



HEART RATE + CADENCE + SPEED



Multi Sports Computer



Introduzione

Grazie per avere acquistato il Computer Multi-Sport CATEYE Q3.

Il Q3 è un orologio da polso dotato di monitor del battito cardiaco, con caratteristiche aggiuntive di ciclocomputer che permettono agli atleti di organizzare ed analizzare completamente i loro dati di allenamento.

La tecnologia digitale senza fili a 2,4 GHz, stessa tecnologia usata per le apparecchiature di tutti i giorni come le reti senza fili, viene utilizzata sia per il sensore integrato di cadenza/velocità sia per il cardio-sensore. Questa tecnologia in pratica elimina tutte le interferenze dovute al rumore esterno e le interferenze dovute ad altri utenti wireless, garantendo una guida senza stress.

Si prega di leggere attentamente questo manuale di istruzioni in modo completo al fine di capire le funzioni dell'orologio da polso prima dell'utilizzo. Conservare questo manuale in un posto sicuro, per le successive consultazioni.

Importante

- Seguire sempre le istruzioni marcate con “ **Avvertenza!!!**”.
- Non è possibile riprodurre o trasmettere in qualsiasi modo alcuna parte di questo manuale, senza previo permesso scritto accordato da CatEye Co., Ltd.
- I contenuti e le illustrazioni di questo manuale sono soggetti a modifiche senza preavviso.
- Se avete domande o osservazioni riguardo questo manuale, vi preghiamo di contattare CatEye tramite il sito internet www.cateye.com.

Riguardo ai manuali

Prima dell'uso

Si veda questa sezione per l'installazione dell'unità sulla bicicletta, l'uso del cardio-sensore, l'impostazione dell'orologio da polso e le operazioni di base del prodotto.

- Installazione sulla bicicletta..... Vedere pagine 9-11
- Cardio-sensore..... Vedere pagina 12
- Preparazione dell'orologio da polso Vedere pagine 13-20
- Operazioni di base dell'orologio da polso.... Vedere pagine 21-22

Modo orologio (CLOCK)

Vedere questa sezione per imparare ad utilizzare le funzioni del modo Orologio.

- Sveglia Vedere pagina 23

Modo sport (SPORTS)

Vedere questa sezione per imparare ad utilizzare le funzioni dell'orologio da polso.

- Mostrare i dati nella modalità Sport Vedere pagine 27-28

Modo opzione (OPTION)

Vedere questa sezione per imparare ad utilizzare le funzioni di allenamento usate frequentemente nel modo Sport (funzioni di conto alla rovescia e di intervallo) e come impostare la zona target Frequenza Cardiaca.

- Funzioni di allenamento..... Vedere pagine 31-34
- Impostare le zone target frequenza cardiaca Vedere pagine 36-37

Modo dati (DATA)

Vedere questa sezione per rivedere e gestire i file registrati.

- Visualizzazione dati registrati (Vista file) Vedere pagine 39-44 "Vista file"
- Scarico dei dati registrati nel PC
(Collegamento al PC) Vedere pagine 44-46
"Collegamento al PC"

Modo impostazione (SETUP)

Vedere questa sezione per cambiare la configurazione dell'orologio da polso.

- Cambiare la configurazione dell'orologio da polso ...Vedere pagine 48-58

Informazioni sul CD-ROM fornito

Il CD-ROM fornito contiene le seguenti informazioni.

- **Manuale di avvio rapido** (file PDF)
L'installazione dell'unità sulla bicicletta e l'impostazione dell'orologio da polso sono descritte mediante un filmato.
- **Software di scaricamento dati "e-Train Data™"** (versione Windows™)
Questo software è usato per trasferire i dati di misurazione ad un personal computer, per il successivo utilizzo di varie funzioni tramite il PC, come la visualizzazione di grafici (è richiesto il "Kit di comunicazione USB" opzionale).
- **Manuale di istruzioni** (file PDF)
Questo manuale può essere visualizzato come file PDF (in 7 lingue).

Usare il CD-ROM in combinazione con questo manuale.

Contenuti

Introduzione	1	Operazioni di base	
Riguardo ai manuali	2	dell'orologio da polso	21
Uso proprio del CatEye Q3	5	Commutare fra i modi.....	21
Importante	6	Retroilluminazione	22
Descrizione dell'orologio da polso e delle sue parti	7	Modo funzione di risparmio	22
Orologio da polso	7	Modo riposo trasmissione	22
Accessori	7	Salvataggio	22
Schermo	8	Modo orologio (CLOCK)	23
Installazione sulla bicicletta	9	Funzioni in Modo orologio	23
Montare il sensore di velocità ed il magnete	9	Mostrare i dati nella modalità Orologio	23
Tagliare con le forbici la lunghezza eccedente della fascetta di nylon.....	11	Modo sveglia	23
Cardio-sensore	12	Modo sport (SPORTS)	24
Prima di indossare il cardio-sensore	12	Funzione in Modo sport	24
Indossare il cardio-sensore.....	12	Dati sullo schermo superiore e centrale	24
Preparazione dell'orologio da polso	13	Display inferiore dei dati	25
Rimozione del foglio isolante ...	13	Avvio/Stop della misurazione ...	25
Riavvio	13	Reimpostazione dei dati di misurazione e salvataggio dei file	26
Impostazione di ora e data.....	14	Visualizzazione dati nel Modo sport	27
Passare al modo Impostazione ...	15	Funzione andatura.....	29
Immissione circonferenza pneumatico	15	Funzione giro	29
Selezione dell'unità di misura ...	17	Funzione allenamento	31
Passare al Modo sport	17	Zona target frequenza cardiaca ...	34
Test operativo	18	Modo opzione (OPTION)	35
Operazione di formattazione/riavvio	20	Funzioni disponibili in Modo opzione	35
		Impostazione della funzione allenamento	35
		Impostare le zone target frequenza cardiaca	36

Modo dati (DATA)	38	Impermeabilità dell'orologio da polso	67
Funzioni disponibili nel		Prima di svolgere qualsiasi	
Modo dati.....	38	tipo di attività in acqua o	
Vista file.....	39	all'aperto	67
Collegamento al PC.....	44	Sostituzione della batteria	67
Registrazioni passate	46	Orologio da polso	68
Modo impostazione (SETUP)...	48	Cardio-sensore	68
Funzioni disponibili nel		Sensore della velocità	68
modo Impostazione	48	Manutenzione	69
Impostazione di ora e data	49	Accessori	69
Impostazione della sveglia	50	Sequenza delle schermate	70
Impostazione della		Specifiche	72
circonferenza pneumatico	51	Registrazione	74
Ricerca dell'ID del sensore.....	52	Garanzia limitata	74
Impostazione dell'unità di		Indice	75
misurazione	54		
Impostazione dell'intervallo			
di registrazione	55		
Impostazione distanza			
percorsa totale/tempo			
trascorso totale.....	56		
Impostazione del			
Modo automatico.....	57		
Impostazione dell'audio	58		
Allenamento del battito			
cardiaco	59		
Zona target frequenza cardiaca ...	59		
Allenamento per competizioni ...	62		
Come utilizzare la zona target ...	63		
Risoluzione dei problemi	64		
Problema di schermo.....	64		
Problema di funzionamento	66		

Uso proprio del CatEye Q3

Si prega di seguire le seguenti istruzioni per un uso sicuro.

Significato delle icone di questo manuale:

 **Avvertenza!!!:** Le sezioni segnate con queste icone sono importanti per un uso sicuro dell'apparecchio. Assicurarsi di seguire queste istruzioni.

Avvertenza: **Importante:** note di avvertenza sull'uso e le operazioni del Q3.

* I consigli utili sono evidenziati con asterischi.

Significato della colorazione dello schermo in questo manuale:

Rosso: Indica che i dati visualizzati lampeggiano.

Nero/grigio: Indica che i dati visualizzati sono in funzione.

Avvertenza!!!:

- I portatori di pace maker non dovrebbero mai usare questo apparecchio.
- Il ciclismo può essere uno sport pericoloso. Ricordatevi sempre di fare attenzione alla strada, al traffico e a ciò che vi circonda.
- Non lasciare alcuna batteria a portata dei bambini e smaltirle correttamente. In caso di ingestione di una batteria, consultare un dottore immediatamente.

Avvertenza:

- Controllare regolarmente le posizioni dei magneti e dei sensori di velocità/cadenza ed assicurarsi che siano montati saldamente. Se sono allentati, stringerli saldamente per evitarne eventuali cadute e danni.
- Evitare di lasciare l'unità esposta direttamente alla luce solare per periodi di tempo prolungati.
- Non smontare l'orologio da polso, il cardio-sensore o il sensore della velocità.
- Non sottoporre l'orologio da polso, il cardio-sensore o il sensore della velocità a forti impatti. Evitare inoltre che possano cadere.
- Non usare diluenti o alcol per pulire l'unità. Usare un panno umido ed un detergente delicato se necessario.
- Smettere di usare l'unità in caso di irritazione della pelle dovuta alla fascia del battito cardiaco o al cuscinetto ad elettrodi.
- Non torcere e non tirare con forza il cardio-sensore.
- Il cardio-sensore può deteriorarsi a causa di un uso intensivo prolungato. Sostituire il cardio-sensore se presenta frequenti errori di misurazione.
- A causa delle caratteristiche naturali dei display a cristalli liquidi, occhiali da sole con lenti polarizzate potrebbero impedire la visualizzazione.

Sistema digitale senza fili a 2,4 GHz

La tecnologia digitale senza fili a 2,4 GHz, che è la stessa tecnologia usata per le apparecchiature di tutti i giorni come le reti senza fili LAN, viene utilizzata sia per il sensore integrato di velocità/cadenza, sia per il cardio-sensore. Questa tecnologia in pratica elimina tutte le interferenze dovute al rumore esterno e le interferenze dovute ad altri utenti di computer wireless, e permette di salvare dati molto affidabili. Tuttavia, in rarissime occasioni, oggetti o luoghi possono generare forti onde elettromagnetiche ed interferenze, che possono rendere inaffidabili le misurazioni. Le seguenti sono potenziali fonti di interferenza:

* E' necessario affettuare con cura la sincronia del sensore ID.

- TV, PC, radio, motori e trovarsi in macchina o in treno.
- Passaggi a livello ferroviari e vicinanze dei binari, dintorni di emittenti televisive e di basi radar.
- Altri computer dotati di tecnologia wireless e luci controllate digitalmente.

Riconoscimento automatico dell'ID del sensore velocità

Il sensore velocità ha il suo proprio ID e l'orologio da polso effettua misurazioni in sincronia con l'ID. Possono essere registrati due ID di sensore velocità per un orologio da polso, che può identificare automaticamente i 2 sensori di velocità una volta che i loro ID sono stati registrati in precedenza. Poiché una circonferenza pneumatico è impostata all'ID del sensore velocità, non è più necessaria la selezione ruota tramite operazione manuale, necessaria in precedenza con le unità convenzionali.

* Il sensore velocità attualmente riconosciuto viene indicato con un'icona sensore (🌀1 oppure 🌀2) sullo schermo.

Procedura di riconoscimento automatico

Quando l'orologio da polso va in modo Orologio grazie alla sua funzione di risparmio, e successivamente torna al modo Sport, viene eseguito il riconoscimento automatico dell'ID del sensore velocità, mediante la seguente procedura.

1. L'orologio da polso ricerca un segnale sensore dal sensore velocità ID-1.
2. Quando l'orologio da polso riceve un segnale sensore dall'ID-1, visualizza l'icona sensore 🌀1 sullo schermo, ed avvia la misurazione.
Quando l'orologio da polso non può ricevere alcun segnale sensore dall'ID-1, ricerca un segnale sensore dall'ID-2.
3. Quando l'orologio da polso riceve un segnale sensore dall'ID-2, visualizza l'icona sensore 🌀2 sullo schermo, ed avvia la misurazione.
Quando l'orologio da polso non può ricevere alcun segnale sensore dall'ID-2, ricerca nuovamente un segnale sensore dall'ID-1.

L'orologio da polso ripete la sincronizzazione mediante la procedura descritta precedentemente, anche se essa fallisce per qualche motivo, ad esempio a causa di un problema di comunicazione; in tali casi, comunque, può essere necessario un po' di tempo in più per il riconoscimento.

* Quando l'orologio da polso non riceve alcun segnale dal sensore velocità per 5 minuti, viene attivato il modo di risparmio energetico, e l'orologio da polso passa al modo Orologio.

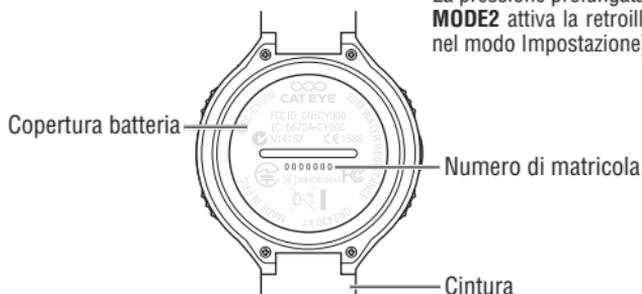
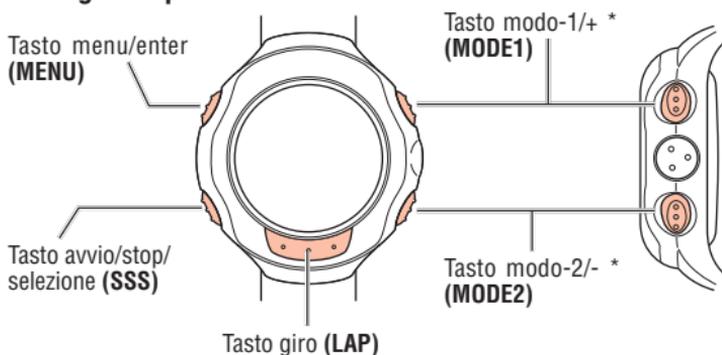
Cambio di ID mediante operazione manuale

L'ID del sensore velocità può essere cambiato forzatamente mediante operazione manuale da "Impostazione della circonferenza pneumatico" in modo Impostazione. Usare questa operazione nei seguenti casi.

- Quando l'orologio da polso non riesce a riconoscere il segnale sensore poiché i 2 sensori velocità registrati sono vicini e stanno entrambi inviando un segnale sensore.
 - Quando si desidera cambiare immediatamente l'ID del sensore velocità.
- * Una volta cambiato l'ID del sensore velocità mediante operazione manuale, l'orologio da polso continua a cercare solo l'ID del sensore velocità che si è cambiato quando si torna al modo Sport. Quando l'orologio da polso non riceve alcun segnale sensore per 5 minuti, viene attivato il modo di risparmio energetico, e l'orologio da polso passa al modo Orologio. L'orologio da polso ricerca seguendo la procedura di riconoscimento automatico quando ritorna al modo Sport.

Descrizione dell'orologio da polso e delle sue parti

Orologio da polso

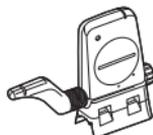


* La pressione prolungata del tasto **MODE1** o **MODE2** attiva la retroilluminazione (tranne nel modo Impostazione).

Accessori



Attacco
(per il montaggio al
manubrio)



Sensore velocità
(**SPEED/CADENCE**)



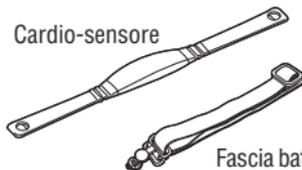
Magnete ruota



Magnete cadenza



Fascette in nylon (x7)



Cardio-sensore

Fascia battito
cardiaco



CD-ROM



Il presente
manuale

* Vedere pagina 2 per il contenuto del CD-ROM.

Schermo



Icona	Descrizione
	Icona del sensore Mostra il sensore velocità attualmente sincronizzato.
km/h mph	Unità velocità Lampeggia durante la misurazione (contando il tempo trascorso).
	Sveglia Si accende quando la sveglia è attiva.
	Segnale del sensore di velocità/cadenza Indica lo stato del segnale del sensore di velocità/cadenza. (pagina 22)
	Segnale del cardio-sensore Indica lo stato del segnale del cardio-sensore. (pagina 22)
	Zona target Si accende quando la zona target è attiva, e lampeggia quando si è fuori dalla zona.
	Allarme batteria in esaurimento Lampeggia quando la batteria dell'orologio da polso deve essere sostituita con una nuova.
bpm	Unità battito cardiaco
AM PM	display AM/PM (si accende quando si usa il sistema a 12 ore)
LAP	Indicatore giro Si accende quando vengono visualizzati i dati del giro.
[AT]	Funzione auto Si accende quando la funzione auto è attiva.
%	zona, Utilizzo punto di memoria
	Allarme Si accende quando l'opzione del suono di allarme per il battito cardiaco è attiva.

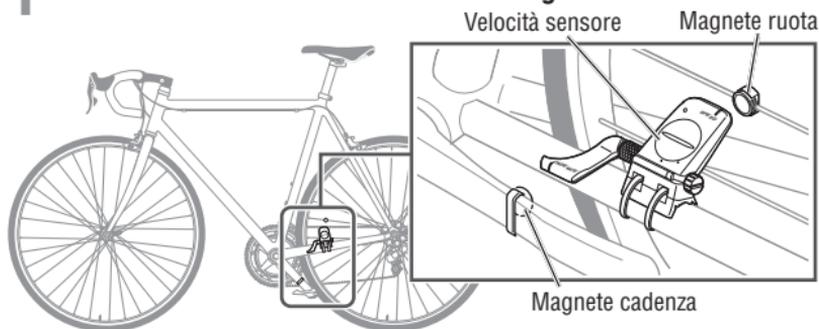
Tasti di navigazione

Indica i tasti disponibili durante l'impostazione dell'orologio da polso, o nella schermata di impostazione.



Installazione sulla bicicletta

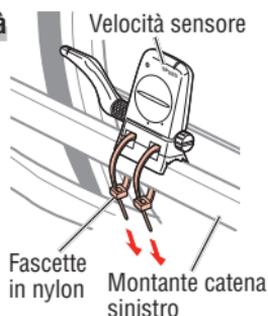
1 Montare il sensore di velocità ed il magnete



1-1. Fissare senza forzare il sensore di velocità

Posizionare il sensore di velocità sulla sinistra (non dal lato della catena); la catena è nella posizione mostrata in alto, ed assicurarlo senza forzare con le fascette di nylon.

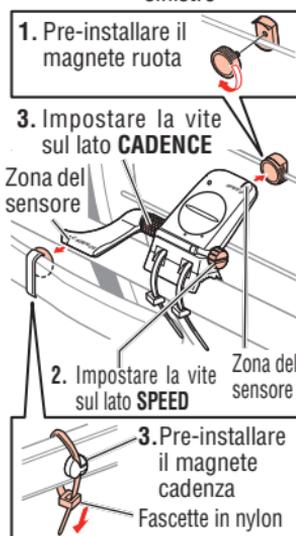
* Non stringere completamente le fascette di nylon in questa fase, perchè se è troppo stretta, non può essere smontata.



1-2. Montare il magnete

1. Allentare entrambe le viti sul lato **SPEED** su quello **CADENCE** del sensore di velocità, e girare il sensore all'angolazione mostrata sulla destra.
2. Fissare temporaneamente il magnete della ruota al raggio in modo che sia di fronte alla zona sensore sul lato **SPEED**.
3. Fissare temporaneamente il magnete della cadenza all'interno della manovella con le fascette di nylon, in modo che sia di fronte alla zona sensore sul lato **CADENCE**.

* Due magneti potrebbero essere attaccati insieme all'interno della confezione, e sembrare così un solo magnete.



Prima dell'uso

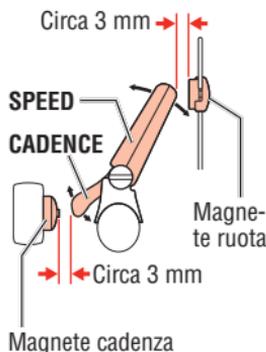
* Quando il cursore di velocità non è posizionato correttamente rispetto ai due magneti (in entrambi i Passaggi 2 e 3), muovere il sensore velocità avanti e indietro finché non è posizionato appropriatamente. Dopo avere spostato il sensore di velocità, regolarne la posizione in modo che i due magneti si trovino di fronte alla zona rilevante del sensore.

4. In seguito alla regolazione, avvitare accuratamente le fascette in nylon per fissare il sensore di velocità.

1-3. Regolare la distanza dal magnete

1. Regolare la distanza fra il magnete ruota ed il lato **SPEED** del sensore di velocità a circa 3 mm. In seguito alla regolazione, avvitare la vite di regolazione sul lato **SPEED**.
2. Regolare la distanza fra il magnete di cadenza ed il lato **CADENCE** del sensore di velocità a circa 3 mm. In seguito alla regolazione, avvitare la vite di regolazione sul lato **CADENCE**.

* Per pedali con asse in acciaio, il magnete della cadenza può essere installato sul lato terminale dell'asse del pedale. Assicurarsi di rimuovere il nastro bi-adesivo dal magnete quando si effettua questa operazione.



1-4. Parti di sicurezza

Fissare accuratamente il sensore di velocità, la vite di regolazione ed il magnete, e controllare che non si muovano assolutamente.

- Fascette in nylon per il sensore di velocità/cadenza
- Viti per il sensore di velocità/cadenza
- Vite del magnete ruota
- Magnete cadenza

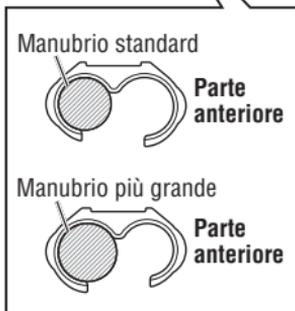
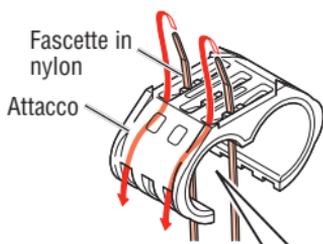


Tagliare con delle forbici la parte in eccesso delle fascette in nylon.

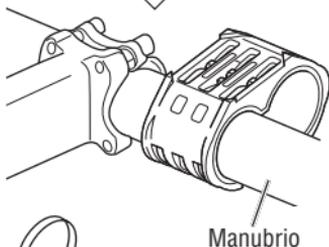
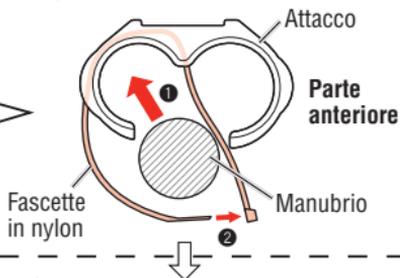
2 Tagliare con le forbici la lunghezza eccedente della fascetta di nylon

Installare l'orologio da polso sul manubrio tramite un supporto.

1. Controllare la corretta direzione del supporto e fissarlo al manubrio.
Fissare il supporto nella direzione corretta in base alla grandezza del manubrio e fissarlo usando fascette di nylon.



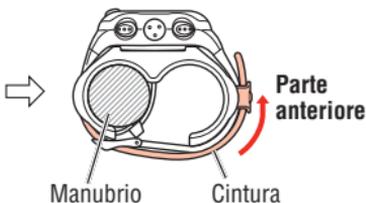
* Far passare le fascette in nylon attraverso il supporto prima di attaccarlo al manubrio.



Tagliare con delle forbici la parte in eccesso delle fascette in nylon.

2. Avvolgere l'orologio da polso intorno al manubrio.

Stringere con cura il cinturino in modo che l'orologio da polso non si stacchi.



Cardio-sensore

Il battito cardiaco viene misurato quando il cardio-sensore viene indossato sul petto.

Prima di indossare il cardio-sensore

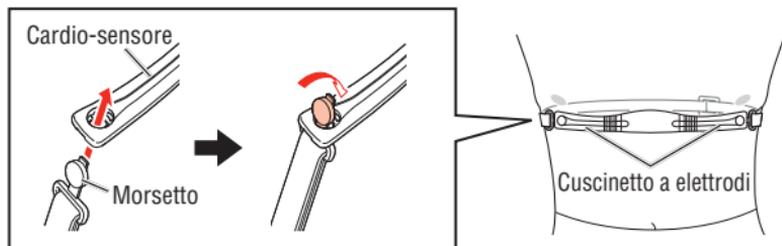
⚠ Avvertenza!!!: Questo prodotto NON deve essere usato da portatori di pacemaker.

- Per evitare errori di misurazione, è consigliato inumidire i cuscinetti ad elettrodi con acqua.
- Se la vostra pelle è molto sensibile, il cuscinetto ad elettrodi può essere inumidito con acqua ed indossato al di sopra di una sottile maglia intima.
- I peli del petto possono interferire con la misurazione.



Indossare il cardio-sensore

1. Inserire il morsetto della fascetta del cardio-sensore nel buco del cardio-sensore fino ad avvertire un clic.
2. Indossare il cardio-sensore con la fascetta del cardio-sensore, e regolare la lunghezza della fascetta per adattarla alla larghezza del busto (al di sotto del petto). Stringere troppo la fascetta potrebbe causare scomodità.
3. Inserire il morsetto della fascetta del cardio-sensore nell'altro buco del cardio-sensore fino ad avvertire un clic.
4. Per la rimozione, mantenere in prossimità del buco dello stesso ed il morsetto, e tirare ruotandolo.



Prima dell'uso

* Assicurarsi che la parte in gomma del cuscinetto ad elettrodi sia a contatto diretto con il corpo.

* Indossare il cardio-sensore quando si ha la pelle secca o al di sopra di una maglia intima ci possono essere errori di misurazione. Per evitare errori, inumidire la parte in gomma del cuscinetto ad elettrodi.

Preparazione dell'orologio da polso

Gli elementi di base dell'orologio da polso devono essere impostati prima di essere usati.

Rimozione del foglio isolante

Quando si usa l'unità per la prima volta dopo l'acquisto, rimuovere il foglio isolante al di sotto della batteria.

- 1 Aprire il copri-batteria dell'orologio da polso usando una moneta, ecc.
- 2 Ruotare il coperchio interno nella posizione di apertura usando una moneta, rimuoverlo, quindi rimuovere il foglio isolante al di sotto della batteria.

* Non ruotare eccessivamente il coperchio interno, altrimenti si potrebbe danneggiare la linguetta.

- 3 Sostituire la batteria, quindi ruotare il coperchio interno nella posizione di chiusura. Controllare che la parte ritagliata del coperchio interno si trovi di fronte allo spillo e che le 2 linguette siano fissate.
- 4 Premere il pulsante **AC** accanto al coperchio interno utilizzando uno strumento appuntito.
- 5 Controllare che lo O ring sia installato sulla scanalatura dell'orologio da polso, quindi chiudere saldamente il copri-batteria.

Copertura batteria



Aprire

Chiudere

Coperchio interno



Posizione di apertura



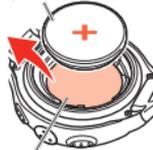
Linguetta

Posizione di chiusura



Spillo
Porzione ritagliata

CR2430



Foglio isolante



Spillo

O ring

Tasto **AC**

1 Riavvio

Quando si usa l'unità per la prima volta dopo l'acquisto, oppure dopo avere sostituito le batterie, riavviare l'orologio da polso per farlo funzionare correttamente.

* L'orologio da polso e ciascun sensore ID sono stati controllati in fabbrica.

1. Premere e tenere premuto simultaneamente i tasti **MENU**, **SSS**, **MODE1**, e **MODE2** dell'orologio da polso per circa 4 secondi.

Viene visualizzato "FACTORY DEFAULT".

MENU ► ◀ MODE1
SSS ► ◀ MODE2 (Premere contemporaneamente)

* Qualora "FACTORY DEFAULT" non venga visualizzato sullo schermo, l'operazione con i tasti non è stata portata a termine correttamente. Premere simultaneamente e mantenere premuti i 4 tasti nuovamente, fino al cambiamento della visualizzazione.

2. Selezionare "NO".

Quando viene visualizzato "NO" sullo schermo, confermare con il tasto **SSS**. La retroilluminazione del display si illumina e viene emesso un suono; in seguito il display mostra la schermata di impostazione ora/data. Procedere alla voce di impostazione successiva, "Impostazione di ora e data".

YES ↔ NO : ◀ MODE1 (o) ▶ Per confermare: SSS ► ◀ MODE2



Prima dell'uso

* Selezionare “**YES**” premendo il tasto **MODE1** o **MODE2** per eseguire l’operazione di formattazione. Appena l’operazione di formattazione ha cancellato tutti i dati, selezionare “**NO**” per l’operazione di riavvio. Vedere “Operazione di formattazione/riavvio” a pagina 20 per le differenze fra la formattazione e le operazioni di riavvio.

* L’operazione di riavvio viene annullata se non viene premuto nessun pulsante per 3 minuti e l’orologio da polso visualizza automaticamente la schermata Orologio. In questo caso, premere i 4 pulsanti contemporaneamente ed eseguire nuovamente l’operazione di avvio.

Formattazione



2 Impostazione di ora e data

Imposta ora e data correnti.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Selezionare il formato di visualizzazione dell’ora.
Selezionare il formato “**24h** (24 ore)” o “**12h** (12 ore)” utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare con il tasto **SSS**.

24h ↔ 12h : (o) Per confermare: **SSS**

Formato di visualizzazione



2. Immettere “Ora” e “Minuti”.
Immettere l’ “Ora” utilizzando i tasti **MODE1** per aumentare e **MODE2** per diminuire e confermare con il tasto **SSS**, quindi immettere i “Minuti” nello stesso modo.

Per cambiare valore: (o) Per confermare: **SSS**



3. Selezionare il formato di visualizzazione della data.
Selezionare il formato di visualizzazione della data tra **YY.MM.DD** (Anno/Mese/Giorno), **DD.MM.YY** (Giorno/Mese/Anno) e **MM.DD.YY** (Mese/Giorno/Anno) usando i tasti **MODE1** e **MODE2** e confermare con il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata: (o) Per confermare: **SSS**



Formato di visualizzazione

4. Immettere “Anno”, “Mese” e “Giorno”.
Immettere “Anno”, “Mese” e “Giorno” nell’ordine di visualizzazione selezionato al passaggio 3, utilizzando i tasti **MODE1** per aumentare e **MODE2** per diminuire il valore lampeggiante, e confermare con il tasto **SSS**. Per “Anno”, immettere le ultime 2 cifre dell’anno.

Per cambiare valore: (o) Per confermare: **SSS**



YY/MM/DD

5. Dopo avere impostato l’orologio/data, premere il tasto **MENU** per completare l’operazione di riavvio, e passare al modo Orologio.

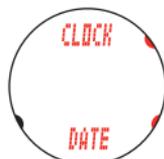
Per il modo Orologio (impostazione completata): **MENU**

3 Passare al modo Impostazione

Far passare l'orologio da polso dal modo Orologio al modo Impostazione, ed impostare circonferenza pneumatico e unità di misura.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio per visualizzare "SETUP MENU" sullo schermo. Si passa automaticamente a "CLOCK DATE".

Per cambiare modo: **MENU** ►  (premere e tenere premuto)



* Se non viene eseguita alcuna operazione nel modo Impostazione entro 3 minuti, viene ripristinato il modo Orologio. In questi casi, le modifiche non vengono applicate.

4 Immissione circonferenza pneumatico

Nel campo "Impostazione della circonferenza pneumatico" del modo Impostazione, immettere la circonferenza pneumatico della bicicletta ad  1 (Sensore 1) in millimetri.

* Per riferimento, vedere "Circonferenza pneumatico" alla prossima pagina.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Premere il tasto **MODE1** due volte per passare a "TIRE", quindi confermare con il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  ◀ **MODE1** / **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ► 



2. Quando  1 e "S/ID:1" stanno lampeggiando, confermare con il tasto **SSS**.
Cambiare la circonferenza pneumatico del sensore 1.

 1 ↔  2:  ◀ **MODE1** / **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ► 



3. Immettere le ultime 2 cifre della circonferenza pneumatico utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2** e spostarsi di cifre utilizzando il tasto **SSS**.
Immettere quindi le prime 2 cifre nello stesso modo.

Per aumentare/diminuire:  ◀ **MODE1** / **MODE2** (o) Per spostarsi di cifra: **SSS** ► 



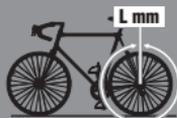
4. La pressione del tasto **MENU** conferma la circonferenza pneumatico e fa tornare alla voce "TIRE" del modo Impostazione.

L'impostazione è completata: **MENU** ► 

* Per usare  2 (Sensore 2), impostare la circonferenza pneumatico del Sensore 2 seguendo "Ricerca dell'ID del sensore" del modo Impostazione, a pagina 52, dopo avere completato "Preparazione dell'orologio da polso".

Circonferenza pneumatico

È possibile trovare la circonferenza pneumatico (L) relativa alla misura del vostro pneumatico nella tabella di riferimento per le circonferenze, in basso, oppure misurando effettivamente la circonferenza pneumatico (L) della vostra bicicletta.



How to measure the tire circumference (L)

Per una misurazione accurata, effettuare un giro di ruota completo misurando la distanza percorsa. Con i pneumatici a pressione appropriata, posizionare la valvola in basso. Segnare il punto corrispondente sul pavimento e con il peso del guidatore sulla bicicletta, spostarsi esattamente di un giro di ruota in linea retta (fino a quando la valvola non si trova nuovamente in basso). Segnare il punto in cui si trova la valvola e misurare la distanza effettuata in millimetri.

* Per riferimento, usare la tabella delle circonferenze in basso.

Tabella di riferimento circonferenza pneumatico

ETRTO	Dimensione pneumatico	L (mm)
47-203	12 x 1.75	935
54-203	12 x 1.95	940
40-254	14 x 1.50	1020
47-254	14 x 1.75	1055
40-305	16 x 1.50	1185
47-305	16 x 1.75	1195
54-305	16 x 2.00	1245
28-349	16 x 1-1/8	1290
37-349	16 x 1-3/8	1300
32-369	17 x 1-1/4(369)	1340
40-355	18 x 1.50	1340
47-355	18 x 1.75	1350
32-406	20 x 1.25	1450
35-406	20 x 1.35	1460
40-406	20 x 1.50	1490
47-406	20 x 1.75	1515
50-406	20 x 1.95	1565
28-451	20 x 1-1/8	1545
37-451	20 x 1-3/8	1615
37-501	22 x 1-3/8	1770
40-501	22 x 1-1/2	1785
47-507	24 x 1.75	1890
50-507	24 x 2.00	1925
54-507	24 x 2.125	1965
25-520	24 x 1(520)	1753
	24 x 3/4 Tubolare	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1(559)	1913

ETRTO	Dimensione pneumatico	L (mm)
32-559	26 x 1.25	1950
37-559	26 x 1.40	2005
40-559	26 x 1.50	2010
47-559	26 x 1.75	2023
50-559	26 x 1.95	2050
54-559	26 x 2.10	2068
57-559	26 x 2.125	2070
58-559	26 x 2.35	2083
75-559	26 x 3.00	2170
28-590	26 x 1-1/8	1970
37-590	26 x 1-3/8	2068
37-584	26 x 1-1/2	2100
	650C Tubolare 26 x 7/8	1920
20-571	650 x 20C	1938
23-571	650 x 23C	1944
25-571	650 x 25C 26 x 1(571)	1952
40-590	650 x 38A	2125
40-584	650 x 38B	2105
25-630	27 x 1(630)	2145
28-630	27 x 1-1/8	2155
32-630	27 x 1-1/4	2161
37-630	27 x 1-3/8	2169
18-622	700 x 18C	2070
19-622	700 x 19C	2080
20-622	700 x 20C	2086
23-622	700 x 23C	2096
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136

ETRTO	Dimensione pneumatico	L (mm)
30-622	700 x 30C	2146
32-622	700 x 32C	2155
	700C Tubolare	2130
35-622	700 x 35C	2168
38-622	700 x 38C	2180
40-622	700 x 40C	2200
42-622	700 x 42C	2224
44-622	700 x 44C	2235
45-622	700 x 45C	2242
47-622	700 x 47C	2268
54-622	29 x 2.1	2288
60-622	29 x 2.3	2326

5 Selezione dell'unità di misura

Selezionare l'unità della velocità.

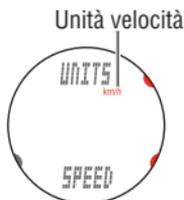
1. Premere il tasto **MODE1** due volte per passare a "UNITS" e confermare con il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  **MODE1**  **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** 



2. Selezionare l'unità di velocità premendo i tasti **MODE1** e **MODE2** e confermare con il tasto **SSS**.

km/h ↔ mph :  **MODE1**  **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** 



3. Premere il tasto **MENU** per confermare l'unità di misura e tornare a "UNITS" nel modo Impostazione. In questo momento, l'impostazione dell'orologio da polso è completata. Premere nuovamente il tasto **MENU** per passare alla schermata del modo Orologio.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** 

6 Passare al Modo sport

Commutare l'orologio da polso dal modo Orologio al modo Sport per il test di funzionamento del sensore velocità e del cardio-sensore.

1. Premere il tasto **MENU** nel modo Orologio per visualizzare "SPORTS MENU" sullo schermo. Viene visualizzata automaticamente la schermata di misurazione.

Per cambiare modo: **MENU** 



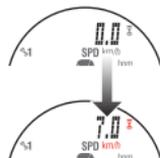
7 Test operativo

* Potrebbero essere necessari circa 2 minuti per visualizzare la schermata poiché l'orologio da polso controlla il sensore quando si commuta al modo Sport.

* Se l'icona del segnale  o  sullo schermo di misurazione è disattivata, premere i tasti **MODE1** o **MODE2** per attivarla.

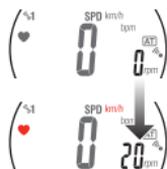
Sensore velocità (SPEED side)

1. Sollevare la ruota posteriore e farla girare.
2. Quando viene visualizzata la velocità sullo schermo, l'apparecchio sta funzionando regolarmente.



Sensore velocità (CADENCE side)

1. Girare la manovella.
2. Quando viene visualizzata la cadenza sullo schermo, l'apparecchio sta funzionando regolarmente.

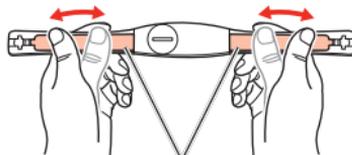


Cardio-sensore

1. Indossare il cardio-sensore (pagina 12).
2. Quando viene visualizzato il battito cardiaco sullo schermo, l'apparecchio sta funzionando regolarmente.



* Il cardio-sensore può anche essere attivato strofinando ripetutamente entrambe le superfici degli elettrodi con i pollici. Tale metodo non può essere usato per misurare accuratamente il battito cardiaco, ma può essere usato come semplice metodo per testare la comunicazione fra il sensore e l'orologio da polso e per ricercare l'ID del sensore.



Cuscinetto a elettrodi

Importante: Quando la velocità, la cadenza e/o il battito cardiaco non sono mostrati, le possibili cause sono le seguenti:

Velocità e cadenza non vengono visualizzate.

Voci di controllo	Rimedio
L'icona del sensore di Velocità e Cadenza è su  ?	Se l'icona  è spenta, l'orologio da polso non può ricevere alcun dato. Per ripristinare la misurazione, premere il tasto MODE1 o MODE2 per uscire dal modo di riposo (pagina 22).
Controllare che la distanza fra il sensore di velocità/cadenza e il magnete non sia troppo grande.	Regolare la posizione del sensore di velocità/cadenza e quella del magnete. (Si veda "Installazione sulla bicicletta" a pagina 9.)
La zona del sensore di velocità/cadenza è allineata con il centro del magnete?	
E' stato attivato il modo di risparmio energetico, entrando nel modo Orologio?	Premere il tasto MENU per passare al modo Sport.
Il display potrebbe apparire in ritardo in base alle condizioni della trasmissione wireless.	Controllare se viene ricevuto il segnale di velocità, facendo ruotare la ruota per un po' di tempo.
È stata eseguita l'operazione di formattazione?	Il sensore ID sincronizzato in fabbrica viene inizializzato con la formattazione. Sincronizzare l'ID del sensore velocità, seguendo "Ricerca dell'ID del sensore" del modo Impostazione (pagina 52).

Il battito cardiaco non viene mostrato.

Voci di controllo	Rimedio
L'icona del cardio-sensore è su  ?	Se l'icona  è spenta, l'orologio da polso non può ricevere alcun dato. Per ripristinare la misurazione, premere il tasto MODE1 o MODE2 per uscire dal modo di riposo (pagina 22).
E' stato attivato il modo di risparmio energetico, entrando nel modo Orologio?	Premere il tasto MENU per passare al modo Sport.
Il cardio-sensore è attaccato saldamente al corpo?	Regolare il cuscinetto ad elettrodi in modo che la superficie di gomma sia perfettamente a contatto con il corpo.
Pelle asciutta (particolarmente in inverno)	Inumidire leggermente il cuscinetto a elettrodi del cardio-sensore.
Il cardio-sensore è stato indossato correttamente?	Per indossare correttamente il cuscinetto ad elettrodi seguire le istruzioni su come indossare il cardio-sensore (pagina 12).
È stata eseguita l'operazione di formattazione?	Il sensore ID sincronizzato in fabbrica viene inizializzato con la formattazione. Sincronizzare l'ID del cardio-sensore, seguendo "Ricerca dell'ID del sensore" del modo Impostazione (pagina 52).

Operazione di formattazione/riavvio

Vi sono 2 differenti operazioni di impostazione dell'orologio da polso: operazione di formattazione ed operazione di riavvio. Seguire quella appropriata in base alla situazione.

Formattazione : Quando si desidera cancellare tutti i dati e le impostazioni dell'orologio da polso.

Riavvio : Quando si usa l'unità per la prima volta dopo l'acquisto, o dopo avere sostituito le batterie, o quando viene visualizzato un errore.

* Effettuando l'operazione di riavvio, i seguenti dati sono mantenuti.

SPORTS MENU	Data
OPTION MENU	Impostazione della zona target
DATA MENU	<ul style="list-style-type: none">• Dati file salvati• Dati percorrenza• Dati del registro
SETUP MENU	<ul style="list-style-type: none">• Impostazione della sveglia• Circonferenza pneumatico e sensore attualmente selezionati• Sensore ID• Unità di misurazione• Intervallo di registrazione• Funzione AUTO• Ffunzione allenamento• Impostazione dell'audio

Sequenze delle operazioni di formattazione e di riavvio

Le procedure di formattazione e di riavvio sono le seguenti.

Per riavviare:

Operazione di riavvio (pagina 13)



Impostazione di ora e data (pagina 14)

* Verrà visualizzata inizialmente la data in cui è stata eseguita l'ultima operazione di riavvio



Modo orologio

Per la formattazione:

Operazione di formattazione (pagina 13)



Impostazione di ora e data (pagina 14)



Immissione circonferenza pneumatico (pagina 15)



Selezione dell'unità di misura (pagina 17)



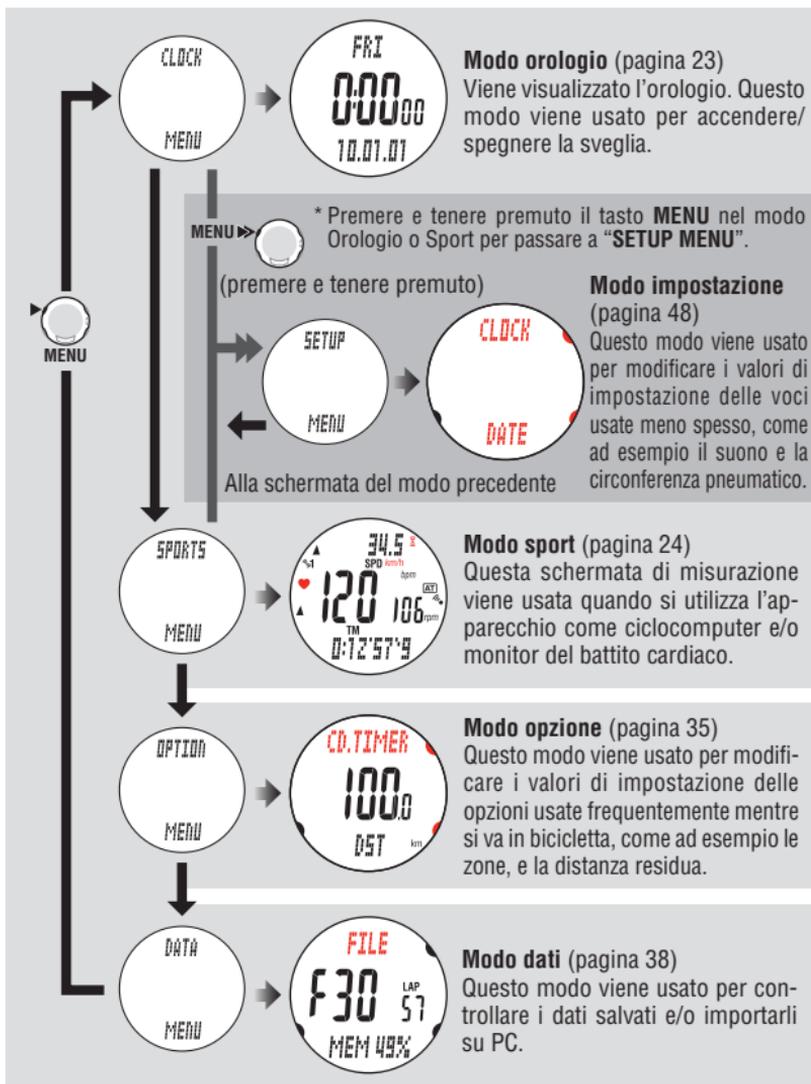
Modo orologio

* Nel caso dell'operazione di formattazione, è possibile impostare la "circonferenza pneumatico" e l' "unità di misurazione" sequenzialmente dopo avere impostato "orologio/data". Ciascuna procedura di impostazione è descritta alla pagina indicata. Dopo aver completato l'impostazione, assicurarsi di sincronizzare l'ID del sensore seguendo "Ricerca dell'ID del sensore" del modo Impostazione (pagina 52).

Operazioni di base dell'orologio da polso

Commutare fra i modi

L'orologio da polso ha 4 tipi di funzioni e il modo Impostazione. "CLOCK MENU", "SPORTS MENU", "OPTION MENU", e "DATA MENU" vengono selezionati alternativamente in sequenza premendo il tasto **MENU**. Selezionare la schermata scelta per procedere automaticamente alla schermata del modo.



Retroilluminazione

La pressione prolungata dei tasti **MODE1** o **MODE2** fa illuminare il display per circa 3 secondi (Tranne che nel modo Impostazione).

* La pressione di un qualsiasi tasto mentre la retroilluminazione è attiva estende l'illuminazione per altri 3 secondi.



(premere e tenere premuto)

Modo funzione di risparmio

Modo riposo trasmissione

Quando l'orologio da polso non riceve alcun dato dal sensore di velocità o dal cardio-sensore per 5 minuti, tutti i sensori entreranno in stato di riposo trasmissione per risparmiare l'energia delle batterie. Nessun segnale di sensore può essere ricevuto durante lo stato di riposo trasmissione. Per ripristinare la misurazione, premere il tasto **MODE1** o **MODE2** per uscire dallo stato di riposo. Gli stati di trasmissione di segnale di ciascun sensore possono essere controllati tramite la relativa icona di segnale e il display di valori numerici "---".

- (lampeggiante) : In ricezione di segnale sensore (in operazione)
- (costante) : Attesa di segnale sensore (ricerca dei sensori)
- (spento) : Riposo trasmissione. Viene visualizzato il simbolo "---".

* Il riposo trasmissione è impostato separatamente per il sensore di velocità e per il cardio-sensore. Allo stesso modo, se la bicicletta rimane ferma per più di 5 minuti con il cardio-sensore indossato, solo il sensore velocità entra in stato di riposo. Quando si riutilizza la bicicletta, il sensore di velocità/cadenza deve essere riattivato per mostrare i dati necessari.

* Quando il sensore velocità oppure il cardio-sensore si trovano in stato di riposo, il display rimane nel modo Sport; tuttavia, quando entrambi i sensori entrano in stato di riposo, l'orologio da polso passa al modo di risparmio energetico.

Icona segnale del sensore di velocità



Il sensore velocità è in stato di riposo trasmissione. Viene visualizzato il simbolo "---".

Icona segnale del cardio-sensore



Il cardio-sensore è in stato di riposo trasmissione. Viene visualizzato il simbolo "---".

Salvataggio

Quando l'orologio da polso non riceve nessun dato dal sensore di velocità e dal cardio-sensore per 5 minuti, commuta nel modo Orologio automaticamente. Premere il tasto **MENU** per tornare al modo Sport e continuare il rilevamento. Per ulteriori dettagli si veda "Commutare fra i modi" a pagina 21.

* Anche quando è attivo il modo di risparmio energetico, i dati non resettati sono salvati nell'orologio da polso.



Modo orologio

Modo orologio (CLOCK)

Passare al modo Orologio

Selezionare “**CLOCK MENU**” premendo il pulsante **MENU** finché lo schermo passa al modo Orologio.

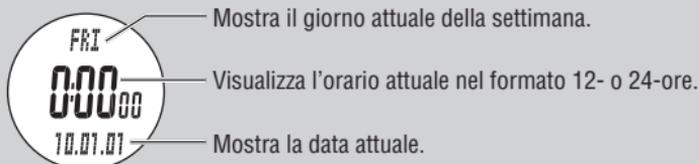
* Il modo Orologio è la schermata predefinita, quindi se il modo risparmio d'energia è attivato in qualsiasi altro modo, lo schermo passa al modo Orologio. Per ulteriori dettagli, vedere “Modo funzione di risparmio” a pagina 22.



Funzioni in Modo orologio

Visualizza l'ora, la data e il giorno della settimana correnti.

Mostrare i dati nella modalità Orologio



* Per impostare l'orario e la data, vedere il modo Impostazione “Impostazione di ora e data” (pagina 49).

Modo sveglia

Indica con un suono di allarme quando l'ora corrente raggiunge l'ora pre-impostata. Quando raggiunge un orario predeterminato, l'orologio da polso passa al modo Orologio e suona per 20 secondi a prescindere dal modo visualizzato. Premere qualsiasi pulsante dell'orologio da polso per fermare l'allarme.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** per 3 secondi nel modo Orologio per attivare/disattivare la sveglia. L'icona  appare sullo schermo quando la sveglia è attiva.

* Per impostare la sveglia, vedere il modo Impostazione “Impostazione della sveglia” (pagina 50).

Icona della sveglia



Sveglia accesa/spenta



(premere e tenere premuto per 3 secondi)

Modo sport (SPORTS)

Passare al modo Sport

Selezionare "SPORTS MENU" premendo il pulsante MENU fino a selezionare il modo Sport.

SPORTS

MENU

Funzione in Modo sport

Il modo Sport serve per le misurazioni usando le funzioni ciclocomputer e battito cardiaco. 4 tipi di dati come il battito cardiaco, la velocità e la cadenza vengono visualizzati sullo schermo. È possibile passare da un dato all'altro premendo i tasti **MODE1** e **MODE2**.

I dati visualizzati sono i seguenti:

* La misurazione continua anche se si passa ad un altro modo.

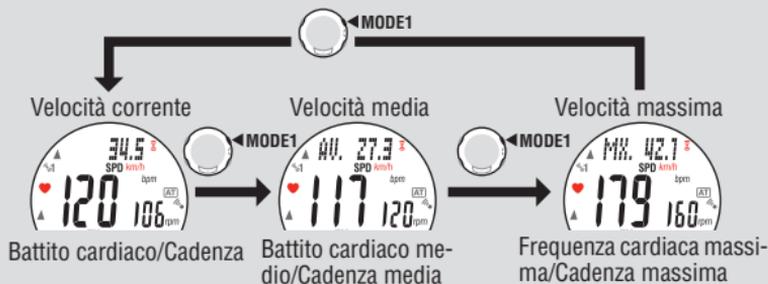
Dati sullo schermo superiore e centrale (Cambiare usando il tasto MODE1)

Schermo superiore : I dati sullo schermo si riferiscono alla velocità.

Schermo centrale (sinistro) : I dati sullo schermo si riferiscono al battito cardiaco.

Schermo centrale (destra) : I dati sullo schermo si riferiscono alla cadenza.

Cambiare usando il tasto MODE1



Per l'impostazione della schermata conto alla rovescia nel modo Opzione (pagina 35)

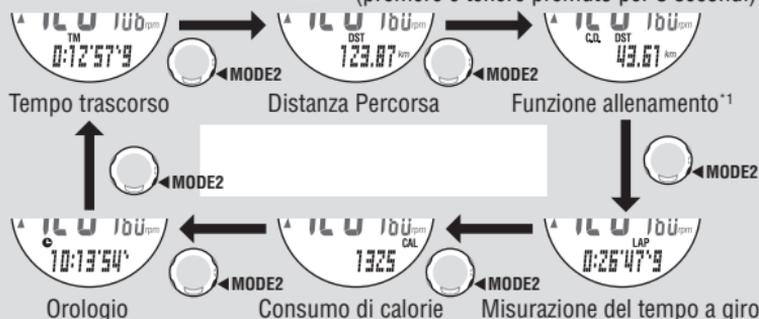
Display inferiore dei dati (Cambiare usando il tasto MODE2)

Mostra ulteriori dati sulla corsa.

Quando il
modo Sport è
disattivato

Scorciatoia^{*2}

Cambiare usando il tasto MODE2 (premere e tenere premuto per 3 secondi)



*1 La schermata della funzione allenamento mostra uno dei seguenti valori: distanza residua, tempo residuo oppure intervallo. Per ulteriori dettagli, vedere "Funzione allenamento (funzione conto alla rovescia e funzione intervallo)" a pagina 31.

*2 Quando la misurazione viene fermata alla schermata della funzione allenamento, la scorciatoia (tenendo premuto per 3 secondi il tasto **MODE2**) passa a "Impostazione della funzione allenamento" (pagina 35) nel modo Impostazione.

Avvio/Stop della misurazione

L'icona "km/h [mph]" lampeggia durante la misurazione della velocità. Inizialmente, è attiva (ON) la funzione AUTO che fa partire e fermare automaticamente la misurazione in contemporanea al moto della bicicletta. La misurazione automatica passa a quella manuale e viceversa tramite l'impostazione ON/OFF nel modo AUTO. Per ulteriori dettagli, vedere "Impostazione del Modo automatico", nel modo Impostazione (pagina 57). La velocità massima, la frequenza cardiaca massima e la cadenza massima vengono aggiornate indipendentemente dall'attivazione/disattivazione della misurazione.

* Per usare questa unità come monitor del battito cardiaco, avviare/fermare la misurazione usando il tasto **SSS** in misurazione manuale. Quando è attiva la funzione AUTO, non è possibile avviare la misurazione.



Icona AT

Modo AUTO (misurazione automatica) **AT**

Quando è attivo il modo AUTO, **AT** viene visualizzato sullo schermo. L'orologio da polso rileva il movimento della ruota, e fa partire/fermare la misurazione automaticamente.

* Quando la trasmissione è ferma e le icone del segnale sensore  e  sono spente, la misurazione non partirà sebbene la bicicletta sia in movimento. Se la bicicletta viene lasciata ferma per più di 5 minuti, o se il cardio-sensore si trova lontano dalla bicicletta o staccato dal corpo, il sistema entrerà in stato di riposo. Ciò accade normalmente quando ci si ferma per riposare durante il tragitto. Per uscire dallo stato di riposo, premere il tasto **MODE1** o **MODE2** per attivare le icone del segnale sensore. Per ulteriori dettagli, vedere "Modo riposo trasmissione" a pagina 22.

Misurazione manuale

Quando il modo AUTO è disattivato (**AT** è spento), usare il tasto **SSS** per avviare/fermare la misurazione.

Promemoria stop

La funzione di promemoria stop ricorda al ciclista, tramite un allarme, di fermare la trasmissione durante le pause o a fine corsa. Quando non viene rilevato alcun segnale dal sensore di velocità/cadenza per 90 secondi, scatta un allarme sonoro e "STOP" appare sullo schermo. L'allarme viene visualizzato fino a 3 volte, ciascuna ogni 90 secondi. Appena un qualsiasi segnale di sensore viene rivelato, l'allarme cessa.



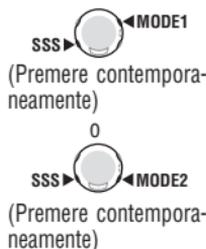
Promemoria stop

- * E'probabile dimenticarsi di fermare la misurazione durante una pausa oppure alla fine di una gara. Nei casi in cui venga riavviato immediatamente, come in presenza di semafori oppure quando si usa l'unità come monitor del battito cardiaco, si prega di ignorarlo.
- * Questa funzione non può essere disabilitata.

Reimpostazione dei dati di misurazione e salvataggio dei file

Per resettare i dati di misurazione, l'intervallo e i dati giro, premere contemporaneamente i tasti **SSS + MODE1** o **SSS + MODE2** su una qualsiasi schermata nel modo Sport (eccetto quella di intervallo nella schermata della funzione allenamento).

La reimpostazione dei dati di misurazione salva automaticamente in un file i punti di riferimento, registrati agli intervalli di tempo impostati per l'intervallo di registrazione. Per visualizzare e cancellare i dati salvati, vedere "Vista file" nel modo Dati (pagina 39).



* Lo schermo si blocca per circa 2 secondi dopo il reset; ad ogni modo tutte le misurazioni continuano a funzionare normalmente.

* Dopo la reimpostazione, la distanza residua, il tempo residuo e l'intervallo vengono riportati ai valori predefiniti dall'utente.

* Non è possibile resettare durante i 5 secondi successivi alla pressione del tasto **LAP**.

* Dal momento che l'orologio da polso ha una capacità di memoria limitata. Se i dati superano la capacità massima della memoria, non è possibile salvare nuovi dati. Per i dettagli, vedere "Vista file" nel modo Dati (pagina 39).

* Un reset effettuato mentre è visualizzato l'intervallo (**INT**) nella schermata della funzione allenamento porta a zero i dati di misurazione del solo intervallo. Per ulteriori dettagli, vedere "Funzione allenamento (funzione conto alla rovescia e funzione intervallo)" a pagina 31.

Visualizzazione dati nel Modo sport (display superiore e centrale)

Cambiare usando il tasto **MODE1**

	Velocità corrente	Mostra la velocità corrente in tempo reale. Si aggiorna ogni secondo.
	Battito cardiaco	Mostra il battito cardiaco attuale in tempo reale. Si aggiorna ogni secondo.
	Cadenza	Mostra il numero attuale di rotazioni del pedale al minuto. E' aggiornato ogni secondo.
	Velocità media^{*1}	Mostra la velocità media dall'inizio della misurazione.
	Battito cardiaco medio^{*1*2}	Mostra il battito cardiaco medio dall'inizio della misurazione. Il tempo trascorso senza misurare il battito cardiaco non è incluso nel battito medio.
	Cadenza media^{*1*3}	Mostra la cadenza media dall'inizio della misurazione. Il tempo trascorso senza pedalare non è incluso nella cadenza media.
	Velocità massima^{*4}	Mostra la velocità massima dall'inizio della misurazione.
	Frequenza cardiaca massima^{*4}	Mostra la frequenza cardiaca massima dall'inizio della misurazione.
	Cadenza massima^{*4}	Mostra la cadenza massima dall'inizio della misurazione.

*1 Ogni valore medio viene visualizzato sullo schermo con il carattere "E" quando il tempo trascorso (TM) supera 100 ore. Cancella i dati resettandoli (pagina 26). La velocità media viene visualizzata allo stesso modo del valore medio quando la distanza percorsa supera 10000 km [miglia].

*2 Questo dispositivo smette di calcolare la media quando il cardio-sensore è staccato, e riprende il calcolo quando il cardio-sensore viene nuovamente indossato. Questa funzione elabora medie reali quando il cardio-sensore è indossato.

*3 Questo dispositivo calcola la media escludendo il tempo trascorso senza pedalare. Questa funzione elabora le medie reali, diversamente da altri modelli che calcolano le medie includendo anche i valori uguali a zero.

*4 Ogni valore massimo viene aggiornato a prescindere dall'attivazione o meno della misurazione.

Visualizzazione dati nel Modo sport (display inferiore)

Commutare mediante il tasto **MODE2**



TM
Tempo trascorso

Mostra il tempo trascorso dall'inizio della misurazione con precisione di 1/10 di secondo. Quando si oltrepassa il valore 99:59'59", il conto ricomincia da 00'00"0.



DST
Distanza Percorsa

Mostra la distanza percorsa dall'inizio della misurazione.

Funzione allenamento (pagina 31)
Visualizza una voce a scelta fra distanza residua, tempo residuo ed intervallo.

MODE2
(premere e tenere premuto per 3 secondi)

Scorciatoia^{*5}
(Quando la misurazione è ferma)



C. D. DST
Distanza residua

Conta alla rovescia la distanza prestabilita, e mostra la distanza rimanente.



C. D. TM
Tempo residuo

Conta alla rovescia il tempo prestabilito, e mostra il tempo rimanente.



INT
Intervallo
(tempo intervallo/tempo recupero)

Conta alla rovescia il tempo prestabilito (tempo intervallo), e quindi conta il tempo di recupero automaticamente quando l'intervallo è terminato. La pressione del tasto **LAP** avvia nuovamente il tempo di intervallo, permettendo all'utente di ripetere un esercizio ad intensità variabile.



LAP
Misurazione del tempo a giro

Mostra il tempo trascorso dal punto precedente (per **LAP 01**: dall'inizio della misurazione) in tempo reale.



CAL
Consumo di calorie

Mostra una stima del consumo di calorie dall'inizio della misurazione, in base alla frequenza del battito cardiaco.



Orologio

Mostra l'orario attuale nel formato a 24 o a 12 ore.

Modo sport

*5 Quando la misurazione viene fermata, usare una scorciatoia (tenendo premuto il pulsante **MODE2** per 3 secondi) alla "Impostazione della funzione allenamento" (pagina 35) nel modo Impostazione.

Funzione andatura

2 tipi di freccia tendenza andatura, per la velocità ed il battito cardiaco, vengono visualizzati nel modo Sport. Le icone freccia indicano se il valore della velocità/battito cardiaco attuale sia al di sopra o al di sotto della velocità/battito cardiaco medio.

▲ : Il valore attuale è al di sopra della media.

▼ : Il valore attuale è al di sotto della media.

▲▼ : Il valore attuale è uguale alla media.

Nessuna freccia : Il valore corrente è "0".

Velocità corrente

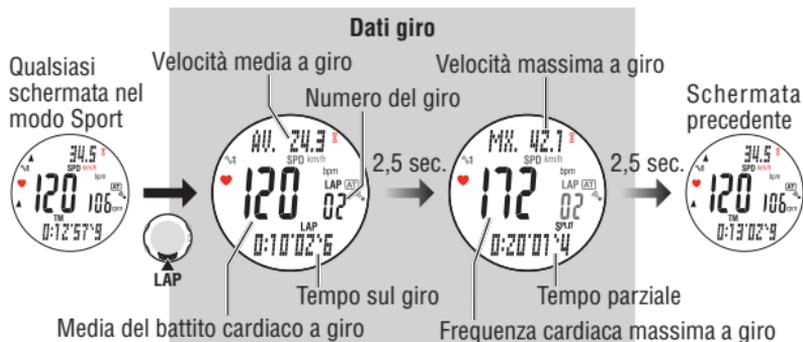


Battito cardiaco

Funzione giro

La pressione del tasto **LAP** durante la misurazione nel modo Sport, registra i dati di misurazione in un insieme di dati prescelto (velocità media a giro/velocità massima a giro, media del battito cardiaco a giro/frequenza cardiaca massima a giro, tempo del giro/frazione di tempo) fino a 99 punti*. Immediatamente dopo la registrazione, i dati del giro sono visualizzati nell'ordine mostrato nella figura in basso, e in seguito il display torna alla schermata precedente.

* Il numero massimo di registrazioni di giri può diminuire in base all'utilizzo dei file. Per dettagli, vedere "Limite capacità della memoria dell'orologio da polso" a pagina 39.



Velocità media a giro	Mostra la velocità giro media/media del battito cardiaco a giro dal punto precedente (per LAP 01 : dell'inizio della misurazione) al punto attuale.
Media del battito cardiaco a giro	
Numero del giro	Mostra il numero del giro appena registrato. * Quando il numero totale di giri è superiore a 99 punti, viene visualizzato "--", indicando che non possono essere registrati ulteriori giri.
Tempo sul giro	Mostra il tempo trascorso dal punto precedente (per LAP 01 : dell'inizio della misurazione).
Tempo parziale	Mostra il tempo trascorso dall'inizio della misurazione.
Velocità massima a giro	
Frequenza cardiaca massima a giro	Mostra velocità giro massima/battito cardiaco dal punto precedente (per LAP 01 : dell'inizio della misurazione) al punto attuale.

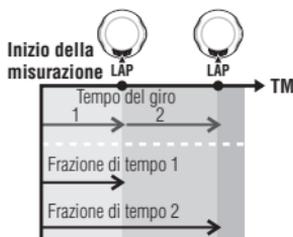
Tempo del giro e frazione di tempo

Il tempo del giro mostra il tempo trascorso dall'ultima pressione del tasto **LAP**. La frazione di tempo mostra il tempo trascorso dall'inizio della misurazione fino al momento in cui è stato premuto il tasto **LAP**.

* I dati giro misurati sono salvati in un file quando viene effettuata l'operazione di reset (pagina 26).

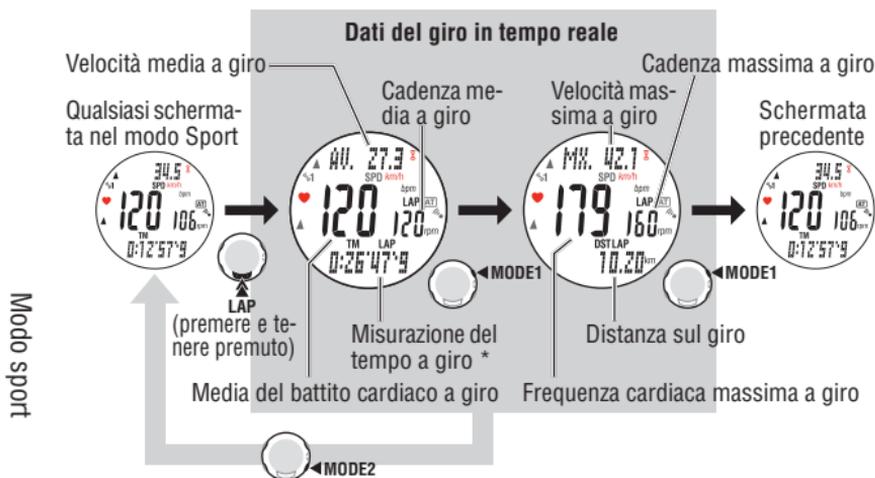
* La pressione del tasto **LAP** mentre il numero totale di giri ha raggiunto 99 punti, mostra i dati giro, ma al posto del numero di giri viene visualizzato "--" per indicare che è impossibile salvare dati ulteriori.

* I dati del giro possono essere rivisti nel modo Dati "Vista file" (pagina 39).



Dati del giro in tempo reale

Mantenendo premuto il tasto **LAP** su una qualsiasi schermata nel modo Sport, vengono mostrati i dati del giro in tempo reale nei display superiore e centrale. Per i dati del giro in tempo reale, l'unità avvia/ferma la misurazione in sincronia con la misurazione del tempo principale; ad ogni modo i dati vengono resettati e riavviati ogni volta che si preme il tasto **LAP**. Questa opzione indipendente del tempo del giro può essere utile inoltre per controllare l'andatura in un giro e in prove di sezione, come ad esempio una sezione di arrampicata.



* Premere il tasto **MODE2** con i dati del giro in tempo reale per tornare alla precedente schermata del modo Sport.

Funzione allenamento (funzione conto alla rovescia e funzione intervallo)

Questa unità ha una funzione che, impostando la distanza target e il tempo trascorso, effettua un conto alla rovescia partendo dal tempo stabilito ed indica quando il tempo è trascorso, ed una funzione intervallo che viene usata per impostare il tempo di intervallo per un determinato allenamento. La funzione di allenamento include queste 2 funzioni.

* Sul display inferiore viene mostrata la funzione di conto alla rovescia oppure quella di intervallo. Per la visualizzazione della funzione allenamento, vedere "Visualizzazione dati nel Modo sport (display inferiore)" a pagina 28.

* Selezionare la funzione allenamento ed immettere i rispettivi valori per le impostazioni in "Impostazione della funzione allenamento" (pagina 35) nel modo Opzione. Visualizzare il modo Opzione nella schermata **MENU** o usare la scorciatoia (mantenere premuto **MODE2**) per la schermata di impostazione della funzione allenamento.

Distanza residua

Mostra la distanza residua per raggiungere una distanza target prescelta. Quando viene raggiunta la distanza scelta, l'unità visualizza nel display inferiore i dati del conto alla rovescia in un qualsiasi modo Sport, e ne fornisce la notifica facendo lampeggiare i numeri/le icone e tramite un allarme sonoro.

* La reimpostazione ripristina i valori numerici a quelli preimpostati dall'utente.

Esempio di come viene usata la distanza residua:

1. Immissione della distanza della gara
Per eventi basati su distanza come ad esempio una gara su strada o una cento miglia, immettere la distanza da percorrere prima di partire, e sviluppare la propria strategia ed andatura in base alla distanza residua durante la gara.
2. Immissione della distanza della tappa
Per il touring, immettere la distanza dalla tappa successiva nel momento in cui si passa da una tappa, e sviluppare la propria andatura in base alla distanza residua.
3. Immissione della distanza target periodica
Immettere la distanza target periodica come ad esempio settimana, mese o anno, al fine di controllare i progressi fatti.

Tempo residuo

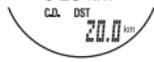
Mostra il tempo residuo per raggiungere un tempo target prestabilito. Quando viene raggiunta la distanza scelta, l'unità visualizza nel display inferiore i dati del conto alla rovescia in un qualsiasi modo Sport, e ne fornisce notifica facendo lampeggiare i numeri/le icone tramite un allarme sonoro.

* La reimpostazione ripristina i valori numerici a quelli preimpostati dall'utente.

Esempio di come viene usato il tempo residuo:

1. Immissione di una gara a tempo
Per una gara di resistenza a tempo, immettere il tempo limite, e controllare la propria andatura in base al tempo residuo.

Quando la distanza target da percorrere è 20 km



Bip Quando si arriva



(visualizzato per 5 secondi)

Quando il tempo target percorso è 1 ora



Bip Quando lo si è raggiunto



(visualizzato per 5 secondi)

2. Impostazione del limite del tempo di ritorno
Immettere il tempo per la metà del percorso quando questo è limitato per la corsa, e non sarà necessario preoccuparsi per tornare in tempo.
3. Tempo target per una cento miglia
Immettere il tempo target per grandi eventi come Cento miglia o Granfondo, e controllare l'andatura.

Intervallo (tempo intervallo/tempo recupero)

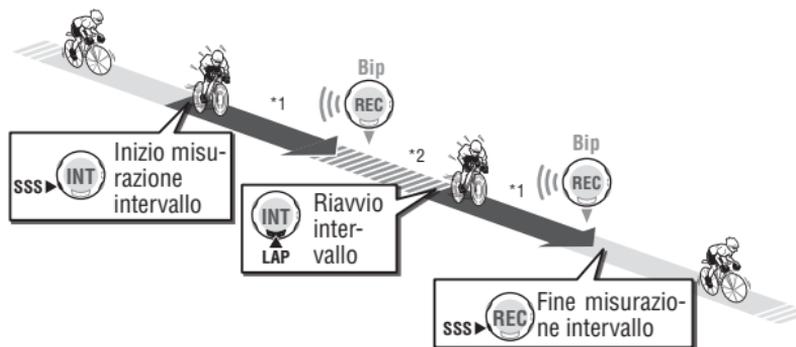
* Usare questa funzione nell'allenamento ad intervalli.

L'allenamento ad intervalli è un metodo di allenamento che combina il tempo di intervallo (in cui si eseguono esercizi intensi) ed il di recupero (in cui ci si riposa). Con questa unità, il tempo di recupero non è impostato allo scopo di semplificare l'impostazione. Esso deve essere valutato dagli utenti in base al display del contatore dell'orologio da polso. La valutazione del tempo di recupero da parte degli utenti rende possibile sessioni di allenamento flessibili, in cui il tempo di recupero per ogni ripetizione può variare rispetto a quello fra i set (questo tipo di allenamento che contempla 3 minuti di pausa per ogni ripetizione, e 10 minuti fra i set).

* E' possibile controllare il progresso del recupero mentre si è in bicicletta, controllando lo schermo.

* In base alle condizioni di corsa come segnali o traffico, potrebbe essere necessario non avviare l'intervallo dopo il tempo di recupero prescelto. In questo caso, è possibile effettuare un allenamento con calma decidendone la partenza autonomamente.

Un'immagine di una misurazione di intervallo



Modo sport

- *1 **Tempo intervallo:** Avvia il conto alla rovescia dal tempo prestabilito a zero. Arrivato a zero, commuta in tempo di recupero.
- *2 **Tempo recupero:** Non è necessario preimpostare il tempo di recupero. L'orologio da polso resta nel periodo di recupero fino alla pressione del tasto **LAP**. Premere il tasto **LAP** in qualsiasi momento per riavviare l'intervallo successivo.

Come usare l'intervallo:

* Durante l'allenamento ad intervalli, usare il display intervalli per evitare di confondere l'operazione di avvio/stop con l'operazione di reset.

1. Impostazione dell'intervallo.
Commutare nel modo Sport, selezionando l'intervallo dal modo Opzione "Impostazione della funzione allenamento".
2. Premere **MODE2** fino all'apparire dell'icona "INT" nel display inferiore.

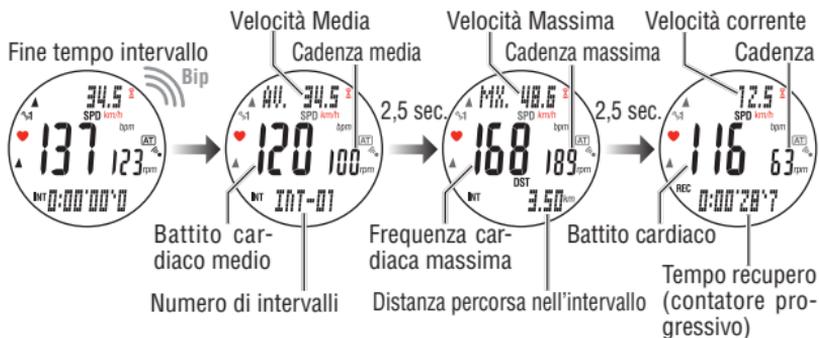
Cambia lo schermo inferiore :  MODE2

3. Premere il tasto **SSS** per avviare la misurazione dell'intervallo del conto alla rovescia. Iniziare un esercizio intensivo. Viene mostrato il conto alla rovescia del tempo dell'intervallo.

Inizio misurazione intervallo : **SSS** 

* Usare il tasto **SSS** per avviare/fermare l'intervallo anche quando è attiva la funzione AUTO (AT) si accende). Per avviare la misurazione dell'intervallo, premere il tasto **SSS** con l'intervallo visualizzato nel display inferiore. La pressione del tasto **SSS** con l'intervallo visualizzato non interferisce con l'avvio/stop della misurazione nell'orologio da polso. Ad ogni modo, la misurazione del tempo trascorso nell'orologio da polso inizia nello stesso momento della partenza dell'intervallo, quando la funzione AUTO è disattivata (AT) è spento) e la misurazione viene fermata.

4. Quando il tempo residuo dell'intervallo arriva a zero, partirà automaticamente il timer del tempo di recupero, fino all'inizio del successivo intervallo. Quando il tempo residuo dell'intervallo arriva al tempo stabilito, un allarme suona, vari valori di media e di massima vengono mostrati nell'ordine indicato nella figura sottostante, quindi parte il conteggio del tempo di recupero. A questo punto, l'orologio da polso registra automaticamente i dati del giro. Durante il tempo di recupero si possono visualizzare i dati delle misurazioni per ogni periodo, mentre ci si rilassa e ci si riprende dalla fatica.



5. Premere il tasto **LAP** per iniziare nuovamente la successiva ripetizione dei tempi di intervallo. Iniziare a pedalare all'intensità del proprio intervallo. Ripetere i passi 4 e 5.



6. Quando "INT" o "REC" appaiono nel display inferiore, tenendo premuto il pulsante **SSS** si arresta la misurazione dell'intervallo.



* Premere il tasto **SSS** per riavviare la misurazione dell'intervallo.

* Mentre è visualizzato un intervallo, un reset azzerà solo i dati di misurazione dell'intervallo.

* I dati del giro sono registrati automaticamente quando la misurazione dell'intervallo parte ed il tempo di quest'ultimo termina. Quando la misurazione dell'intervallo è inserita durante la misurazione del tempo principale, i dati giro sono registrati come continui e normali.

* Durante la misurazione dell'intervallo, la pressione del tasto **LAP** salta il tempo corrente ed avvia un nuovo conteggio.

* Il tempo dell'intervallo termina esattamente quando il tempo trascorso si ferma sull'orologio da polso.

Zona target frequenza cardiaca

Durante la misurazione, viene visualizzata l'icona "♥", indicando lo stato del target frequenza cardiaca.

♥ (costante) : La zona target è impostata ad una delle zone di frequenza cardiache. **ZONE:1 a 5.**

♥ (lampeggiante) : L'attuale frequenza cardiaca è al di fuori della zona selezionata.

♥ (spento) : La zona target è disattivata.



Zona target frequenza cardiaca

* Per selezionare la zona ed impostare la sua ampiezza, vedere il modo Opzione "Impostare le zone target frequenza cardiaca" (pagina 36).

Modo opzione (OPTION)

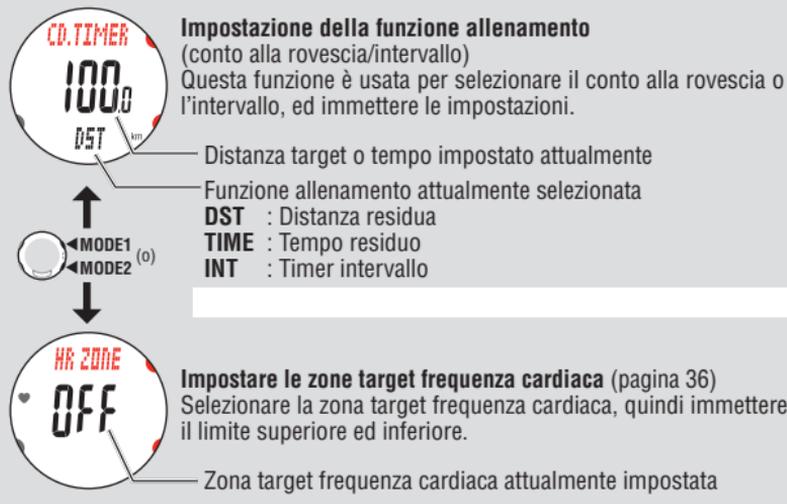
Passare al modo Opzione

Selezionare "OPTION MENU" premendo il pulsante **MENU** fino a selezionare il modo Opzione.



Funzioni disponibili in Modo opzione

Il modo Opzione è usato per cambiare le impostazioni della funzione allenamento, che viene usata con più frequenza nel modo Sport, e la zona target del battito cardiaco. È possibile commutare varie impostazioni nel modo seguente.



Impostazione della funzione allenamento

CD.TIMER

Questa funzione è usata per selezionare la funzione allenamento, mostrata nella parte inferiore dello schermo, ed immettere le impostazioni.

* Fermare la misurazione prima di cambiare le impostazioni.

* Se si utilizza una scorciatoia dal modo Sport, procedere al passo 2, saltando il passo 1.

* Premere e tenere premuto solo il tasto **MODE1** per aumentare il numero rapidamente.

1. Se sullo schermo è visualizzato un qualsiasi altro modo, passare al modo Opzione "CD.TIMER".

Selezionare "OPTION MENU" premendo il pulsante **MENU** più volte per passare a "CD.TIMER" automaticamente. Confermare quindi utilizzando il pulsante **SSS**.



Per cambiare modo: **MENU** ➤

Per confermare: **SSS** ➤

Scorciatoia dal modo Sport

2. Selezionare la funzione allenamento mostrata nella parte inferiore dello schermo.

Selezionare “**DST** (distanza residua)”, “**TIME** (tempo residuo)”, o “**INT** (timer intervallo)” usando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare con il tasto **SSS**.

Selezione della funzione allenamento.

(**DST** ↔ **TIME** ↔ **INT**)



Per confermare:

SSS



Funzione conto alla rovescia attualmente selezionata

3. Immettere l'Impostazione.

Immettere il valore target per la funzione selezionata al passo 2, digitando una cifra alla volta. Cambiare il valore utilizzando **MODE1** per aumentare e **MODE2** per diminuire il valore, e spostarsi di cifra utilizzando il tasto **SSS**.

Per aumentare/diminuire:



Per confermare:

SSS



Distanza o tempo target

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE2** per 3 secondi per confermare le modifiche, e usare la scorciatoia al precedente modo Sport.

4. La pressione del tasto **MENU** conferma la modifica e torna al modo Opzione “**CD.TIMER**”.

Per cambiare il modo, premere il tasto **MENU** più volte, fino a visualizzare la schermata desiderata.

Per il modo superiore/commutare il modo:



* Le impostazioni sono visualizzate nel display inferiore nel modo Sport. Per ulteriori dettagli, vedere “Funzione allenamento (funzione conto alla rovescia e funzione intervallo)” a pagina 31.

Impostare le zone target frequenza cardiaca

HR ZONE

Selezionare la zona target frequenza cardiaca (da **1** a **5**) registrata, o impostare **OFF**. Cambiare il limite inferiore/superiore di ciascuna zona, o impostare il suono della zona ad attivo/disattivo.

* Interrompere la misurazione ed eseguire l'operazione di azzeramento (pagina 26) prima di cambiare la zona target frequenza cardiaca. Se non è stata eseguita l'operazione di reset, sullo schermo viene visualizzato “**DATA RESET**” e non è possibile cambiare le zone target frequenza cardiaca.

* Per ulteriori dettagli sulla zona target, vedere “Come utilizzare la zona target” (pagina 63).

* Il tempo misurato nella zona può essere visualizzato da file in “Vista file” nel modo Dati (pagina 39).

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Se sullo schermo è visualizzato un qualsiasi altro modo, passare al modo Opzione “**CD.TIMER**”.

Selezionare “**OPTION MENU**” premendo il pulsante **MENU** più volte per passare a “**CD.TIMER**” automaticamente.

Per cambiare modo:



2. Passare a "HR ZONE" utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  **MODE1** (o) **MODE2** Per confermare: **SSS** 

* La zona target frequenza cardiaca (da **ZONE-1** a **5**) oppure "OFF" attualmente selezionata appare sullo schermo.



3. Selezionare la zona target frequenza cardiaca. Selezionare uno dei valori "OFF", "ZONE-1", "2", "3", "4" o "5" premendo i tasti **MODE1** o **MODE2**. Per impostare la zona target frequenza cardiaca, selezionare da "1" a "5" e confermare premendo il tasto **SSS**, e poi procedere al passo 4. Altrimenti, per andare al passaggio 6, selezionare "OFF".

Per selezionare la zona:  **MODE1** (o) **MODE2** Per confermare: **SSS** 



Zona target frequenza cardiaca selezionata

4. Immettere il limite inferiore della zona attualmente selezionata utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Quindi immettere il limite superiore nello stesso modo e confermare usando il tasto **SSS**.

Per aumentare/diminuire:  **MODE1** (o) **MODE2** Per confermare: **SSS** 

* E' possibile immettere qualsiasi limite superiore/inferiore per ciascuna zona; ad ogni modo, il limite superiore è regolato automaticamente al valore del limite superiore + 1, quando il limite inferiore inserito è più grande del limite superiore. Nel caso del limite superiore, viceversa, il limite inferiore viene regolato nello stesso modo.

* Non vi sono problemi se l'ampiezza dei limiti superiore ed inferiore si sovrappone ad altre zone.

Limite superiore



Limite inferiore

5. Selezionare "ON" o "OFF" per il suono di allarme utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

ON ↔ OFF:  **MODE1** (o) **MODE2** Per confermare: **SSS** 

* Quando il suono di allarme è attivo, un allarme suona in maniera continua ogni volta che la frequenza cardiaca è al di fuori della zona target frequenza cardiaca.



Impostazione della zona frequenza cardiaca (HR)

6. La pressione del tasto **MENU** conferma la modifica e torna al modo Opzione "HR ZONE".

Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** 

Modo dati (DATA)

Variazione del modo Dati

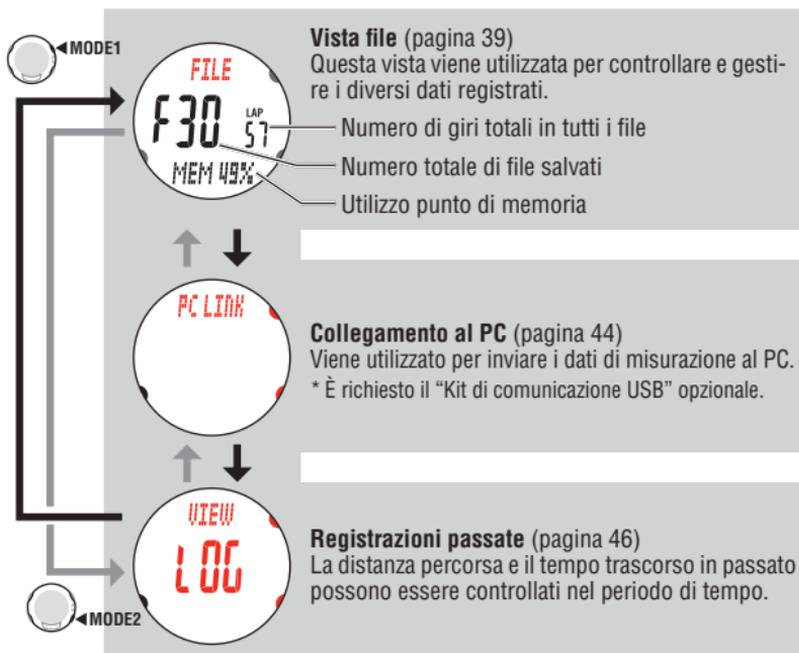
Selezionare "DATA MENU" premendo il tasto **MENU** fino a selezionare il modo Dati.

DATA

MENU

Funzioni disponibili nel Modo dati

Il modo Dati viene utilizzato per verificare ed eliminare i file salvati, scaricare i dati delle misurazioni nel PC e controllare vecchi record.



Vista file

FILE

I dati sui giri e sulle misurazioni vengono salvati automaticamente in un file ogni volta che viene resettata una corsa (Operazione di rimessa a zero a pagina 26). Con la Vista file è possibile controllare ed eliminare i file salvati.

Salvataggio e gestione dei file

L'orologio da polso può archiviare fino a 30 file.

Un nuovo file viene sempre salvato come **F01**. Quando il volume dei file eccede la capacità di memoria dell'orologio da polso, il file più vecchio viene cancellato automaticamente.

Data di creazione: Nuova ←-----→ Vecchia



Dati delle misurazioni da salvare in un file

- Data/ora di creazione del file (data/ora di inizio della misurazione)
- Distanza percorsa
- Tempo trascorso
- Diversi valori medi (velocità/battito cardiaco/cadenza)
- Diversi valori massimi (velocità/battito cardiaco/cadenza)
- Consumo di calorie
- Numero di giri utilizzati
- La distribuzione temporale alla zona target (tempo nella/sopra/sotto la zona) e le percentuali (%)
- Dati sul giro (velocità media sul giro, battito cardiaco medio sul giro, velocità massima sul giro, battito cardiaco massimo sul giro, tempo sul giro, tempo parziale e distanza del giro)
- Dati di punti sugli intervalli specificati.

Limite capacità della memoria dell'orologio da polso

I dati possono essere salvati entro i seguenti limiti di capacità di memoria.

Numero di file	30 file
Numero di giri	I giri dovrebbero essere 99 o meno. (* Vedere "Dati giro")
Memoria per ciascun intervallo di registrazione	I punti dovrebbero essere 36000 o meno.
Esempio	
A 2 secondi	Registrazione massima di 20 ore
A 3 secondi	Registrazione massima di 30 ore
A 5 secondi	Registrazione massima di 50 ore
A 10 secondi	Registrazione massima di 100 ore

- **Dati giro**

Si utilizza un giro per file anche nel caso in cui non vi siano dati sul giro. Quindi, il numero di giri totale è la somma del numero di giri totale in tutti i file e del numero di file.

Esempio) Quando viene registrato nei file il seguente numero di giri:

Numero di giri in un file	Numero di file
F01 : 5 giri	3 file
F02 : 0 giri	
F03 : 10 giri	

Il numero di giri totale è la somma del numero di giri totali in tutti i file “15”, e del numero totale di file “3”, cioè “18”.

- **Punto di memoria**

Questa unità ha una funzione per registrare automaticamente i dati ad intervalli specificati durante la misurazione (punto di memoria). I dati registrati sono salvati in un file insieme ad altre registrazioni di misurazione ed ai dati giro. Il punto di memoria può essere visualizzato da “utilizzo punto di memoria” nella Vista file. Per utilizzare questi dati, è necessario inviarli al PC (pagina 45). L'intervallo di registrazione automatico può essere selezionato fra 4 opzioni con valori compresi fra 2 e 10 secondi, in base all'utilizzo. Per ulteriori dettagli, vedere “Impostazione dell'intervallo di registrazione”, nel modo Impostazione (pagina 55).

Quando l'utilizzo dei punti di memoria è al di sopra del 90% e la capacità di memoria residua è bassa:

Un'allarme acustico suona durante la misurazione e sullo schermo lampeggia “MEMORY”. Questo allarme viene visualizzato ripetutamente ogni 2 minuti, fino a quando il volume dei dati eccede la capacità di memoria.



Quando l'utilizzo dei punti di memoria raggiunge il 100% ed il volume dei dati eccede la capacità di memoria:

Un'allarme acustico suona durante la misurazione e sullo schermo lampeggia “MEMORY FULL”. In questo caso, l'orologio da polso salva automaticamente i dati in misurazione e crea un file.

I dati verranno ancora mostrati sullo schermo ma non verranno più salvati. L'allarme è mostrato ripetutamente ogni 2 minuti. Si raccomanda di interrompere la misurazione immediatamente, e cancellare i file contenuti nell'orologio da polso.



* Quando si usa il “Kit di comunicazione USB” opzionale, cancellare i file dopo avere inviato i file salvati al PC.

Visualizzazione del contenuto di un file

Sull'orologio da polso è possibile visualizzare i dati delle misurazioni contenuti in un file salvato.

1. Passare a "FILE" in modo Dati se sullo schermo è visualizzato un altro modo.
Selezionare "DATA MENU" premendo il tasto **MENU** più volte per passare a "FILE" automaticamente. Confermare quindi utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare modo:  **MODE1** (o) **MODE2**  Per confermare: **SSS** 



2. Selezionare il numero del file che si desidera visualizzare. Selezionare il numero del file utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare il numero di file:  **MODE1** (o) **MODE2** 

Per confermare: **SSS** 



* Il numero file inizia con l'ultimo file (F01).

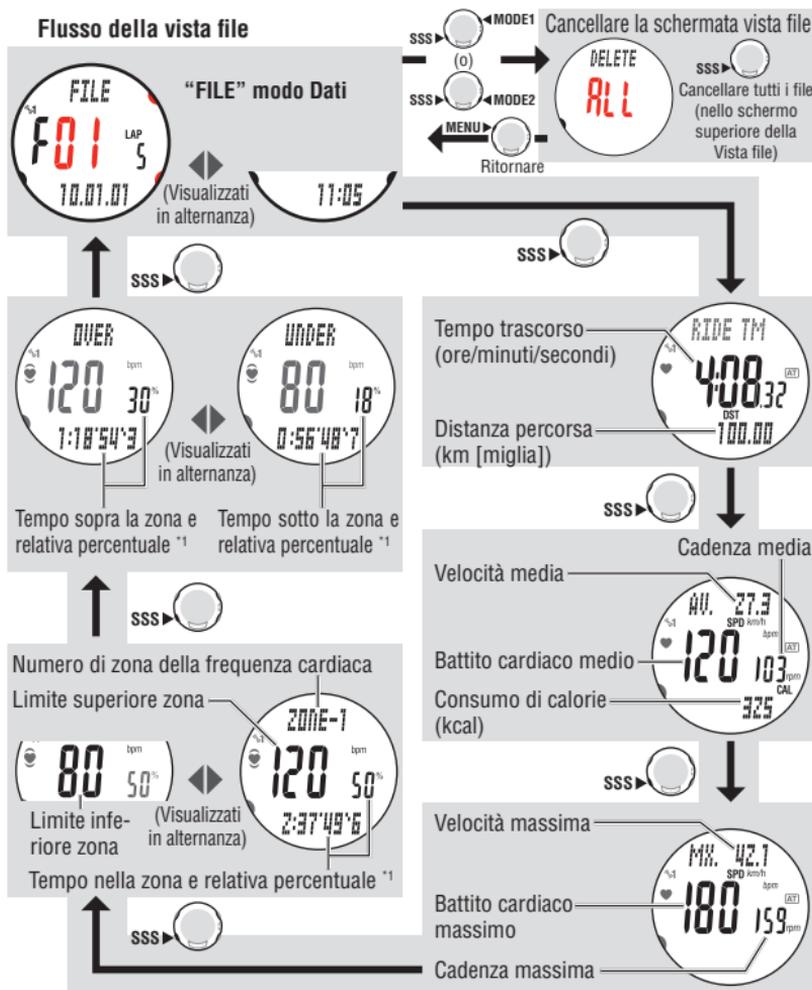
3. Scorrere i dati salvati in ciascun file premendo il tasto **SSS**. Nella pagina successiva gli elementi sono visualizzati come riportato di seguito.
4. Premere il tasto **MENU** per tornare a "FILE" nel modo Dati. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** 

* Se, durante la misurazione, la zona target frequenza cardiaca è impostata su OFF, non viene visualizzato alcun dato relativo alla zona target frequenza cardiaca salvata.

* Premere il tasto **LAP** durante la visualizzazione dei dati consente di visualizzare i dati del giro. Per i dettagli, vedere la sezione "Visualizzazione dei dati sul giro" (pagina 43).

Flusso della vista file



*1: La percentuale di zona è visualizzata solo come guida e la percentuale totale di 3 zone non arriva al 100%.

Visualizzazione dei dati sul giro

Sull'orologio da polso è possibile visualizzare i dati del giro contenuti in un file salvato.

1. Selezionare il numero del file che si desidera visualizzare da "FILE" in modo Dati (pagina 41). Selezionare il numero del file utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare il numero di file:



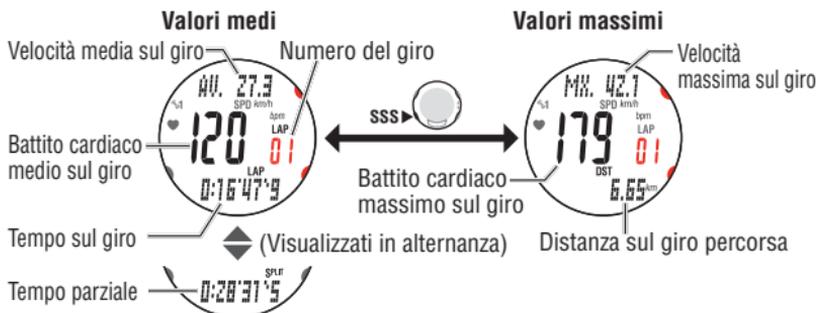
* Il numero file inizia con l'ultimo file (**F01**).

2. Premere il tasto **LAP** per visualizzare i dati del giro contenuti nel file selezionato. Passare dalla visualizzazione del valore medio alla visualizzazione del valore massimo utilizzando il tasto **SSS**. Premere nuovamente il tasto **LAP** per uscire dalla visualizzazione dei dati sul giro.

Per visualizzare/uscire dai dati sul giro:



* Quando nel file non vi sono dati del giro, esso non può essere visualizzato.



3. Per passare ad un altro giro, se applicabile, utilizzare i tasti **MODE1** e **MODE2**.

Per cambiare il numero di giro:



4. Premere il tasto **MENU** per tornare a "FILE" nel modo Dati. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo:



Eliminazione dei file

È possibile eliminare manualmente i file salvati nell'orologio da polso.

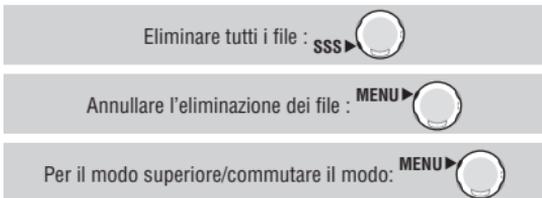
Quando il volume dei dati eccede la capacità di memoria, l'orologio da polso cancella automaticamente il file più vecchio e ne crea uno nuovo. È possibile cancellare manualmente tutti i file insieme.

1. Passare al modo Dati "FILE" (pagina 41) e confermare con il tasto **SSS**.
2. Premere simultaneamente il tasto **SSS** e il tasto **MODE1** o **MODE2** per visualizzare la schermata di eliminazione.



Cancellare la schermata Vista file

3. La pressione del tasto **SSS** cancella tutti i file e torna a "FILE" nel modo Dati.
Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.



- * La pressione del tasto **MENU** nella schermata di eliminazione annulla l'eliminazione dei file e torna alla schermata precedente.
- * Se non vi sono file salvati nell'orologio da polso (**F00**), l'operazione di eliminazione non risulta disponibile.
- * Dopo aver eliminato un file, vengono eliminati anche tutti i dati sul giro contenuti in quel file.
- * Dopo aver eliminato un file, non è possibile recuperarlo.

Collegamento al PC

PC LINK

Il Collegamento PC è usato per comunicazioni bilaterali con il vostro PC, su cui è stato installato il software di scaricamento dati "e-Train Data™ ver.4". È possibile inviare i dati misurati con questa unità al proprio PC e modificare varie impostazioni dell'orologio da polso tramite il PC.

Per utilizzare questa funzione è necessario il "Kit di comunicazione USB" opzionale e l'installazione di "e-Train Data™ ver.4 (versione Windows)", contenuto nel CD-ROM fornito.

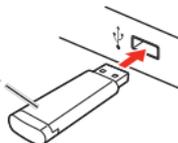
* Per usare i file inviati, fare riferimento al manuale di istruzioni di e-Train Data™ ver.4, contenuto nel CD-ROM fornito.

Comunicazione fra il PC e questa unità

È possibile inviare i file salvati nell'orologio da polso al proprio PC, oppure applicare all'orologio da polso le impostazioni modificate dal PC.

1. Avviare il PC, quindi collegare l'unità di comunicazione USB al PC.

Unità di comunicazione USB



2. Avviare e-Train Data™ ver.4, e fare clic sul pulsante **"Communication"** sulla schermata del PC. Preparare l'invio dei dati seguendo le istruzioni visualizzate sullo schermo del PC.

3. Passare a **"FILE"** in modo Dati se sullo schermo è visualizzato un altro modo. Selezionare **"DATA MENU"** premendo il tasto **MENU** più volte per passare a **"FILE"** automaticamente.

Per cambiare modo:



4. Passare a **"PC LINK"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi premere il tasto **SSS**.

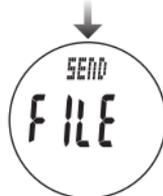
Sullo schermo viene visualizzato **"LINK-TO PC"** e l'orologio da polso inizia automaticamente a cercare il PC. Quando la comunicazione viene stabilita, esso passa a **"SEND FILE"** ed inizia ad inviare i dati.

Per cambiare schermata:

Ricerca del PC / Invio dei dati:



Ricerca del PC in corso



Invio dei dati

* Quando non è possibile stabilire una comunicazione con il PC, viene visualizzato il messaggio **"LINK-TO PC FAIL"**. Premere il tasto **SSS** per tornare a **"PC LINK"** e controllare lo stato del PC. Un'ulteriore pressione del tasto **SSS** avvia nuovamente la ricerca del PC.

* La pressione del tasto **MENU** durante l'invio dei dati, fa visualizzare **"LINK-TO PC FAIL"**, e interrompe l'invio dei dati. La pressione del tasto **SSS** fa tornare a **"PC LINK"**.

* In base al numero di file salvati, possono essere necessari fino a 5 minuti per l'invio dei dati.

5. Al completamento dell'invio dei dati, appare "SEND FILE END". Premere il tasto **SSS** per tornare al modo Dati "PC LINK".

Per il modo superiore:



Ultimazione dell'invio

6. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per cambiare modo:



Dati da inviare al PC da questa unità

I dati da inviare al PC sono indicati di seguito.

- Numero file
- Data/ora di creazione del file (data/ora di inizio della misurazione)
- Valori misurati della velocità, del battito cardiaco, della cadenza, della distanza percorsa, del tempo trascorso, sugli intervalli specificati
- Dati sul giro (numero del giro, velocità media sul giro, battito cardiaco medio sul giro, cadenza media a giro, velocità massima sul giro, battito cardiaco massimo sul giro, cadenza massima sul giro, tempo sul giro, tempo parziale e distanza del giro), tempo nella cardio-zona (al di sopra / all'interno / al di sotto della gamma)

* L'orologio da polso ha una capacità di memoria limitata. Si consiglia di inviare i dati delle misurazioni al PC periodicamente ed eliminare i file memorizzati nell'orologio (pagina 44).

Impostazione modificabili tramite PC

Data, orologio, attivazione/disattivazione e orario della sveglia, circonferenza pneumatico, unità velocità, intervallo di registrazione, distanza percorsa totale/tempo trascorso totale, impostazione funzione AUTO, impostazione allarme sonoro.

Registrazioni passate

VIEW LOG

Le registrazioni passate consentono di visualizzare la distanza percorsa ed il tempo trascorso per un periodo di tempo, informazioni utili per gestire il proprio allenamento.

- Distanza totale percorsa (**ODO**) e tempo totale trascorso (**TTM**) da quando si ha iniziato ad utilizzare questa unità
- Distanza e tempo settimanali da lunedì
- Distanza e tempo mensili dal primo giorno del mese
- Distanza e tempo annui dal primo gennaio

È possibile regolare in modo efficace il menu dell'allenamento ricevendo ed analizzando il volume di allenamento effettivo di ciascun periodo di tempo.

1. Passare a “FILE” in modo Dati se sullo schermo è visualizzato un altro modo.

Selezionare “DATA MENU” premendo il tasto **MENU** più volte per passare a “FILE” automaticamente.

Per cambiare modo: **MENU** ►



2. Passare a “VIEW LOG” utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata: ◀ **MODE1** / **MODE2**



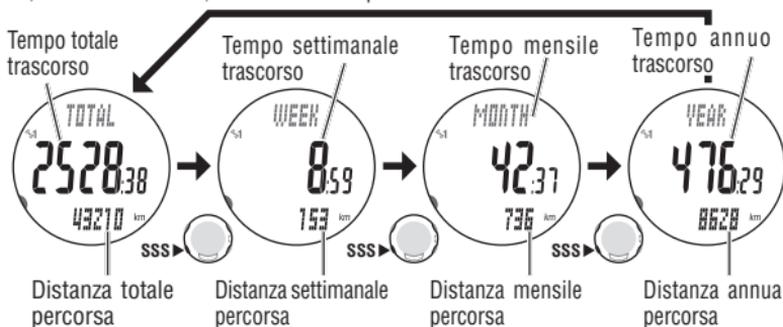
(o)

Per confermare: **SSS** ►



3. La distanza totale percorsa ed il tempo totale trascorso da quando si è iniziato ad utilizzare l’orologio da polso.

La distanza percorsa ed il tempo trascorso sono visualizzati, in sequenza, su base settimanale, mensile ed annua premendo il tasto **SSS**.



4. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** ►



* Una volta cambiata una data qualsiasi in precedenza, seguendo “Impostazione di ora e data” nel menu Impostazione (pagina 49), alcuni valori integrati per anno, mese o settimana vengono cancellati in base alle modifiche effettuate.

	Tempo totale trascorso e distanza totale percorsa	Tempo trascorso e distanza percorsa per la settimana	Tempo trascorso e distanza percorsa per il mese	Tempo trascorso e distanza percorsa per l'anno
Quando viene modificato l'anno	Mantenuto	Cancellato	Cancellato	Cancellato
Quando viene modificato il mese	Mantenuto	Cancellato	Cancellato	Mantenuto
Quando viene modificato il giorno	Mantenuto	Cancellato	Mantenuto	Mantenuto

* La distanza percorsa delle “Registrazioni passate” nella modalità dati viene integrata a prescindere dall’avvio o dall’arresto della misurazione. Pertanto, la distanza percorsa può essere diversa da quella della modalità sport che è sincronizzata con l’avvio/l’arresto della misurazione.

* Il tempo di misurazione viene integrato nel tempo trascorso.

* Quando appare “MEMORY FULL” sullo schermo, il tempo trascorso non viene più aggiunto. Tornerà ad essere aggiunto quando l’orologio avrà nuovamente della capacità di memoria disponibile.

Modo impostazione (SETUP)

Passare al modo Impostazione

Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport, fino all'apparire di "SETUP MENU" sullo schermo, quindi l'orologio da polso si porta al modo Impostazione automaticamente.

MENU >> 
(premere e tenere premuto)

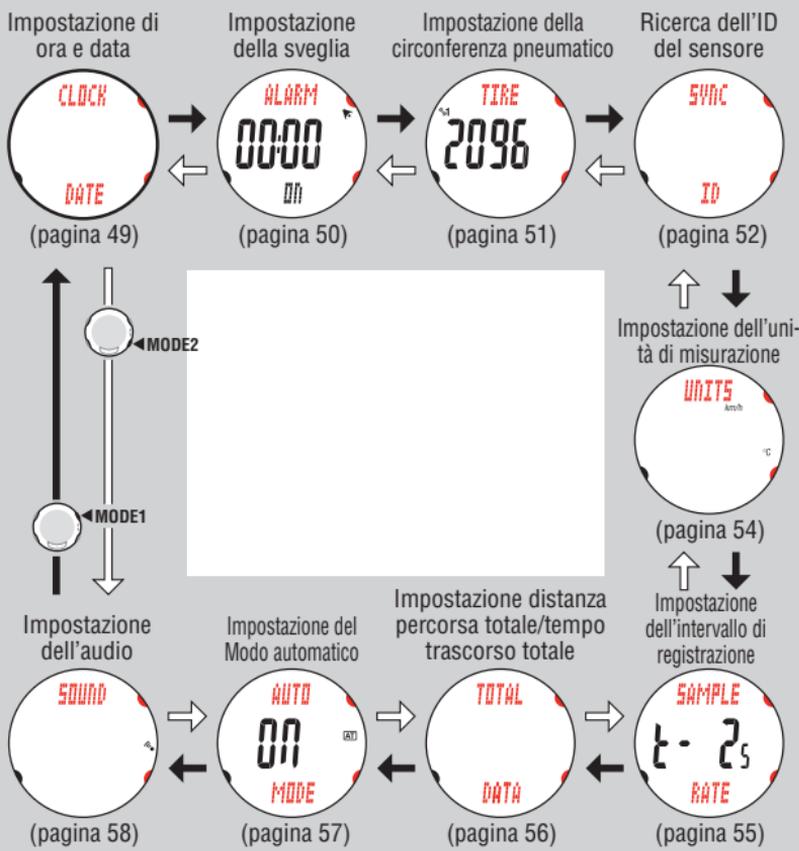


Funzioni disponibili nel modo Impostazione

Il modo Impostazione viene utilizzato per modificare le diverse impostazioni dell'orologio da polso. Per cambiare gli elementi da impostare, utilizzare il tasto **MODE1** o **MODE2**.

* Dopo aver modificato un'impostazione, confermare la modifica utilizzando il tasto **MENU**.

* Se non viene eseguita alcuna operazione entro 3 minuti, viene ripristinato il modo Orologio. In questi casi, le modifiche non vengono applicate.



Impostazione di ora e data

CLOCK DATE

Impostare "Formato di visualizzazione ora", "Ora", "Minuti", "Formato di visualizzazione data", "Anno", "Mese" e "Giorno".

* Una volta cambiata una data qualsiasi in precedenza, alcuni valori integrati per anno, mese o settimana in "Registrazioni passate" nel modo Dati (pagina 46) vengono cancellati in base alle modifiche effettuate.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di "**SETUP MENU**" sullo schermo.

L'orologio da polso passa automaticamente a "**CLOCK DATE**". Confermare quindi con il tasto **SSS**.

Per cambiare modo:

MENU ► (premere e tenere premuto) Per confermare: **SSS** ►



Formato di visualizzazione

2. Selezionare il formato di visualizzazione dell'ora. Selezionare il formato "**24h**" (24 ore) o il formato "**12h**" (12 ore) utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare con il tasto **SSS**.

24h ↔ 12h: ◀ **MODE1** (o) **MODE2** ▶ Per confermare: **SSS** ►



Ora

3. Immettere l'ora o i minuti. Immettere l'ora utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, confermare con il tasto **SSS**, quindi immettere i minuti nello stesso modo.

Per aumentare/diminuire: ◀ **MODE1** (o) **MODE2** ▶ Per confermare: **SSS** ►



Minuti

4. Selezionare il formato di visualizzazione della data. Selezionare il formato di visualizzazione della data tra "**YY.MM.DD**", "**DD.MM.YY**" e "**MM.DD.YY**" utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare con il tasto **SSS**.

Per cambiare la visualizzazione: ◀ **MODE1** (o) **MODE2** ▶ Per confermare: **SSS** ►



Formato di visualizzazione

5. Immettere l'anno, il mese e il giorno. Immettere anno, mese e giorno nell'ordine di visualizzazione selezionato al passaggio 4 utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2** e confermando con il tasto **SSS**. Immettere solo le ultime 2 cifre dell'anno.

Per aumentare/diminuire: ◀ **MODE1** (o) **MODE2** ▶ Per confermare: **SSS** ►



YY/MM/DD

6. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a “**CLOCK DATE**” del modo Impostazione.
Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo:



Impostazione della sveglia

ALARM

Impostare la sveglia nel modo Orologio.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di “**SETUP MENU**” sullo schermo.
Si passa automaticamente a “**CLOCK DATE**”.

Per cambiare modo:



2. Passare ad “**ALARM**” utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:



3. Selezionare “**ON**” o “**OFF**” utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**.

Per utilizzare la sveglia, selezionare “**ON**”, quindi premere il tasto **SSS** per andare al passaggio 4. Per andare al passaggio 5, selezionare “**OFF**”.

ON ↔ OFF:



* È possibile accendere/spengere la sveglia anche nel modo Orologio. Se è accesa, viene visualizzata l'icona .

4. Immettere l'ora ed i minuti.
Immettere l'ora utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**. Immettere quindi i minuti nello stesso modo.

Per aumentare/diminuire:



Ora Minuti

5. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare ad **"ALARM"** nel modo Impostazione. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo:



Impostazione della circonferenza pneumatico

TIRE

Impostare la circonferenza pneumatico (lunghezza del perimetro) a **SP1** (Sensore velocità 1) e **SP2** (Sensore velocità 2) sincronizzati seguendo "Ricerca dell'ID del sensore" (pagina 52).

- * Per conoscere la circonferenza pneumatici, vedere "Circonferenza pneumatico" (pagina 16).
- * Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di **"SETUP MENU"** sullo schermo.

Si passa automaticamente a **"CLOCK DATE"**.

Per cambiare modo:



(premere e tenere premuto)



2. Passare a **"TIRE"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:



Per confermare: **SSS**



Sensore attualmente selezionato



La circonferenza pneumatico impostata per il sensore attualmente selezionato

3. Selezionare **1** (Sensore 1) oppure **2** (Sensore 2) premendo il tasto **MODE1** o **MODE2**.

1 ↔ **2**:



Per confermare: **SSS**



- * Quando si usa un orologio da polso per una sola bicicletta, impostare la circonferenza pneumatico solo per **1** (Sensore 1). Quando si usa un orologio da polso per due biciclette, impostare la circonferenza pneumatico della seconda bicicletta per **2** (Sensore 2).

4. Immettere le ultime 2 cifre per la circonferenza pneumatico del sensore selezionato al passaggio 3 utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2** e spostarsi di cifre utilizzando il tasto **SSS**. Immettere quindi le prime 2 cifre nello stesso modo.

Per aumentare/diminuire: **MODE1** (0) Per spostarsi di cifra: **SSS**



5. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a "TIRE" nel modo Impostazione. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU**

* Il passaggio al modo Sport fa apparire l'icona del sensore selezionato (🌀1 o 🌀2). Anche quando un orologio da polso viene solitamente usato per 2 biciclette, il sensore velocità viene riconosciuto automaticamente; allo stesso modo, la misurazione può essere avviata appropriatamente (potrebbe essere necessario un po' di tempo per il riconoscimento automatico, in base alla situazione). Per ulteriori dettagli, vedere "Riconoscimento automatico dell'ID del sensore velocità" a pagina 6.

Ricerca dell'ID del sensore

SYNC ID

Accoppiamento dell'orologio da polso con il cardio-sensore e il sensore della velocità/cadenza.

* Questa unità richiede la verifica dell'ID del sensore affinché l'orologio da polso possa ricevere i segnali dai sensori. Dopo avere formattato l'orologio da polso oppure quando si usa un nuovo sensore, sincronizzare l'ID del sensore seguendo la procedura riportata di seguito.

* Quando l'unità viene utilizzata per la prima volta (con l'impostazione predefinita in fabbrica), ogni ID del sensore risulta sincronizzato con l'orologio da polso nella confezione, quindi non è necessario effettuare la seguente procedura.

- * Per sincronizzare l'ID del sensore, ciascun sensore deve trovarsi nelle vicinanze dell'orologio da polso.
- * Controllare che non vi siano altri sensori dello stesso tipo nelle vicinanze.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di "SETUP MENU" sullo schermo. Si passa automaticamente a "CLOCK DATE".

Per cambiare modo: **MENU** (premere e tenere premuto)



2. Passare a "SYNC ID" utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

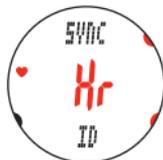
Per cambiare schermata: **MODE1** (0) Per confermare: **SSS**



3. Selezionare l'ID del sensore da controllare.

Selezionare "HR (cardio-sensore)", "SP1 (sensore della velocità 1)" o "SP2 (sensore della velocità 2)" utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

HR ↔ SP1 ↔ SP2:  **MODE1**
MODE2 (o) Per confermare: **SSS** 



* **SP2** viene utilizzato quando uno stesso orologio da polso viene utilizzato per 2 biciclette. Con la precedente sincronizzazione **SP2** per sincronizzare l'ID della seconda bicicletta dotata di sensore, l'orologio da polso può identificare la seconda bicicletta automaticamente.

4. Premere il tasto **SSS** per iniziare la ricerca dell'ID.

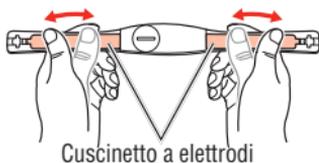
Quando si seleziona "SP1" o "SP2", premere il tasto **RESET** sul sensore velocità. Una volta selezionato "HR", indossare il cardio-sensore (pagina 12), oppure trasmettere un segnale sensore seguendo il semplice metodo descritto di seguito. Se il battito cardiaco o la velocità/cadenza è visualizzata con "ID-OK" sullo schermo, ciò significa che la sincronizzazione è stata completata.

Per avviare la ricerca: **SSS** 



* Questa unità passa nel modo di ricerca per 5 minuti dopo aver iniziato la sincronizzazione dell'ID. Premere il tasto **SSS** nel modo di ricerca per annullare la sincronizzazione e verrà visualizzato "ID-SKIP". Se non viene ricevuto alcun segnale dal sensore entro 5 minuti, viene visualizzato "ID-ERROR". La visualizzazione "ID-SKIP" o "ID-ERROR" indica che l'ID non è stato sincronizzato correttamente.

* Anche quando il cardio-sensore non è indossato, esso trasmette un segnale di battito cardiaco se si strofinano entrambe le superfici degli elettrodi con i polpastrelli.



5. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a "SYNC ID" nel modo Impostazione.

Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** 

* Quando si usa **SP2**, impostare la circonferenza pneumatico di  2 (Sensore 2) seguendo "Impostazione della circonferenza pneumatico" (pagina 51).

Impostazione dell'unità di misurazione

UNITS

Variazione dell'unità della velocità.

* Interrompere la misurazione ed eseguire l'operazione di azzeramento (pagina 26) prima di cambiare l'unità. Se non viene eseguita l'operazione azzeramento sullo schermo viene visualizzato "DATA RESET" e non sarà possibile cambiare l'unità.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di "SETUP MENU" sullo schermo.
Si passa automaticamente a "CLOCK DATE".

Per cambiare modo: **MENU** ➤  (premere e tenere premuto)



2. Passare a "UNITS" utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

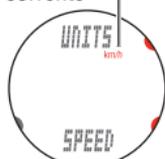
Per cambiare schermata:  ◀ **MODE1** / **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ➤ 



3. Selezionare l'unità della velocità utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**.

km/h ↔ mph:  ◀ **MODE1** / **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ➤ 

Unità di velocità corrente



4. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a "UNITS" nel modo Impostazione.
Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** ➤ 

* Dopo aver cambiato l'unità di misurazione, la distanza totale misurata fino a quel momento viene automaticamente convertita nella nuova unità.

Impostazione dell'intervallo di registrazione **SAMPLE RATE**

Nella misurazione principale, i dati della misurazione vengono registrati negli intervalli selezionati (secondi).

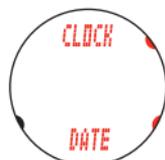
* Interrompere la misurazione ed eseguire l'operazione di rimessa a zero (pagina 26) prima di cambiare l'intervallo di registrazione. Se non viene eseguita l'operazione di rimessa a zero, sullo schermo viene visualizzato **"DATA RESET"** e non sarà possibile cambiare l'intervallo di registrazione.

* Non è possibile disattivare l'intervallo di registrazione.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di **"SETUP MENU"** sullo schermo.

Si passa automaticamente a **"CLOCK DATE"**.

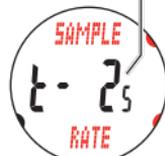
Per cambiare modo: **MENU**  (premere e tenere premuto)



Intervallo di registrazione corrente

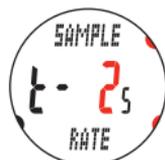
2. Passare a **"SAMPLE RATE"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  **MODE1** / **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** 



3. Selezionare **"T-10s (10 secondi)"**, **"T-5s (5 secondi)"**, **"T-3s (3 secondi)"** o **"T-2s (2 secondi)"** utilizzando i tasti **MODE1** e **MODE2**.

T-10s ↔ T-5s ↔ T-3s ↔ T-2s:  **MODE1** / **MODE2** (o)



4. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a **"SAMPLE RATE"** nel modo Impostazione.

Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** 

* L'orologio da polso può archiviare fino a 36000 punti di dati ed il tempo massimo di registrazione (tempo massimo all'utilizzo di punti di memoria di 100%) dipende dagli intervalli dei secondi selezionati. Le seguenti durate possono essere usate come linee guida.

T-10s (a intervalli di 10 secondi) : fino a 100 ore

T-5s (a intervalli di 5 secondi) : fino a 50 ore

T-3s (a intervalli di 3 secondi) : fino a 30 ore

T-2s (a intervalli di 2 secondi) : fino a 20 ore

* Il corrente utilizzo di punti di memoria può essere controllato nel modo Dati "Vista file" (pagina 39).

Impostazione distanza percorsa totale/tempo trascorso totale TOTAL DATA

È possibile immettere qualsiasi valore come distanza percorsa totale e tempo trascorso totale nel modo Dati "Registrazioni passate" (pagina 46), quindi si può partire con i valori immessi. La distanza percorsa totale ed il tempo trascorso totale possono restare in memoria dopo aver eseguito la formattazione o aver sostituito l'orologio da polso.

* Premere e tenere premuto il tasto **MODE1** o **MODE2** per aumentare/ridurre il numero rapidamente.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di "**SETUP MENU**" sullo schermo.

Si passa automaticamente a "**CLOCK DATE**".

Per cambiare modo: **MENU** ► (premere e tenere premuto)



2. Passare a "**TOTAL DATA**" utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata: **MODE1** / **MODE2** ◀ (o) Per confermare: **SSS** ►



3. Per l'immissione, modificare ciascuna cifra una alla volta per la distanza percorsa, premendo i tasti **MODE1** e **MODE2**, e spostarsi di cifra premendo il tasto **SSS** (numero intero a 6 cifre). Per immettere solo la distanza percorsa totale, procedere al passaggio 5 dopo l'immissione. Per immettere il tempo trascorso totale contemporaneamente, spostarsi alla cifra più a sinistra, quindi procedere al passaggio 4 premendo il tasto **SSS**.

Per aumentare/diminuire: **MODE1** / **MODE2** ◀ (o) Per spostarsi di cifra: **SSS** ►



Distanza totale percorsa

4. Per l'immissione, modificare ciascuna cifra per il tempo trascorso premendo i tasti **MODE1** e **MODE2**, e spostarsi di cifra premendo il tasto **SSS**.

Per aumentare/diminuire: **MODE1** / **MODE2** ◀ (o) Per spostarsi di cifra: **SSS** ►



Tempo totale trascorso

5. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a "**TOTAL DATA**" nel modo Impostazione. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** ►

Impostazione del Modo automatico

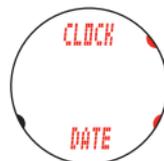
Attivazione e disattivazione del modo automatico (pagina 25).

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di **"SETUP MENU"** sullo schermo.

Si passa automaticamente a **"CLOCK DATE"**.

Per cambiare modo: **MENU** ►  (premere e tenere premuto)

AUTO MODE



2. Passare a **"AUTO MODE"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  **MODE1** (o) **MODE2** ◀ Per confermare: **SSS** ► 



Impostazione corrente

3. Selezionare **"ON"** o **"OFF"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**.

ON ↔ **OFF**:  **MODE1** (o) **MODE2** ◀



4. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a **"AUTO MODE"** nel modo Impostazione. Premere il tasto **MENU** più volte per passare ad un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** ► 

Impostazione dell'audio

SOUND

Attivazione e disattivazione del suono dei tasti e dell'allarme della zona target frequenza cardiaca.

1. Premere e tenere premuto il tasto **MENU** nel modo Orologio oppure nel modo Sport fino alla comparsa di **"SETUP MENU"** sullo schermo.
Si passa automaticamente a **"CLOCK DATE"**.

Per cambiare modo: **MENU** ➤  (premere e tenere premuto)



2. Passare a **"SOUND"** utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**, quindi confermare utilizzando il tasto **SSS**.

Per cambiare schermata:  ◀ **MODE1** (o) ◀ **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ➤ 



3. Selezionare **"ON"** o **"OFF"** per il suono dei tasti utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**.

Per cambiare solo il suono dei tasti, procedere al passaggio 5. Per cambiare anche il suono dell'allarme della zona target frequenza cardiaca, premere il tasto **SSS**, quindi procedere al passaggio 4.

ON ↔ **OFF**:  ◀ **MODE1** (o) ◀ **MODE2** (o) Per confermare: **SSS** ➤ 



4. Selezionare **"ON"** o **"OFF"** per il suono dell'allarme della zona target frequenza cardiaca utilizzando il tasto **MODE1** o **MODE2**.

ON ↔ **OFF**:  ◀ **MODE1** (o) ◀ **MODE2** (o)



5. Premere il tasto **MENU** per confermare la modifica e tornare a **"SOUND"** nel modo Impostazione.
Premere il tasto **MENU** più volte per passare a un altro modo.

Per il modo superiore/commutare il modo: **MENU** ➤ 

Allenamento del battito cardiaco

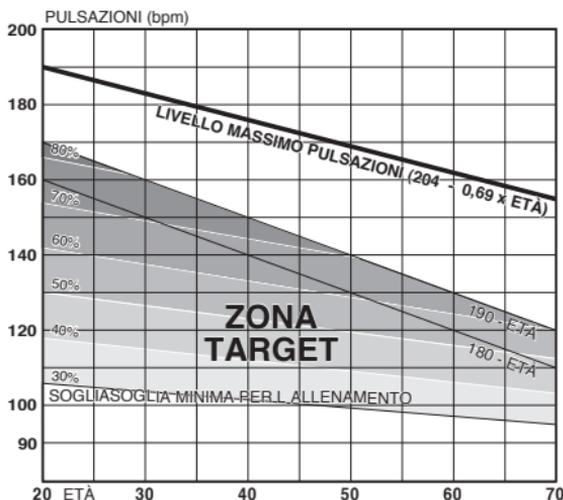
Questa sezione è solo una panoramica generale di un allenamento con i dati relativi al battito cardiaco. Per ulteriori informazioni, è possibile consultare libri o siti Web specifici che contengono indicazioni più dettagliate sull'argomento. Normalmente, il battito cardiaco aumenta durante l'esecuzione di un esercizio fisico, diventando sempre più rapido con l'aumento dell'intensità dello sforzo. La misurazione del battito cardiaco è un utile indicatore dell'intensità dello sforzo. Impostando le zone target frequenza cardiaca ed eseguendo degli esercizi di riscaldamento, sarà possibile eseguire un allenamento in modo più efficiente. Prima di iniziare un programma di esercizi, contattare un medico o un istruttore professionista.

1 Zona target frequenza cardiaca

La bicicletta è lo strumento ideale per migliorare la propria forma fisica. Per ottenere subito dei benefici, impostare una zona target frequenza cardiaca tra il 30% e il 70% del proprio battito cardiaco massimo, a seconda della forza fisica. Per avere migliori risultati, esercitarsi utilizzando questa zona per 20-30 minuti, 3 o più volte a settimana. Per stabilire la propria zona target frequenza cardiaca, utilizzare uno dei 2 metodi indicati in basso.

Livello di allenamento per migliorare la propria forma

Determinare il livello di allenamento in base alla propria età, utilizzando il grafico riportato in basso. Per i principianti, è consigliabile iniziare con un livello pari al 30% del battito cardiaco massimo. Sarà quindi possibile aumentare gradualmente il livello secondo la propria forma fisica. Allenarsi a livelli superiori al 70% del battito cardiaco massimo significa che la maggior parte dell'esercizio viene eseguita in modo anaerobico. Generalmente si inizia a perdere peso effettuando percorsi più lunghi (superiori a un'ora) con un livello inferiore del battito cardiaco.



Determinazione della zona di frequenza cardiaca per acquisire più potenza

La capacità atletica cambia da persona a persona. La zona target frequenza cardiaca deve essere ottenuta sulla base dei dati attuali. Per misurare i dati attuali è necessario un allenamento di prova, di seguito TT, di 20 minuti o su 5 km. Eseguire il TT con le seguenti condizioni, secondo la procedura specifica.

* TT è un tipo di allenamento in cui con la bicicletta si percorre una determinata distanza a tutta velocità. L'ultima metà è un'attività fisica molto impegnativa. Mantenere il ritmo in modo da percorrere la distanza a velocità costante.

Condizioni per il TT

Per misurare il TT, è necessario procedere pedalando in bicicletta per 20 minuti. In alternativa, è possibile effettuare un percorso di 5 km senza fermarsi. Misurare precedentemente la lunghezza del percorso e individuare il punto di partenza e quello di arrivo. Ripetere il TT due volte e calcolare la media del battito cardiaco medio delle due sessioni. Utilizzare quindi i dati ottenuti come livello medio per impostare la zona.

Procedure per la misurazione del TT

Avvertenza:

- **Mantenere una buona condizione fisica. In caso di dubbi, consultare un medico prima di iniziare qualsiasi attività.**
- **Non eseguire il TT utilizzando strade con troppi segnali o scegliendo percorsi eccessivamente trafficati.**
- **Prestare attenzione alla strada mentre si effettua il TT.**

* Eseguire il TT in una settimana in cui è previsto un allenamento non troppo intenso.

* Prima di eseguire il TT, scaldare i muscoli per almeno 30 minuti.

* Selezionare la misurazione manuale (pagina 26).

- 1.** Fermare la bicicletta sul punto di partenza e azzerare il cronometro dell'orologio da polso.
- 2.** Premere il tasto **SSS** per iniziare il TT.
Per il 1° minuto, accelerare fino a raggiungere una velocità costante. Aumentare l'intensità per incrementare lievemente lo sforzo. Mantenere un ritmo che consente di non ridurre la velocità nell'ultima metà del percorso procedendo con una velocità costante fino alla fine.
- 3.** Una volta raggiunto il traguardo, interrompere la misurazione premendo il tasto **SSS**.
- 4.** Riposarsi per 30 minuti e bere dell'acqua per reidratarsi.
- 5.** Ripetere un'altra volta il TT.
Ripetere i passaggi da 1 a 3.
- 6.** Controllare i dati della misurazione.
Salvare i dati della media del battito cardiaco di due TT dalla "Vista file" nel modo Dati (pagina 39). Salvare gli altri dati (tempo, cadenza media, velocità media e così via) come riferimento.

7. Determinare la propria zona target frequenza cardiaca consultando la tabella in basso con i dati della media del battito cardiaco.

Ad esempio, con un battito cardiaco medio di 20 il TT è uguale a 100%.

Livello zona frequenza cardiaca	Limite inferiore	Limite superiore
1 (Recupero attivo)	0 %	64 %
2 (Resistenza)	65 %	79 %
3 (Tempo)	80 %	90 %
4 (Soglia acido lattico)	91 %	101 %
5 (VO2 max)	102 %	112 %

* Durante una corsa è opportuno impostare il valore su un 4% in meno rispetto ai valori riportati in alto.

Ad esempio, se il battito cardiaco medio con un TT di 20 minuti è di 175 bpm, la zona viene individuata come mostrato nella tabella in basso.

Livello zona frequenza cardiaca	Limite inferiore	Limite superiore
1 (Recupero attivo)	0	112
2 (Resistenza)	114	138
3 (Tempo)	139	158
4 (Soglia acido lattico)	159	177
5 (VO2 max)	178	196

8. Impostare il valore calcolato per la zona target frequenza cardiaca.

* Per i dettagli dell'impostazione della zona target frequenza cardiaca, vedere "Impostare le zone target frequenza cardiaca" nel modo Opzione (pagina 36).

2 Allenamento per competizioni

Misurare il battito cardiaco a riposo al mattino, subito dopo essersi svegliati, e verificare il proprio battito cardiaco massimo (ad esempio, durante una competizione). Quindi individuare la propria zona target frequenza cardiaca secondo il proprio obiettivo:

A) Per recupero, allenamento di resistenza e per perdere peso :

60% - 70% (esercizio aerobico)



B) Per migliorare la resistenza e gli allenamenti a tempo :

70% - 80% (esercizio aerobico)



C) Per migliorare il TT e l'abilità durante la corsa e il VO2 max :

85% + (esercizio anaerobico)



D) Per capacità anaerobica e migliorare lo scatto :

92,5% + (esercizio anaerobico)



Livello di allenamento (%) =

$$\frac{(\text{Battito cardiaco target}) - (\text{Battito cardiaco a riposo})}{(\text{Battito cardiaco massimo}) - (\text{Battito cardiaco a riposo})} \times 100$$

Battito cardiaco target = (Battito cardiaco massimo - Battito cardiaco a riposo) x

$$\frac{\text{Livello allenamento (\%)}}{100} + \text{Battito cardiaco a riposo}$$

Battito cardiaco a riposo

Normalmente il battito cardiaco a riposo più basso è quello rilevato al mattino subito dopo essersi svegliati.

Battito cardiaco massimo

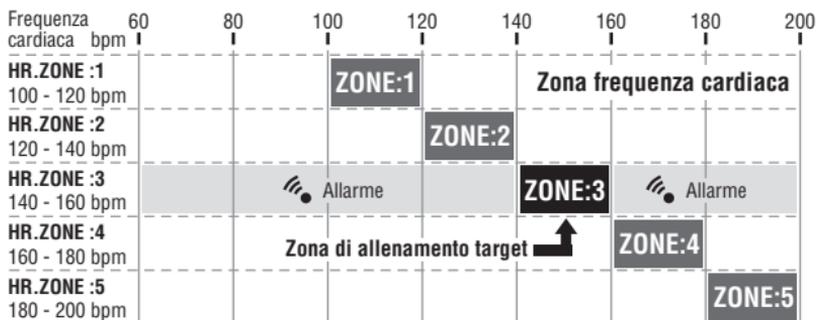
Normalmente vengono utilizzati i seguenti calcoli: (220 - età) o (204 - 0,69 x età). Per dati più precisi, rivolgersi a un istruttore professionista.

3 Come utilizzare la zona target

Quando il battito cardiaco non è compreso nella zona durante la misurazione, l'orologio da polso emette un allarme sonoro e sullo schermo inizia a lampeggiare il simbolo . Viene selezionata una zona del battito cardiaco dalle 5 zone pre-determinate.

Per un allenamento che mira ad ottenere un battito cardiaco tra 140 e 160 bpm, selezionare HR. **ZONE:3** come mostrato in basso. Quindi, l'orologio da polso emetterà un allarme sonoro quando il battito cardiaco scende al di sotto di 140 bpm o quando sale sopra i 160 bpm. Una volta che la zona target viene impostata su On, i dati vengono salvati ed il tempo nella zona, quello sopra la zona e quello al di sotto della zona con le relative percentuali vengono visualizzati in Vista file (pagina 39).

- * La suoneria è collegata all'attivazione/disattivazione della misurazione.
- * È possibile immettere un limite superiore/inferiore per ogni singola zona.
- * Selezionare "OFF" per la zona target frequenza cardiaca, selezionare una zona da 1 a 5, modificare il limite superiore ed il limite inferiore, quindi selezionare "ON" o "OFF" per l'audio della zona in modo Opzione "Impostare le zone target frequenza cardiaca" (pagina 36). È possibile selezionare "ON" o "OFF" per l'audio della zona nel modo Impostazione "Impostazione dell'audio" (pagina 58).



Zona di default

Risoluzione dei problemi

In caso di malfunzionamento, effettuare le seguenti verifiche prima di contattare CaEye o il rivenditore per ricevere assistenza o richiedere la riparazione del prodotto.

Problema di schermo

Problema	Voci di controllo	Rimedio
Il movimento del display rallenta.	La temperatura ambiente è bassa (sotto i zero gradi Celsius o i 32 gradi Fahrenheit)?	Le temperature sotto lo zero possono ritardare la risposta dello schermo, senza tuttavia compromettere i dati.
 compare questa icona.	La capacità residua della batteria dell'orologio da polso è bassa.	Utilizzare una nuova batteria (CR2430). Dopo aver effettuato la sostituzione, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
"STOP" compare.	La funzione di promemoria di arresto (pagina 26) è attivata.	Non appena viene ricevuto un segnale dal sensore, il promemoria si annulla. Ignorare ciò durante la misurazione.
L'icona "MEMORY" lampeggia sullo schermo ogni 2 minuti.	La capacità residua della memoria dell'orologio da polso è bassa.	Si raccomanda di cancellare i file (pagina 44). * Quando si usa il "Kit di comunicazione USB" opzionale, cancellare i file dopo avere inviato i file salvati al PC.
"MEMORY FULL" lampeggia sullo schermo ogni 2 minuti.	Il volume di dati supera la capacità di memoria dell'orologio durante la misurazione.	I dati di misurazione non possono essere più salvati. Cancellare i file (pagina 44). * Quando si usa il "Kit di comunicazione USB" opzionale, cancellare i file dopo avere inviato i file salvati al PC.
Non viene visualizzato nulla sullo schermo.	La batteria dell'orologio è vuota?	Utilizzare una nuova batteria (CR2430). Dopo aver effettuato la sostituzione, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
Viene visualizzato del testo senza senso.		Eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
E' possibile misurare la velocità corrente ma non la cadenza.	L'icona del sensore della velocità e cadenza è su  ?	Se l'icona  è spenta, l'orologio da polso non può ricevere alcun dato. Per uscire dal modo di riposo della trasmissione, premere il tasto MODE1 o MODE2 (pagina 22).
	Controllare che la distanza fra il sensore della velocità/cadenza e il magnete non sia troppo grande.	Regolare la posizione del sensore della velocità/cadenza e quella del magnete. (Vedere "Installazione sulla bicicletta" a pagina 9.)
	La zona del sensore della velocità/cadenza è allineata con il centro del magnete?	
	È stato attivato il modo di risparmio energetico entrando nel modo Orologio?	Premere il tasto MENU per passare al modo Sport.
		Il display potrebbe apparire in ritardo a seconda delle condizioni della trasmissione wireless. Controllare se viene ricevuto il segnale di velocità facendo ruotare la ruota per un po' di tempo. * Per ulteriori dettagli, vedere "Riconoscimento automatico dell'ID del sensore velocità" a pagina 6.
	La batteria del sensore della velocità è esaurita?	Utilizzare una nuova batteria (CR2032).
	È stata effettuata l'operazione di formattazione?	È stato cancellato l'ID sensore durante la formattazione. Sincronizzare nuovamente l'ID del sensore di velocità (pagina 52).

Problema	Voci di controllo	Rimedio
Misura la velocità corrente ma non la cadenza.	Il collegamento sul lato della cadenza del sensore di velocità è sporco?	La continuità sul lato della cadenza del sensore di velocità non è buona. Allentare le vite di regolazione sul lato della cadenza per rimuovere il sensore della cadenza. Pulire gli spinotti con un panno asciutto e rimettere a posto il sensore. Dopo l'operazione di pulizia, regolare la distanza dai magneti (magnete e quindi) quindi fissare saldamente il sensore.
Non vengono ricevuti i segnali del battito cardiaco.	L'icona del cardio-sensore è su  ?	Se l'icona  è spenta, l'orologio da polso non può ricevere alcun dato. Per uscire dal modo di riposo della trasmissione, premere il tasto MODE1 o MODE2 (pagina 22).
	È stato attivato il modo di risparmio energetico entrando nel modo Orologio?	Premere il tasto MENU per passare al modo Sport.
	Il cardio-sensore è attaccato saldamente al corpo?	Regolare il cuscinetto ad elettrodi in modo che la superficie di gomma sia perfettamente a contatto con il corpo.
	Pelle secca (particolarmente in inverno)	Inumidire leggermente il cuscinetto a elettrodi del cardio-sensore.
	La batteria del sensore della velocità è vuota?	Utilizzare una nuova batteria (CR2032).
	Controllare se  si illumina sullo schermo dell'orologio.	La capacità residua della batteria dell'orologio da polso è bassa. Utilizzare una nuova batteria (CR2430). Dopo aver effettuato la sostituzione, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
	Il cuscinetto ad elettrodi è usurato o danneggiato per l'utilizzo prolungato?	Utilizzare un nuovo cardio-sensore.
	È stata effettuata l'operazione di formattazione?	L'ID del sensore è stato cancellato durante la formattazione. Sincronizzare nuovamente l'ID del cardio-sensore (pagina 52).
Fluttuazione nell'indicazione del battito cardiaco, ad esempio, torna a zero e poi il battito cardiaco viene nuovamente misurato.	Il cuscinetto ad elettrodi è stato indossato correttamente?	Per indossare correttamente il cuscinetto ad elettrodi, seguire le istruzioni su come indossare il cardio-sensore (pagina 12).
Allontanare l'unità principale dal corpo, impedisce la misurazione del battito cardiaco.	Controllare se  si illumina sullo schermo dell'orologio.	La capacità residua della batteria dell'orologio da polso è bassa. Utilizzare una nuova batteria (CR2430). Dopo aver effettuato la sostituzione, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
	La batteria del sensore della velocità è vuota?	Utilizzare una nuova batteria (CR2032).
Alcuni valori di "Registrazioni passate" nel modo Dati sono stati rimessi a zero.	In passato sono state cambiate date seguendo "Impostazione di ora e data"?	Alcuni valori per anno, mese e settimana vengono cancellati in base alle modifiche effettuate. Per ulteriori dettagli, vedere pagina 47.

Problema di funzionamento

Problema	Voci di controllo	Rimedio
Premere e tenere premuto il tasto MODE1 o MODE2 non provoca l'accensione di alcuna luce.	Controllare che sia visualizzato il modo Impostazione (pagina 48).	La retroilluminazione non si attiva nel modo Setup.
	Controllare se  si illumina sullo schermo dell'orologio	La capacità residua della batteria dell'orologio da polso è bassa. Utilizzare una nuova batteria (CR2430). Dopo aver effettuato la sostituzione, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13).
Premere il tasto SSS non avvia/interrompe la misurazione.	Verificare se il modo automatico è attivo (con AT che si illumina).	Se il modo automatico è attivo (compare l'icona AT), non è possibile avviare o interrompere la misurazione premendo il tasto. Per avviare/fermare la misurazione premendo il tasto SSS , disattivare la funzione AUTO (pagina 57).
Controllo dell'ID del cardio-sensore non riuscito.		È possibile che la batteria del cardio-sensore (sensore della velocità) sia vuota. Dopo aver sostituito la batteria con una batteria nuova (CR2032), controllare nuovamente l'ID del sensore (pagina 52).
Non è possibile memorizzare i dati sul giro.	Controllare se appare "--" nella schermata del numero di giro.	Il volume di dati supera la capacità di memoria dell'orologio. Cancellare i file (pagina 44). * Quando si usa il "Kit di comunicazione USB" opzionale, cancellare i file dopo avere inviato i file salvati al PC.
	Il tempo di giri supera le 100 ore (o la distanza di intervallo supera i 9999,99 km)?	Non è possibile misurare i giri se si eccede il numero di registrazioni indicato a sinistra. Riazzerare i dati (pagina 26), quindi eseguire nuovamente la misurazione.
	Ciò si verifica immediatamente dopo aver premuto il tasto LAP ?	Per registrare i giri servono almeno 5 secondi di intervallo.
Compaiono dei valori anomali.	Vi sono degli oggetti che emettono onde elettromagnetiche (binari ferroviarie, stazioni di trasmissione per la televisione e così via) nelle vicinanze?	Tenere l'unità lontano da oggetti che possono provocare interferenza e riazzerare (pagina 26).
Non è possibile cambiare le impostazioni in modo Opzione o Impostazione.	Ciò avviene durante la misurazione?	Le impostazioni possono essere visualizzate solo durante la misurazione.
	Verificare se il modo automatico è attivo (con AT che si illumina).	Se il modo automatico è attivo (si illumina AT), è possibile che l'orologio da polso passi al modo di misurazione a causa di onde elettromagnetiche. Tenere l'unità lontano da oggetti che possono provocare interferenza elettromagnetica.
	Controllare che sia visualizzato "DATA RESET".	Per cambiare la zona target frequenza cardiaca, l'unità di misurazione e l'intervallo di registrazione, è necessario eseguire l'operazione di rimessa a zero. Interrompere la misurazione ed eseguire l'operazione di azzeramento (pagina 26).
I dati registrati in Vista file non possono essere visualizzati fino alla fine.	Controllare se durante la misurazione viene visualizzato "MEMORY FULL" sullo schermo.	Il volume di dati supera la capacità di memoria dell'orologio. I dati erano salvati automaticamente durante la misurazione, dunque tutti i dati successivi non sono stati salvati. Cancellare i file per effettuare nuove misurazioni (pagina 44). * Quando si usa il "Kit di comunicazione USB" opzionale, cancellare i file dopo avere inviato i file salvati al PC.

Impermeabilità dell'orologio da polso

L'orologio è impermeabile fino a 30 metri di profondità. Per un utilizzo corretto, fare riferimento alle indicazioni riportate di seguito.

Prima di svolgere qualsiasi tipo di attività in acqua o all'aperto

Avvertenza:

- Il cardio-sensore e il sensore della velocità sono resistenti all'acqua, ma non devono essere utilizzati durante attività sott'acqua..
- Dopo aver utilizzato l'orologio da polso all'aperto e nell'acqua di mare, sciacquarlo con acqua dolce e rimuovere il sale e lo sporco.
- Se l'orologio è bagnato, non premere nessun tasto.

	Impermeabilità
 Pioggia, schizzi e così via.	OK
 Doccia (acqua calda e fredda)	OK
 Nuoto in acqua bassa	OK
 Tuffi, surf e altri sport acquatici in acqua bassa	NO
 Snorkeling in acqua profonda	NO

Sostituzione della batteria

Il modello Q3 viene fornito con la batteria installata in fabbrica. Quando una batteria si scarica, sostituirla con una nuova seguendo le istruzioni riportate di seguito.

⚠ Avvertenza: Non lasciare le batterie usate alla portata dei bambini e smaltirle correttamente. In caso di ingestione di una batteria, consultare un dottore immediatamente.

- * Quando una batteria dell'orologio da polso, del cardio-sensore o del sensore di velocità è esaurita, sostituire contemporaneamente tutte le batterie.
- * Le indicazioni sulla durata della batteria riportate nel presente manuale possono variare a seconda dell'ambiente in cui viene utilizzato il dispositivo.
- * La tenuta del coperchio del vano batteria è fondamentale affinché l'orologio sia impermeabile. Quando il copribatteria o l'O ring sono sporchi, pulirli accuratamente e controllare la loro corretta installazione.

Orologio da polso

Durata della batteria: circa 1 anno, se viene utilizzata 1 ora al giorno.

* Quando la batteria è quasi esaurita, il simbolo  inizierà a lampeggiare.

1. Aprire il copri-batteria dell'orologio da polso usando una moneta, ecc.

2. Girare il coperchio interno in posizione di apertura usando una moneta, rimuoverlo e inserire una nuova batteria al litio (CR2430) con il lato (+) rivolto verso l'alto.

* Non ruotare eccessivamente il coperchio interno. Altrimenti si potrebbe danneggiare la linguetta.

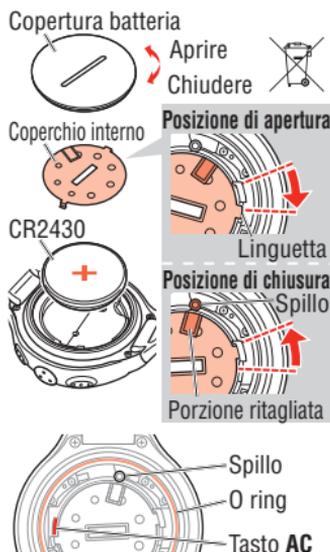
3. Ruotare il coperchio interno nella posizione di chiusura.

Controllare che la parte ritagliata del coperchio interno si trovi di fronte allo spillo e che le 2 linguette siano fissate.

4. Premere il pulsante **AC** accanto al coperchio interno utilizzando uno strumento appuntito.

5. Controllare che un O ring sia installato sulla scanalatura dell'orologio da polso, quindi chiudere saldamente il copri-batteria.

6. Dopo la sostituzione delle batterie, eseguire l'operazione di riavvio (pagina 13) e impostare la data e l'ora correnti.



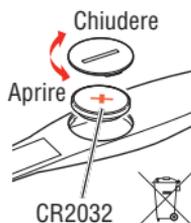
Cardio-sensore

Durata della batteria: circa 1 anno, se viene utilizzata 1 ora al giorno.

1. Rimuovere il coperchio del vano batteria dalla parte posteriore del cardio-sensore utilizzando una moneta o un altro oggetto simile.

2. Inserire le nuove batterie al litio (CR2032) con il segno (+) rivolto verso l'alto e chiudere con cura il coperchio del vano batteria.

* Il cardio-sensore consuma energia quando viene indossato. Togliere il cardio-sensore quando non viene eseguita alcuna rilevazione.



Sensore della velocità

Durata della batteria: circa 1 anno, se viene utilizzata 1 ora al giorno.

1. Rimuovere il coperchio del vano batteria dalla parte posteriore del cardio-sensore utilizzando una moneta o un altro oggetto simile.

2. Inserire le nuove batterie al litio (CR2032) con il segno (+) rivolto verso l'alto e chiudere con cura il coperchio del vano batteria.

3. Dopo la sostituzione delle batterie, verificare che la posizione del magnete e del sensore siano corrette e che siano montati saldamente.



Manutenzione

Osservare le seguenti istruzioni per prolungare la vita del Q3.

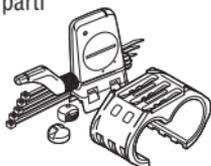
- Controllare regolarmente le posizioni dei magneti e dei sensori di velocità/cadenza e assicurarsi che siano montati saldamente.
- Quando l'orologio da polso, il cardio-sensore ed il sensore della velocità sono sporchi, pulirli con acqua o con un panno morbido con un po' di detergente neutro, quindi passare un panno asciutto. Non utilizzare solventi come benzina o alcol perché possono danneggiare le superfici.
- La fascetta del cardio-sensore assorbe facilmente il sudore. È quindi necessario pulirla per garantire la massima igiene. Lavarla utilizzando un detergente neutro.

Accessori

Accessori standard

#240-0570

Kit parti



#160-2385N

Kit sensore velocità



#240-0575

Staffa per fissaggio al manubrio



#160-2390N

Kit cardio-sensore



#160-2395

Fascetta del cardio-sensore



#169-9691

Magnete ruota



#169-9766

Magnete cadenza



#240-0580

Batteria al litio (CR2430)
per orologi da polso



#166-5150

Batteria al litio (CR2032)
per sensori



Accessori opzionali

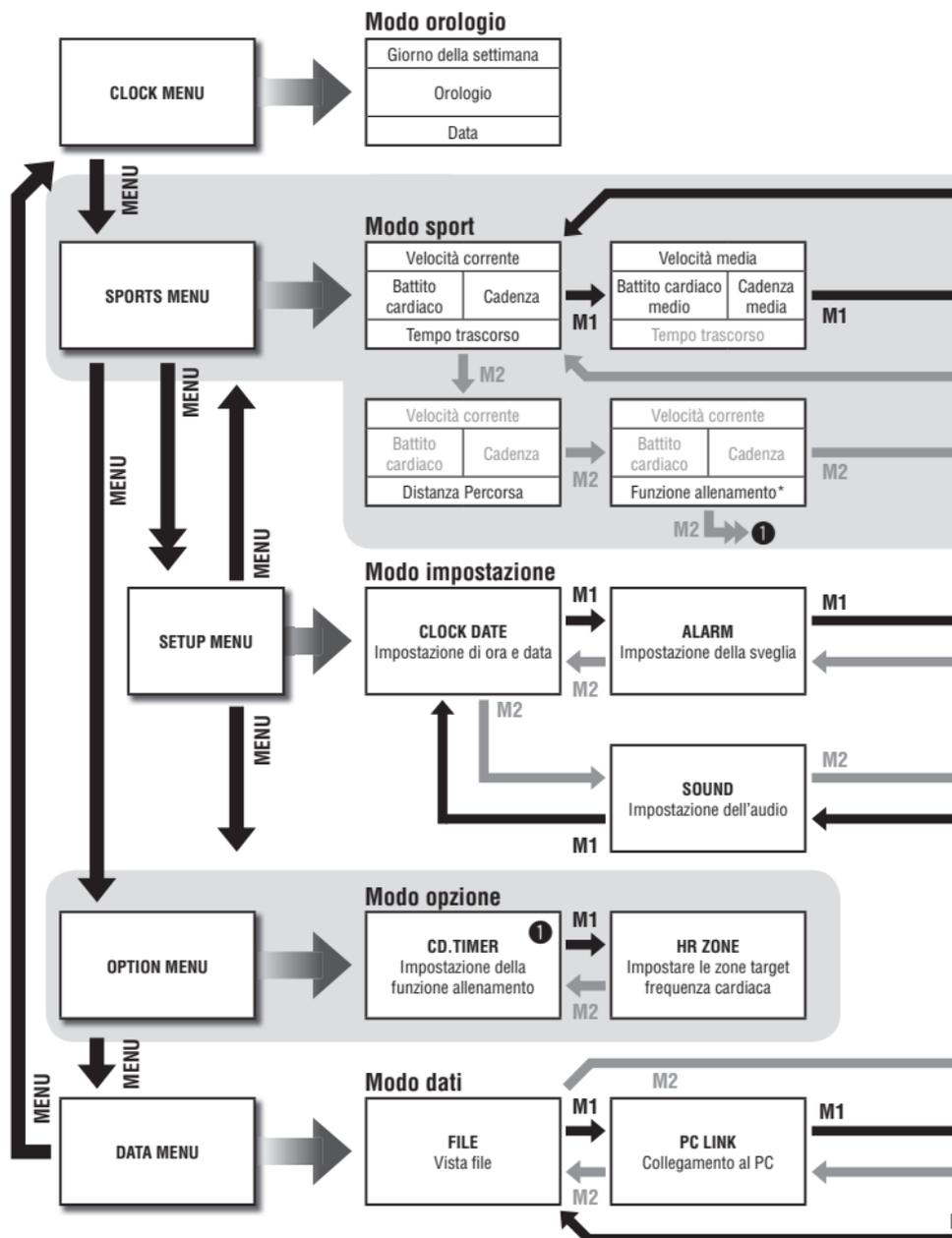
#240-0590

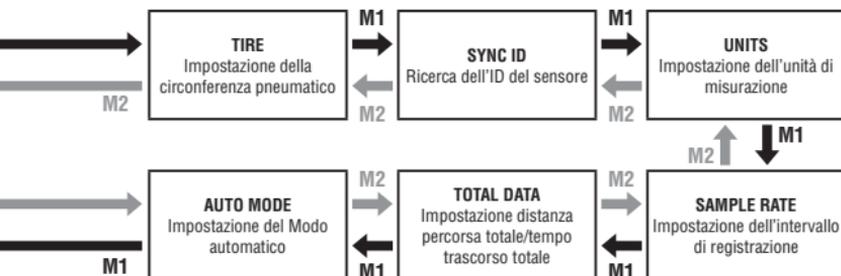
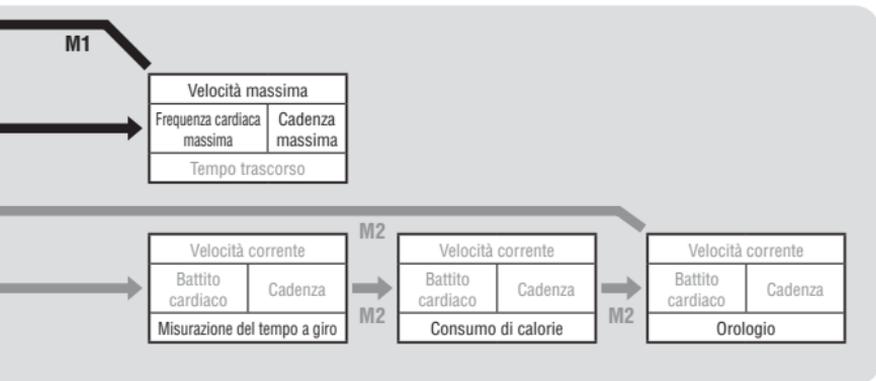
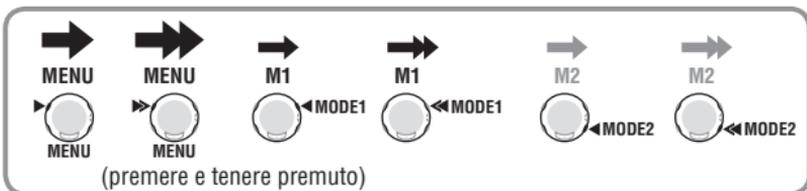
Kit di comunicazione USB

(incluso con la versione per Windows di e-TrainData™)

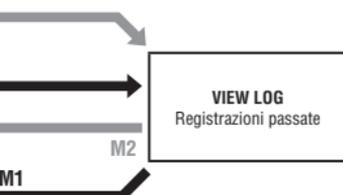


Sequenza delle schermate





* Funzione allenamento: visualizza una delle seguenti voci: distanza residua, tempo residuo ed intervallo.



Specifiche

Funzione di misurazione

Display superiore

Velocità corrente	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph] (per pneumatici da 27 pollici)
Velocità media	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Velocità massima	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Velocità media sul giro	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Velocità massima sul giro	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]

Display intermedio

Battito cardiaco	0 (30) – 240 bpm
Battito cardiaco medio	0 – 240 bpm
Battito cardiaco massimo	0 (30) – 240 bpm
Media del battito cardiaco sul giro	0 – 240 bpm
Battito cardiaco massimo sul giro	0 (30) – 240 bpm
Cadenza	0 (20) – 199 rpm
Cadenza media	0 – 199 rpm
Cadenza massima	0 (20) – 199 rpm
Cadenza media a giro	0 – 199 rpm
Cadenza massima a giro	0 (20) – 199 rpm
Numero del giro	01 – 99

Display inferiore

Tempo trascorso	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Distanza percorsa	0,00 – 9999,99 km [miglia]
Distanza residua	9999,90 – 0,00 km [miglia] (intervallo di impostazione: 9999,9 – 0,0 km [miglia])
Tempo residuo	99:59'00" – 0:00'00" (intervallo di impostazione: 99:59' – 0:00')
Timer intervallo	99:59'59" – 1:00'00" / 0:59'59"9 – 0:00'00"0 (intervallo di impostazione: 99:59'59" – 0:00'00")
Tempo recupero	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Misurazione del tempo a giro	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Consumo di calorie	0 – 999999 kcal (solo una stima basata su calcolo)
Orologio	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (è possibile selezionare entrambi i modi a 12 e a 24 ore)
Data	00.01.01 – 99.12.31 (è possibile cambiare il formato di visualizzazione)
Tempo sul giro	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Tempo parziale	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"

Giro (Con la funzione giro in tempo reale)

Schermata giro:

- Display superiore (velocità media sul giro, velocità massima sul giro)
- Display intermedio (battito cardiaco medio sul giro, numero di giri, battito cardiaco massimo sul giro)
- Display inferiore (tempo sul giro, tempo parziale)

Schermata giro in tempo reale:

- Display superiore (velocità media sul giro, velocità massima sul giro)
- Display intermedio (battito cardiaco medio sul giro, battito cardiaco massimo sul giro, cadenza)
- Display inferiore (misurazione del tempo a giro, distanza giro)

Intervallo

Display superiore (velocità corrente, velocità media e velocità massima)

Display intermedio (battito cardiaco corrente, battito cardiaco medio, battito cardiaco massimo, cadenza corrente, cadenza media e cadenza massima)

Display inferiore (tempo intervallo, numero di intervalli, distanza percorsa in un intervallo e tempo di recupero)

Salvataggio dei dati

Salvataggio dei dati quando si effettua il reset

(Il file più vecchio viene cancellato automaticamente quando vi sono più di 30 file)

(Il file più vecchio viene eliminato ed i dati durante la misurazione vengono salvati automaticamente quando viene visualizzato "MEMORY FULL".)

Sistema di controllo

Microcomputer con chip a 8 bit, oscillatore a cristalli

Schermo

Display a cristalli liquidi (retroilluminazione EL)

Sistema di rilevamento del segnale del sensore della velocità/cadenza

Sensore magnetico senza contatto

Trasmissione e ricezione del segnale del sensore

Banda ISM da 2,4 GHz (Con ID di **SP1** e **SP2** possono essere impostati per il sensore velocità.)

Distanza di copertura del sensore

5 m (oltre i 5 m, la distanza di trasmissione varia a causa delle condizioni ambientali)

Intervallo della temperatura di esercizio

0 °C – 40 °C

(Questo prodotto non funziona correttamente se viene utilizzato con temperature di esercizio che non rientrano nell'intervallo accettabile. In particolare, si può verificare una risposta lenta in caso di temperature troppo basse o lo schermo può risultare nero in caso di temperature troppo alte.)

Intervallo della temperatura di conservazione

-20 °C – 50 °C

Intervallo di impostazione della circonferenza della ruota

0100 a 3999 mm: 1 misura per ciascun ID sensore velocità (**SP1** = 2096, **SP2** = 2050)

Alimentazione e durata della batteria

Orologio da polso : CR2430 x 1/circa 1 anno, se viene utilizzato 1 ora al giorno

Cardio-sensore : CR2032 x 1/ circa 1 anno, se viene indossato circa 1 ora al giorno

Sensore della velocità : CR2032 x 1/circa 1 anno, se viene utilizzato 1 ora al giorno

Dimensioni e peso

Orologio da polso : 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (esclusi la proiezione e il cinturino); 56,4 g (con batterie)

Cardio-sensore : 325,0 x 31,4 x 12,2 mm; 40 g (con batterie)

Sensore della velocità : 65,0 x 90,5 x 14,4 mm; 36 g (con batterie)

* Se il tempo trascorso supera le 100 ore oppure la distanza percorsa supera i 9999,99 km/h, sullo schermo compare "E" invece della velocità media.

* Se il tempo trascorso supera le 100 ore, "E" viene visualizzato al posto del battito cardiaco medio e della cadenza media.

* I modelli e le specifiche sono soggetti a variazione senza preavviso per consentire l'integrazione di modifiche e miglioramenti.

Registrazione

CATEYE Web Site (<http://www.cateye.com>)

Per poter usufruire di assistenza in garanzia, è necessario registrare il prodotto acquistato. Eseguire la registrazione di Q3 il prima possibile. CATEYE fornisce regolarmente assistenza tecnica ed informazioni sui nuovi prodotti per quanto possibile. Registrare il prodotto online nella sezione "Assistenza" del nostro sito Web. Verrà richiesto di immettere il codice a 7 cifre del prodotto, riportato sul coperchio del vano batteria.



Garanzia limitata

**2 anni: orologio da polso, cardio-sensore e sensore della velocità
(non include l'esaurimento delle batterie)**

I prodotti CatEye sono garantiti da difetti nei materiali e nella fabbricazione per un periodo di due anni al decorrere dalla data di acquisto. Se il prodotto non dovesse funzionare, sebbene usato in modo normale, CatEye provvederà a ripararlo o a sostituirlo a titolo gratuito. L'attività di assistenza deve essere eseguita da CatEye o da un rivenditore autorizzato. Per restituire il prodotto, imballarlo con attenzione e allegare il certificato di garanzia (prova di acquisto) con le istruzioni per la riparazione. Scrivere a mano o al computer il proprio nome ed indirizzo sul certificato di garanzia. Le spese di assicurazione, gestione e trasporto per l'invio del prodotto a CatEye sono a carico della persona che richiede il servizio di assistenza.

CATEYE CO., LTD.

2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan

Attn: CATEYE Customer Service

Phone : (06)6719-6863

Fax : (06)6719-6033

E-mail : support@cateye.co.jp

URL : <http://www.cateye.com>

[For US Customers]

CATEYE AMERICA, INC.

2825 Wilderness Place Suite 1200, Boulder CO80301-5494 USA

Phone : 303.443.4595

Toll Free : 800.5CATEYE

Fax : 303.473.0006

E-mail : service@cateye.com

Indice

A

Accessori	7, 69
Allenamento del battito cardiaco	59
Allenamento per competizioni	62
Avvio/Stop della misurazione	25

C

Cardio-sensore.....	12
Circonferenza pneumatico.....	16
Collegamento al PC (PC LINK)	44
Come utilizzare la zona target.....	63
Commutare fra i modi	21
Comunicazione fra il PC e questa unità.....	45

D

Dati da inviare al PC da questa unità ...	46
Dati del giro in tempo reale	30
Distanza residua.....	31

E

Eliminazione dei file	44
-----------------------------	----

F

Formattazione	13, 20
Frazione di tempo.....	30
Funzione allenamento	31
Funzione andatura.....	29
Funzione giro	29

G

Garanzia limitata	74
-------------------------	----

I

Impermeabilità dell'orologio da polso	67
--	----

Impostare le zone target frequenza cardiaca (HR ZONE).....	36
Impostazione della circonferenza pneumatico (TIRE)	51
Impostazione della funzione allenamento (CD.TIMER)	35
Impostazione della sveglia (ALARM) ...	50
Impostazione dell'audio (SOUND)....	58
Impostazione dell'intervallo di registrazione (SAMPLE RATE)	55
Impostazione dell'unità di misurazione (UNITS).....	54
Impostazione del Modo automatico (AUTO MODE)	57
Impostazione di ora e data (CLOCK DATE)	49
Impostazione distanza percorsa totale/tempo trascorso totale (TOTAL DATA)	56
Impostazione modificabili tramite PC ...	46
Installazione sulla bicicletta.....	9
Intervallo	32

L

Limite capacità della memoria dell'orologio da polso.....	39
--	----

M

Manutenzione.....	69
Misurazione manuale	26
Modo AUTO (misurazione automatica)	25
Modo dati (DATA)	38
Modo funzione di risparmio	22
Modo impostazione (SETUP)	48
Modo opzione (OPTION)	35
Modo orologio (CLOCK).....	23

Modo riposo trasmissione	22
Modo sport (SPORTS)	24
Modo sveglia.....	23

P

Preparazione dell'orologio da polso ...	13
Promemoria stop	26
Punto di memoria	40

R

Registrazione	74
Registrazioni passate (VIEW LOG) ...	46
Reimpostazione dei dati di misurazione e salvataggio dei file.....	26
Retroilluminazione	22
Riavvio	13, 20
Ricerca dell'ID del sensore (SYNC ID)	52
Riconoscimento automatico dell'ID del sensore velocità	6
Risoluzione dei problemi.....	64

S

Salvataggio e gestione dei file.....	39
Schermo	8
Sequenza delle schermate.....	70
Sistema digitale senza fili a 2,4 GHz ...	6
Sostituzione della batteria	67
Specifiche	72

T

Tabella di riferimento circonferenza pneumatico	16
Tempo del giro.....	30
Tempo intervallo	32
Tempo recupero.....	32
Tempo residuo.....	31

Test operativo	18
----------------------	----

V

Vista file (FILE).....	39
Visualizzazione dati nel Modo sport	27, 28
Visualizzazione dei dati sul giro.....	43
Visualizzazione del contenuto di un file.....	41

Z

Zona target frequenza cardiaca ...	34, 59
------------------------------------	--------

Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
 リースウォッチ裏面のバッテリーカバーに記載の7桁の数字をご記入ください。
 Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
 Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
 Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal.
 Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.
 請填入手表後蓋上刻印的7位數字。
 請填入手表後蓋上刻印的7位數字。

REGISTRATION CARD

ユーザー登録カード



Fiche d'enregistrement
 Registreringskaart

Registriatiekaart
 Tarjeta de registro

Scheda di registrazione
 用户登記卡 用户登記卡

Name
 お名前(フリガナ)
 Nom Nome
 Name 姓名
 Naam 姓名
 Nombre

Serial No ①
 シリアルNo
 No. de série
 Seriennr
 Seriennummer
 Nº de serie

--	--	--	--	--	--	--

Numero di matricola
 產品編號
 產品編號



Address
 ご住所
 Adresse Indirizzò
 Adresse 地址
 Adres 地址
 Dirección

Phone
 電話番号
 Téléphone Numero di telefono
 Telefon 電話號碼
 Telefoon 电话号码
 Teléfono

E-mail address
 Eメールアドレス
 Adresse e-mail Indirizzò e-mail
 E-mail-Adresse 郵箱地址
 E-mailadres 郵箱地址
 Dirección de correo electrónico

Dealer or Shop name
 ご購入店名
 Nom du magasin ou du revendeur Nome del punto vendita
 Name des Händlers oder des Geschäfts 經銷商名
 Dealer of Naam van winkel 經銷商名
 Nombre del proveedor o de la tienda

Dealer or Shop address
 所在地
 Adresse du magasin ou du revendeur Indirizzò del punto vendita
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts 經銷商地址
 Dealer of Adres van winkel 經銷商地址
 Dirección del proveedor o de la tienda

The date of purchase
 ご購入日
 Date d'achat Data di acquisto
 Kaufdatum 購入日期
 Datum van aankoop 購入日期
 Fecha de compra

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
 ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
 顧客情報内容將被妥善管理，只會用在提供新產品信息及技術支援上。
 顧客情報内容將被妥善管理，只會用在提供新產品信息及技術支援上。

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending
 Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.
 MSCCY2-100816

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE
 INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT

INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT
 CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE
 國際保固證明書 國際保固證明書

PURCHASER'S NAME/ADDRESS
 ご住所・お名前
 NOM/ADRESSE DU CLIENT
 NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
 NAAM/ADRES KOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
 NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE
 購買者の姓名/地址 購買者の姓名/地址

Serial No ①

--	--	--	--	--	--	--



DEALER'S NAME/ADDRESS
 販売店名・住所
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
 NAAM/ADRES VERKOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
 經銷商的姓名/地址 經銷商的姓名/地址

DATE OF PURCHASE
 お買い求め年月日
 DATE D'ACHAT
 VERKAUFSDATUM
 AANKOOPDATUM
 FECHA DE COMPRA
 DATA DELL' ACQUISTO
 購買日期 購買日期

DIGITAL
24G

CATEYE CO., LTD 2-8-25, KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041

www.cateye.com www.cateye.co.jp



066600820 CY200IT 1