



# TIMEX®

## Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 49
Español	página 101
Português	página 151
Italiano	pagina 201
Deutsch	Seite 255
Nederlands	pagina 303

## Indice analitico

---

<b>Descrizione .....</b>	<b>201</b>
Un cuore in forma .....	201
Pulsanti dell'orologio .....	203
Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE® .....	203
Icone del display .....	204
Risorse .....	205
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale.....	206
<b>Monitor digitale della frequenza cardiaca .....</b>	<b>208</b>
Prima di iniziare.....	208
Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca .....	208
Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca.....	210
<b>Ora del giorno .....</b>	<b>211</b>
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche.....	212
Come passare da un fuso orario all'altro .....	214
Note e suggerimenti per l'ora del giorno .....	215
Esempio di Ora del giorno .....	216
<b>Cronografo .....</b>	<b>217</b>
Terminologia relativa al cronografo .....	218
Funzionamento del cronografo.....	218
Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo .....	219
Esempio per la Modalità Cronografo .....	221

<b>Timer</b> .....	<b>222</b>
Per impostare il timer .....	223
Funzionamento del Timer.....	224
Note e suggerimenti per la Modalità Timer .....	225
Esempio per la Modalità Timer .....	226
<b>Recupero</b> .....	<b>227</b>
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero .....	227
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero.....	229
<b>Esame</b> .....	<b>230</b>
Come esaminare i dati relativi ad un allenamento .....	232
Note e suggerimenti per la Modalità Esame.....	232
<b>Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (HRM)</b> .....	<b>233</b>
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio .....	234
Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.....	236
Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca .....	239
<b>Sveglia</b> .....	<b>240</b>
Per impostare la sveglia .....	241
Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia .....	241
<b>Cura e manutenzione</b> .....	<b>242</b>
Monitor digitale della frequenza cardiaca .....	242
Batteria .....	243
Illuminazione del quadrante INDIGLO® .....	245
Resistenza all'acqua .....	245
<b>Garanzia e assistenza</b> .....	<b>246</b>
Garanzia .....	246
Riparazioni.....	249

## Descrizione

### Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® Ironman®, 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 personale, per un massimo di 50 giri.

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. È sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana

- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

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

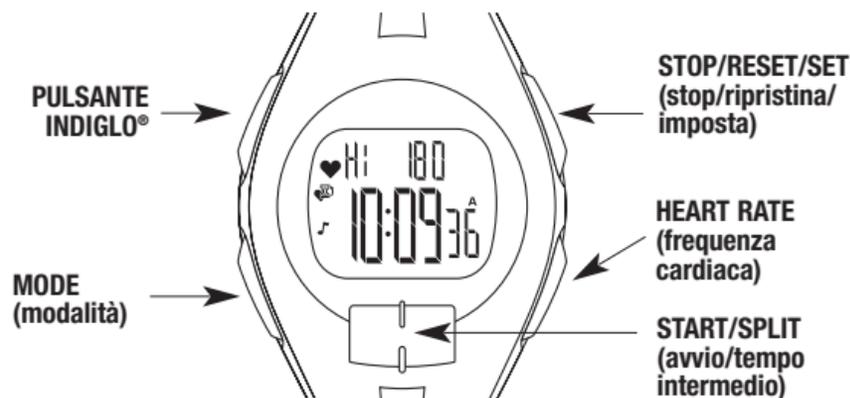
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente 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. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.**

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

## Pulsanti dell'orologio



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

## Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

In qualsiasi modalità dell'orologio, la pressione del pulsante INDIGLO® attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO®. Premendo e tenendo premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, si può attivare la funzione NIGHT-MODE®.

Quando la funzione NIGHT-MODE® è attivata, se si preme qualsiasi pulsante dell'orologio il quadrante si illumina per un periodo compreso fra tre e sei secondi. La funzione NIGHT-MODE® resta attiva per sette od otto ore dopo l'attivazione. Per disattivare la funzione NIGHT-MODE® prima che scada il periodo di otto ore, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, e la funzione NIGHT-MODE® si spegnerà immediatamente.

### Icone del display

-  L'icona del cuore vuota indica che l'orologio sta cercando 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 lampeggia finché l'orologio riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
-  L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Cronografo.
-  L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Timer.
-  L'icona della ripetizione in Modalità Timer indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia.
-  L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.

-  L'icona del motivo musicale indica che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni ogni ora allo scoccare dell'ora.
-  Piccola icona del cuore/del timer in Modalità Ora del giorno o Recupero quando l'orologio sta monitorando un recupero della frequenza cardiaca.

### 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](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 simulazioni e descrizioni delle funzioni del prodotto.
- ❖ Visitare il sito [www.timex.com/fitness/](http://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 zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base all'obiettivo di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

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

Prima di poter impostare la propria %, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso alla confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* (solo per i clienti statunitensi), si può prendere in considerazione l'uso del seguente metodo basato sull'età, raccomandato dal governo statunitense.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, 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, 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 HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca), consultare le pagine da 208 a 210.

## Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e sulla 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 Time of Day (Ora del giorno), Chrono (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 (frequenza cardiaca) sull'orologio. Sul display appare l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio comincia a ricevere un segnale, il profilo del cuore si riempie di colore e inizia a pulsare.

5. Iniziare l'allenamento.

**NOTA:** l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'allenamento 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 (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF (tenere premuto per allerta disabilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT OFF (allerta sonora disattivata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON (tenere premuto per allerta abilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON (allerta sonora attivata).
7. Quando si termina il proprio allenamento in Modalità Chrono

(Cronografo), premere STOP/RESET/SET per fermare la registrazione dei dati dell'allenamento.

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 230 a 232.

### Note e consigli 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 (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a eseguire le seguenti operazioni.

- ❖ 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.
- ❖ Assicurarci 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.

### PULSANTE INDIGLO®

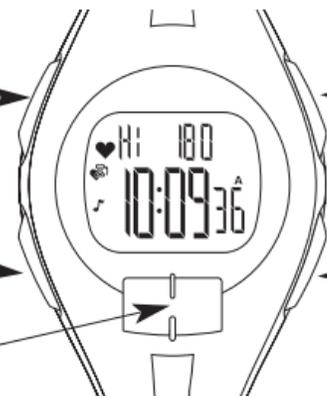
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

### MODE

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

### 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/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

### FREQUENZA CARDIACA

Premere per attivare il Monitor digitale della frequenza cardiaca, per diminuire o passare dall'una all'altra delle voci di impostazione, o per passare dall'una all'altra delle visualizzazioni del display.

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

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

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono nelle due pagine successive.

Gruppo di impostazione	Regolazione
<b>Ore</b>	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
<b>Minuti</b>	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuire il valore dei minuti.
<b>Secondi</b>	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
<b>Giorno della settimana</b>	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
<b>Mese</b>	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
<b>Data</b>	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (-) per diminuirlo.
<b>Formato a 12 o a 24 ore</b>	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).

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

Gruppo di impostazione	Regolazione
<b>Indicazione di mese/giorno</b>	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 15.3 (GG.MM).
<b>Segnale acustico orario</b>	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si vede la sua icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
<b>Segnale acustico a pulsante</b>	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

### Come passare da un fuso orario all'altro

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

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2 (tenere premuto per T1 o tenere premuto per 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/RESET/SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

❖ Mentre l'orologio riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Ora del giorno premendo HEART RATE (frequenza cardiaca). Scegliere fra quanto segue.

1. Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data;
2. Frequenza cardiaca sopra Ora del giorno;
3. Ora del giorno sopra Frequenza cardiaca; oppure
4. Solo frequenza cardiaca

### Esempio di Ora del giorno

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

## Cronografo

La Modalità Chrono (Cronografo) funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 50 giri per un allenamento.

**PULSANTE INDIGLO®**  
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

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

**STOP/RESET/SET**  
Premere per interrompere o fermare il cronografo o per azzerare i dati del cronografo.

**FREQUENZA CARDIACA**  
Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display del Monitor della frequenza cardiaca.

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



## Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'allenamento dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'allenamento.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento corrente dell'utente.
- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra un tempo di giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo 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/RESET/SET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo (se necessario).
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio.
4. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza i tempi di giro e intermedio, 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.

5. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
6. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento.

**NOTA:** il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine da 227 a 229.

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

## Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla Modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⌚), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando si usa l'orologio in Modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
  2. La frequenza cardiaca media per ogni giro registrato; e
  3. Frequenze cardiache media, di picco e minima relative all'allenamento.
- ❖ 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. Tempo di giro/tempo intermedio;
  2. Frequenza cardiaca/Tempo di giro o tempo intermedio;
  3. Tempo di giro o tempo intermedio/Frequenza cardiaca; oppure
  4. Solo frequenza cardiaca.
- ❖ Senza il sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il formato di ripristino del cronografo premendo STOP/RESET/SET.

## 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, ...).

### PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

### MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

### START/SPLIT

Premere per aumentare una voce di impostazione o passare da una voce all'altra, oppure per avviare o riprendere il cronometraggio.



### STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione, oppure per mettere in pausa o azzerare il timer.

### FREQUENZA CARDIACA

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

**NOTA:** in qualsiasi modalità, 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/RESET/SET 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, secondi e azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia.

**NOTA:** l'impostazione dell'azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia permette all'utente di scegliere la modalità di funzionamento del timer al completamento del conto alla rovescia di un cronometraggio. Le opzioni includono STOP (fermarsi) o REPEAT (ripetere).

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

## Funzionamento del Timer

1. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appaiono sul display l'icona del timer  o quella di ripetizione del timer . Nella parte superiore del display appare l'impostazione originaria del conto alla rovescia.
2. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/RESET/SET.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
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.
5. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato in modo da fermarsi (STOP); oppure inizia un altro conto alla rovescia se è impostato in modo da ripetersi (REPEAT), e continua a farlo fino a quando non si preme STOP/RESET/SET.

Il display mostra RPT-# (N. di ripetizione) ed un numero (per esempio RPT-2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero (#) indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia ripetuto.

**NOTA:** se l'orologio sta ricevendo segnali dal Sensore digitale della frequenza cardiaca, le informazioni presenti sulla riga superiore saranno sostituite dai dati sulla frequenza cardiaca.

## 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 del timer  o quella del timer a ripetizione  continuerà ad essere visualizzata a indicare che il timer sta scorrendo.
- ❖ 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. Impostazione tempo di conto alla rovescia (Conteggio di ripetizione);
  2. Frequenza cardiaca sopra Tempo di conto alla rovescia;
  3. Tempo trascorso sopra Frequenza cardiaca; oppure
  4. Solo frequenza cardiaca.

## Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi lo impostate in modo che si ripeta una volta. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Poiché avete impostato il timer in modo che si ripeta (REPEAT), l'orologio inizia a cronometrare un'altra sessione di 15 minuti aiutandovi a tener conto di 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 diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore inferiore al termine dell'allenamento, 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.**

#### PULSANTE INDIGLO®

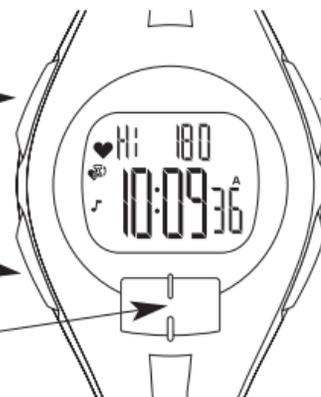
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

#### MODE

Premere per passare alla modalità successiva

#### START/SPLIT

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



#### STOP/RESET/SET

Premere per alternare fra un periodo di recupero di 1 minuto ed uno di 2, o per fermare o azzerare il timer del tempo di recupero.

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. Per impostare la durata del timer del tempo di recupero, fare le seguenti operazioni.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

**NOTA:** l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

## Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero senza fermare il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero (a sinistra), oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero di 1 o 2 minuti.
5. 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 (valore R).

**NOTA:** l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di

recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

6. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

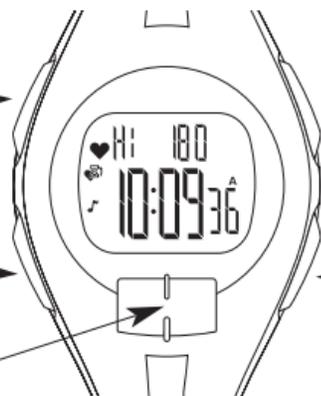
## Esame

La Modalità Review (esame) permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione al suo allenamento più recente.

**PULSANTE INDIGLO®**  
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

**MODE**  
Premere per passare alla modalità successiva.

**START/SPLIT (+)**  
Premere per scorrere in avanti attraverso i dati sull'attività.



**FREQUENZA CARDIACA (-)**  
Premere per scorrere all'indietro attraverso i dati sull'attività.

I raggruppamenti di dati appaiono nell'ordine indicato quando si preme START/SPLIT (+).

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'allenamento.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un allenamento in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un allenamento.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un allenamento. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'allenamento e dal tempo trascorso.
- ❖ **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 gli ultimi 50 giri (segmenti) dell'allenamento.

## Come esaminare i dati relativi ad un allenamento

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 allenamento.

## 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'allenamento successivo, si cancellano i dati riassuntivi dell'allenamento 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.
- ❖ Se l'utente non ha registrato giri separati durante un allenamento, l'orologio visualizza NO LAPS STORED (nessun giro memorizzato) quando l'utente arriva al segmento di richiamo del giro della Modalità Esame.

## 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 monitorati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.

### PULSANTE INDIGLO®

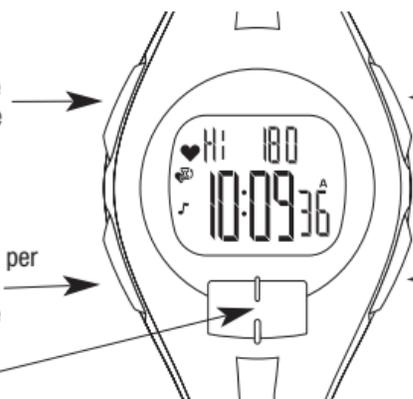
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

### MODE

Premere per entrare o uscire dalla modalità, o per passare alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

### START/SPLIT

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



### STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

### FREQUENZA CARDIACA

Premere per abilitare o disabilitare il segnale acustico, o per diminuire la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.

## Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio (Target Heart Rate Zone)

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 206.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP

(impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONA 1 a ZONA 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora della zona di frequenza cardiaca (HR ZONE ALERT). Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale acustico se l'utente 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 tutti i calcoli 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/RESET/SET per avviare l'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 numerico successivo.
6. Al termine dell'impostazione dei limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le impostazioni e uscire dal processo di impostazione, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici relativi alla frequenza cardiaca (vedere sotto).

### **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/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare altri dati statistici.
4. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
5. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
6. Premere STOP/RESET/SET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
7. Premere MODE per uscire da HRM SETUP (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Per questo Monitor digitale della frequenza cardiaca, si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
<b>Peso</b>		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).
<b>Frequenza cardiaca massima</b>		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le 5 zone bersaglio preimpostate e come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale del suo massimo (%). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240 battiti al minuto (BPM).
<b>Display della frequenza cardiaca</b>		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%).

## Note e consigli 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/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

## Sveglia

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

### PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

### MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

### START/SPLIT

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



### STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

### FREQUENZA CARDIACA

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

## Per impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (sveglia).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET 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/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

## Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in Modalità Sveglia (Alarm).
- ❖ 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 rilevare un polso 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.

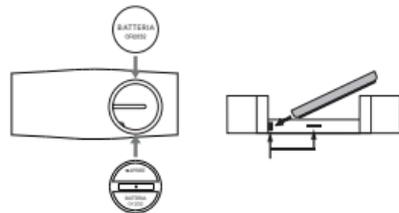
- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

### 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 Sensore 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 CR2025/CR2018.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile,

TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.

### **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 100 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 200 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 100 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex® raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

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

## ***Sensore digitale della frequenza cardiaca***

- ❖ Il Sensore digitale della frequenza cardiaca 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).

**AVVERTENZA:** IL SENSORE NON TRASMETTE LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO NELL'ACQUA O 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 dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Il Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a propria 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 COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

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

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

per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

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

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

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

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

**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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_