

Introduzione

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

Avvertenze sulla sicurezza

Pericolo

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

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

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

Non usare questo prodotto all'interno di un aereo.

Avvertimento!

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

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

Per un utilizzo sicuro

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

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

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

Rendersi sempre conto della situazione attorno a sé ogni volta che si aziona o si usa questo prodotto.

Conservare la cinghia da torace fuori dalla portata dei bambini.

Modo di impiego delle pile

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

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

Attenzione!

Irritazioni cutanee

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

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

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

Cura di questo prodotto

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

Uso del prodotto

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

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

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

Fare attenzione ad evitare di scontrarsi con altre persone.

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

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

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

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

Non tentare mai di smontare l'orologio!

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

Sostituzione della pila

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

Fare copie di backup dei dati!

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

Caratteristiche

■ Monitoraggio della frequenza del battito cardiaco

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

Sistema di misurazione:

Monitoraggio costante di elettrocardiogramma mediante elettrodi di tipo a fascetta

Metodo di trasmissione:

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

■ Cronometro

100 ore massimo, un centesimo di secondo, calcolo del consumo di energia

■ Memoria

● Dati di esercizio: 100 registrazioni

Data dell'esercizio, tempo di esercizio trascorso, tempo di esercizio entro la gamma della frequenza del battito cardiaco target, frequenza del battito cardiaco media, consumo di energia, grasso corporeo bruciato

● Dati quotidiani: 30 registrazioni

Data dell'esercizio, tempo di esercizio cumulativo, consumo di energia cumulativo

● Dati settimanali: 31 registrazioni

Consumo di energia cumulativo

■ Timer:

Numero di timer: 2

Unità del conto alla rovescia: 1 secondo

Gamma di impostazione: 100 ore

Unità di impostazione: 30 secondi

Numero di ripetizioni: Da 1 a 99, ininterrotte

● Numero di ripetizioni impostabile; commutazione singolo/doppio

■ Suonerie

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

Segnale orario di ora esatta (attivazione/disattivazione)

■ Illuminazione del display

Per una facile lettura delle indicazioni al buio



Illuminazione del display

In un modo di funzionamento qualsiasi, premere il tasto © per far accendere l'illuminazione per 1,5 secondi circa per facilitare la visione delle indicazioni al buio.



Importante!

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

Guida generale

Orologio

Display a cristalli liquidi



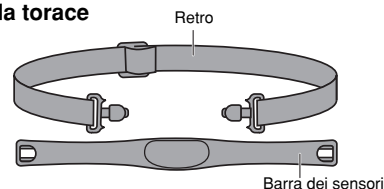
● Misurazione della frequenza del battito cardiaco

Nel modo di indicazione dell'ora, nel modo di cronometro o nel modo di timer, premere il tasto (B) per avviare la sincronizzazione con la barra dei sensori. Per i dettagli, fare riferimento a "Sincronizzazione dell'orologio con la barra dei sensori".

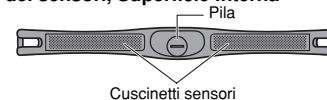
● Selezione del formato di indicazione dell'ora di 12 ore o di 24 ore

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

Cinghia da torace



Barra dei sensori, Superficie interna

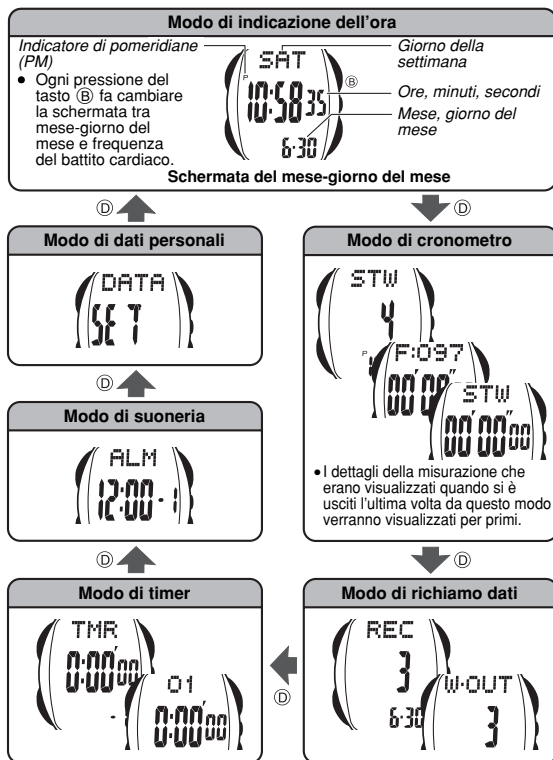


Leggere prima queste informazioni!

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

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

Modi di funzionamento e schermate sul display



Uso del cronometro

È possibile usare il modo di cronometro per misurare il tempo trascorso e la frequenza del battito cardiaco quando si fa esercizio. È anche possibile visualizzare altre schermate del modo di cronometro per vedere l'intensità dell'esercizio e il consumo di energia.

- Per poter misurare la frequenza del battito cardiaco, l'intensità dell'esercizio e il consumo di energia, è necessario usare il modo di dati personali per configurare le informazioni dei dati personali. Inoltre, bisogna mettersi la cinghia da torace prima di iniziare l'esercizio.

Uso del cronometro

- Unità di misurazione: Un centesimo di secondo
- Capacità di misurazione: 99:59:99"
- Frequenza del battito cardiaco: Da 30 a 220 battiti al minuto
- Intensità: Da 0 al 99%
- Valore di consumo di energia: Da 0 a 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Suoneria di frequenza del battito cardiaco target, suoneria di consumo di energia target

Per usare il cronometro

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



Misurazione del tempo trascorso

- Azzeramento (Dati nella memoria) **E** → **E** → **B** (2 secondi circa) Azzeramento



- Avvio
- Interruzione

Se si tiene premuto il tasto **B** per due secondi circa mentre il cronometro è fermo, il cronometro viene riportato a tutti zeri e i dati dell'ultima operazione di misurazione vengono memorizzati nella memoria.

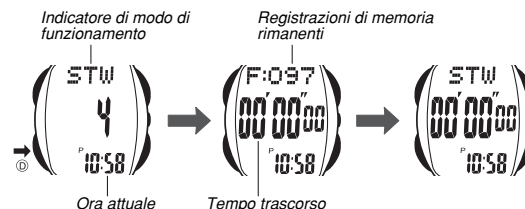
- **Misurazione del tempo cumulativo**
La pressione del tasto **E** per riavviare il cronometro senza riportarlo a tutti zeri fa riprendere la misurazione del tempo trascorso dal punto in cui essa era stata interrotta l'ultima volta.

- E** → **E** → **E** → **E** → **B** (2 secondi circa)
Avvio Interruzione Avvio Interruzione Azzeramento

Schermate del modo di cronometro

Comprensione del formato di visualizzazione del modo di cronometro

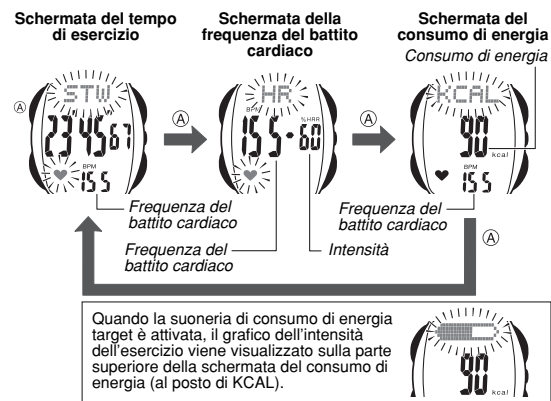
Nel modo di indicazione dell'ora, premere il tasto **D** per entrare nel modo di cronometro. Quando si entra nel modo di cronometro, la visualizzazione cambierà ciclicamente fra le tre schermate mostrate di seguito. Le schermate di esempio riportate di seguito mostrano le indicazioni che appaiono quando il tempo trascorso viene riportato a tutti zeri.



Selezione di una schermata di misurazione

Ogni pressione del tasto **A** nel modo di cronometro farà cambiare il contenuto della visualizzazione come mostrato di seguito. Le schermate di esempio riportate di seguito mostrano le indicazioni che appaiono durante la misurazione della frequenza del battito cardiaco.

- Quando si entra nel modo di cronometro, i dettagli della misurazione che erano visualizzati quando si è usciti l'ultima volta da questo modo verranno visualizzati per primi.



Schermata della frequenza del battito cardiaco target

Quando uno dei simboli di cuore mostrati di seguito appare sulla visualizzazione del modo di cronometro, significa che la frequenza del battito cardiaco che l'orologio sta misurando è al di fuori della gamma target predefinita per la frequenza del battito cardiaco. Una suoneria suonerà anche se l'orologio si trova nel modo di cronometro e la suoneria di frequenza del battito cardiaco target è attivata.

Al di sotto della gamma target

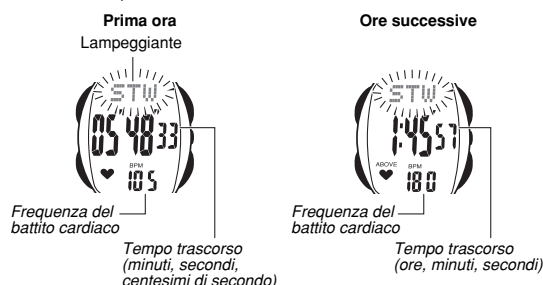


Al di sopra della gamma target



■ Visualizzazioni del tempo del cronometro

Durante la prima ora di una misurazione del tempo del cronometro, la visualizzazione mostra i valori dei minuti, dei secondi e dei centesimi di secondo. Dopo che è stata raggiunta la fine della prima ora, la visualizzazione passa ai valori delle ore, dei minuti e dei secondi.



■ Memoria

I risultati delle misurazioni vengono memorizzati nella memoria ogni volta che si riporta il cronometro a tutti zeri.



- Se la memoria è già piena, quando si riporta il cronometro a tutti zeri i dati più vecchi presenti nella memoria verranno cancellati automaticamente per fare spazio ai nuovi dati.

Configurazione delle informazioni personali

Prima che l'orologio possa calcolare il consumo di energia, l'intensità dell'esercizio e il grasso corporeo bruciato, è necessario predefinire alcune informazioni personali. I seguenti sono i parametri che è necessario predefinire.

- Attivazione/disattivazione suoneria di frequenza del battito cardiaco target
- Limite superiore per la frequenza del battito cardiaco target
- Limite inferiore per la frequenza del battito cardiaco target
- Unità di consumo di energia: kcal (chilocalorie) o kJ (chilojoule)
- Attivazione/disattivazione suoneria di consumo di energia target
- Valore di consumo di energia target
- Frequenza del battito cardiaco a riposo: La propria frequenza del battito cardiaco prima di alzarsi quando ci si sveglia al mattino
- Età
- Genere
- Peso
- Unità di grasso corporeo

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



Schermata del modo di dati personali



Importante!

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

Per configurare le impostazioni per le informazioni personali

(2 secondi)



1. Nel modo di dati personali, tenere premuto il tasto **(A)** finché l'impostazione di attivazione/disattivazione (On/OFF) suoneria di frequenza del battito cardiaco target (HR TARGET) inizia a lampeggiare.
2. Configurare le impostazioni per le informazioni personali.
 - Usare il tasto **(D)** per scorrere tra le schermate di impostazione.

- Usare i tasti **(E)** e **(B)** per cambiare l'impostazione attualmente selezionata. Tenendo premuto uno dei due tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
 - Per informazioni su ciascuna impostazione, fare riferimento a "Impostazioni per le informazioni personali".
3. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere il tasto **(A)** per lasciare la schermata di impostazione.
 - L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

Impostazioni per le informazioni personali

■ Attivazione/disattivazione suoneria di frequenza del battito cardiaco target



Premere il tasto **(E)** per attivare e disattivare la suoneria di frequenza del battito cardiaco target.

- Quando la suoneria è attivata, un segnale acustico suonerà ogni volta che la frequenza del battito cardiaco che il cronometro sta misurando è al di sopra o al di sotto della gamma target.
- Il segnale acustico continuerà a suonare a intervalli di un minuto se la propria frequenza del battito cardiaco rimane al di fuori della gamma target.

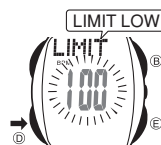
■ Limite superiore della gamma target



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

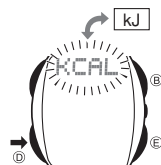
- Si consiglia di calcolare i limiti superiore e inferiore per la frequenza del battito cardiaco target conformemente alla propria frequenza del battito cardiaco target. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a "Guida per la frequenza del battito cardiaco target".

■ Limite inferiore della gamma target



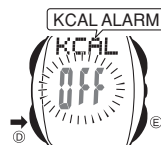
Usare i tasti **(E)** (+) e **(B)** (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da [impostazione della frequenza del battito cardiaco a riposo più 1] a [limite superiore della gamma target meno 1].

■ Unità di consumo di energia



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

■ Attivazione/disattivazione suoneria di consumo di energia target



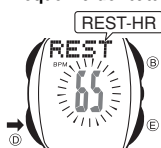
Premere il tasto **(E)** per attivare e disattivare la suoneria di consumo di energia target.

■ Valore di consumo di energia target



Usare i tasti **(E)** (+) e **(B)** (-) per far cambiare il valore visualizzato in unità di 1 kcal (o kJ) da 10 a 2.000 kcal (da 42 a 8.370 kJ).

■ Frequenza del battito cardiaco a riposo



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

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

■ Età



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

■ Genere



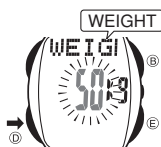
Usare il tasto **(E)** o **(B)** per passare da m (maschio) a F (femmina) e viceversa.

■ Unità di peso corporeo



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

■ Peso



Usare i tasti **(E)** (+) e **(B)** (-) per far cambiare il valore visualizzato nella gamma da 20 a 200 chilogrammi o da 44 a 440 libbre.

■ Unità di grasso corporeo



Usare i tasti **(E)** (+) e **(B)** (-) per far cambiare l'unità visualizzata in g (grammi) o oz (once).

■ Guida per la frequenza del battito cardiaco target

1. Misurare la propria frequenza del battito cardiaco a riposo mentre si è a letto, prima di andare a dormire oppure subito dopo essersi svegliati.
2. Calcolare la propria frequenza del battito cardiaco massima sottraendo la propria età attuale in anni da 220.
3. Nella tabella di età, frequenza del battito cardiaco a riposo, intensità dell'esercizio (%HRR) riportata di seguito, trovare il livello desiderato di intensità di esercizio.

Per allenamento per gare >>> Alto (80%+)

Per perdita di peso e resistenza >>> Da medio a alto (dal 60% all'80%)

Per principianti e basso carico >>> Basso (dal 40% al 50%)

4. Usare la formula riportata di seguito per calcolare la propria frequenza del battito cardiaco target.

Frequenza del battito cardiaco durante l'esercizio
(Frequenza del battito cardiaco target) =
(Frequenza del battito cardiaco massima -
Frequenza del battito cardiaco a riposo) ×
Intensità dell'esercizio + Frequenza del battito cardiaco a riposo

Tabella di età, frequenza del battito cardiaco a riposo, intensità dell'esercizio (%HRR)

Età	Frequenza del battito cardiaco a riposo 60 bpm				Frequenza del battito cardiaco a riposo 70 bpm				Frequenza del battito cardiaco a riposo 80 bpm			
	Intensità dell'esercizio (%HRR)				Intensità dell'esercizio (%HRR)				Intensità dell'esercizio (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• I valori sono stati calcolati dalla CASIO e vengono presentati esclusivamente come orientamento generale. I requisiti veri e propri variano da persona a persona.

Frequenza del battito cardiaco

La frequenza del battito cardiaco è un valore che indica il numero di volte che il cuore batte al minuto. Durante un esercizio, la frequenza del battito cardiaco aumenta allo scopo di fornire grandi quantità di ossigeno ai muscoli.

Man mano che il proprio livello di forma fisica aumenta, il sangue inviato ai muscoli si arricchisce di ossigeno, e pertanto sarà necessario esercitarsi ad un'intensità maggiore per poter ottenere lo stesso effetto di allenamento avuto in precedenza. Ciò è nota come "forma cardiovascolare". Man mano che il proprio sistema cardiovascolare si sviluppa, il cuore sarà in grado di spostare più sangue con ciascun pompaggio, il che significa che esso non deve pompare così spesso come faceva prima. Questa è la ragione per cui la frequenza del battito cardiaco rappresenta un fattore importante quando si stabiliscono dei traguardi per l'esercizio.

Monitoraggio della frequenza del battito cardiaco durante l'esercizio


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

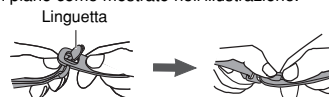
Preparativi

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

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

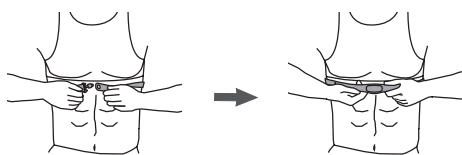
Per applicare la cinghia da torace al torace

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



3. Avvolgere la cinghia da torace attorno al torace in modo che essa venga a trovarsi a diretto contatto con la pelle, e fissare la linguetta sull'altra estremità della cinghia all'altro foro della barra dei sensori. Allacciare la cinghia saldamente per far sì che essa non scivoli giù mentre si fa esercizio.

4. Accertarsi che i cuscinetti sensori siano posizionati al di sopra della gabbia toracica.
- Fare attenzione a non stringere eccessivamente la cinghia da torace quando la si allaccia.



Sincronizzazione dell'orologio con la barra dei sensori

Con la cinghia da torace addosso, premere il tasto **(B)** mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora, nel modo di cronometro o nel modo di timer per avviare la sincronizzazione.

Dopo che la sincronizzazione è terminata, l'orologio riceverà il segnale dalla barra dei sensori e visualizzerà la frequenza del battito cardiaco.

- Il simbolo del cuore lampeggerà sul display mentre la frequenza del battito cardiaco è in fase di monitoraggio.
- Nel modo di cronometro, la schermata della frequenza del battito cardiaco mostra l'intensità dell'esercizio insieme alla frequenza del battito cardiaco.
- Nel modo di timer, la frequenza del battito cardiaco viene visualizzata mentre un'operazione di timer è in corso. La frequenza del battito cardiaco non viene visualizzata quando il timer è stato riportato alla sua durata iniziale.
- Se si preme il tasto **(B)** mentre l'orologio sta monitorando la frequenza del battito cardiaco, la sincronizzazione verrà eseguita di nuovo.
- La sincronizzazione verrà annullata automaticamente se l'orologio non riesce a ricevere alcun segnale dalla barra dei sensori per 60 secondi circa.

Modo di indicazione dell'ora
(Schermata della frequenza del battito cardiaco)



— Simbolo del cuore

Modo di cronometro



— Simbolo del cuore

Soluzione di problemi riguardanti il monitoraggio della frequenza del battito cardiaco

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

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

Memoria

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

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

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

Dati della memoria

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

■ Dati di esercizio: 100 registrazioni

- Data dell'esercizio: mese, giorno del mese
- Tempo di esercizio: 99 ore, 59 minuti e 59 secondi
- Tempo di esercizio entro la gamma della frequenza del battito cardiaco target
- Frequenza del battito cardiaco media e intensità dell'esercizio
- Consumo di energia durante l'esercizio
- Grasso corporeo bruciato durante l'esercizio: Da 0 a 2.834 grammi (99,99 onces)

■ Dati quotidiani: 30 registrazioni

- Data dell'esercizio: mese, giorno del mese
- Tempo di esercizio cumulativo: 99 ore, 59 minuti e 59 secondi
- Consumo di energia cumulativo: Da 0 a 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Aggiunge il consumo di energia calcolato ogni 30 secondi quando la frequenza del battito cardiaco è 90 battiti al minuto o più durante l'esercizio.
- Se la data cambia mentre una misurazione è in corso, i risultati della misurazione fino a quel momento vengono salvati e viene avviata una nuova registrazione.

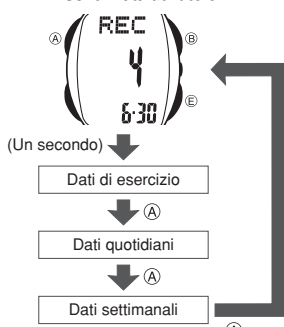
■ Dati settimanali: 31 registrazioni

- Consumo di energia cumulativo: Da 0 a 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Aggiunge il consumo di energia calcolato ogni 30 secondi quando la frequenza del battito cardiaco è 90 battiti al minuto o più durante l'esercizio.
- L'orologio utilizza un formato di settimana che va dal lunedì alla domenica.

Per richiamare il contenuto della memoria

1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere il tasto **D** due volte per entrare nel modo di richiamo dati.
2. Usare il tasto **A** per selezionare il tipo di dati (dati di esercizio, dati quotidiani, dati settimanali) desiderato.

Schermata del titolo

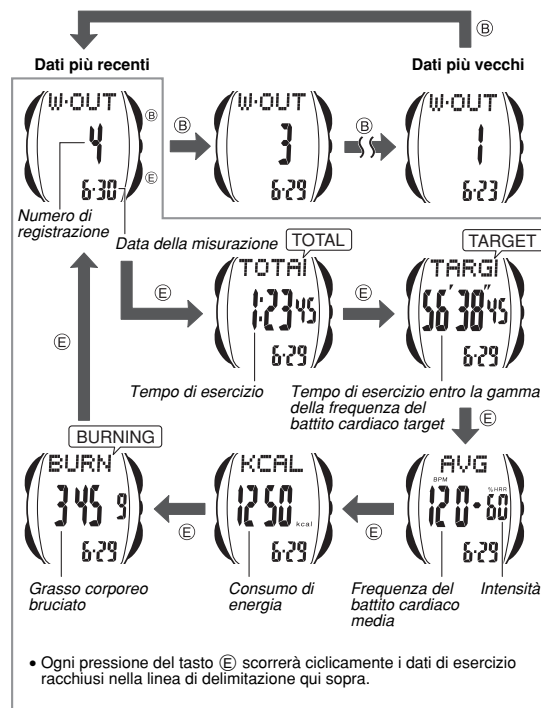


3. Mentre il tipo di dati (dati di esercizio, dati quotidiani, dati settimanali) che si desidera vedere è visualizzato sul display, usare i tasti **E** e **B** per scorrere i relativi valori calcolati e valori di misurazione memorizzati.

- I valori calcolati e i valori di misurazione memorizzati che appaiono sul display dipendono dal tipo di dati attualmente selezionato come mostrato di seguito.

• Visione dei dati per un esercizio

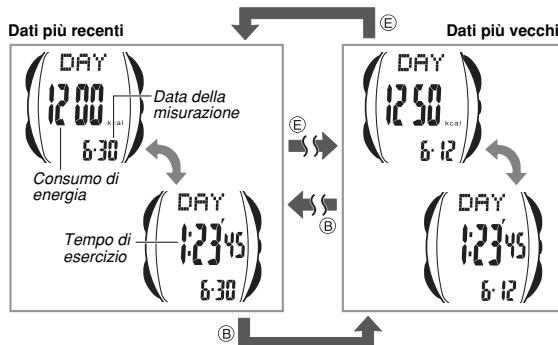
La pressione del tasto **B** scorrerà i dati di esercizio a partire dai dati con il numero di memoria più basso fino ai dati con il numero di memoria più alto.



- Ogni pressione del tasto **E** scorrerà ciclicamente i dati di esercizio racchiusi nella linea di delimitazione qui sopra.

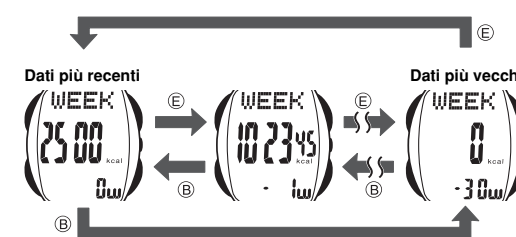
• Visione dei dati quotidiani

La pressione del tasto **E** eseguirà lo scorrimento dai dati più recenti verso quelli più vecchi, mentre la pressione del tasto **B** eseguirà lo scorrimento dai dati più vecchi verso quelli più recenti.



• Visione dei dati settimanali

La pressione del tasto **E** eseguirà lo scorrimento dai dati più recenti verso quelli più vecchi, mentre la pressione del tasto **B** eseguirà lo scorrimento dai dati più vecchi verso quelli più recenti.



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

Cancellazione dei dati della memoria

Per cancellare una registrazione di esercizio specifica



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

Per cancellare i dati quotidiani o i dati settimanali

Attenzione!

- Quando si esegue il procedimento descritto di seguito per cancellare dei dati quotidiani, verranno cancellati tutti i dati quotidiani. Inoltre, quando si cancellano dei dati settimanali, verranno cancellati tutti i dati settimanali.
- La cancellazione dei dati quotidiani non influenza i dati di ciascun esercizio o i dati settimanali.
- La cancellazione dei dati settimanali non influenza i dati di ciascun esercizio o i dati quotidiani.



1. Nel modo di richiamo dati, visualizzare i dati del tipo che si desidera cancellare.
 - Per cancellare i dati quotidiani, visualizzare una qualsiasi delle registrazioni di dati quotidiani. Per cancellare i dati settimanali, visualizzare una qualsiasi delle registrazioni di dati settimanali.
2. Tenendo premuto il tasto **(B)**, tenere premuto il tasto **(E)**.

3. Quando il messaggio di conferma appare, tenere i tasti **(B)** e **(E)** premuti per cancellare i dati.
- Se non si desidera cancellare i dati, rilasciare i tasti **(B)** e **(E)** quando appare il messaggio di conferma.

Usò del timer

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

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

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

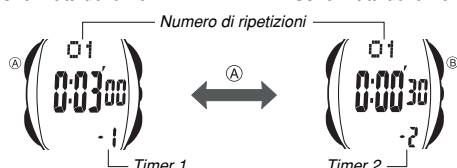


Per selezionare il tipo di timer

1. Nel modo di timer, controllare la visualizzazione per accertarsi che il timer sia fermo e sia stato riportato alla sua durata iniziale.
 - Se il timer è in funzione, premere il tasto **(E)** per fermarlo. Per azzerare il timer, tenere premuto il tasto **(B)** per due secondi circa.
2. Nel modo di timer, premere il tasto **(A)** per passare dalla schermata del timer 1 a quella del timer 2 e viceversa.
- Se si desidera usare soltanto il timer 1, disattivare il timer 2. Per attivare o disattivare il timer 2, visualizzare la schermata del timer 2 e tenere premuto il tasto **(B)** per due secondi circa.
- Il timer 1 è sempre attivato e non può essere disattivato.

Schermata del timer 1

Schermata del timer 2

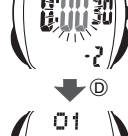
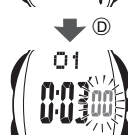


Per configurare le impostazioni del timer

(2 secondi)



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



■ Numero di ripetizioni

Gamma: Da 1 a 99 ripetizioni, o illimitato (quando "--" al posto del numero di ripetizioni)

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Ore del timer 1

Gamma: Da 0 a 99

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Minuti del timer 1

Gamma: Da 0 a 59

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Secondi del timer 1

Impostazione: 0 o 30

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Ore del timer 2

Gamma: Da 0 a 99

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Minuti del timer 2

Gamma: Da 0 a 59

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

■ Secondi del timer 2

Impostazione: 0 o 30

Tasti: **(E)** (+), **(B)** (-)

Per usare il timer



- **Azzeramento** Prima di misurare la frequenza del battito cardiaco e l'intensità dell'esercizio, accertarsi innanzitutto di configurare le informazioni personali e di mettersi la cinghia da torace.
- I valori di frequenza del battito cardiaco e di intensità dell'esercizio misurati nel modo di timer non vengono memorizzati nella memoria.

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

- Nel modo di timer, la frequenza del battito cardiaco viene visualizzata mentre un'operazione di timer è in corso. La frequenza del battito cardiaco non viene visualizzata quando il timer è stato riportato alla sua durata iniziale.

- Se si tiene premuto il tasto **(B)** per due secondi circa mentre il conto alla rovescia è fermo, il timer verrà azzerato.
- La pressione del tasto **(E)** mentre il conto alla rovescia del timer è fermo farà ripartire il conto alla rovescia.

Schermate del modo di timer

Schermata del conto alla rovescia

Numero di ripetizioni



Tempo rimanente

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

Tempo rimanente fino all'avvio automatico



Frequenza del battito cardiaco

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

Suoneria del timer

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

Per silenziare il segnale acustico della suoneria

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

Uso delle suonerie e del segnale orario di ora esatta

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

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

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

Segnale orario di ora esatta

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

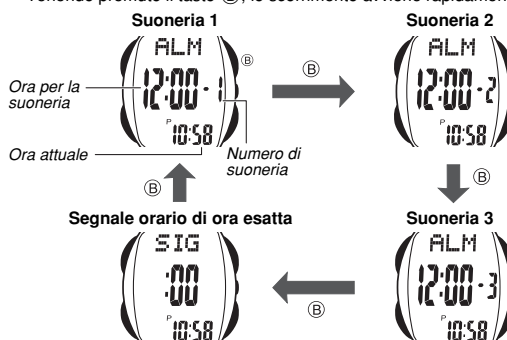
Le impostazioni per la suoneria e il segnale orario di ora esatta vanno configurate nel modo di suoneria, in cui è possibile entrare premendo il tasto **(D)** quattro volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.



Per visualizzare una schermata di suoneria

Nel modo di suoneria, usare il tasto **(B)** per scorrere le schermate delle suonerie.

- Tenendo premuto il tasto **(B)**, lo scorrimento avviene rapidamente.



Per impostare l'ora per una suoneria

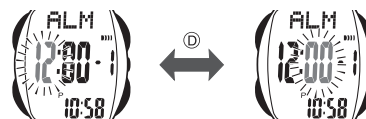
(2 secondi)



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

3. Usare i tasti **(+)** e **(-)** per far cambiare l'impostazione delle ore.
 - Tenendo premuto uno dei tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
 - Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane o pomeridiane (P) quando si usa il formato di indicazione dell'ora di 12 ore, oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore. Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12/24 ore selezionato per l'ora del modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di suoneria.

4. Premere il tasto **(D)** per spostare il lampeggiamento sui minuti.



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

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

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

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

Suoneria

Indicatore di suoneria attivata



Segnale orario di ora esatta

Indicatore di segnale orario di ora esatta attivato



Per silenziare il segnale acustico della suoneria

Premere un tasto qualsiasi.

Per provare il suono della suoneria

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

Configurazione delle impostazioni per l'ora di casa

(2 secondi)



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



■ Riporto dei secondi a 00

Premere il tasto (E).

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



■ Ore

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



■ Minuti

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



■ Anno

Usare i tasti (E) (+) e (B) (-) per cambiare.
Gamma: Dal 2000 al 2099



■ Mese

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



■ Giorno del mese

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

- Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane (nessun indicatore) o pomeridiane (P), oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore.
- È possibile impostare una data per il periodo compreso fra il 1° gennaio 2000 e il 31 dicembre 2099.
- Il giorno della settimana viene impostato automaticamente conformemente alla data impostata.
- L'orologio effettua automaticamente le regolazioni per gli anni bisestili e per le differenti durate dei mesi.