

TIMEX®

www.timex.com

W203 622 095002 EU



Il Pedometro TIMEX misurerà i passi di distanza, le calorie, la durata dell'esercizio e tanto ancora durante il vostro allenamento, sia che stiate camminando, facendo jogging o correndo.

Leggete attentamente le istruzioni per capire come usare il pedometro Timex.

Vedere il sito www.timex.com per informazioni su altri prodotti ad alta tecnologia TIMEX in grado di aiutarvi a raggiungere le vostre mete di fitness e a mantenere il vostro stile di vita sano.

COME INDOSSARE IL PEDOMETRO

- Agganciare fino in fondo il fermaglio (Figura A) posto sul retro del pedometro sulla cintura o sull'elastico in vita (Figura B) il più possibile vicino all'osso dell'anca, in modo che i pulsanti siano rivolti in direzione opposta rispetto al corpo (Figura C). Assicurarsi che il pedometro resti ben fissato durante l'allenamento.

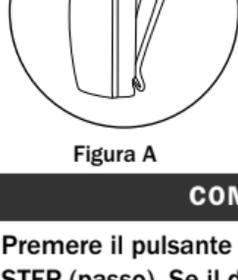


Figura A



Figura B



Figura C

COME CONTARE I PROPRI PASSI

- Premere il pulsante MODE (modalità) finché non appare la parola STEP (passo). Se il display non mostra 00000, premere RESET (ripristino) per azzerare i vecchi dati.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il numero dei passi.

- Indossare il pedometro seguendo le istruzioni riportate sopra.

- Iniziare l'allenamento; i passi verranno contati fino a 99.999.

COME MISURARE LA DISTANZA

- Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole MILE o KM. Premere RESET per azzerare eventuali dati vecchi.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la distanza.

- Il pedometro è in grado di misurare la distanza in miglia o in chilometri. Per passare da un'unità di misura all'altra, premere e tenere premuto il pulsante MODE per 5 secondi, finché la spia LCD non lampeggia una volta.

NOTA: passando da un'unità di misura all'altra si cambia la modalità di visualizzazione e si cancellano tutti i dati e le impostazioni del pedometro.

- Per usare la modalità Distanza, occorre misurare la lunghezza della propria falcata. Fare riferimento alle istruzioni indicate sotto.

- Per impostare (o confermare) la lunghezza della propria falcata, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO per tre (3) secondi, e tale valore lampeggerà in FT (piedi) o in cm.

NOTA: il display smette di lampeggiare se non viene premuto alcun pulsante entro 5 secondi.

- Premere RESET per aumentare il valore visualizzato di lunghezza della falcata e premere e tenere premuto SET al termine dell'operazione, per ritornare al display della modalità Distanza.

- Indossare il pedometro seguendo le istruzioni fornite sopra.

- Iniziare l'allenamento; la distanza sarà misurata fino a 999,99 miglia (o chilometri).

COME MISURARE LA LUNGHEZZA DELLA PROPRIA FALCATA

- Trovare un'area in cui si possano fare dieci (10) passi in linea retta.

- Contrassegnare il punto di partenza e posizionare il piede dietro la riga tracciata.

- Fare dieci (10) passi o falcate riproducendo i passi o le falcate normali per l'attività alla quale ci si dedica.

- Tracciare una riga davanti al piede nel punto in cui termina l'ultimo passo.

- Misurare la distanza fra i due contrassegni, in piedi o in centimetri.

- Dividere questa distanza per dieci (10) per determinare la lunghezza della propria falcata normale.

COME CONTARE LE CALORIE BRUCIATE

- Premere il pulsante MODE finché non appare la parola CAL. Se il display non visualizza 00000, premere RESET per azzerare i vecchi dati.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il numero delle calorie bruciate.

- Per usare la funzione calorie, occorre immettere il proprio peso in libbre (LB) o in chilogrammi (Kg). L'unità di misura del peso (inglese o metrica) dovrà essere dello stesso tipo selezionato per indicare la lunghezza della falcata.

NOTA: cambiando l'unità di misura si cambia la modalità visualizzata e si azzerano tutti i dati e le impostazioni del pedometro.

- Per impostare (o confermare) il proprio peso, premere e tenere premuto INDIGLO per tre (3) secondi, e quel valore lampeggerà in libbre o in chilogrammi.

NOTA: il display smette di lampeggiare se non viene premuto alcun pulsante entro 3 secondi.

- Premere RESET per aumentare il valore visualizzato del peso e premere e tenere premuto SET al termine dell'operazione per ritornare al display della modalità Calorie.

- Indossare il pedometro seguendo le istruzioni indicate sopra.

- Iniziare l'allenamento; la calorie bruciate verranno contate fino a 99.999 calorie.

- Nella presentazione dei dati sulle calorie, la posizione della virgola decimale si sposta quando le calorie totali arrivano ai traguardi di 1.000 e 10.000 calorie. La presentazione dei dati sarà la seguente:

0.00 \cong 999.99 - 1000.0 \cong 9999.9 - 10000 \cong 99999

COME MISURARE LA DURATA DELL'ALLENAMENTO

Il pedometro registra automaticamente la durata dell'allenamento mentre si cammina, si fa jogging o si corre.

- Premere il pulsante MODE finché non appare la parola TIMER.

- La durata dell'allenamento viene registrata fino a 100 ore in due formati

- MINUTI . SECONDI per la prima ora e

- ORE : MINUTI dopo la prima ora.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero il tempo di durata dell'allenamento.

COME REGISTRARE LA VELOCITA' MEDIA

Il pedometro è in grado di indicare i dati di velocità media dell'allenamento.

- Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole MPH o KPH.

- La velocità media verrà registrata fino ad un massimo di 20 miglia (o chilometri) all'ora. L'unità di misura usata (inglese o metrica) deve essere dello stesso tipo scelto per la lunghezza della falcata.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la velocità media.

COME REGISTRARE LA FREQUENZA DEI PASSI

Il pedometro è in grado di registrare i dati di frequenza dei passi durante l'allenamento, indicandoli come passi al minuto.

- Premere il pulsante MODE finché non appare STP/MIN (passi/minuto).

- La frequenza dei passi si basa sui dati di conteggio dei passi e di durata dell'allenamento, e viene registrata fino ad un massimo di 266 passi/minuto.

NOTA: azzerando i dati, in qualsiasi modalità, si porta sullo zero la frequenza dei passi.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

Il pedometro dispone della funzione di illuminazione del quadrante INDIGLO®, che permette di visualizzare il display in condizioni di scarsa luminosità o al buio.

- Premere il pulsante INDIGLO e il display si illumina per 5 secondi.

COME SOSTITUIRE LA BATTERIA

La luminosità del display si affievolisce man mano che la batteria si esaurisce. Sostituire la batteria appena si nota che la qualità della visualizzazione diminuisce. Il pedometro impiega una batteria CR2032 (o equivalente), reperibile presso molti negozi di elettronica.

- Far scivolare in fuori il vano batteria per rimuovere la batteria esaurita.

- Sostituire la batteria esaurita con una nuova. Assicurarsi che il simbolo "+" sia rivolto verso il basso e che la batteria sia alloggiata fermamente nel suo vano.

- Far scivolare di nuovo sul pedometro il vano batteria finché non scatta in posizione.

- Eliminare la vecchia batteria.

NOTA: sostituendo la batteria, tutti i dati e le impostazioni del pedometro vengono cancellati. Occorrerà immettere di nuovo i propri dati relativi alla lunghezza della falcata e al peso.



NON GETTARE LA BATTERIA NEL FUOCO. NON RICARICARLA. MANTENERE LE BATTERIE SFUSE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

Il Pedometro TIMEX 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 il pedometro 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 PEDOMETRO:**

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;

2. se il pedometro 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. relativi alla lente, al fermaglio per cintura, alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ 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 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 pedometro alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il pedometro, insieme ad un Buono di riparazione originale compilato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Per coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione) si prega di allegare quanto segue al pedometro: 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 ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ALTRO ARTICOLO 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 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 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il +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. ©2004 Timex Corporation. TIMEX è un marchio depositato della Timex Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.