostazione rapida «quick-set». Per esempio, nelle impostazioni del Monitor della frequenza cardiaca (MFC), quando si visualizzano le impostazioni della zona bersaglio, se si preme il pulsante **START/SPLIT** si cambia la zona preimpostata. La funzione «Quick-Set» viene usata solo per le impostazioni di opzioni che non richiedono di cambiare dati numerici. Se si deve cambiare l'intervallo di Tempo intermedio automatico, si deve entrare in una modalità di impostazione. Tuttavia, si ha l'opzione di attivare e disattivare l'opzione con un «quick-set».

La funzione «Quick-Set» per ciascuna delle opzioni è indicata nelle sezioni che seguono.

Cambiamento delle impostazioni delle opzioni

1. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per iniziare la procedura di impostazione per l'opzione selezionata.
2. Il primo valore inizia a lampeggiare. Premere **DISPLAY** (+) per aumentare o **STOP/RESET** (-) per diminuire tale valore. Si possono tenere premuti questi pulsanti per spostarsi rapidamente.
3. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per passare al valore successivo, fino a impostare l'opzione come desiderato.
4. Premere **MODE** (FINITO) per uscire dallo stato di impostazione.

Descrizione delle opzioni

IMPOSTAZIONI MFC

Queste impostazioni permettono di impostare una zona bersaglio per la frequenza cardiaca e un avviso di «fuori zona» quando si usa il Sensore della frequenza cardiaca. Si può scegliere una delle 5 zone predefinite, oppure immettere manualmente i valori del limite superiore e inferiore.

ZONA DI FREQUENZA CARDIACA BERSAGLIO



QUICK SET: selezione Zona bersaglio.

Si può selezionare una delle cinque zone preimpostate (basate sulla propria FC_{MAX}) o selezionare **MANUALE** per impostare i limiti superiore e inferiore secondo il valore desiderato.

Le zone preimpostate si basano sulle seguenti percentuali della propria frequenza cardiaca massima (FC_{MAX}):

Zona 1 – 50% - 60% FC_{MAX}

Zona 2 – 60% - 70 % FC_{MAX}

Zona 3 – 70% - 80% FC_{MAX}

Zona 4 – 80% - 90% FC_{MAX}

Zona 5 – 90% - 100% FC_{MAX}

*NOTA: se si sceglie una zona predefinita, l'unica altra opzione che si può cambiare è il tipo di avviso; le impostazioni dei limiti per le zone predefinite non possono essere cambiate. Se si desidera immettere limiti specifici per la zona bersaglio, selezionare prima **MANUALE** come zona bersaglio e poi impostare i limiti desiderati.*

*NOTA: quando si impostano manualmente i limiti, il limite inferiore è il valore a sinistra del separatore e il limite superiore è quello alla sua destra. Se i limiti sono impostati su valori che non hanno senso (per esempio se il valore del limite inferiore è più alto di quello superiore), l'orologio li modifica in valori più logici quando si preme **FINITO**. Queste correzioni possono produrre risultati inattesi, quindi assicurarsi di controllare le impostazioni immesse quando si usano limiti **MANUALI**.*

CONSIGLIO: le impostazioni MANUALI vengono mantenute indipendentemente dalle zone preimpostate, quindi si possono usare le prime per determinati allenamenti, e le seconde per altri, senza dover reimmettere ogni volta i propri valori manuali.

FC MASSIMA (FC_{max})

QUICK SET: nessuno

Immettere la propria frequenza cardiaca massima. Questo valore viene usato per calcolare le zone bersaglio preimpostate.

CONSIGLIO: si può determinare la propria FC_{max} mediante una prova controllata o uno dei vari metodi di stima disponibili. Un metodo largamente usato, basato sull'età, è 220-età, sebbene tale metodo offra risultati che potrebbero non essere accurati in quanto la FC_{max} dipende da molti fattori fisiologici come il livello di fitness e la costituzione genetica, e non semplicemente la propria età.

Impostazioni V + D

Queste impostazioni influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati provenienti dal Sensore di Velocità + Distanza. Qui, si possono impostare i limiti di velocità o passo, un avviso di distanza e abilitare o disabilitare le informazioni sull'uniformità di velocità e passo.

ZONA VELOCITÀ/PASSO

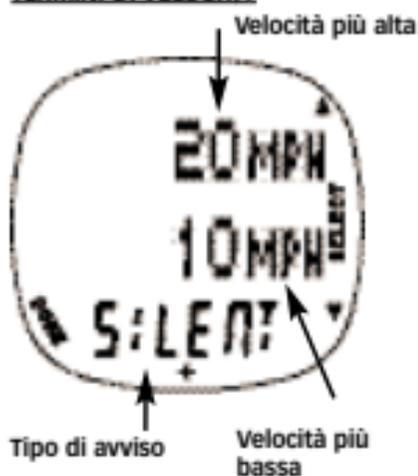
QUICK SET: tipo di segnale di allerta NONE (nessuno), SILENT (silenzioso), AUDIBLE (sonoro)

L'orologio permette di impostare i limiti di velocità o passo e di impostare l'orologio in modo che avverta se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente; questo è analogo alla zona bersaglio della frequenza cardiaca, ma si basa sulla velocità.

NOTA: se i limiti vengono visualizzati in termini di velocità (per es. 4 mph o 6 kph) l'orologio sta controllando la velocità dell'utente rispetto alle impostazioni di limite della zona. Se i limiti sono visualizzati in termini di passo (minuti e secondi) l'orologio sta controllando il passo corrente dell'utente rispetto alle impostazioni del limite della zona.

SUGGERIMENTO: si possono impostare i limiti di velocità e di passo in modo indipendente. Per esempio, si possono impostare i limiti del passo in modo da aiutare l'utente a controllare la propria velocità per la corsa, e impostare i limiti della velocità su valori che sono utili per il ciclismo. Poi, si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'evento.

**LE UNITA' SONO IN
TERMINI DI VELOCITA'**



**LE UNITA' SONO IN TERMINI DI
DISTANZA**



Quando si cambiano i limiti della zona, le impostazioni sono nel seguente ordine:

- Tipo di zona – Scegliere SPEED (velocità) o PACE (passo).
- VELOCITA' PIU' BASSA (o PASSO PIU' VELOCE).
- VELOCITA' PIU' ALTA (o PASSO PIU' LENTO).
- Tipo di avviso – Se la velocità o il passo non rientrano nei limiti impostati, l'orologio produce: nessun avviso (NO ALERT), un'avviso sul display dell'orologio (SILENT) o un avviso sonoro (AUDIBLE).

AVVISO DISTANZA

QUICK SET: avviso on/off

Si può impostare l'orologio in modo che avverta quando si è percorsa una specifica distanza o multipli di tale distanza. Per esempio, quando l'impostazione è «1 miglio» l'orologio emette un segnale acustico quando si è percorso un miglio e poi di nuovo quando se ne sono percorsi due, tre, quattro, ecc.

NOTA: questa funzione viene abilitata solo quando si usa il Cronografo e impiega la distanza accumulata mentre è in funzione il Cronografo.

CONSIGLIO: usare questa funzione per essere avvisati quando si è a metà dell'allenamento.



UNIFORMITA' DI VELOCITA' E PASSO

QUICK SET: uniformità On/Off

Queste impostazioni determinano se l'uniformità deve venire applicata ai valori di velocità o passo visualizzati. L'uniformità è utile se si pensa che i valori di velocità o passo visualizzati siano troppo irregolari o vadano a balzi, sebbene l'uniformità potrebbe causare un'eccessiva lentezza nella risposta di tali valori ai cambiamenti della propria velocità. L'uniformità può essere applicata separatamente a velocità e passo - si consiglia di provare queste impostazioni per vedere quale combinazione vada meglio per l'uso personale.

Impostazioni «senza mani»

Queste impostazioni offrono opzioni per il funzionamento automatico del Cronografo nell'avvio, nel fermarsi e nella misurazione di tempi intermedi. Queste funzioni sono utilizzabili solo quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza Timex.

AVVIO E ARRESTO AUTOMATICI

QUICK SET: On/Off

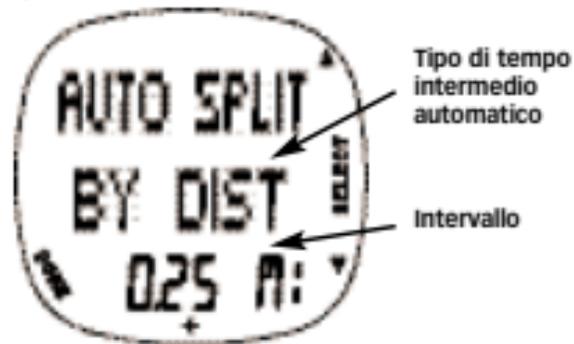
Queste impostazioni permettono che il Cronografo si avvii quando l'utente comincia a muoversi (ovvero quando la sua velocità passa da zero a non zero) e si fermi quando l'utente smette di muoversi (ovvero la sua velocità ritorna a zero).

Mentre queste funzioni sono abilitate, si può comunque avviare e fermare manualmente il Cronografo.

TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

QUICK SET: in base alla distanza/in base al tempo/Off

Questa funzione abilita il Cronografo a prendere automaticamente tempi intermedi in base al tempo trascorso o alla distanza percorsa. Mentre questa funzione è abilitata si possono lo stesso prendere manualmente tempi intermedi e questi ultimi non hanno effetto sui criteri relativi ai tempi intermedi automatici.



Quando si configura la funzione tempo intermedio automatico, le impostazioni hanno il seguente ordine:

- Tipo – OFF, BY DIST (in base alla distanza) o BY TIME (in base al tempo)
- Intervallo

Impostazioni orologio

Queste impostazioni offrono varie opzioni per personalizzare il funzionamento generale dell'orologio.

NIGHT MODE

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitata, l'illuminazione INDIGLO® si accende ogni volta che viene premuto un pulsante. Il funzionamento della NIGHT-MODE® viene disabilitato automaticamente dopo 8 ore.

SEGNALE ACUSTICO ORARIO

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitato, l'orologio emette il segnale acustico allo scoccare di ogni ora.

SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico ogni volta che si preme un pulsante.

UNITA' DI LUNGHEZZA

**QUICK SET: Miglia/Chilometri (KM)/
miglia nautiche (NM)**

Si può selezionare l'unità di misura di lunghezza preferita per i valori di velocità, passo e distanza: miglia, chilometri o miglia nautiche. Questa impostazione influisce anche sulle unità visualizzate per qualsiasi opzione che elabora dati di velocità, passo o distanza. Questa impostazione può essere cambiata durante un allenamento ed i dati statistici relativi a velocità, passo e distanza saranno corretti per le nuove unità selezionate.

Sostituzione della batteria

PER EVITARE LA POSSIBILITÀ DI DANNEGGIARE IRREPARABILMENTE L'OROLOGIO, LA TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

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

1. Mettere l'orologio a faccia in giù su una superficie piana.
2. Rimuovere entrambe le metà del cinturino usando un piccolo cacciavite a lama piatta. Notare l'orientamento del retro della cassa prima di procedere: deve essere installata di nuovo con lo stesso orientamento altrimenti il cicalino non funzionerà più una volta rimontato l'orologio.
3. Con un cacciavite Phillips 00, togliere le quattro viti che fissano il retro della cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela il retro della cassa e metterlo da parte.

NON CAPOVOLGERE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O IL RETRO DELLA CASSA – CI SONO PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO, CHE POTREBBERO USCIRNE. TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova pila nel vano batteria assicurandosi che il contrassegno «+» sia rivolto verso sé stessi.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.

7. Rimettere a posto il retro della cassa assicurandosi che la guarnizione nera sia alloggiata nella scanalatura della cassa. Assicurarsi anche che sia allineata adeguatamente (come da passo N. 2) in modo che il cicalino sia allineato con le connessioni interne.
8. Ricollegare con cautela i cinturini. La parte più corta con la fibbia viene collegata al set di supporti superiore.

Illuminazione INDIGLO®

La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione INDIGLO illumina l'intero quadrante di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

L'orologio in dotazione, resistente all'acqua a 50 metri, resiste ad una pressione di 86 p.s.i. (equivalente ad un'immersione a 50 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA - QUANDO VIENE USATO SOTT'ACQUA, QUESTO OROLOGIO NON VISUALIZZA DATI RELATIVI A VELOCITÀ E DISTANZA O FREQUENZA CARDIACA.

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

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua a profondità significative (100 o 200 metri), non è un orologio da subacquea e non va usato per tale sport.

3. La Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

Domande più frequenti

- D:** *Quando si usa la funzione di tempo intermedio automatico «in base alla distanza» a volte le distanze per i tempi intermedi sono leggermente inferiori alle mie impostazioni (per es. «0,244 km» mentre l'impostazione è «0,25 km»); come mai succede?*
- R:** *Ciò è dovuto al modo in cui l'orologio usa la velocità e la distanza correnti per predire l'effettivo punto intermedio nella corsa. Può capitare che l'orologio valuti in eccesso il punto, creando dapprima una distanza intermedia leggermente «più lunga» seguita da una leggermente più corta. Questa distanza intermedia più corta è necessaria per compensare le stime eccessive e per prevenire il loro accumulo nel corso dell'allenamento. Quindi, per l'esempio dato qui, il tempo intermedio precedente avrebbe dovuto visualizzare un valore di distanza leggermente superiore rispetto all'impostazione di 0,25 km.*
- D:** *Perché le funzioni senza uso delle mani o quelle di allerta di distanza non funzionano quando uso il Sensore della frequenza cardiaca?*
- R:** *Queste funzioni si basano su informazioni fornite dal Sensore di Velocità + Distanza Timex®.*
- D:** *Perché non vedo nessuna informazione per Tempo complessivo o Distanza quando uso un Sensore della frequenza cardiaca?*
- R:** *I dati relativi a Tempo complessivo e Distanza complessiva si basano solo su dati ricevuti dal Sensore di Velocità + Distanza Timex®.*

- D:** Sto già monitorando i dati provenienti da un sensore Timex® e voglio visualizzare anche i dati di un altro sensore che ho appena acceso. Che cosa devo fare?
- R:** Premere e tenere premuto per circa due secondi il pulsante **DISPLAY** (occorre trovarsi nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer). L'orologio emette un segnale acustico e l'icona dell'antenna lampeggia, ad indicare che l'orologio sta cercando un secondo sensore Timex®. Entro pochi secondi, l'icona dell'antenna dovrebbe smettere di lampeggiare e dovrebbero apparire sul quadrante dell'orologio nuovi dati (occorre forse premere e rilasciare **DISPLAY** per selezionare i nuovi dati nelle modalità Ora del giorno o Timer).
- D:** Ogni tanto vedo «NESSUN DATO DAL MFC» o «NESSUN DATO DAL GPS»; che cosa significano questi messaggi?
- R:** Questi messaggi appaiono sull'orologio quando questo non sta ricevendo segnali dal sensore designato. A volte questi messaggi appaiono quando ce se lo aspetta, come pochi secondi dopo che si è spento il Sensore di Velocità + Distanza, ad esempio. Altre volte, appaiono inaspettatamente durante l'allenamento. In tal caso, le cause più comuni di questi messaggi sono la grave radiointerferenza o l'eccessiva distanza fra l'orologio e il sensore. Nella maggior parte dei casi, l'orologio corregge da solo il problema, senza necessità di interventi da parte dell'utente. Tuttavia, se questi messaggi si visualizzano con frequenza, si possono adottare i seguenti accorgimenti.
- Indossare l'orologio nello stesso braccio in cui si trova il Sensore

di Velocità + Distanza

- Controllare le batterie dei sensori. Una bassa tensione della batteria riduce la potenza della radiotrasmissione.
 - Riposizionare il sensore o i sensori in modo che si trovino più vicini all'orologio, se possibile.
 - Allontanarsi da potenziali fonti di interferenza.
- D:** Quando uso la funzione di Monitor della frequenza cardiaca, perché a volte vedo un punto interrogativo o dei trattini lampeggianti accanto al display della frequenza cardiaca?
- R:** Vuol dire che il Sensore della frequenza cardiaca sta avendo difficoltà a calcolare la frequenza cardiaca. Questo potrebbe essere dovuto a:
- aderenza scarsa o nulla del sensore al petto dell'utente;
 - sensore indossato alla rovescia sul petto;
 - il materiale conduttivo sul retro del sensore non è abbastanza umido.
- D:** Come posso ridurre il tempo di RICERCA?
- R:** Il Sensore di Velocità + Distanza si collega ai satelliti GPS più rapidamente se si resta fermi e in una zona aperta durante la ricerca. Evitare inoltre di lasciare acceso per lunghi periodi di tempo il sensore in ambienti chiusi.
- D:** Con che frequenza i dati GPS vengono calcolati e aggiornati?
- R:** Il Sensore di Velocità + Distanza calcola la velocità e la distanza percorsa dall'utente una volta al secondo, e trasmette queste informazioni all'orologio ogni 3,5 secondi.

GARANZIA INTERNAZIONALE

(U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale. Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il prodotto non è stato acquistato originariamente da un dettagliante autorizzato;
- 3) derivanti da interventi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
- 4) derivanti da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a cassa, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio in garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ACCLUDERE MAI NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE NELLA SPEDIZIONE.**

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 lo 0800-168787. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le isole Bermuda e le isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per l'Italia, chiamare il +39 800 450 650. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO PER LA
RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO**

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

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

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

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

Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Recapito postale:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

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

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

Awiso FCC (U.S.A.) / Awiso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che includono tutti i componenti del sistema Timex® Bodylink®, sono in osservanza dei regolamenti pertinenti della FCC Parte 15 e di quelli del settore del Canada per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome prodotto:

Sensore di Velocità + Distanza - Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx
Sensore della frequenza cardiaca – Trasmittitore FC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. certif. IC
Monitor frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitore Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

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

Nome prodotto:

Ricevitori orologio – Monitor FC/Monitor Vel. + Dist. Serie M8xx/M5xx

Registratori dati – Monitor FC/Monitor Vel. + Dist. Serie M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

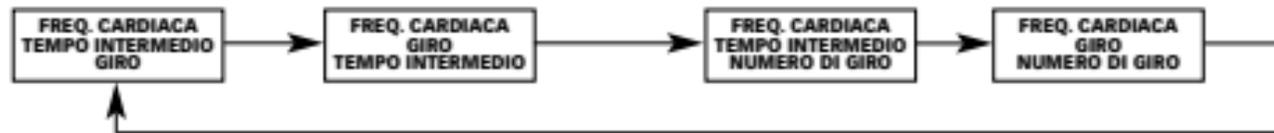
Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti hanno lo scopo di fornire adeguata protezione dalle interferenze dannose che possono originarsi in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura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

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

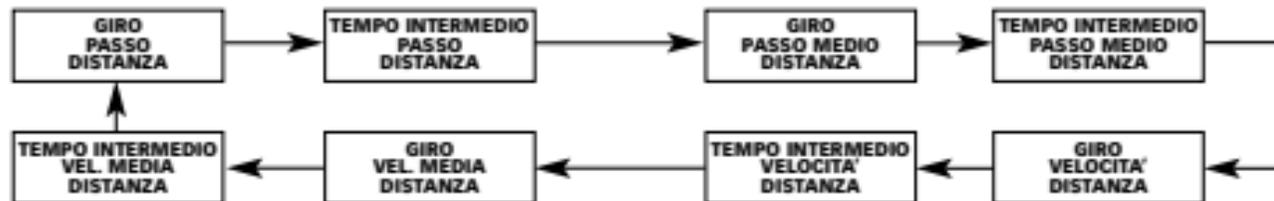
Avviso di settore per il Canada Questo apparato digitale di Classe B è conforme alle Norme canadesi ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni in Modalità Cronografo

SOLO MFC



SOLO V+D

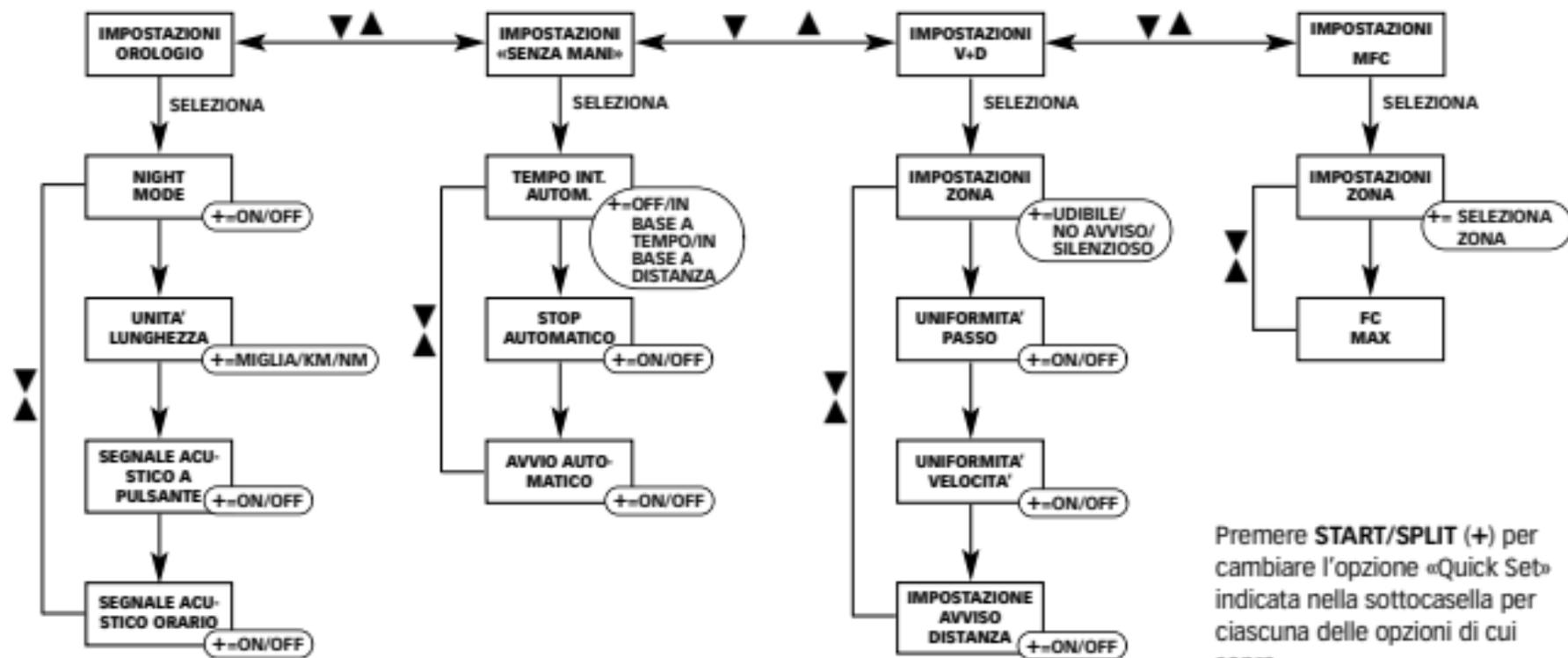


MFC E V+D



Premere e rilasciare **DISPLAY** fino a visualizzare i dati desiderati.

Modalità Configura



Premere **START/SPLIT (+)** per cambiare l'opzione «Quick Set» indicata nella sottocasella per ciascuna delle opzioni di cui sopra.