

# TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>

TRAIN SMARTER<sup>™</sup>

W254 509-095002-02 EU



SLEEK<sup>™</sup> 150 LAP with



USER  
MANUAL

TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>

TRAIN SMARTER<sup>™</sup>



## INDICE

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| INTRODUZIONE .....                         | 199 |
| Benvenuti! .....                           | 199 |
| FUNZIONI DELL'OROLOGIO .....               | 200 |
| Ora/Data .....                             | 200 |
| TapScreen™ Technology .....                | 200 |
| Cronografo .....                           | 201 |
| Richiamo .....                             | 203 |
| Timer .....                                | 203 |
| Timer a intervalli .....                   | 204 |
| Sveglia .....                              | 204 |
| Illuminazione del quadrante INDIGLO® ..... | 204 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| AVVIO RAPIDO .....                             | 206 |
| Impostazione di ora e data .....               | 207 |
| Uso del Cronografo .....                       | 208 |
| Richiamo dei dati sull'allenamento .....       | 209 |
| Blocco dei dati sull'allenamento .....         | 210 |
| ISTRUZIONI .....                               | 210 |
| MODALITÀ DELL'OROLOGIO .....                   | 210 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY .....                    | 212 |
| IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI .....      | 213 |
| Ora/Data/Segnale acustico orario .....         | 213 |
| Cronografo .....                               | 215 |
| Funzionamento del cronografo .....             | 217 |
| Misuratore del passo per tempo bersaglio ..... | 220 |
| Timer di idratazione e alimentazione .....     | 224 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| RICHIAMO .....                             | 225 |
| TIMER .....                                | 228 |
| TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI .....  | 231 |
| ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® ..... | 237 |
| RESISTENZA ALL'ACQUA .....                 | 238 |
| BATTERIA .....                             | 240 |
| GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX .....        | 241 |

## INTRODUZIONE

### Benvenuti!

Grazie di aver acquistato il nuovo orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con la NUOVA TapScreen™ Technology. Questa nuova generazione di strumenti per il miglioramento delle prestazioni è stata creata in collaborazione con atleti di fama internazionale, per far sì che le funzioni dell'orologio SLEEK 150-lap fossero importanti per le vostre esigenze di allenamento.

Fra le altre caratteristiche salienti troverete un cronografo con memoria per 150 giri, un misuratore del passo per il tempo bersaglio e dei timer a intervalli contrassegnati. Questo nuovissimo design calza al polso in modo ergonomico e presenta cifre estremamente facili da leggere sul display ad ampio schermo. Sia che stiate correndo per la prima volta, o vi stiate allenando per la vostra decima maratona, questo orologio vi aiuterà ad ogni passo.

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

## FUNZIONI DELL'OROLOGIO

### Ora/Data

- Ore, minuti e secondi visualizzati in formato a 12 o a 24 ore
- Data visualizzata come mese-giorno (MMM-GG), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data
- Giorno della settimana visualizzato in formato GGG (per es. WED/MER) e calcolato automaticamente con la data
- Secondo fuso orario, con impostazioni indipendenti per anno, ore, minuti, data e formato
- Segnale acustico orario 
- Segnale acustico a pulsante

### TapScreen™ Technology

- La TapScreen™ Technology permette la facile attivazione del cronografo e dei timer dando un colpetto alla lente dell'orologio

- Tale funzione riguarda le modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER 
- La forza del colpetto da dare alla lente è regolabile su tre livelli (LITE [leggera], MED [media], HARD [pesante])

### Cronografo

- La TapScreen™ Technology dà l'avvio al tempo trascorso e registra giri/tempi intermedi
- Memoria per 150 giri con contatore di 199 giri
- Opzione di visualizzazione del tempo di giro o tempo intermedio in cifre più grandi
- Formato opzionale Total Run (tempo di esecuzione totale) che mantiene la registrazione del tempo di esecuzione totale dell'attività (meno il tempo di pausa durante l'attività) e il tempo di esecuzione complessivo dal momento dell'avvio
- Funzione opzionale Target Time Pacer (Misuratore del passo per tempo

bersaglio), con passo bersaglio per giro, intervallo bersaglio e distanza complessiva bersaglio stabiliti dall'atleta

- Il Misuratore del passo per tempo bersaglio prevede allerte udibili ben distinte e solleciti su schermo che indicano che l'atleta è indietro rispetto al passo (segnali acustici in successione lenta "SLOW"), sta mantenendo il passo corretto (segnale acustico singolo "ON PACE"), oppure è in anticipo rispetto al passo (segnali acustici in successione rapida "FAST")
- Promemoria di allerta con cronometro relativi a idratazione e alimentazione ricordano all'atleta quando bere e mangiare
- Un nuovo sistema di gestione dei dati memorizza tutti gli allenamenti una volta azzerato il cronografo. Gli allenamenti più vecchi vengono sostituiti automaticamente a meno che non siano stati bloccati per impedirne la cancellazione

## **Richiamo**

- Memoria per svariati allenamenti in base alla data, con tempi relativi ad ogni giro/tempo intermedio, con i tempi bersaglio dell'atleta, il miglior giro e il giro medio
- Il richiamo del Misuratore del passo per tempo bersaglio mostra di quanto tempo l'atleta è risultato più veloce o più lento per ciascun giro e sul tempo totale
- Blocco degli allenamenti per impedirne la cancellazione automatica

## **Timer ⌚**

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore
- Opzioni di arresto dopo il conto alla rovescia o di ripetizione del conto alla rovescia
- Contatore automatico delle ripetizioni

### Timer a intervalli ⌚

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer a intervalli
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore.
- Tre timer a intervalli, con un massimo di 16 intervalli ciascuno
- Contrassegni degli intervalli selezionabili dall'atleta [Interval # (N. intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED, FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)] per facilitare l'allenamento ad intervalli
- Contatore automatico delle ripetizioni degli intervalli

### Sveglia ⌚

- Tre sveglie, con le opzioni quotidiana, giorni feriali, fine settimana e settimanale
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti

**Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®** ☾

### Orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con TapScreen™ Technology



## Icone del display

 SVEGLIA

 Indicatore della sveglia

 Indicatore del cronografo

 Indicatore di ripetizione del tempo del conto alla rovescia

 Indicatore del timer di conto alla rovescia

 ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■ Indicatore COLPETTO

 ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

## AVVIO RAPIDO

Premere MODE (modalità) per passare in rassegna le funzioni principali dell'orologio

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer)  
> INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)

I pulsanti dell'orologio si usano nello stesso modo per la maggior parte delle modalità, e le etichette dei pulsanti sono visualizzate sul display accanto al pulsante corrispondente.

**SET (DONE)** = accetta ed esci

**MODE (NEXT)** = avanza alla successiva opzione di impostazione

**START/SPLIT (+)** = aumenta/diminuisci il valore dell'impostazione

**STOP/RESET (-)** = diminuisci/inverti il valore dell'impostazione

Per impostare, premere SET e poi seguire le istruzioni di impostazione sullo schermo.

## Impostazione di ora e data

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.
3. Utilizzare le istruzioni di impostazione (NEXT, +, -) che appaiono sullo schermo per passare in rassegna i seguenti valori: fuso orario, ore,

minuti, secondi, mese, giorno, anno, formato dell'ora a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

### Uso del Cronografo

Il cronografo registra il tempo dell'allenamento. Il giro/i tempi intermedi suddividono l'allenamento in segmenti di tempo che possono fornire feedback in tempo reale e permettono di regolare il passo per ottenere i tempi desiderati.



1. In modalità CHRONO (cronografo), DARE UN COLPETTO allo schermo dell'orologio per AVVIARE.
2. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
3. Premere STOP/RESET per terminare.

4. Premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il cronografo. La dicitura WRKOUT SAVED (allenamento memorizzato) appare sullo schermo a indicare che l'allenamento è stato salvato automaticamente.

### Richiamo dei dati sull'allenamento

Il registro degli allenamenti con data permette di esaminare gli allenamenti fatti usando la funzione cronografo.



1. In modalità RECALL (richiamo), premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso.
2. Premere SET per esaminare tutte le informazioni memorizzate in quell'allenamento.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per passare in rassegna tutte le informazioni sull'allenamento.

## Blocco dei dati sull'allenamento

Bloccando un allenamento lo si protegge dalla cancellazione automatica quando la memoria si esaurisce man mano che vengono aggiunti nuovi allenamenti.



1. Premere **MODE** finché non appare la parola **RECALL**.
2. Premere **START/SPLIT** per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto **STOP/RESET** per **BLOCCARLO**.  Premere e tenere premuto di nuovo il pulsante **STOP/RESET** per **SBLOCCARLO**.

## ISTRUZIONI

### MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Le funzioni di questo orologio sono raggruppate in modalità accessibili premendo e rilasciando il pulsante **MODE** – ciascuna pressione del pul-

sante **MODE** porta alla modalità successiva nel ciclo. Le modalità sono disposte nell'ordine seguente:

**TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer) > INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)**

**TIME** Visualizza l'ora del giorno e la data.

**CHRONO** Per l'uso del cronografo a fini di cronometraggio dell'allenamento.

**RECALL** Usato per esaminare gli eventi con data del cronografo.

**TIMER** Il timer per il conto alla rovescia è utile per cronometrare eventi di durata fissa.

**INT TIMER** Il timer a intervalli è perfetto per fare allenamenti a intervalli con eventi diversi caratterizzati da tempi fissi.

**ALARM** Tre sveglie, per essere sempre puntuali in giorni diversi.

## TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Permette all'atleta di mantenere lo slancio e di evitare di interrompere il passo. La TapScreen™ Technology funziona mediante un colpetto deciso sul quadrante dell'orologio. La TapScreen™ Technology viene usata nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER (timer a intervalli).

La sensibilità del colpetto può essere regolata su leggera (LITE), media (MED) o forte (HARD). L'orologio ha come impostazione predefinita una sensibilità media.



1. In modalità TIME, premere e tenere premuto il pulsante SET.
2. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TAP FORCE (forza del colpetto).
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare LITE, MED o HARD per la forza del colpetto.

## Consigli

- Consigliamo di impostare la FORZA DEL COLPETTO a seconda dell'attività che si sta svolgendo: cammino (LITE), corsa (MED), bicicletta (HARD) e nuoto (HARD).
- Se si verificano attivazioni involontarie del colpetto, impostare la forza del colpetto al livello successivo.
- Se ci si trova nell'ambito di una transizione del triathlon o si stanno semplicemente cambiando gli abiti, consigliamo di premere il pulsante MODE per passare alla modalità TIME (ora) onde evitare l'attivazione del colpetto del cronografo, che continuerà a scorrere sullo sfondo. Quando si completa l'operazione, ritornare al cronografo (CHRONO).

## IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI

### Ora/Data/Segnale acustico orario

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.

3. Premere **MODE (NEXT)** per passare alle opzioni di impostazione successive.
4. Premere **START/SPLIT (+)** o **STOP/RESET (-)** per aumentare o diminuire i valori relativi a Fuso orario (1 o 2), ora, mese, giorno, data, anno, formato a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.
5. Premere **NEXT** per impostare l'altro fuso orario (se lo si desidera) seguendo la procedura indicata sopra.
6. Premere **SET (DONE)** per uscire.

#### **Consigli**

- Se ci si trova in altre modalità, premere e tenere premuto **MODE** per visualizzare brevemente l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità corrente.
- Il formato della data può essere selezionato come mese-data (MM:DD, MMM-DD), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data (AA-MM-DD).

#### **Secondo fuso orario**

L'orologio dispone di due fusi orari, utili quando si viaggia verso una località con un fuso orario diverso, o quando si passa all'ora legale.

#### **Consigli**

- Si può passare facilmente da **TIME 1** (fuso orario 1) a **TIME 2** (fuso orario 2) e viceversa premendo e tenendo premuto per 8 secondi il pulsante **START/SPLIT**.

#### **Cronografo**

Il cronografo registra il tempo della sessione di allenamento. Durante questo evento, la registrazione di giri/tempi intermedi può offrire un feedback in tempo reale che permette di regolare ritmo e velocità al fine di ottenere i tempi desiderati.

## Giro/tempo intermedio

Il giro è il tempo necessario a completare un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo cumulativo dall'inizio a quel punto specifico dell'allenamento. Segue un esempio relativo ad una corsa di 4 miglia. Il corridore registra giri/tempi intermedi ad ogni miglio.

### Tabella del giro/tempo intermedio

Questo orologio registra un massimo di 100 ore e conta fino a 199 giri. Memorizza i 150 giri più recenti nella modalità Recall (richiamo).

| LAP 1    | LAP 2     | LAP 3     | LAP 4     |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN  | 7:08 MIN  | 7:30 MIN  |
| 7:11 MIN |           |           |           |
| SPLIT 1  |           |           |           |
|          | 15:01 MIN |           |           |
|          | SPLIT 2   |           |           |
|          |           | 22:09 MIN |           |
|          |           | SPLIT 3   |           |
|          |           |           | 29:39 MIN |
|          |           |           | SPLIT 4   |

## Funzionamento del cronografo

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONOGRAPH (cronografo). (Assicurarsi che sia visualizzato 00.00.00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerare.)
2. DARE UN COLPETTO allo schermo per AVVIARE.
3. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
  - Ogni volta che si registra un giro, il display si blocca per 10 secondi, per permettere all'atleta di esaminare i dati di GIRO/TEMPO INTERMEDIO, mentre il cronografo registra il giro/tempo intermedio successivi.
  - Se il tempo bersaglio è ABILITATO, viene emesso un segnale acustico per il passo, che aiuta a determinare se è il caso di accelerare o rallentare. Il display indica il tempo delta e il feedback sul passo (SLOW/lento, ON PACE/passaggio corretto o FAST/veloce). Il tempo delta rappresenta la differenza fra il tempo di giro bersaglio e il tempo di giro

reale. Per attivare questa funzione, consultare la sezione relativa all'impostazione del misuratore del passo per tempo bersaglio.

4. Premere STOP/RESET (stop/ripristino) per interrompere o terminare. Dare un colpetto allo schermo per riprendere.
5. Al termine dell'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per azzerare il display (il cronografo viene ripristinato su 00.00.00). L'allenamento viene ora automaticamente salvato e può essere visualizzato nella modalità RECALL (richiamo).

### Consigli

- Si può anche usare il pulsante START/SPLIT per avviare il cronografo e registrare giri.
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità CHRONO (cronografo).
- Mentre il cronografo scorre,  appare nel display dell'ora.

- Si possono fare fino a 199 giri; il cronografo tuttavia registra solo i più recenti 150 giri. Tenere presente che ciascun allenamento successivo richiederà l'equivalente di tre giri di memoria che verranno usati per registrare ora/data, tempo bersaglio e tempi delta per quell'allenamento.

### Cambiamento del formato del display del cronografo

Questa operazione determina quanto viene mostrato nella riga centrale e in quella di fondo del display. La riga intermedia presenta il carattere tipografico più grande. Si ha l'opzione di visualizzare GIRO/TEMPO INTERMEDIO, TEMPO INTERMEDIO/GIRO ed ESECUZIONE TOTALE.

1. Premere ripetutamente Mode (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare LAP/SPLIT (tempo di giro in cifre più grandi), SPLIT/LAP (tempo intermedio in cifre più grandi), o TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale).

4. Premere SET (DONE) per uscire o MODE (NEXT) per impostare la funzione di tempo bersaglio (descritta più avanti in questa sezione).

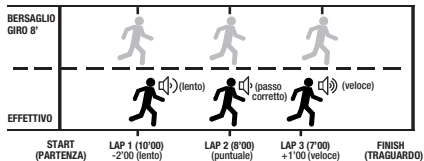
### Nota

Selezionando il formato TOTAL RUN (esecuzione totale) si visualizza il tempo totale trascorso da quando si è avviato il cronografo, incluso l'eventuale tempo trascorso mentre il cronografo era interrotto. Quando viene registrato un giro/tempo intermedio, l'orologio passa automaticamente al formato LAP/SPLIT (giro/tempo intermedio).

### Misuratore del passo per tempo bersaglio

Poiché il passo è importante per raggiungere le proprie mete di fitness, un misuratore incorporato sonoro indica all'atleta se i tempi di giro bersaglio vengono raggiunti. Quando l'atleta supera o non raggiunge i tempi bersaglio predeterminati, varie suonerie e messaggi gli offrono feedback in merito. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato (SLOW), un singolo segnale acustico indica che il passo segui-

to è quello desiderato (ON-PACE), e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo (FAST). Anche il display visualizza i dati relativi alle prestazioni atletiche.



### Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo). (Il cronografo deve dare come lettura 00:00:00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerarlo.)

2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TARGET TIME (tempo bersaglio).
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare (ON) o disabilitare (OFF) il TEMPO BERSAGLIO.



5. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT PACE (passo bersaglio).
6. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire il tempo del Passo bersaglio per giro in ore (HH), minuti (MM) e secondi (SS). Il Passo bersaglio per giro può essere impostato nell'ambito di un intervallo che va da un minimo di 1 minuto (1.00) ad un massimo di 1 ora (1:00.00).
7. Premere il pulsante MODE (NEXT) per entrare nell'intervallo bersaglio (TRGT RANGE), che rappresenta il margine di errore (+/-) entro il

quale si vuole considerare il proprio giro come rientrante nel passo desiderato (ON-PACE). Quando appare la dicitura Target Range (intervallo bersaglio), inserire i minuti (MM) e i secondi (SS).

8. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
9. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare NONE (nessuna) o SET (imposta).
10. Se si seleziona SET, premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura UNIT DIST (unità distanza).
11. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare le unità come miglia (MI) o chilometri (KM).
12. Premere MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
13. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire la Distanza bersaglio totale dell'intero allenamento o dell'intera gara.

14. Per terminare, premere SET (DONE). Se è stata impostata una Distanza bersaglio totale, l'orologio stima e visualizza il tempo BERSAGLIO TOTALE dell'atleta, in base al Passo bersaglio e alla Distanza bersaglio indicati nei procedimenti precedenti.

### Timer di idratazione e alimentazione

I timer opzionali di idratazione e alimentazione indicano all'atleta quando è ora di bere o mangiare. Il timer per conto alla rovescia si ripete e scorre parallelamente al cronografo.

### Impostazione dei timer di idratazione e alimentazione

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).



2. Premere SET per iniziare.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare, per l'idratazione, la parola DRINK (bere).

4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare la funzione (ON).
5. Premere il pulsante MODE (NEXT) per passare alla sezione relativa al tempo e premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per impostare l'ora.
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare e ripetere il processo di impostazione per il timer relativo all'alimentazione (EAT/mangiare).
7. Premere SET (DONE) per terminare.

### RICHIAMO

Il registro degli allenamenti multipli permette di esaminare le prestazioni atletiche in base alla data. Si possono esaminare i tempi relativi ad ogni giro, al giro migliore e al giro medio. Se è stato impostato il misuratore del passo per tempo bersaglio, l'orologio fornisce anche i tempi delta e i contrassegni per ciascun segmento.

## Esame dei dati sugli allenamenti



1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso, con indicato il numero dei giri memorizzati.
3. Una volta individuato l'allenamento che si desidera esaminare, premere SET per ottenere tutte le informazioni memorizzate per tale allenamento.
  - Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per esaminare i dati (giro/tempo intermedio, tempi delta, miglior giro e giro medio).
  - Se il Misuratore del passo per tempo bersaglio era abilitato (ON), si sarà in grado di esaminare le impostazioni relative al misuratore del passo (passo bersaglio, distanza bersaglio e totale bersaglio), i tempi di giro/intermedi effettivi, i risultati delta per giro (+/- rispetto al tempo

bersaglio per giro con contrassegni), tempo delta totale (se è stata impostata una Distanza bersaglio totale), miglior giro e giro medio.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

## Bloccaggio degli allenamenti in modalità RICHIAMO

Bloccando un allenamento si impedisce la sua cancellazione automatica quando vengono aggiunti nuovi allenamenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per bloccarlo (LOCK). L'icona di un piccolo lucchetto  appare insieme alla data dell'allenamento per confermare lo stato dei dati.
4. Per sbloccare un allenamento, ripetere i tre procedimenti indicati sopra e premere e tenere premuto STOP/ RESET per sbloccare (UNLOCK).

## Consigli

- Per BLOCCARE l'allenamento più recente, occorre ripristinare il cronografo (00:00:00) per salvare l'allenamento.
- Man mano che la memoria si esaurisce (un massimo di 150 giri), gli ultimi allenamenti non bloccati vengono cancellati automaticamente.
- Se gli allenamenti sono bloccati e la memoria ha a disposizione uno spazio equivalente a meno di 30 giri, l'orologio indica che la memoria si sta esaurendo visualizzando "x laps free" (x giri disponibili). Una volta esaurita completamente la memoria, l'orologio visualizza la dicitura "memory full" (memoria esaurita) e sarà necessario sbloccare degli allenamenti memorizzati per liberare lo spazio per richiamare l'allenamento successivo.

## TIMER

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato per ripetersi e contare alla rovescia conti-

nuamente, oppure per fermarsi al termine del conto alla rovescia. Si può usare la TapScreen™ Technology per attivare e fermare il timer in qualsiasi momento.

## Impostazione del timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere SET per iniziare ad impostare il timer.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per aumentare/diminuire i valori del timer per conto alla rovescia.
4. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
6. Premere SET (DONE) per terminare il processo di impostazione.

### Uso del timer

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e si interrompe o si ripete, scatta una suoneria. La suoneria può essere spenta premendo un pulsante qualsiasi.
3. Se occorre fermare o interrompere il timer, dare un colpetto sulla lente dell'orologio oppure premere STOP/RESET.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il timer sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

**Nota:** se il timer di ripetizione viene impostato su meno di 15 secondi, fra una ripetizione e l'altra emette un singolo segnale acustico.

### Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.
- Per il funzionamento di ripetizione del timer, il numero della ripetizione appare in fondo al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.
- Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
- Quando il timer conta alla rovescia fino allo zero, lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e si sente la suoneria del timer.

### TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI

I complessi allenamenti a intervalli diventano automatici e agevoli grazie a tre programmi a intervalli, ciascuno con un massimo di 16 intervalli contrassegnati che si possono facilmente avviare e interrompere tramite l'interfaccia della TapScreen™ Technology. Abbiamo anche aggiunto contrassegni che aiutano l'atleta a vedere l'intensità che dovrebbe

seguire nel suo allenamento (Interval # [N intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).

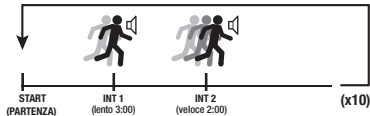
### Impostazione dei timer a intervalli

1. Premere MODE finché non appare la dicitura INT TIMER.
2. Premere STOP/RESET per selezionare l'allenamento che si vuole usare (WRK -1, 2 o 3).
3. Premere SET; appare la dicitura SET INT TIMER.
4. Per selezionare l'intervallo (1-16) premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
5. Premere MODE (NEXT) per impostare il tempo dell'intervallo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare il nome dell'intervallo (Interval # [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

7. Premere MODE (NEXT) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-). Ripetere tutti questi procedimenti fino ad impostare tutti gli intervalli necessari per l'allenamento.

### Uso del Timer a intervalli

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer a intervalli.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e poi avvia il timer a intervalli successivo, scatta la suoneria del timer a intervalli.



- Il display mostra il contrassegno in cima al timer (Interval# [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).
  - Se l'allenamento è stato impostato con ripetizione alla fine (REPEAT AT END), si vedrà il contatore delle ripetizioni sulla riga inferiore.
3. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, o premere STOP/RESET, per fermare il Timer a intervalli una volta eseguite tutte le ripetizioni necessarie.
  4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer a intervalli sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

### Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre scorre il timer a intervalli.  appare quando il timer a intervalli sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.

- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e scatta la suoneria del timer a intervalli.
- Il timer a intervalli continua a scorrere se si esce dalla modalità timer a intervalli (INT TIMER).
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità INT TIMER (timer a intervalli).

### Sveglia

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti. Le sveglie si possono personalizzare in base al giorno secondo le proprie necessità.

1. Premere MODE fino a quando appare la parola ALARM (sveglia).
2. Premere STOP/RESET per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.

3. Premere SET per impostare la sveglia selezionata.
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) e MODE (NEXT) per cambiare l'ora della sveglia e la frequenza con la quale si desidera che la sveglia suoni [DAILY (quotidiana), WKDAYS (giorni feriali), WKENDS (fine settimana), o in un giorno particolare della settimana].
5. Premere SET (DONE) per confermare e uscire.
6. Premere START/SPLIT per abilitare o disabilitare (ON o OFF) le sveglie. Se la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene indicata nella riga inferiore del display.

### Consigli

- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando la sveglia raggiunge l'ora impostata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e l'allerta suona. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non si preme alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

### \*ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

La tecnologia INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio la notte e in condizioni di scarsa luminosità. Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. L'illuminazione INDIGLO® resta attivata per 3 secondi durante il normale funzionamento e per 6 secondi durante l'impostazione.

### FUNZIONE NIGHT-MODE®

La funzione NIGHT-MODE®, permette di illuminare il quadrante dell'orologio per 2-3 secondi dando un colpetto sul quadrante [solo nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INT TIMER (timer a intervalli)] o premendo un pulsante qualsiasi dell'orologio. Sullo schermo viene anche visualizzata l'icona di una falce di luna  quando la funzione NIGHT-MODE® è abilitata.

Per attivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi; per disattivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi. La funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

### RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio SLEEK™ 150-lap è resistente all'acqua fino a 100 metri.

| Profondità di immersione | p.s.i.a. * Pressione dell'acqua<br>Sotto la superficie |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| 30 m/98 piedi            | 60                                                     |
| 50 m/164 piedi           | 86                                                     |
| 100 m/328 piedi          | 160                                                    |

\*libbre per pollice quadrato assolute

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

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

## BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino dopo aver sostituito la batteria. Il tipo di batteria è indicato sul retro della cassa. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio. **NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.**

Leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.

## GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Group USA, Inc. per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE — SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 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 dell'orolo-

gio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON E' 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 appartenere 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 l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero

di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 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 UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 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 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria, chiamare il +43 662 889 2130. 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 e in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi della Timex Group USA, Inc., depositati negli USA e in altri Paesi. SLEEK, TRAIN SMARTER e TAPSCREEN sono marchi commerciali della Timex Group B.V. INDIGLO è un marchio della Indiglo Corporation, depositato negli USA e in altri Paesi. IRONMAN è un marchio depositato di World Triathlon Corporation.