

W228-NA/EU 637-095003



©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.  
INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries.

personal heart rate monitor



## PERSONAL HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 15
Español	página 29
Português	página 41
Italiano	pagina 55
Deutsch	Seite 69
Nederlands	pagina 81

---

## **IL MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA TIMEX® con illuminazione del quadrante INDIGLO®**

---

**Registrare il prodotto all'indirizzo [www.timex.com](http://www.timex.com)**

Visitare il sito [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex, tra cui una lista delle funzioni del prodotto e simulazioni.

Visitare il sito [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/) per consigli sul fitness e sull'allenamento usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex.

**Sebbene in questa sede vengano fornite alcune linee guida, occorre sempre consultare il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.**



## FUNZIONAMENTO DEL MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

### Come impostare o regolare l'ora del giorno

1. Premere e tenere premuto **SET/TIME**. Sul display viene visualizzata la frase "HOLD SET TIME", una parola alla volta: continuare a tenere premuto **SET/TIME** finché non appare l'ora attuale con il valore delle ore lampeggiante.
2. Premere **ON/OFF** per fare avanzare le cifre. Tenere premuto **ON/OFF** per farle avanzare rapidamente.
3. Premere **SET/TIME** per continuare a impostare quanto segue (in ordine):  
MINUTI; FORMATO A 12 ORE (con indicazione AM per la mattina o PM per il

pomeriggio) 0 A 24 ORE; MESE; GIORNO; FORMATO DELLA DATA (mese/giorno-MM-GG, oppure giorno/mese-GG.MM).

4. Premere e tenere premuto **SET/TIME** per salvare i cambiamenti e uscire dall'impostazione dell'ora Time Set.

NOTA: se non si preme alcun pulsante per tre (3) minuti, i cambiamenti apportati vengono salvati e l'orologio esce automaticamente dall'impostazione dell'ora Time Set.

### Come visualizzare le informazioni sulla data quando ci si trova in Ora del giorno

- Premere (**SET/TIME**) per dare un'occhiata veloce al display della data per 2 secondi.

Il pulsante situato sulla parte frontale dell'orologio (**ON/OFF**) svolge le seguenti funzioni.

- Accensione del Monitor della frequenza cardiaca.
- Visualizzazione rapida del Tempo di attività durante l'allenamento.
- Spegnimento del Monitor della frequenza cardiaca.
- Riesame del Tempo di attività totale e dei Dati sulla frequenza cardiaca (media, picco) dopo l'allenamento.

### Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca Timex®

1. **BAGNARE LE PIASTRE DEL SENSORE PETTORALE:**  
E' NECESSARIO umettare le piastre del cuscinetto prima di usare il Monitor della frequenza cardiaca.



## 2. **INDOSSARE IL SENSORE PETTORALE:**

Fissare il sensore in modo aderente attorno al petto, subito sotto i muscoli pettorali e bene a contatto con la pelle. Assicurarsi che il sensore sia centrato sul petto e presenti la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che il logotipo "Timex" possa essere letto da una persona situata di fronte all'utente.

## 3. **AVVIARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:**

Con il sensore pettorale fissato e aderente, premere il pulsante **ON/OFF** situato sulla parte anteriore del monitor da polso. Il display dell'ora passa a visualizzare "----" e l'icona del cuore {♥} diventa solida e lampeggia, ad indicare che il monitor da polso sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca appare non appena il sensore del trasmettitore sul petto emette un segnale continuo. Anche l'indicatore del Timer dell'attività {🕒} lampeggia ad indicare che il tempo trascorso viene monitorato sullo sfondo.

## **Portata effettiva**

Il monitor da polso deve trovarsi entro un raggio di 1 metro perché il sensore possa funzionare adeguatamente. In caso contrario, provare quanto segue.

- Accorciare la distanza fra il sensore pettorale e il monitor da polso.
- Regolare la posizione del sensore pettorale.
- Assicurarsi che le piastre del sensore siano bagnate.
- Controllare le batterie nel cinturino pettorale e sostituirle quando è necessario.
- Allontanarsi da altre persone che indossano un Monitor della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi da fonti di interferenza elettrica.

## **NOTA:**

- **Questo Monitor della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie.**
- **Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale, e altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.**

4. **LEGGERE LA FREQUENZA CARDIACA ED IL TIMER DELL'ATTIVITA'**: la frequenza cardiaca continua ad essere aggiornata ogni pochi secondi ed il Timer dell'attività continua ad accumulare il tempo trascorso nel quale si è svolto esercizio fisico. Per visualizzare il Timer dell'attività, premere **ON/OFF**, ed apparirà il tempo trascorso. Il Timer dell'attività scorrerà finché il monitor da polso sarà acceso e riceverà buoni segnali dal sensore pettorale, per una durata massima di 48 ore.

**NOTA: per visualizzare l'ora attuale, premere SET/TIME per dare un'occhiata veloce all'ora e poi ritornare al display della Frequenza cardiaca.**

5. **TERMINARE L'ALLENAMENTO:** una volta terminato l'allenamento, premere e tenere premuto **ON/OFF** per spegnere il monitor da polso; apparirà così la scritta "HOLD TURN OFF" (TENERE PREMUTO PER SPEGNERE) una parola alla volta. Il monitor da polso visualizza ora l'ora del giorno.

**NOTA:** si può anche terminare l'allenamento togliendosi il sensore del cinturino pettorale, ma i dati dell'allenamento risentiranno delle informazioni raccolte mentre il monitor da polso cerca il segnale del sensore della frequenza cardiaca e alla fine spegne il monitor da polso.

6. **RIESAMINARE I DATI SULL'ALLENAMENTO:** il Monitor della frequenza cardiaca può fornire all'utente le informazioni raccolte durante la sessione di allenamento. Premere e tenere premuto di nuovo **ON/OFF**, e la frase "HOLD FOR INFO" (TENERE PREMUTO PER INFORMAZIONI) apparirà sul display una parola alla volta. I seguenti dati appariranno automaticamente sul display del monitor da polso.

- Tempo di attività totale, espresso in minuti, secondi od ore: formato minuti (indicatore **ACTIVITY** acceso).
- Frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento (indicatore **AVG** acceso).
- Frequenza cardiaca di picco durante la sessione di allenamento (indicatore **PEAK** acceso).

NOTA: per visualizzare le informazioni più frequentemente di ogni 2 secondi, premere **ON/OFF**. Per riesaminare i dati sull'allenamento, basta ripetere il Procedimento 6.

## Manutenzione

Il sensore pettorale e il relativo cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca. Il monitor da polso *non* ha bisogno di essere risciacquato.

1. Non pulire il sensore pettorale con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
2. Non colpire né urtare violentemente il sensore, non esporlo alla polvere o a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
3. Non manomettere i componenti interni del sensore. Così facendo si annulla la garanzia del sensore e si possono causare danni. Il sensore non contiene componenti sui quali possa intervenire l'utente.

## Illuminazione del quadrante INDIGLO®

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

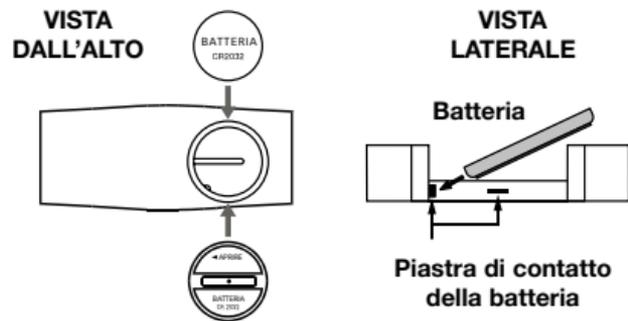
## Informazioni sulla batteria

Questo prodotto impiega una batteria al litio CR2032 per il sensore ed una batteria al litio CR2032 per il monitor da polso.

Quando la batteria del monitor da polso si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata.

Se le letture relative alla frequenza cardiaca diventano erratiche o si fermano, è possibile che la batteria del sensore richieda di essere sostituita. La batteria può essere sostituita molto facilmente dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

## COME CAMBIARE LA BATTERIA DEL SENSORE PETTORALE



1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032, da 3 V, in modo che la scritta sia rivolta verso di sé.

NOTA: fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria potrebbe rilasciare una scarica di corrente.

3. Rimettere a posto il coperchio.

Se non si è sicuri di capire la procedura, consultare il proprio rivenditore.

La seguente prova rapida del dispositivo va eseguita dopo aver cambiato la batteria.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radio-interferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire in abbondanza le piastre del sensore e posizionare bene sul petto il sensore, a contatto con la pelle.
3. In modalità **Ora del giorno** premere **ON/OFF**

4. Il display dell'ora passa a visualizzare "----" e l'icona del cuore {♥} diventa solida e lampeggia, ad indicare che il monitor da polso sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. Questo significa che la batteria è stata installata correttamente.

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

SE NON SI VEDE UN CUORE LAMPEGGIANTE SUL MONITOR DA POLSO, installare di nuovo la batteria.

### Sostituzione della batteria del monitor da polso

Per evitare la possibilità di danneggiare il monitor da polso in modo irreversibile, la TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI PORTARLO AD UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE PER FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA.

### Resistenza all'acqua

- Il monitor da polso **resistente all'acqua fino a 30 metri** sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).
- Il sensore pettorale **resistente all'acqua fino a 30 metri** sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente ad immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

**AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.**

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

1. Il monitor da polso è resistente all'acqua purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.
2. La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX**

(U.S.A. – GARANZIA LIMITATA)

Il Monitor della frequenza cardiaca 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 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. 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 COMMERCIALIZZABILITA' O IDONEITA' AD UNO SCOPO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON E' RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O INDIRETTO. 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 alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN 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 il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare

l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 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 49 7.231 494140. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

#### **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)

Ragione della restituzione: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

#### **Riparazioni**

Se il Monitor della frequenza cardiaca TIMEX® in dotazione dovesse mai avere bisogno di riparazione, inviarlo alla Timex seguendo le modalità delineate nella Garanzia internazionale Timex o indirizzandolo a **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA**

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

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata per il Monitor della frequenza cardiaca.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca, 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.**