

## Introduzione

Grazie per avere acquistato questo prodotto CASIO. Per assicurare che questo prodotto fornisca la durata di servizio di molti anni per cui è stato progettato, leggere con attenzione questo manuale e seguire le istruzioni ivi contenute. Fare particolare attenzione alle "Avvertenze sulla sicurezza" riportate nelle pagine seguenti. Leggere le "Avvertenze sulla sicurezza" prima di tentare di usare questo prodotto. Conservare questo manuale in un luogo sicuro per eventuali riferimenti futuri.

## Avvertenze sulla sicurezza

### ⚠ Pericolo

Non usare mai questo prodotto se si è portatori di un pacemaker cardiaco.

Non usare questo prodotto nei pressi di persone che sono portatori di un pacemaker cardiaco o di un qualsiasi altro tipo di dispositivo medico.

Nel caso si dovesse avvertire disagio o una qualsiasi altra sensazione anormale durante l'uso di questo prodotto, smettere immediatamente di usare il prodotto e consultare il proprio medico.

Non usare questo prodotto all'interno di un aereo.

### ⚠ Avvertimento!

Non usare questo prodotto durante immersioni con autorespiratore o immersioni di altro tipo che richiedono attrezzature speciali.

- Questo prodotto non è un orologio per immersioni. L'uso improprio di questo prodotto può essere causa di gravi incidenti. Non mettersi la cinghia da torace quando si è immersi nell'acqua.

### Per un utilizzo sicuro

Non usare questo prodotto nei pressi di forni a microonde, televisori, computer o telefoni cellulari, o all'interno di un'automobile o di un treno. Questo prodotto potrebbe non produrre letture corrette se usato nei pressi di un trasmettitore radio o televisivo.

Non lasciare questo prodotto sul cruscotto di un'automobile o in qualsiasi altro luogo soggetto a temperature molto alte. Non mettersi mai la cinghia da torace dopo che essa è rimasta in un luogo molto caldo per un lungo periodo. Ciò comporta il rischio di lesioni da ustione.

Se non si ha la capacità di resistenza per esercitarsi per lunghi periodi, se si soffre di un qualsiasi tipo di malattia o se non si è sicuri delle proprie condizioni fisiche, consultare un medico prima di usare questo prodotto. Nel caso si dovesse iniziare ad avvertire disagio o una qualsiasi altra sensazione anormale durante l'uso di questo prodotto, smettere immediatamente di usare il prodotto e togliersi la cinghia da torace.

Fare sempre attenzione alla situazione attorno a sé ogni volta che si aziona o si usa questo prodotto.

Conservare la cinghia da torace fuori dalla portata dei bambini.

### Modo di impiego delle pile

Ogni volta che si rimuove la pila del tipo a pastiglia che alimenta l'orologio o la barra dei sensori, fare attenzione ad evitare l'ingestione accidentale della pila da parte di qualcuno. È necessario fare particolare attenzione quando sono presenti bambini piccoli.

Tenere le pile fuori dalla portata di bambini piccoli. In caso di ingestione accidentale di una pila, consultare immediatamente un medico.

### ⚠ Attenzione!

#### Irritazioni cutanee

Nel caso si dovessero riportare irritazioni cutanee o altre anomalie quando si porta la cinghia da torace, togliersi immediatamente la cinghia.

Poiché l'orologio e la cinghia da torace vengono direttamente a contatto con la pelle, le seguenti condizioni possono causare irritazioni cutanee.

- Quando il portatore è allergico al metallo o alla pelle
- Quando l'orologio o la cinghia da torace sono sporchi di ruggine, di sudore, ecc.
- Quando il portatore è in cattive condizioni fisiche
- Lo stringere eccessivamente la cinghia da torace può causare sudorazione e può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto la cinghia, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Non stringere troppo la cinghia da torace.
- Nel caso si dovesse notare una qualsiasi anomalia, smettere immediatamente di usare il prodotto e consultare un medico.

#### Cura di questo prodotto

Per pulire il prodotto, passarlo con un panno morbido e asciutto, o con un panno inumidito con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro. Strizzare bene il panno in modo da eliminare tutto il liquido in eccesso prima di passarlo sul prodotto. Non usare mai diluenti, benzene, alcool o altri agenti volatili per pulire il prodotto.

#### Uso del prodotto

Quando ci si mette o ci si toglie la cinghia da torace, accertarsi di non torcere, piegare o tendere la cinghia eccessivamente.

Fare attenzione a non far cadere il prodotto e a non sottoporlo altrimenti a forti impatti.

Per evitare incidenti imprevisti, guardarsi sempre intorno per accertarsi di trovarsi in un luogo sicuro prima di guardare il display dell'orologio. Il guardare l'orologio mentre si corre in una maratona o mentre si fa jogging su una strada aperta, mentre si va in bicicletta o mentre si è alla guida di un veicolo a motore, può essere causa di incidenti. Fare attenzione ad evitare di scontrarsi con altre persone.

Se l'orologio dovesse cessare di funzionare, far sostituire la pila il più presto possibile.

Fare attenzione a non spezzarsi le unghie quando si allaccia e si slaccia il cinturino. Una particolare attenzione è necessaria da parte di persone con unghie lunghe.

Per evitare irritazioni cutanee dovute a lesioni o allergie impreviste, non portare l'orologio quando si dorme.

Quando si prende in braccio o si viene in altro modo a contatto con un bambino, rimuovere l'orologio dal polso per evitare di ferire il bambino o di causare irritazioni alla pelle del bambino.

#### Non tentare mai di smontare l'orologio!

Non tentare mai di smontare l'orologio! Tale azione può essere causa di lesioni alle persone e di problemi di funzionamento dell'orologio.

#### Sostituzione della pila

Quando la pila dell'orologio viene sostituita, materie estranee aderenti alle superfici di contatto possono causare una perdita della resistenza all'acqua. Allo scopo di garantire il mantenimento della resistenza all'acqua e il livello di prestazioni per cui l'orologio è stato progettato, accertarsi sempre di richiedere la sostituzione della pila al proprio rivenditore o ad un distributore CASIO.

#### Fare copie di backup dei dati!

Accertarsi di fare sempre delle copie scritte separate dei dati importanti per cautelarsi da una loro eventuale perdita. Problemi di funzionamento, riparazioni e la sostituzione della pila possono causare la cancellazione del contenuto della memoria.

## Caratteristiche

### ■ Monitoraggio della frequenza del battito cardiaco

Tiene traccia della frequenza del battito cardiaco, dell'intensità dell'esercizio e del tempo di esercizio.

Sistema di misurazione:

Monitoraggio costante di elettrocardiogramma mediante elettrodi di tipo a fascetta

Metodo di trasmissione:

Battito cardiaco rilevato mediante la cinghia da torace e inviato all'orologio



### ■ Cronometro

100 ore massimo, un centesimo di secondo, tempi di giro/parziali

### ■ Memoria dei tempi di giro/parziali

#### ● Numero delle memorie dei tempi di giro/parziali: 200 mass.

Tempo di giro, tempi parziali, frequenza del battito cardiaco media del giro, intensità dell'esercizio media del giro

#### ● Memoria dei dati di esercizio:

Tempo di esercizio totale, tempo di esercizio entro la gamma della frequenza del battito cardiaco target, tempo di esercizio in eccesso rispetto alla gamma della frequenza del battito cardiaco target, tempo di esercizio al di sotto della gamma della frequenza del battito cardiaco target, miglior tempo di giro, frequenza del battito cardiaco media, energia consumata, tempo di esercizio cumulativo, energia consumata cumulativa

### ■ Timer:

Numero di timer: 2

Unità di misurazione: Un decimo di secondo

Gamma di misurazione: 100 ore

Unità di impostazione: 30 secondi

Numero di ripetizioni: Da 1 a 99, ininterrotto

- Numero di ripetizioni impostabile; commutazione singolo/doppio

### ■ Ora internazionale

31 città (29 fusi orari), attivazione/disattivazione ora estiva

### ■ Suonerie

Tre (impostazione di ore e minuti, attivazione/disattivazione)

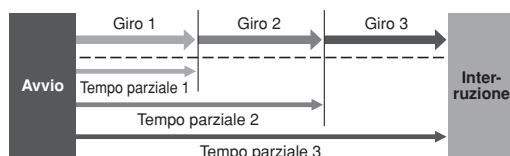
Segnale orario di ora esatta (attivazione/disattivazione)

### ■ Illuminazione del display

Per una facile lettura delle indicazioni al buio

### Tempo di giro e tempo parziale

Il tempo di giro è il tempo che trascorre durante una porzione specifica di una corsa, come un giro attorno ad una pista, mentre il tempo parziale è il tempo impiegato dall'inizio di una corsa fino ad un certo punto.



#### Esempi di tempi di giro

Misurazione del tempo di giro per un giro di un evento su pista, di una corsa di automobili, ecc.

#### Esempi di tempi parziali

Misurazione del tempo parziale in corrispondenza dei punti di 5 km e di 10 km di una maratona

## Leggere prima queste informazioni!

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso come strumento di supporto per l'esercizio. Esso non è un dispositivo medico.

- Non usare mai questo prodotto se si è portatori di un pacemaker cardiaco o di un qualsiasi altro tipo di dispositivo medico.
- Non usare questo prodotto nei pressi di persone che sono portatori di un pacemaker cardiaco o di un qualsiasi altro tipo di dispositivo medico.
- Non indossare questo prodotto quando si è su un aereo. Il prodotto comporta il rischio di interferenze con le apparecchiature degli aerei.
- Non indossare questo prodotto quando si nuota. La resistenza all'acqua della barra dei sensori non copre l'immersione in acqua. La comunicazione tra la barra dei sensori e l'orologio non è possibile nell'acqua.
- Non usare questo prodotto se la cinghia provoca irritazioni cutanee o qualsiasi altra anomalia.
- Per pulire il prodotto, passarlo con un panno morbido e asciutto, o con un panno inumidito con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro. Strizzare bene il panno in modo da eliminare tutto il liquido in eccesso prima di passarlo sul prodotto. Non usare mai diluenti, benzene, alcool o altri agenti volatili per pulire il prodotto.

## Illuminazione del display

In un modo di funzionamento qualsiasi, premere il tasto (F) per far illuminare il display per facilitare la visione delle indicazioni al buio.



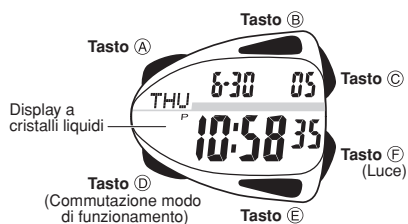
È possibile specificare 1,5 secondi o 3 secondi come durata di illuminazione del display.

### Importante!

- La luce può essere difficile da vedere se la si accende sotto un'intensa luce solare.
- L'illuminazione si disattiverà se una qualsiasi operazione di segnale acustico (suoneria o segnale acustico di pressione tasti) viene eseguita mentre il display è illuminato.
- Potrebbe essere udibile un lieve rumore proveniente dall'orologio mentre il quadrante è illuminato. Questo è il rumore della vibrazione del pannello elettroluminescente, e non è indice di problemi di funzionamento.

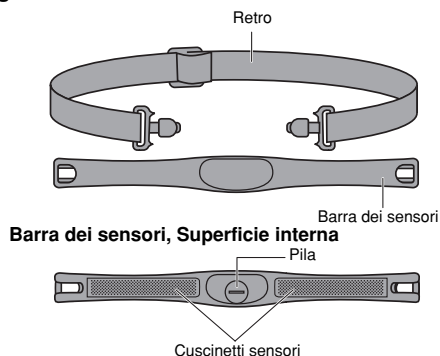
## Guida generale

### Orologio

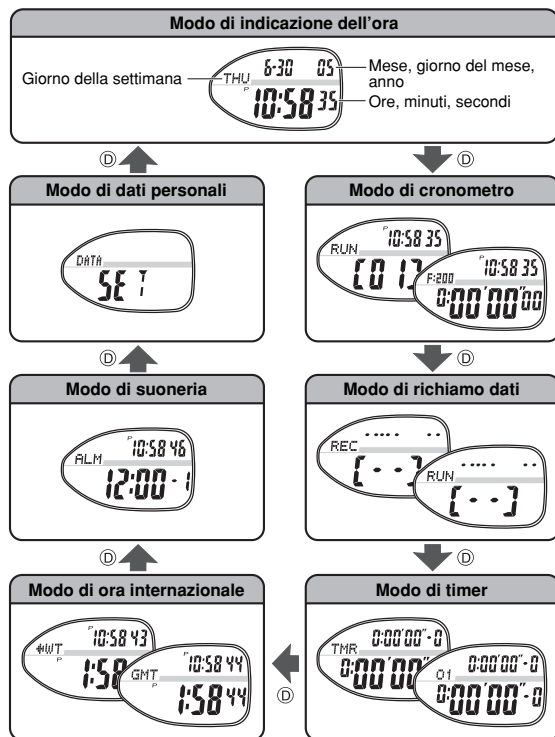


- **Selezione del formato di indicazione dell'ora di 12 ore o di 24 ore**  
Ogni pressione del tasto (B) o (E) fa passare l'indicazione dell'ora dal formato di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa.

### Cinghia da torace



## Modi di funzionamento e schermate sul display



## Uso del cronometro

Questa sezione fornisce informazioni sul cronometro, e alcune informazioni basilari sul monitoraggio della frequenza del battito cardiaco.

### Uso del cronometro

- **Unità di misurazione: Un centesimo di secondo**
- **Capacità di misurazione: 99:59'59,99"**
- **Gamma del conteggio di giri/parziali: 999**
- **Tempo di esercizio cumulativo: 9.999 ore e 59 minuti**
- **Energia consumata cumulativa: 239.005 kcal (999.999 kJ)**

### Per usare il cronometro

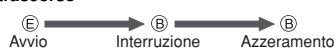
Prima di misurare la frequenza del battito cardiaco e l'intensità dell'esercizio, accertarsi innanzitutto di configurare le informazioni personali e di mettersi la cinghia da torace.

Per entrare nel modo di cronometro, premere il tasto (D) una volta mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.



### Misurazione del tempo trascorso

- Interruzione
- Azzeramento (Dati nella memoria)



• Avvio

Ogni volta che si preme il tasto (B) per riportare il cronometro a tutti zeri, i dati dell'ultima operazione di misurazione vengono memorizzati nella memoria.

- **Misurazione del tempo cumulativo**  
La pressione del tasto (E) per riavviare il cronometro senza riportarlo a tutti zeri fa riprendere la misurazione del tempo trascorso dal punto in cui essa era stata interrotta l'ultima volta.

### Registrazione dei tempi di giro/parziali

- Interruzione
- Azzeramento (Dati nella memoria)



- Avvio
- Tempo di giro/Tempo parziale

L'orologio lascerà automaticamente la schermata di tempo di giro/tempo parziale dopo otto secondi circa.

## Schermate del modo di cronometro

### Schermata di azzeramento



Numero di giri rimanenti

### Schermata del tempo trascorso

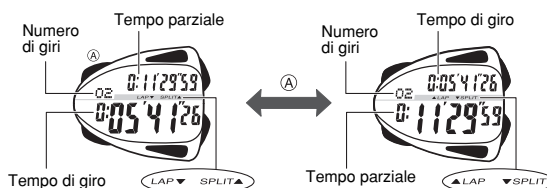
Tempo parziale (ore, minuti, secondi, centesimi di secondo)



Tempo di giro (ore, minuti, secondi, centesimi di secondo)

### Per passare dal tempo di giro al tempo parziale e viceversa

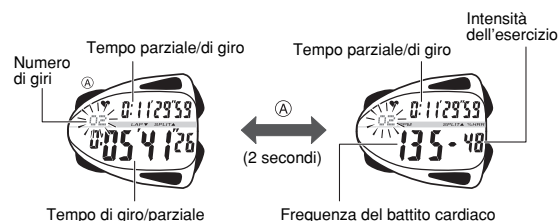
Ogni pressione del tasto (A) fa passare la visualizzazione dal tempo di giro al tempo parziale e viceversa.



## Per visualizzare la schermata della frequenza del battito cardiaco

Tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa per passare dalla schermata del tempo di giro o del tempo parziale alla schermata della frequenza del battito cardiaco.

- La pressione del tasto (A) mentre è visualizzata la schermata della frequenza del battito cardiaco farà cambiare la visualizzazione tra la schermata del tempo di giro e quella del tempo parziale.



## Configurazione delle informazioni personali

Prima che l'orologio possa calcolare l'energia consumata e l'intensità dell'esercizio, è necessario configurare alcune impostazioni per le informazioni personali. Quando si configurano le informazioni personali, è anche possibile attivare o disattivare la suoneria target, e specificare le unità di misura da usare per l'energia e il peso corporeo.

Le impostazioni per le informazioni personali vanno configurate nel modo di dati personali, in cui è possibile entrare premendo il tasto (D) sei volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.



Schermata del modo di dati personali

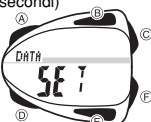


### Importante!

- Non sarà possibile eseguire il seguente procedimento se il modo di cronometro non è stato riportato a tutti zeri. Se si incontrano difficoltà nell'eseguire il seguente procedimento, entrare nel modo di cronometro e premere il tasto (B) per riportare il cronometro a tutti zeri.

## Per configurare le impostazioni per le informazioni personali

(2 secondi)



1. Nel modo di dati personali, tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa finché appare la schermata ALM con OFF o On lampeggiante sul fondo della visualizzazione.
2. Configurare le impostazioni per le informazioni personali.
  - Usare il tasto (D) per scorrere tra le schermate di impostazione.
  - Usare i tasti (E) e (B) per cambiare l'impostazione attualmente selezionata. Tenendo premuto uno dei due tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
  - Per informazioni su ciascuna impostazione, fare riferimento a "Impostazioni per le informazioni personali".
3. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere il tasto (A) per lasciare la schermata di impostazione.
  - L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

## Impostazioni per le informazioni personali

### ■ Attivazione/disattivazione della suoneria target



Premere il tasto (E) per attivare e disattivare la suoneria target.

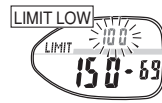
- Quando è attivata, la suoneria target suonerà ogni volta che la frequenza del battito cardiaco supera la gamma target impostata. La suoneria target suonerà anche ogni minuto se la frequenza del battito cardiaco rimane al di fuori della gamma target.

### ■ Limite superiore della gamma target



Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da 1 a 220.

### ■ Limite inferiore della gamma target



Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da [impostazione della frequenza del battito cardiaco a riposo più 1] a [limite superiore della gamma target meno 1].

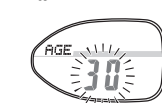
### ■ Frequenza del battito cardiaco a riposo



Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da 30 a [limite inferiore della gamma target meno 1] (145 massimo).

- Misurare la frequenza del battito cardiaco prima di alzarsi quando ci si sveglia al mattino. Questa è la propria frequenza del battito cardiaco a riposo.

### ■ Età



Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da 15 a 70.

### ■ Genere



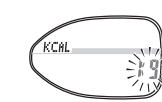
Usare il tasto (E) o (B) per passare da MALE (Maschio) a FEMALE (Femmina) e viceversa.

### ■ Unità di energia consumata



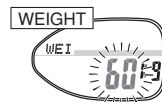
Usare il tasto (E) o (B) per passare da KCAL (chilocalorie) a KJ (chilojoule) e viceversa.

### ■ Unità di peso corporeo



Usare il tasto (E) o (B) per passare da kg (chilogrammi) a lb (libbre) e viceversa.

### ■ Peso



Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da 20 a 200 chilogrammi o da 45 a 440 libbre.

## Monitoraggio della frequenza del battito cardiaco durante l'esercizio


Questa sezione spiega cosa si deve fare per monitorare la propria frequenza del battito cardiaco mentre si fa esercizio. Questa sezione presuppone che si siano già configurate le impostazioni per le informazioni personali.

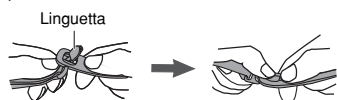
### Preparativi

Prima di iniziare a fare esercizio, è necessario applicare la cinghia da torace al torace e sincronizzare il segnale tra la barra dei sensori e l'orologio.

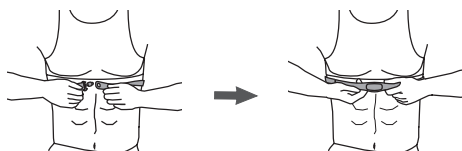
Alcuni tipi di dispositivi di monitoraggio della frequenza del battito cardiaco possono causare interferenze con il segnale inviato dalla barra dei sensori a questo orologio. Se si sospetta che si stiano subendo interferenze, allontanarsi dall'altro dispositivo di monitoraggio della frequenza del battito cardiaco.

### Per applicare la cinghia da torace al torace

- Inumidire.
- 
- Inumidire leggermente i due cuscinetti sensori (aree dal motivo a rombi) sulla superficie interna della barra dei sensori. Ciò consentirà un contatto migliore per i cuscinetti sensori.
  - Inserire una delle linguette su una delle estremità della cinghia in uno dei fori nella barra dei sensori, dalla parte interna della barra dei sensori. Fissare la linguetta in posizione in modo che essa sia disposta in piano come mostrato nell'illustrazione.



- Avvolgere la cinghia da torace attorno al torace in modo che essa venga a trovarsi a diretto contatto con la pelle, e fissare la linguetta sull'altra estremità della cinghia all'altro foro della barra dei sensori. Allacciare la cinghia saldamente per far sì che essa non scivoli giù mentre si fa esercizio.
- Accertarsi che i cuscinetti sensori siano posizionati al di sopra della gabbia toracica.
  - Fare attenzione a non stringere eccessivamente la cinghia da torace quando la si allaccia.



### Soluzione di problemi riguardanti il monitoraggio della frequenza del battito cardiaco

Se ciò dovesse accadere:	Controllare questi punti:
Nessuna frequenza del battito cardiaco appare sul display, o i valori visualizzati sono eccessivi o variano notevolmente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La cinghia da torace è applicata correttamente al torace?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>La frequenza del battito cardiaco non può essere rilevata correttamente se la cinghia non è applicata al torace nella maniera corretta.</li> <li>Fare riferimento a "Monitoraggio della frequenza del battito cardiaco durante l'esercizio".</li> </ul> </li> <li>I cuscinetti sensori della barra dei sensori (aree dal motivo a rombi) sono umidi?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>La frequenza del battito cardiaco non può essere rilevata se la pelle è asciutta.</li> <li>Fare riscaldamento fino a quando si inizia a sudare o inumidire con acqua i cuscinetti sensori.</li> </ul> </li> <li>I cuscinetti sensori della barra dei sensori sono sporchi?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Dei cuscinetti sensori sporchi impediscono un rilevamento stabile della frequenza del battito cardiaco.</li> <li>Pulire i cuscinetti sensori come necessario. Per pulire i cuscinetti sensori, passarli con un panno morbido e asciutto, o con un panno inumidito con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro. Strizzare bene il panno in modo da eliminare tutto il liquido in eccesso prima di passarlo sui cuscinetti sensori. Non usare mai diluenti, benzene, alcool o altri agenti volatili per pulire i cuscinetti sensori.</li> </ul> </li> </ul>

Se ciò dovesse accadere:	Controllare questi punti:
Nessuna frequenza del battito cardiaco appare sul display, o i valori visualizzati sono eccessivi o variano notevolmente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pila della barra dei sensori è esaurita?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Se è così, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un distributore CASIO per far sostituire la pila.</li> </ul> </li> <li>C'è qualche fonte di onde elettromagnetiche (fili dell'alta tensione, televisori, telefoni cellulari, ecc.) nei pressi?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Le onde elettromagnetiche possono rendere impossibili il normale rilevamento della frequenza del battito cardiaco e la comunicazione.</li> <li>Possibili fonti di onde elettromagnetiche sono: apparecchiature per segnali, cavi ferroviari aerei, cavi di autobus elettrici, tram, automobili, motociclette, computer, apparecchiature per fitness a motore, dispositivi medici, porte di sicurezza elettroniche, radio, passaggi a livello, trasmettitori TV, sedi di radar, ecc.</li> </ul> </li> <li>L'utilizzatore del prodotto ha problemi cardiaci?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Delle letture normali non sono possibili se l'utilizzatore del prodotto ha anomalie cardiache che causano cambiamenti nella forma d'onda di un elettrocardiogramma, o se soffre di aritmia.</li> </ul> </li> <li>L'orologio è troppo lontano dalla cinghia da torace?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>La distanza ammissibile massima tra la cinghia e l'orologio è 90 cm circa. La comunicazione non è possibile quando l'orologio e la cinghia sono troppo distanti.</li> </ul> </li> <li>L'utilizzatore del prodotto ha un torace peloso?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>I peli sul torace possono interferire con il rilevamento della frequenza del battito cardiaco.</li> </ul> </li> </ul>
La misurazione della frequenza del battito cardiaco si interrompe all'improvviso automaticamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>È passato più di un minuto senza che l'orologio abbia rilevato alcun segnale dalla cinghia da torace?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Ciò farà interrompere la misurazione automaticamente. Riavviare l'operazione di misurazione.</li> </ul> </li> <li>La pila della barra dei sensori o dell'orologio si è esaurita durante la misurazione?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>L'indicatore RECOV apparirà sul display dell'orologio quando la pila è debole. Se l'indicatore RECOV appare frequentemente, far sostituire la pila dell'orologio.</li> <li>Se la comunicazione non è possibile e l'indicatore RECOV non è visualizzato, potrebbe significare che la pila della barra dei sensori è esaurita o che vi sono problemi di funzionamento del sistema. Portare l'orologio al proprio rivenditore o ad un distributore CASIO.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Importante!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I dati nella memoria dell'orologio verranno cancellati quando si fa sostituire la pila.</li> </ul>
Interferenze nel segnale dalla cinghia da torace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nei pressi c'è qualcuno che sta usando lo stesso tipo di orologio?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Allontanarsi dall'altro orologio.</li> </ul> </li> </ul>
L'orologio non calcola l'energia consumata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La propria frequenza del battito cardiaco è al di sopra di 90 battiti al minuto?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>L'orologio non calcolerà l'energia consumata se la frequenza del battito cardiaco è 90 battiti al minuto o più alta.</li> </ul> </li> </ul>
Il valore dell'energia consumata è strano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le impostazioni per le informazioni personali sono corrette?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>L'orologio calcola l'energia consumata utilizzando la frequenza del battito cardiaco e le informazioni personali. Accertarsi che impostazioni per le informazioni personali siano corrette e aggiornate.</li> </ul> </li> </ul>





## Memoria

L'orologio conserva le registrazioni di esercizio che contengono una serie di informazioni su ciascuna sessione di esercizio. Una registrazione di esercizio viene creata per l'ultima sessione di esercizio per cui si è effettuata una misurazione nel modo di cronometro e viene memorizzata automaticamente ogni volta che si riporta il cronometro a tutti zeri.

Notare che la memoria è condivisa dalle registrazioni dei tempi di giro/parziali e dalle registrazioni di esercizio. Esiste anche una registrazione cumulativa che tiene traccia dei totali cumulativi a lungo termine. Quanto segue serve a dare un'idea della capacità di memoria disponibile.

- Se si usa la memoria per memorizzare soltanto le registrazioni dei tempi di giro/parziali (nessuna registrazione di esercizio), è possibile memorizzare un massimo di 200 registrazioni durante una singola sessione di esercizio.
- Se si usa la memoria per memorizzare soltanto le registrazioni di esercizio (Avvio ➔ Interruzione ➔ Azzeramento), è possibile memorizzare un massimo di 42 registrazioni.

### Dati della memoria

Quanto segue descrive dettagliatamente il contenuto di ciascun tipo di registrazione che può essere memorizzata nella memoria.

#### ■ Dati di registrazione di giro

- Tempi di giro/parziali
- Frequenza del battito cardiaco e intensità dell'esercizio medie per giro

#### ■ Dati di registrazione di esercizio

- Data
- Tempo di esercizio
- Tempo di esercizio entro la gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Tempo di esercizio in eccesso rispetto alla gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Tempo di esercizio al di sotto della gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Miglior tempo di giro
- Frequenza del battito cardiaco media e intensità dell'esercizio media
- Energia consumata durante l'esercizio

#### ■ Dati cumulativi

- Tempo di esercizio cumulativo: 9.999 ore e 59 minuti
- Energia consumata cumulativa: 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Frequenza del battito cardiaco media e intensità dell'esercizio media per sessione di esercizio

### Momento di salvataggio dati

Quanto segue mostra quali dati vengono memorizzati nella memoria quando si esegue una particolare operazione del modo di cronometro.

#### ■ Quando si avvia un'operazione di misurazione del tempo trascorso (da tutti zeri)

- Data

#### ■ Quando si registrano i tempi di giro/parziali

- Tempo di giro
- Tempo parziale
- Frequenza del battito cardiaco e intensità dell'esercizio medie per giro

#### ■ Quando si riporta il cronometro a tutti zeri

- Tempo di esercizio
- Tempo di esercizio entro la gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Tempo di esercizio in eccesso rispetto alla gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Tempo di esercizio al di sotto della gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Miglior tempo di giro
- Frequenza del battito cardiaco media e intensità dell'esercizio media
- Energia consumata durante l'esercizio

I seguenti elementi di dati vengono inoltre aggiornati quando si riporta il cronometro a tutti zeri.

- Tempo di esercizio cumulativo
- Energia consumata cumulativa
- Frequenza del battito cardiaco media e intensità dell'esercizio media per sessione di esercizio

### Memoria piena

Se si memorizzano dei dati quando la memoria è piena, la registrazione più vecchia attualmente presente nella memoria viene cancellata automaticamente per fare spazio ai nuovi dati.

#### Esempio 1: Quando la registrazione di esercizio in fase di creazione è l'unica registrazione attualmente presente nella memoria

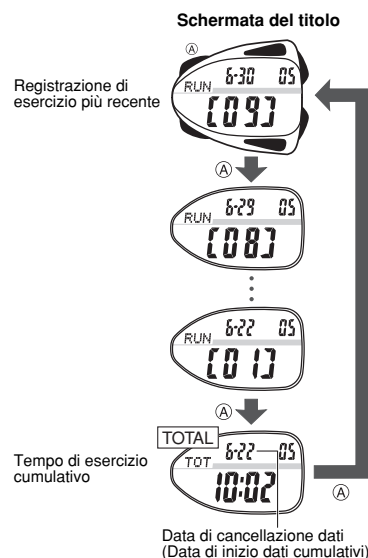
Se si registra un nuovo tempo di giro/parziale mentre la memoria è piena, il tempo di giro/parziale più vecchio attualmente presente nella memoria viene cancellato automaticamente per fare spazio al nuovo dato.

#### Esempio 2: Quando nella memoria sono già presenti delle registrazioni di esercizio

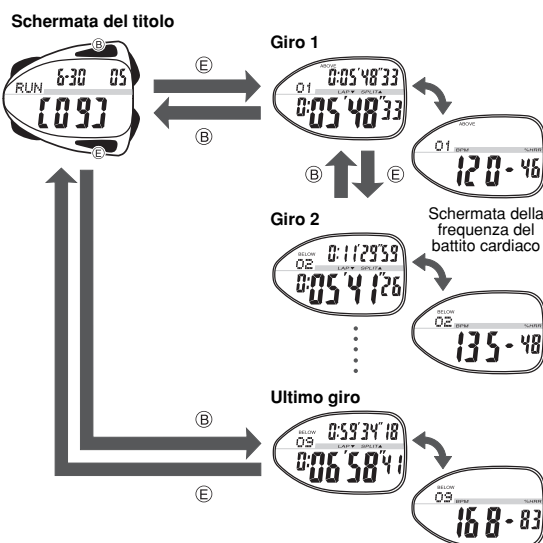
Tutti i dati della registrazione di esercizio più vecchia vengono cancellati per fare spazio ai nuovi dati.

### Per richiamare il contenuto della memoria

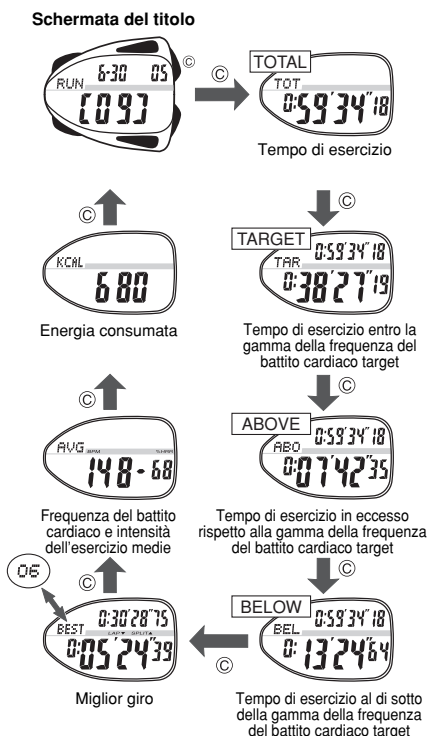
1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere il tasto (D) due volte per entrare nel modo di richiamo dati.
2. Usare il tasto (A) per scorrere le registrazioni di esercizio attualmente presenti nella memoria.



- L'impostazione di default di fabbrica per la data di cancellazione dati è il 1° gennaio 2000. Prima di usare l'orologio per la prima volta, accertarsi di eseguire il procedimento descritto in "Per cancellare i dati di esercizio cumulativi" per cancellare la data di default di fabbrica. Se non si fa ciò, la data di default di fabbrica rimarrà sullo schermo senza cambiare nella data di inizio dati cumulativi.
- 3. Mentre è visualizzata la registrazione di esercizio il cui contenuto si desidera vedere, usare i tasti (E) e (B) per scorrere i dati di giro della registrazione.

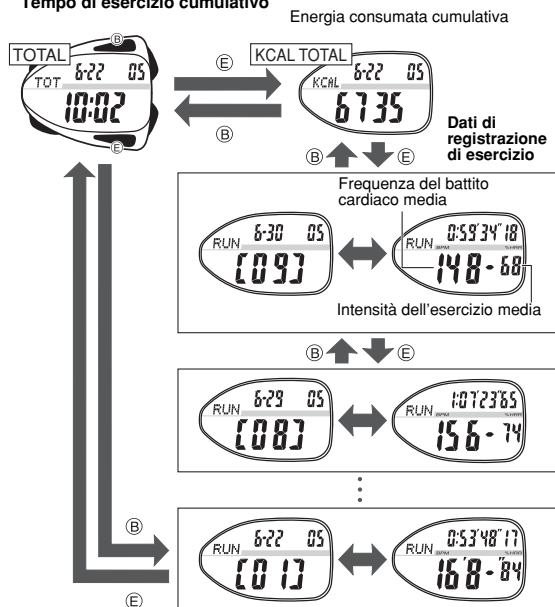


4. Usare il tasto **C** per scorrere i dati per la registrazione di esercizio attualmente visualizzata.



5. Dopo aver visualizzato la schermata del tempo di esercizio (TOT) al punto 4, usare i tasti **E** e **B** per visualizzare l'energia consumata cumulativa o l'intensità dell'esercizio cumulativa.

### Tempo di esercizio cumulativo



6. Dopo aver visto tutti i dati desiderati, premere il tasto **D** cinque volte per ritornare al modo di indicazione dell'ora.

### Cancellazione dei dati della memoria

#### Per cancellare una registrazione di esercizio specifica



1. Nel modo di richiamo dati, visualizzare la registrazione di esercizio i cui dati si desidera cancellare.
2. Tenendo premuto il tasto **B**, tenere premuto il tasto **E**.
3. Quando il messaggio di conferma appare, tenere i tasti **B** e **E** premuti per cancellare i dati.
  - Se non si desidera cancellare i dati, rilasciare i tasti **B** e **E** quando appare il messaggio di conferma.

#### Per cancellare i dati di esercizio cumulativi



1. Nel modo di richiamo dati, visualizzare la schermata del tempo di esercizio cumulativo o la schermata dell'energia consumata cumulativa.
2. Tenendo premuto il tasto **B**, tenere premuto il tasto **E**.
3. Quando il messaggio di conferma appare, tenere i tasti **B** e **E** premuti per cancellare i dati.
  - Se non si desidera cancellare i dati, rilasciare i tasti **B** e **E** quando appare il messaggio di conferma.
  - Dopo che i dati sono stati cancellati, la data in cui la memoria è stata cancellata apparirà sul fondo della visualizzazione.
  - L'operazione di cancellazione dei dati di esercizio cumulativi non cancella le singole registrazioni di esercizio.

### Uso del timer

Il doppio timer supporta l'allenamento a intervalli consentendo di usare un timer per la fase ad alta intensità e l'altro timer per la fase di recupero della sessione di esercizio.

- È possibile selezionare un timer singolo o il doppio timer.

Per entrare nel modo di timer, premere il tasto **D** tre volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

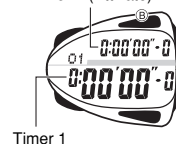


#### Per selezionare il tipo di timer

1. Nel modo di timer, controllare la visualizzazione per accertarsi che il timer sia fermo e sia stato riportato a tutti zeri.
  - Se il timer è in funzione, premere il tasto **B** per fermarlo. Per riportare il timer a tutti zeri, premere di nuovo il tasto **B**.
2. Premere il tasto **B** per passare dal timer singolo al doppio timer e viceversa.

#### Doppio timer

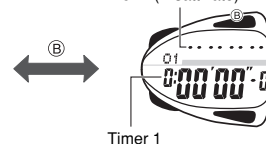
Timer 2 (Attivato)



Timer 1

#### Timer singolo

Timer 2 (Disattivato)



Timer 1

## Per configurare le impostazioni del timer

(2 secondi)



- Nel modo di timer, controllare la visualizzazione per accertarsi che il timer sia fermo e sia stato riportato a tutti zeri.
  - Se il timer è in funzione, premere il tasto (B) per fermarlo. Per riportare il timer a tutti zeri, premere di nuovo il tasto (B).
- Tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa finché il numero di ripetizioni nella parte superiore del display inizia a lampeggiare.
  - Questa è la schermata di impostazione.
- Configurare le impostazioni del timer come mostrato di seguito.
  - Usare il tasto (D) per spostarsi all'impostazione successiva. Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione attualmente selezionata.
  - Tenendo premuto il tasto (E) o (B), l'impostazione attuale cambia rapidamente.
  - Per una durata iniziale di 100 ore, impostare 0 ore, 00 minuti e 00 secondi.
- Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere il tasto (A) per lasciare la schermata di impostazione.
  - L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.



### ■ Numero di ripetizioni

Gamma: Da 1 a 99 ripetizioni, o illimitato (quando "--" è visualizzato)  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Ore del timer 1

Gamma: Da 0 a 99  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Minuti del timer 1

Gamma: Da 0 a 59  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Secondi del timer 1

Impostazione: 0 o 30  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Ore del timer 2

Gamma: Da 0 a 99  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Minuti del timer 2

Gamma: Da 0 a 59  
Tasti: (E) (+), (B) (-)



### ■ Secondi del timer 2

Impostazione: 0 o 30  
Tasti: (E) (+), (B) (-)

## Per usare il timer

- Interruzione
- Azzeramento



- Avvio

Prima di misurare la frequenza del battito cardiaco e l'intensità dell'esercizio, accertarsi innanzitutto di configurare le informazioni personali e di mettersi la cinghia da torace.

- I valori di frequenza del battito cardiaco e di intensità dell'esercizio misurati nel modo di timer non vengono memorizzati nella memoria.

Nel modo di timer, premere il tasto (E) per avviare il conto alla rovescia, e il tasto (B) per interromperlo. Per avviare la ricezione della frequenza del battito cardiaco dalla cinghia da torace, premere il tasto (C).

- La pressione del tasto (B) mentre il conto alla rovescia è fermo riporta il tempo sul display alla durata iniziale.
- La pressione del tasto (E) mentre il conto alla rovescia del timer è fermo fa ripartire il conto alla rovescia.

## Schermate del modo di timer

### Schermata del conto alla rovescia

Tempo rimanente



Numero di ripetizioni

### Schermata del conto alla rovescia con monitoraggio della frequenza del battito cardiaco

Tempo rimanente fino all'avvio automatico



Frequenza del battito cardiaco

Intensità dell'esercizio

- Il numero di ripetizioni lampeggia mentre il timer 2 sta eseguendo il conto alla rovescia.

## Suoneria del timer

La suoneria suona per 5 secondi quando ciascun conto alla rovescia giunge alla fine. La suoneria suona per 10 secondi quando l'ultimo conto alla rovescia giunge alla fine.

## Per silenziare il segnale acustico della suoneria

Premere un tasto qualsiasi. La pressione di un tasto silenzierà soltanto la suoneria, senza eseguire la normale funzione assegnata a quel tasto.

## Uso dell'ora internazionale

L'ora internazionale consente di visualizzare l'ora attuale di una qualsiasi fra 31 città (29 fusi orari) del mondo.

- Quando si entra nel modo di ora internazionale, la schermata per la città che era visualizzata quando si è usciti l'ultima volta dal modo appare per prima.
- Il conteggio dei secondi del modo di ora internazionale è collegato con il conteggio dei secondi del modo di indicazione dell'ora.
- Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12 ore/24 ore selezionato per l'ora del modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di ora internazionale.

## Importante!

- Se l'ora del modo di ora internazionale è errata, correggere l'impostazione dell'ora attuale nel modo di indicazione dell'ora.

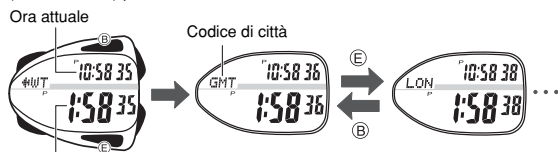
Per entrare nel modo di ora internazionale, premere il tasto (D) quattro volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.





## Per cercare un codice di città

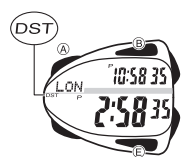
Nel modo di ora internazionale, usare i tasti (E) (verso occidente) e (B) (verso oriente) per scorrere i codici di città.



Ora internazionale

- Tenendo premuto uno dei tasti, lo scorrimento avviene rapidamente.
- Fare riferimento a "Lista dei codici delle città per l'ora internazionale" per il significato di ciascun codice di città e l'ordine in cui i codici delle città appaiono.

## Per attivare e disattivare l'ora estiva



1. Nel modo di ora internazionale, usare i tasti (E) e (B) per selezionare la città la cui impostazione di ora estiva si desidera cambiare.
2. Tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa per attivare e disattivare l'impostazione di ora estiva per la città attualmente visualizzata.

- L'indicatore "DST" appare sul display e l'indicazione dell'ora avanza di 1 ora quando l'ora estiva è attivata.
- È possibile attivare o disattivare l'ora estiva indipendentemente per ciascuna delle città del modo di ora internazionale. Notare, tuttavia, che non è possibile cambiare l'impostazione di ora estiva per il fuso orario "GMT" (ora di Greenwich).
- Se si attiva l'ora estiva per la città attualmente utilizzata come città per l'ora di casa, l'ora estiva verrà attivata anche nel modo di indicazione dell'ora.

L'ora estiva, o ora legale come viene detta in alcuni paesi, consiste nel regolare gli orologi in avanti di 1 ora durante la stagione estiva. Notare che l'uso dell'ora estiva dipende dai paesi e persino dalle aree locali.

## Lista dei codici delle città per l'ora internazionale

Codice di città	Nome della città	Differenza rispetto all'ora di Greenwich	Codice di città	Nome della città	Differenza rispetto all'ora di Greenwich
GMT	Ora di Greenwich	±0	SEL	Seoul	+9
LON	Londra	±0	TYO	Tokyo	+9
PAR	Parigi	+1	ADL	Adelaide	+9,5
BER	Berlino	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Atene	+2	NOU	Noumea	+11
CAI	Il Cairo	+2	WLG	Wellington	+12
JRS	Gerusalemme	+2	---		-11
JED	Gidda	+3	HNL	Honolulu	-10
THR	Teheran	+3,5	ANC	Anchorage	-9
DXB	Dubai	+4	LAX	Los Angeles	-8
KBL	Kabul	+4,5	DEN	Denver	-7
KHI	Karachi	+5	CHI	Chicago	-6
DEL	Delhi	+5,5	NYC	New York	-5
DAC	Dhaka	+6	CCS	Caracas	-4
RGN	Yangon	+6,5	RIO	Rio de Janeiro	-3
BKK	Bangkok	+7	---		-2
HKG	Hong Kong	+8	---		-1
BJS	Pechino	+8			

- Il contenuto della tabella sopra riportata è aggiornato al dicembre 2004.
- Le differenze orarie nella tabella sopra riportata sono conformi al tempo universale coordinato (TUC).

## Uso delle suonerie e del segnale orario di ora esatta

Questo orologio dispone di tre suonerie e di un segnale orario di ora esatta.

### Suonerie quotidiane (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

L'orologio suona per 10 secondi circa quando l'ora impostata per la suoneria viene raggiunta.

### Segnale orario di ora esatta

Il segnale orario di ora esatta fa suonare l'orologio ogni ora allo scoccare dell'ora.

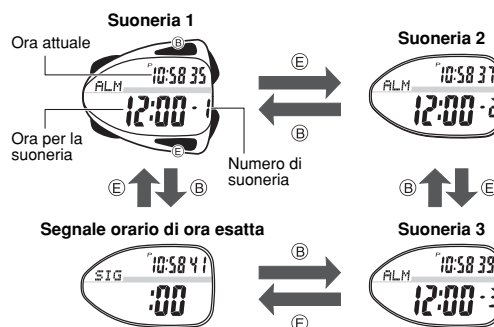
Le impostazioni per la suoneria e il segnale orario di ora esatta vanno configurate nel modo di suoneria, in cui è possibile entrare premendo il tasto (D) cinque volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.



### Per visualizzare una schermata di suoneria

Nel modo di suoneria, usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per scorrere le schermate delle suonerie.

- Tenendo premuto uno dei tasti, lo scorrimento avviene rapidamente.



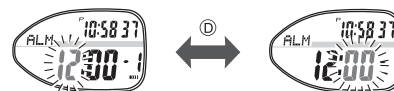
### Per impostare l'ora per una suoneria

(2 secondi)



1. Nel modo di suoneria, visualizzare la schermata della suoneria la cui impostazione si desidera cambiare.
2. Tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa finché le cifre delle ore dell'ora per la suoneria attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
  - La visualizzazione della schermata di impostazione fa anche attivare automaticamente la suoneria e fa apparire sulla schermata l'indicatore di suoneria attivata.

3. Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione delle ore.
  - Tenendo premuto uno dei tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
  - Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane o pomeridiane (P) quando si usa il formato di indicazione dell'ora di 12 ore, oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore. Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12/24 ore selezionato per l'ora del modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di suoneria.
  - Il sistema di indicazione dell'ora (12 ore o 24 ore) utilizzato nel modo di suoneria è identico a quello selezionato per il modo di indicazione dell'ora.
4. Premere il tasto (D) per spostare il lampeggiamento sui minuti.



5. Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione dei minuti all'interno della gamma da 00 a 59.
  - Tenendo premuto uno dei tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
6. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere il tasto (A) per lasciare la schermata di impostazione.
  - L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

## Per attivare o disattivare una suoneria o il segnale orario di ora esatta

Mentre la schermata per una suoneria o per il segnale orario di ora esatta è visualizzata sul display, premere il tasto (C) per attivare (indicatore di suoneria attivata visualizzato) o disattivare (indicatore non visualizzato) la funzione.

- Quando una qualsiasi delle suonerie è attivata, l'indicatore di suoneria attivata viene visualizzato in tutti gli altri modi di funzionamento.

### Suoneria



Indicatore di suoneria attivata

### Segnale orario di ora esatta



Indicatore di segnale orario di ora esatta attivato

## Per silenziare il segnale acustico della suoneria

Premere un tasto qualsiasi.

## Per provare il suono della suoneria

Nel modo di suoneria, tenere premuto il tasto (C) per far suonare la suoneria.

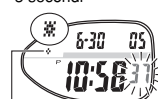
## Configurazione delle impostazioni per l'ora di casa

(2 secondi)



1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto il tasto (A) per due secondi circa finché le cifre dei secondi dell'ora attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
2. Configurare le impostazioni per l'ora di casa come descritto di seguito.
  - Usare il tasto (D) per spostarsi all'impostazione successiva. Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione attualmente selezionata.
  - Tenendo premuto il tasto (E) o (B), l'impostazione attuale cambia rapidamente.
3. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere il tasto (A) per lasciare la schermata di impostazione.
  - L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

3 secondi



1,5 secondi



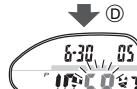
### ■ Riperto a 00/Durata di illuminazione

Riperto a 00: Premere il tasto (E).

- Da 00 a 29, nessun cambiamento nei minuti.
- Da 30 a 59, i minuti vengono aumentati di 1 unità.

Durata di illuminazione: Premere il tasto (B).

- Passa da 1,5 secondi a 3 secondi e viceversa.
- L'impostazione attuale viene indicata nella parte superiore del display.



### ■ Ora estiva (DST)

Premere il tasto (E) per commutare. Impostazioni: On (Attivazione), OFF (Disattivazione)

### ■ Città per l'ora di casa

Usare i tasti (E) (verso occidentale) e (B) (verso orientale) per selezionare. Per i codici di città, fare riferimento a "Lista dei codici delle città per l'ora internazionale".

### ■ Ore

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare.

### ■ Minuti

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare. Gamma: Da 00 a 59

### ■ Anno

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare. Gamma: Da 00 a 99 (dal 2000 al 2099)

### ■ Mese

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare. Gamma: Da 1 a 12

### ■ Giorno del mese

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare. Gamma: Da 1 a 31 (impostazione di durata del mese automatica)

- Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane (nessun indicatore) o pomeridiane (P), oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore.
- È possibile impostare una data per il periodo compreso fra il 1° gennaio 2000 e il 31 dicembre 2099.
- Il giorno della settimana viene impostato automaticamente conformemente alla data impostata.
- L'orologio effettua automaticamente le regolazioni per gli anni bisestili e per le differenti durate dei mesi.
- L'ora estiva, o ora legale come viene detta in alcuni paesi, consiste nel regolare gli orologi in avanti di 1 ora durante la stagione estiva. Notare che l'uso dell'ora estiva dipende dai paesi e persino dalle aree locali.