

W235 EU 685-095002



©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor



Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 45
Español	página 89
Português	página 131
Italiano	pagina 173
Deutsch	Seite 217
Nederlands	pagina 259

INDICE

Descrizione	173
Pulsanti dell'orologio	175
Icône del display	175
Risorse	176
Fonti di informazione cartacee	176
Risorse sul Web	176
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale ..	177
Monitor Digitale della Frequenza Cardiaca	178
Prima di iniziare	178
Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca	179
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca ..	180
Ora del Giorno	181
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche ..	182
Come passare da un fuso orario all'altro	185
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	185
Esempio di Ora del giorno	186
Cronografo	187
Terminologia relativa al cronografo	187
Funzionamento del cronografo	188
Consigli e trucchi per la modalità Cronografo	189
Esempio per la Modalità Cronografo	191
Timer	192
Per impostare il timer	192
Funzionamento del Timer	193
Note e suggerimenti per la modalità Timer	193
Esempio per la Modalità Timer	194

Recupero	195
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	195
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero	196
Esame	197
Per esaminare i dati relativi ad un'attività	198
Note e suggerimenti per la modalità Esame	198
Impostazione del Monitor della Frequenza Cardiaca (HRM)	199
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio	200
Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio	200
Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale	201
Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca	202
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca ..	204
Sveglia	204
Per impostare la sveglia	205
Note e suggerimenti per la modalità Sveglia	205
Cura e Manutenzione	206
Monitor digitale della frequenza cardiaca	206
Batteria	207
Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca	207
Sostituzione della batteria dell'orologio	208
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	208
Resistenza all'acqua	209
Orologio	209
Monitor digitale della frequenza cardiaca	209
Garanzia e Assistenza	210
Riparazioni	212

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

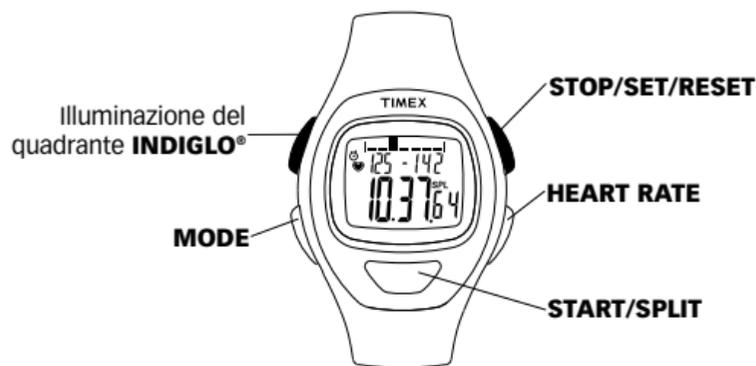
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache.

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

Pulsanti dell'orologio



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

Icone del display

- ☺ Si vedrà l'icona del cuore vuota mentre l'orologio cerca un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ♥ Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- 🕒 Si vedrà l'icona del cronometro a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Cronografo.

-  Si vedrà l'icona della clessidra a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Timer.
-  Si vedrà l'icona della sveglia a indicare che si è impostata la sveglia per essere avvertiti ad un'ora designata.
-  Si vedrà l'icona della musicchetta a indicare che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni allo scoccare di ogni ora.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

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

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

Risorse sul Web

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

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo www.timex.com.

- ❖ Visitare il sito www.timex.com/hrm/ per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.
- ❖ Visitare il sito www.timex.com/fitness/ per consigli sul fitness e sugli allenamenti usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una percentuale di frequenza cardiaca massima (%MAX) che corrisponda alla propria zona e alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

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

Prima di poter impostare la propria zona bersaglio, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* incluso nella confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti negli Stati Uniti) riporta una serie di procedure, e Timex suggerisce all'utente di usare una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si può usare nessuna delle procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* (solo per i clienti negli Stati Uniti), si può prendere in considerazione l'uso di un metodo basato sull'età.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per informazioni sulla modalità di impostazione HRM, consultare le pagine da 199 a 204.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e la cura del proprio Monitor digitale della frequenza cardiaca, consultare la *Guida dell'utente per i Sensori di fitness* acclusa al prodotto.

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer.
4. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante HEART RATE sull'orologio. Appare sul display l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, il cuore vuoto diventa pieno e inizia a pulsare.
5. Iniziare l'attività fisica.



NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'attività dell'utente (disponibili in modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'attività è in funzione la modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE per disabilitare

l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio ALERT OFF. Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON.

7. Quando si termina la propria attività in modalità Chrono (Cronografo), premere STOP/SET/RESET per fermare la registrazione dei dati dell'attività fisica.
8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla modalità Esame, vedere le pagine da 195 a 197.

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.

- ❖ Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- ❖ Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- ❖ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore. Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

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

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



STOP/SET/RESET
Premere per iniziare o terminare l'impostazione.

HEART RATE
Premere per diminuire la voce di impostazione o passare da una voce all'altra, oppure per passare da una visualizzazione all'altra del display.

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

1. Premere MODE finché non appare la modalità Ora del giorno indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET, seguito da SET TIME con il numero 1 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario primario (T1) a quello secondario (T2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nella tabella alle pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono in questa pagina e a quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Giorno della settimana	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Data	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 (MM-GG) o 15.03 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si visualizza la relativa icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

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

Come passare da un fuso orario all'altro

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

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

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/SET/RESET.

- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Con il cronografo o il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Ora del giorno premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a Singapore.

CRONOGRAFO

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche richiamare informazioni per un massimo di 30 giri.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

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

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



STOP/SET/RESET
Premere per azzerare i dati del cronometro, per scegliere tra formato del display con giro o tempo intermedio, o per mettere in pausa o fermare il cronografo.

HEART RATE
Premere per passare ad una diversa visualizzazione del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'attività dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'attività.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra il tempo di un giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo e inizia automaticamente a registrarne un altro.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo.
3. Premere STOP/SET/RESET per scegliere tra display con formato di visualizzazione con tempo di giro o tempo intermedio. Non si può selezionare un formato di visualizzazione se il cronografo sta scorrendo o non è stato azzerato.
4. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio. Appare sul display l'icona del cronometro (⌚).
5. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
6. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
7. Premere STOP/SET/RESET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività.

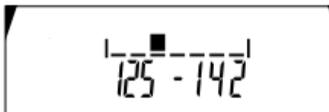
NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine 195 e 196.

8. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare il display del cronografo.

Consigli e trucchi per la modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⌚), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando si usa l'orologio in modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella modalità Esame, fra cui i seguenti.
 - 1) Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
 - 2) Frequenze cardiache media, di picco e minima
 - 3) Calorie bruciate
 - 4) Ultima frequenza cardiaca di recupero, e
 - 5) Frequenza cardiaca media per ciascun giro o tempo intermedio registrati

- ❖ Con il cronografo in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Cronografo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) N. giro o intermedio/Tempo di giro o intermedio
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca
- ❖ La barra di Zona di allenamento permette all'utente di vedere graficamente la frequenza cardiaca in relazione ai punti minimo e massimo della zona bersaglio selezionata. Una freccia sinistra (◀) lampeggia se si scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio, mentre una freccia destra (▶) lampeggia se si va al di sopra di essa.



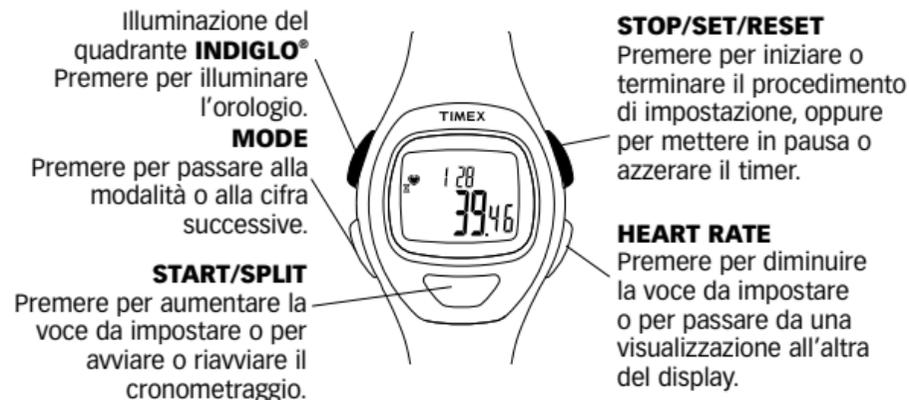
Vedere l'immagine dell'orologio a pagina 187 per un'altra vista della barra della Zona di allenamento.

Esempio per la Modalità Cronografo

Di recente avete sentito dire che il metodo che alterna corsa e cammino può aiutare a migliorare la resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete START/SPLIT per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo START/SPLIT e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

TIMER

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...).



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

Per impostare il timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/SET/RESET finché sul display non appare brevemente SET, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore o HEART RATE (-) per diminuirlo. Questo procedimento vale per ore, minuti e secondi.

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

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore successivo per ore, minuti e secondi.
5. Premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.

Funzionamento del Timer

1. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appare sul display l'icona delle clessidra (⌚).
2. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/SET/RESET.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/SET/RESET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
4. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale acustico di allerta e lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO®. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.

Note e suggerimenti per la modalità Timer

- ❖ Si può premere MODE dalla modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.

- ❖ Si può ripetere il conto alla rovescia premendo immediatamente START/SPLIT alla fine, appena si ferma il segnale di allerta.
- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Tempo di conto alla rovescia
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di conto alla rovescia
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di conto alla rovescia
 - 5) Tempo di conto alla rovescia/Frequenza cardiaca, o
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale di allenamento, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la sosta per il pranzo due volte alla settimana. Impostate il timer su 15 minuti per evitare di rientrare tardi dalla pausa pranzo. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Iniziate immediatamente un altro conto alla rovescia di 15 minuti, per calcolare quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

RECUPERO

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

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

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca per un periodo di 1 o 2 minuti.



Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero dopo aver fermato il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.

NOTA: da questo display, l'utente imposta la durata della frequenza cardiaca di recupero automatica da registrare al termine della sessione con il cronografo.

2. Premere STOP/SET/RESET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
3. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, seguita dalla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il tempo che resta nel conto alla rovescia del recupero.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza NO HRM DATA al termine del periodo di recupero. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

4. Dopo il conto alla rovescia di 1 o 2 minuti, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva

una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero.

5. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo il procedimento 3.

ESAME

La Modalità Esame permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione alla sua attività fisica più recente.



I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'attività.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.

- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un'attività.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- ❖ **Richiamo giro o tempo intermedio:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento.

Per esaminare i dati relativi ad un'attività

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati relativi ad un'attività.

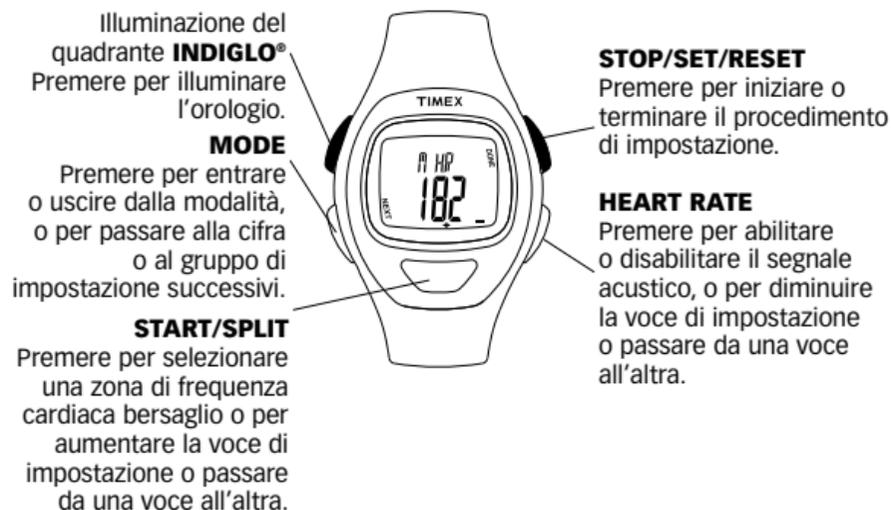
Note e suggerimenti per la modalità Esame

- ❖ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero (la posizione di ripristino) in previsione dell'attività successiva, si cancellano i dati riassuntivi dell'attività precedente, ad eccezione della frequenza cardiaca di recupero.

- ❖ Senza il Sensore digitale della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o tempo intermedio nella modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.

IMPOSTAZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRM)

La modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM Setup) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati statistici che verranno usati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.



Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle Zone bersaglio predefinite o impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata.

Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio

Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	Limite inferiore	Limite superiore
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella a pagina 177.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora. Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale

acustico per avvertire l'utente se supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio prescelta e continuerà ad emettere il segnale fino a quando l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio.

4. Premere MODE per salvare la zona di frequenza bersaglio desiderata ed uscire dalla modalità HRM Setup. Quando si lascia la modalità HRM Setup, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutte le operazioni e il monitoraggio basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale permette all'utente di personalizzare il limite inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale quando l'intervallo del 10% nelle Zone predefinite di frequenza cardiaca è troppo grande o troppo piccolo per i propri obiettivi di fitness.

Come impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT finché non appare MANUAL.
3. Premere STOP/SET/RESET per entrare nel processo di impostazione. Si vedrà la parola MANUAL lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare al valore successivo.

6. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

Nota: se tra il limite superiore e quello inferiore vi è una differenza di meno di 5 BPM (battiti al minuto), l'orologio regolerà il limite inferiore in modo che sia inferiore di 5 battiti rispetto al limite superiore.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca

Oltre a selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio, è importante impostare il proprio peso, la frequenza cardiaca massima e la visualizzazione della frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor digitale della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere STOP/SET/RESET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
4. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere STOP/SET/RESET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
6. Premere MODE per uscire da HRM Setup (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio, ma viene anche usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale della massima (%MAX). La frequenza cardiaca massima non può essere impostata al di sotto di 80 o al di sopra di 240 battiti al minuto (BPM).
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude il procedimento di impostazione.

SVEGLIA

Si può usare l'orologio come sveglia, per essere avvertiti ad un'ora predefinita. Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità o alla cifra successive.

START/SPLIT
Premere per aumentare il valore da impostare o per abilitare o disabilitare (ON/OFF) la sveglia.



STOP/SET/RESET
Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione.

HEART RATE
Premere per diminuire il valore da impostare.

NOTA: quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.

Per impostare la sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Alarm (Sveglia).
2. Premere e tenere premuto **STOP/SET/RESET** finché non appare brevemente **SET** sul display, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante. Anche l'indicazione **AM/PM** (mattina/pomeriggio) lampeggia se si ha l'orologio impostato sul formato a 12 ore.
3. Premere **START/SPLIT (+)** per aumentare il valore delle ore o **HEART RATE (-)** per diminuirlo.

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

4. Premere **MODE (NEXT)** per passare al valore dei minuti.
5. Premere **START/SPLIT (+)** per aumentare il valore dei minuti o **HEART RATE (-)** per diminuirlo.
6. Premere **STOP/SET/RESET (DONE)** per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Note e suggerimenti per la modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere **START/SPLIT** mentre ci si trova in modalità Alarm (sveglia).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia (☾🕒).
- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor digitale della frequenza cardiaca

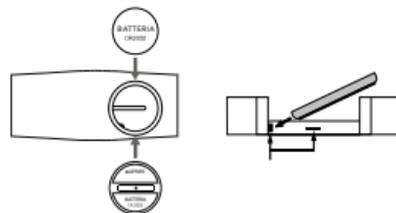
- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.
- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Monitor digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta, avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

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

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri e il cinturino pettorale sopportano una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

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

GARANZIA E ASSISTENZA

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

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione da 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 Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 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 ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per 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.

Riparazioni

Se il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® 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, 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.

Consultare la Garanzia Internazionale Timex per le istruzioni specifiche sulla cura e sull'assistenza del Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®.

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

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX® - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

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

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

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