

GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.

Leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®.

FUNZIONI

L'accelerometro incorporato rileva lo spostamento attraverso il naturale movimento oscillatorio del braccio. Per ottenere i risultati migliori, durante le camminate o la corsa lasciare oscillare liberamente il braccio che indossa l'orologio. L'orologio inizia a registrare lo spostamento dopo cinque o dieci passi.

- Ora/data
- Cronografo da 100 ore con pedometro accelerometro.
- Misura la distanza percorsa, la distanza restante per raggiungere la meta, il tempo totale dell'attività, il tempo restante per raggiungere la meta, il tempo attivo e di sosta, il passo, la velocità, i passi e le calorie.
- Esamina e memorizza 10 attività con l'indicazione della data
- Timer da 24 ore
- Tre sveglie
- Mete personali
- Multiple opzioni di calibrazione
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

FUNZIONAMENTO BASILARE

DONE/SET
(finito/imposta)
Imposta l'orologio
OPPURE
salva le modifiche

MODE/NEXT
(modalità/avanti)
Sceglie la modalità O
sceglie il campo di
immissione



START/SPLIT/+ (avvio/tempo intermedio/+) Avvia il cronografo O sceglie lo schermo di visualizzazione O aumenta il valore

PULSANTE INDIGLO®
Abilita l'illuminazione del quadrante O fa entrare nella funzione Night-Mode®

STOP/RESET/- (stop/azzer/-)
Interrompe il cronografo O azzer/salva il cronografo O diminuisce il valore

COME INIZIARE

IMPOSTAZIONE DI ORA E DATA

1. In modalità TIME (Ora), premere e tenere premuto SET.
2. Premere + o - per selezionare Fuso orario 1 o 2 (TIME ZONE 1 o 2).
3. Premere NEXT per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
4. Premere + o - per modificare l'ora.
5. Premere NEXT e + / - per impostare i minuti.
6. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare secondi, mese, giorno, anno, formato dell'ora (a 12 o 24 ore) e formato della data (MM/GG o GG/MM).
7. Premere DONE per uscire.

CONSIGLIO: premere START/SPLIT/+ per visualizzare il secondo fuso orario; tenere premuto START/SPLIT/+ per passare da un fuso orario all'altro.

SCelta DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALI

Le impostazioni personali vengono usate per calcolare la lunghezza media della falcata quando si cammina, la distanza, il passo e le calorie bruciate. Sesso, età e altezza vengono usati per calcolare la lunghezza media della falcata quando si cammina. Persone più alte hanno di solito falcate più lunghe. Si può personalizzare la lunghezza della propria falcata (per esempio per la corsa) dallo schermo STRIDE SETUP (Impostazione falcata). Vedere la sezione CALIBRAZIONE MANUALE DEL SENSORE.

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare SETUP (Impostazione).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare PERSONAL SETUP (Impostazione personale).
3. Premere SET.
4. Premere + / - per impostare il sesso.
5. Premere NEXT per impostare l'altezza. Le cifre lampeggiano.
6. Premere + / - per impostare l'altezza in piedi.
7. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare l'altezza in pollici, il peso, il peso dello zaino (se pertinente) e l'età.
8. Premere DONE per uscire.

NOTA: l'impostazione di peso dello zaino viene usata per calcolare le calorie bruciate.

MODALITÀ IMPOSTAZIONE

SCelta DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALI

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare SETUP (Impostazione).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare SYSTEM SETUP (Impostazione sistema).
3. Premere SET.
4. Premere + / - per impostare le UNITS (unità di misura) [IMPERIAL (britanniche) / METRIC (metriche)].
5. Premere NEXT e + / - per impostare CHIME (segnale acustico orario) (ON/OFF).
6. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare BEEP (segnale acustico alla pressione di un pulsante) (ON/OFF).
7. Premere DONE per uscire.

IMPOSTAZIONE DELLE METE

Gli allenamenti vengono paragonati agli obiettivi di distanza e tempo impostati in questo menu.

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare SETUP (Impostazione).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare GOAL SETUP (Impostazione meta).
3. Premere SET.
4. Premere + / - per impostare GOAL ALERT (allerta di meta) (ON/OFF).
5. Premere NEXT e + / - per impostare ALERT TYPE (tipo di allerta) [DISTANCE (distanza) / TIME (tempo)].
6. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare DIST. TRGT (obiettivo distanza) e TIME TRGT (obiettivo tempo).
7. Premere DONE per uscire.

CALIBRAZIONE AUTOMATICA DEL SENSORE

Calibrare il sensore per ottenere calcoli più accurati di passo e distanza.

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare SETUP (Impostazione).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare STRIDE SETUP (Impostazione falcata).
3. Premere SET.
4. Premere + / - per selezionare AUTOMATIC (automatico). Premere NEXT.
5. Premere + / - per selezionare WALK (cammino) o RUN (corsa).
6. Premere NEXT e + / - per impostare la cifra delle migliaia di CAL. LENGTH (lunghezza calibrazione).
7. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare le cifre restanti. Premere NEXT quando si termina.
8. Al sollecito, tenere premuto START.
9. Al sollecito, camminare o correre per la distanza selezionata.
10. Una volta raggiunta la distanza, premere STOP.

Se vengono visualizzate le parole CALIBRATION OKAY (calibrazione OK), l'impostazione è completa. Se appaiono le parole CALIBRATION FAILED (calibrazione fallita), ripetere la calibrazione.

CONSIGLIO: distanze più lunghe rendono la calibrazione più accurata rispetto a distanze più corte. La distanza predefinita è la lunghezza di un campo da football, da end zone a end zone (300 piedi).

CALIBRAZIONE MANUALE DEL SENSORE

Se si conosce la lunghezza della propria falcata, si può inserirne la misura esatta senza eseguire la calibrazione automatica. Se si calibra il sensore secondo la lunghezza precisa della falcata, si ottengono i più accurati calcoli di distanza.

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare SETUP (Impostazione).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare STRIDE SETUP (Impostazione falcata).
3. Premere SET.
4. Press + / - per selezionare MANUAL (manuale).
5. Premere NEXT e + / - per impostare la lunghezza della falcata in piedi e pollici.
6. Premere DONE per salvare le impostazioni e uscire.

CONSIGLI: per migliorare l'accuratezza, regolare manualmente in piccoli incrementi la lunghezza della falcata.

MODALITÀ CRONOGRAFO

USO DEL CRONOGRAFO

CONSIGLI: mentre il cronografo sta scorrendo, viene visualizzata l'icona . Mentre il cronografo sta scorrendo, l'accelerometro monitora il numero di passi e l'orologio calcola la distanza e le calorie bruciate. L'accelerometro è in funzione solo mentre sta scorrendo il cronografo.

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare CHRONO (Cronografo).
2. Premere START/SPLIT/+ per avviare il cronografo. Il display viene fatto alternare fra il tempo di allenamento totale e l'etichetta per il display selezionato.
3. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere START/SPLIT/+ per registrare un tempo intermedio.
4. Premere STOP per fermare il cronografo.
5. Mentre il cronografo è fermo, tenere premuto RESET (ripristina) per azzerare il cronografo e memorizzare l'attività.

Se si sono impostate delle mete in modalità SETUP, un'allerta suona al punto intermedio e al raggiungimento della meta. Vedere IMPOSTAZIONE DELLE METE. Mentre il cronografo sta scorrendo, tenere premuto SET per scegliere se il tempo di giro o il tempo intermedio devono apparire in cima al display.

Quando il cronografo sta scorrendo, premere SET per scegliere quali dei seguenti dati deve apparire in fondo al display.

- Tempo di giro • Tempo totale (se è stato registrato un tempo intermedio) • Distanza totale • Distanza restante per raggiungere la meta (se la meta è impostata) • Tempo totale • Tempo restante per raggiungere la meta (se la meta è impostata) • Tempo di attività • Tempo di sosta • Passo (minuti/miglia o km) • Velocità • Passi • Calorie

MODALITÀ ESAME

L'orologio memorizza un massimo di 10 attività in modalità REVIEW (Esame). Le attività vengono memorizzate automaticamente su di essa e si azzerano l'orologio. Se sono già state memorizzate 10 attività, l'attività più recente sostituisce quella più vecchia.

Se si vuole evitare che determinate attività vengano sostituite quando la memoria è esaurita, bloccarle.

ESAME DELLE ATTIVITÀ

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare REVIEW (Esame).
2. Se non vi sono attività memorizzate, vengono visualizzate le parole NO ACTIVITY STORED (nessuna attività memorizzata). Se vi sono attività memorizzate, vengono visualizzate la data e l'ora dell'attività più recente.
3. Premere START/SPLIT/+ per visualizzare la data e l'ora della seconda attività più recente.
4. Premere SET per visualizzare l'attività.
5. Premere NEXT per visualizzare i dati sull'attività.

I dati sull'attività vengono visualizzati nell'ordine seguente.

- Distanza ▶ Tempo totale ▶ Tempo di attività ▶ Tempo di sosta ▶ Passo (minuti/miglia o km) ▶ Velocità ▶ Passi ▶ Calorie

6. Premere DONE per uscire dalla modalità esame.

BLOCCO DELLE ATTIVITÀ

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare REVIEW (Esame).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare l'attività da bloccare.
3. Tenere premuto STOP/RESET Viene visualizzato HOLD TO LOCK (tenere premuto per bloccare).
4. Dopo il segnale acustico, viene visualizzata l'icona . L'attività bloccata non può essere sostituita da nuove attività.

SBLOCCO DELLE ATTIVITÀ

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare REVIEW (Esame).
2. Premere START/SPLIT/+ per selezionare l'attività da sbloccare.
3. Tenere premuto STOP/RESET. Viene visualizzato HOLD TO UNLOCK (tenere premuto per sbloccare).
4. Dopo il segnale acustico, scompare l'icona . L'attività sbloccata può ora essere sostituita da nuove attività.

MODALITÀ TIMER

IMPOSTAZIONE DEL TIMER

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare TIMER.
2. Premere SET. Viene visualizzato TIMER (impostazione timer).
3. Premere + / - per modificare l'ora. Le cifre lampeggiano.
4. Premere NEXT e + / - per impostare i minuti.
5. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare i secondi e la funzione AT END (al termine) [STOP o REPEAT (ripeti)].
6. Premere DONE per uscire.

CONSIGLIO: per fermare il timer dopo una ripetizione, impostare la funzione AT END (al termine) su STOP. Per far ripetere il timer, impostare la funzione AT END (al termine) su REPEAT (ripeti).

USO DEL TIMER

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare TIMER.
2. Premere START per iniziare il conto alla rovescia. Appare l'icona .
3. Premere STOP per fermare il timer.
4. Mentre il timer è fermo, premere STOP per azzerarlo o START per farlo riprendere.

CONSIGLIO: un segnale di avviso suona al punto intermedio e allo scadere del tempo impostato sul timer. Per silenziare il segnale di avviso, premere STOP.

MODALITÀ SVEGLIA

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare ALARM (Sveglia).
2. Premere STOP/RESET/- per scegliere il numero di sveglia da impostare.
3. Premere SET. Viene visualizzato ALARM # SET (impostazione N. sveglia).
4. Premere + / - per modificare l'ora. Le cifre lampeggiano.
5. Premere NEXT e + / - per modificare i minuti.
6. Continuare a premere NEXT e + / - per impostare AM/PM (mattina/pomeriggio) e la frequenza della sveglia.
7. Premere DONE per uscire.

ABILITAZIONE E DISABILITAZIONE DELLE SVEGLIE

1. Premere MODE (Modalità) per selezionare ALARM (Sveglia).
2. Premere STOP/RESET/- per scegliere la sveglia.
3. Premere START/SPLIT/+ per abilitare o disabilitare la sveglia (ON o OFF). Quando la sveglia è abilitata, viene visualizzata l'icona .

CONSIGLI: quando viene raggiunta l'ora della sveglia, suona un segnale di avviso e lampeggia l'illuminazione del quadrante.

Premere un pulsante qualsiasi per interrompere la sveglia.

La sveglia continua per 20 secondi se non viene premuto alcun pulsante. Una sveglia di backup suona 5 minuti dopo la sveglia programmata se non viene premuto alcun pulsante.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®/FUNZIONE NIGHT-MODE®

1. Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante per svariati secondi.
2. Tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi per attivare la funzione NIGHT-MODE®. Suona un segnale acustico.
3. Nella funzione NIGHT-MODE®, premere qualsiasi pulsante per attivare l'illuminazione del quadrante.
4. Tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi per disattivare la funzione NIGHT-MODE®. Suona un segnale acustico. La funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Il tipo di batteria richiesto è indicato sul retro dell'orologio. Se è presente un interruttore di ripristino interno, spingerlo dopo aver sostituito la batteria. Le stime della durata della batteria si basano su determinati presupposti d'uso; la durata potrebbe variare a seconda dell'uso effettivo dell'orologio.

NON SMIALTIRE LE BATTERIE INCENDIANDO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.

IMPERMEABILITÀ

Se l'orologio è resistente all'acqua, presenta il numero dei metri di resistenza o il contrassegno ().

Profondità di immersione	p.s.i.a. * Pressione dell'acqua 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'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
- Sciocquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina o al cloro.