



Geometrie

Geometrie

SOMMARIO

1. Composizione del prodotto	55
2. Ricaricare la batteria	55
3. Accendere e parametrizzare il prodotto	56
4. Installazione della cintura.....	57
5. Funzioni dei pulsanti.....	58
6. Menu principali	58
7. Le attività proposte dal vostro GPS.....	59
8. Avviare una seduta.....	60
8.1. Ricerca del segnale satellitare	60
8.2. Ricerca del segnale cardiaco (solo On Move 700 GPS).....	61
8.3. Utilizzo della modalità libera	61
8.3.1. Definire le proprie opzioni di corsa	61
8.3.2. Le viste disponibili durante la seduta	62
8.3.3. Avviare, prendere dei tempi al giro manuali, fermare la propria seduta	63
8.3.4. Terminare la seduta.....	64
9. Trasferire i dati sul PC.....	64
9.1. Installare il software Geonaute software.....	64
9.2. Connettere l'orologio al PC	64
9.3. Importare le vostre sedute.....	64
9.4. Visualizzate le vostre sedute.....	65
10. Precauzioni d'uso.....	66

Grazie per il vostro interesse per gli orologi GPS da Running On Move 500

Questa guida di avviamento rapido ha l'obiettivo di accompagnarvi nella messa in servizio del vostro prodotto.

Si limita volontariamente alle funzioni di base del prodotto per facilitare il vostro primo utilizzo di questo prodotto.

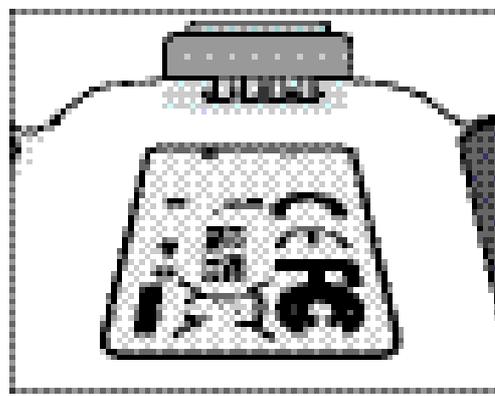
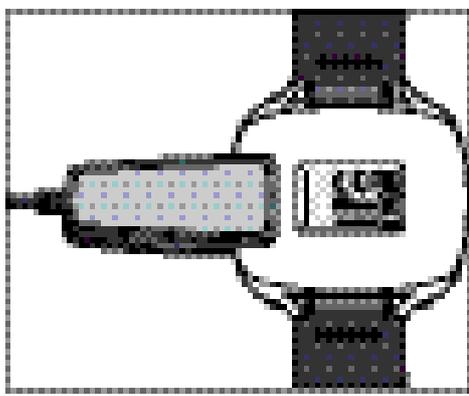
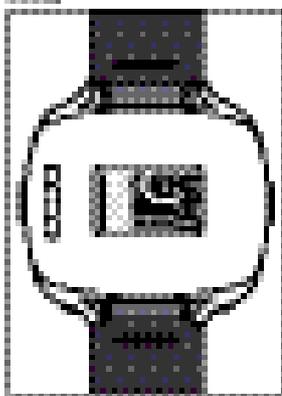
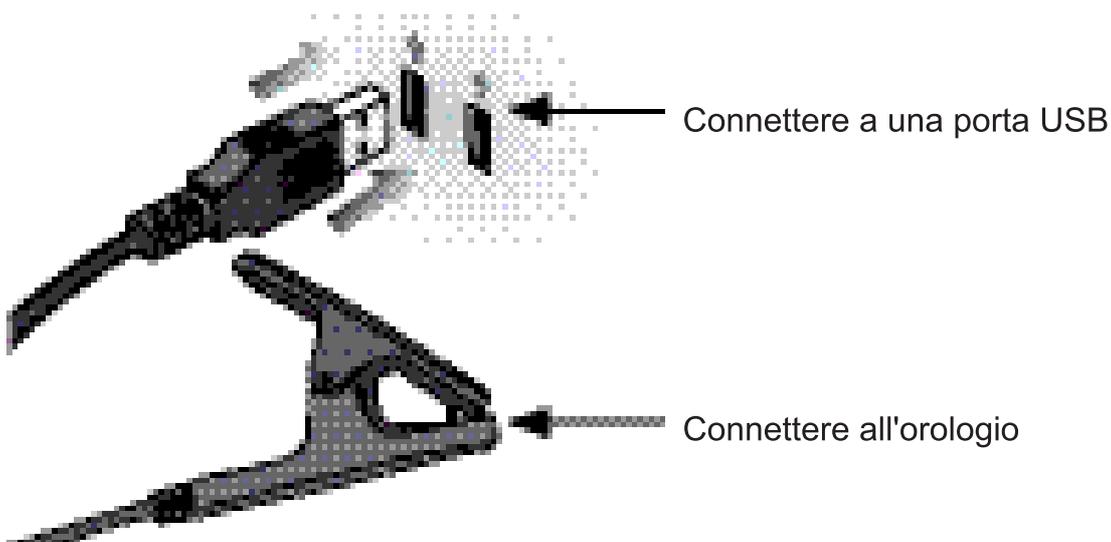
Per scoprire tutte le caratteristiche e le funzioni del vostro prodotto, consultate le istruzioni complete disponibili su www.geonaute.com nella sezione assistenza.

1. Composizione del prodotto.

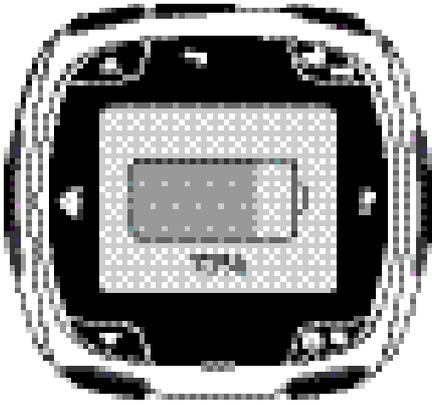
	On Move 500	On Move 700
Orologio GPS	●	●
Cavo USB per il caricamento della batteria e il trasferimento PC	●	●
Cintura cardifrequenzimetro		●

2. Ricaricare la batteria.

Collegare il connettore USB del cavo d'alimentazione a una presa USB e la pinza all'orologio.



I 4 connettori metallici della pinza devono essere perfettamente inseriti nei 4 alloggiamenti corrispondenti sul retro dell'orologio.



A orologio spento, e cavo USB staccato, compare l'indicatore della batteria che indica il livello di carica della batteria.

IT

3. Accendere e parametrizzare il prodotto.

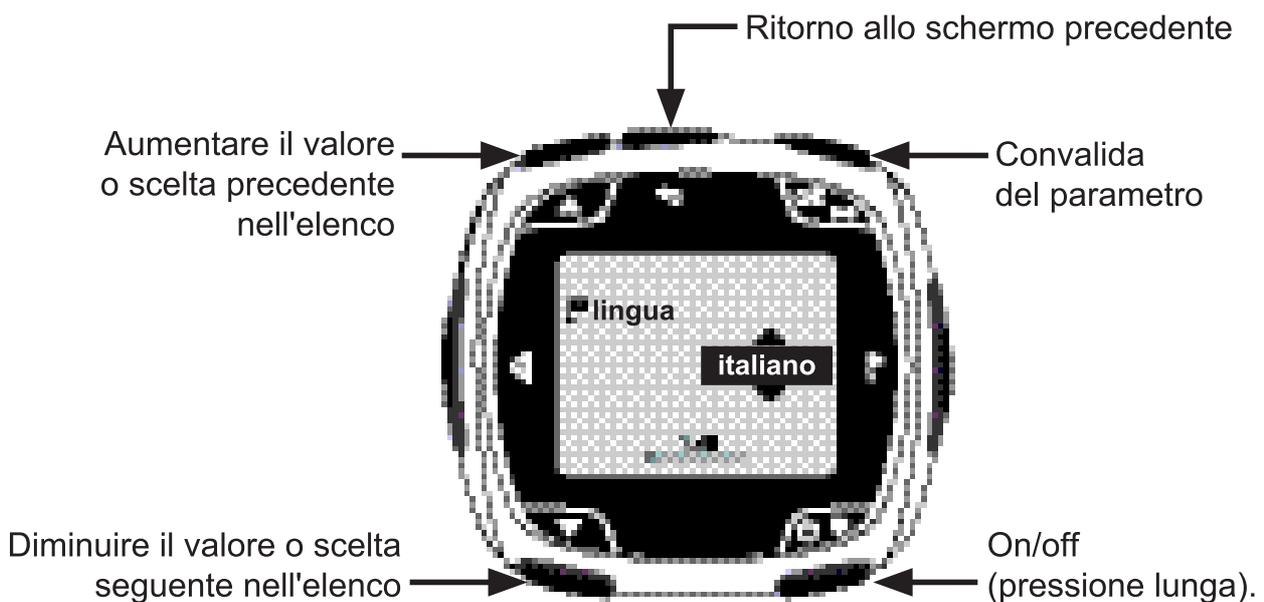
Accendere l'orologio tenendo premuto il pulsante  ON. Compare il 1° schermo di parametrizzazione, "lingua".

Regolare il prodotto impostando successivamente:

lingua, ora, unità, sesso, data di nascita, peso, statura, FC max (frequenza cardiaca massima), FC riposo (frequenza cardiaca a riposo).

La Frequenza cardiaca massima è calcolata in funzione della vostra età ma può essere adattata manualmente.

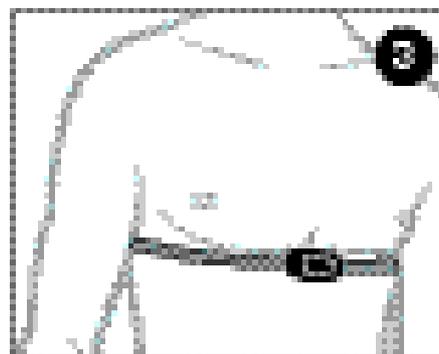
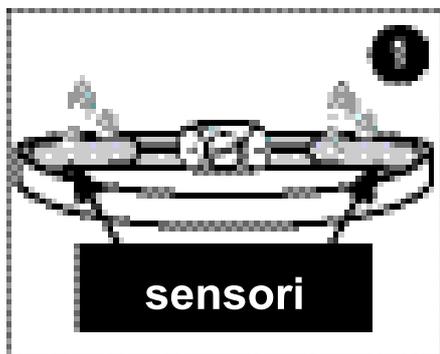
I pulsanti utili per la parametrizzazione.



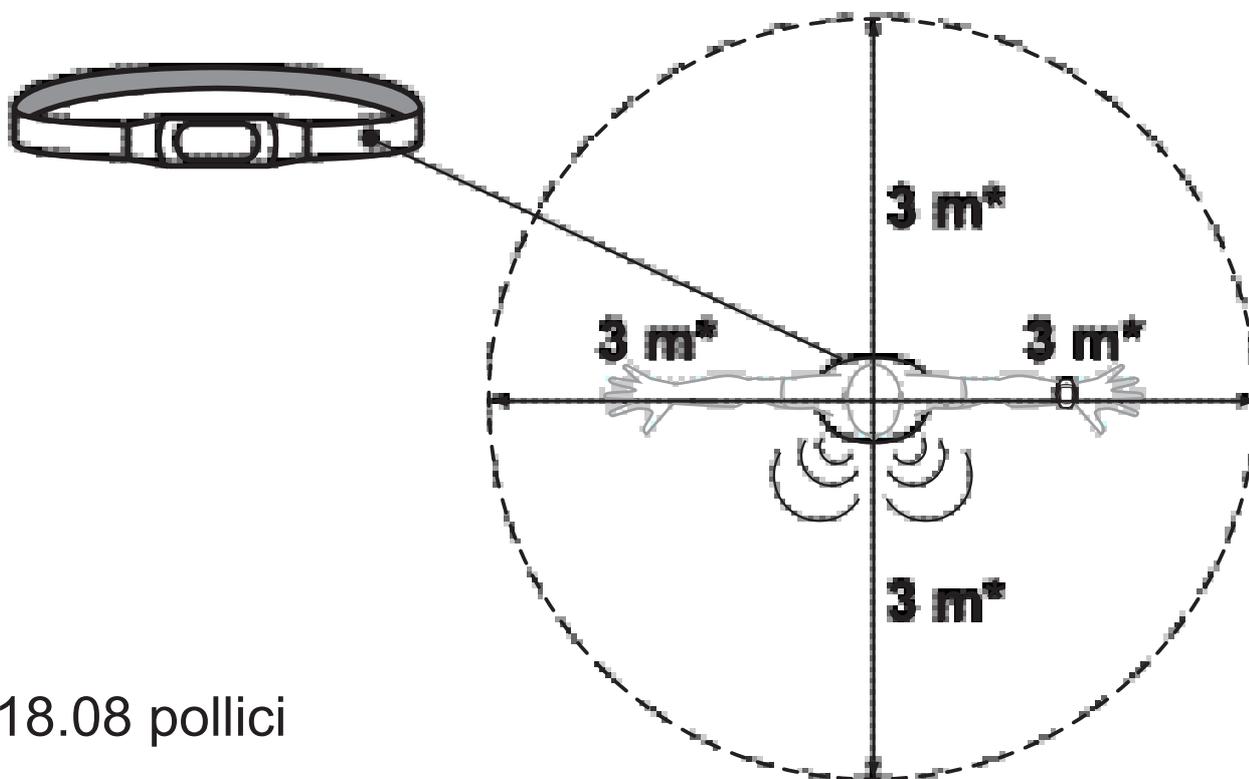
4. Installazione della cintura.

Questo capitolo riguarda solo il modello On Move 700

Installazione

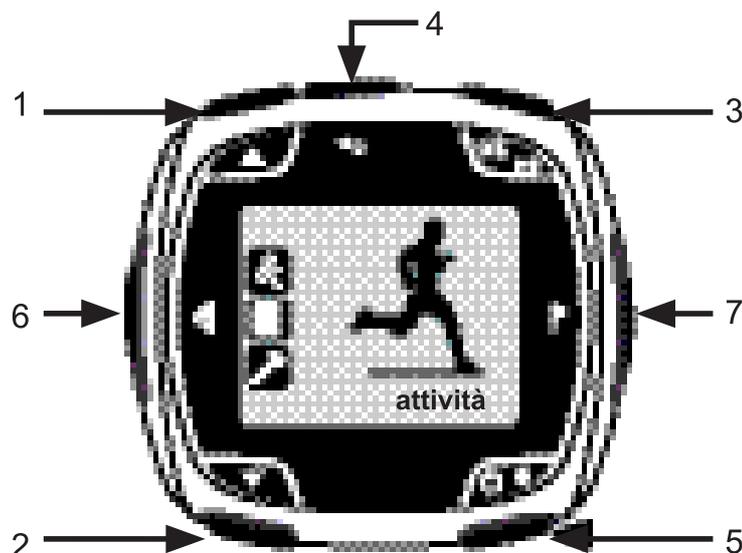


Cono di ricezione



*118.08 pollici

5. Funzioni dei pulsanti.



1. ▲ alto: scelta precedente nell'elenco, aumentare un valore, pagina di indicatori precedente nella vista "I miei indicatori", zoomare avanti nella vista "Il mio percorso".
2. ▼ basso: scelta seguente nell'elenco, diminuire un valore, pagina di indicatori seguente nella vista "I miei indicatori", zoomare indietro nella vista "Il mio percorso".
3. s tart / pausa: entrare nel menu principale del GPS, convalidare una scelta, avviare/fermare il cronometro durante una seduta.
4. indietro: tornare al menu o allo schermo precedente.
5. : accendere o spegnere il prodotto (lunga pressione), illuminare lo schermo.

I pulsanti laterali sono attivi solo quando è avviata una seduta.

6. vista: per cambiare punto di vista durante la seduta.
7. lap: per prendere dei tempi al giro manuali (lap).

6. Menu principali.

Dopo la parametrizzazione, poi a ogni accensione, il vostro GPS mostrerà l'ora, con la data e il livello della batteria.



Premete il pulsante **OK** per accedere al menu del **GPS**.

Il pulsante  vi permetterà di tornare all'ora.

Vi sono proposti 4 menu che sono accessibili premendo **OK**. Per passare da un menu all'altro utilizzare i pulsanti **▲** e **▼**. Per entrare nel menu scelto premere il pulsante **OK**. Per ritornare alla visualizzazione dell'ora, premere il pulsante .



Il menu attività dà accesso alle varie modalità d'utilizzo dell'orologio, libera, allenamento, sfide, stretching, attività in sala, di cui troverete una presentazione completa nel capitolo seguente.



Il menu libreria raggruppa i rapporti dettagliati delle vostre sedute, i vostri percorsi, e vi informa sullo stato della memoria.



Il menu regolazioni permette di impostare l'interfaccia del prodotto (visualizzazione, audio...), dei parametri generali (lingua, ora...) o di utilizzatori (età, peso...). Permette anche di gestire la propria cintura cardiofrequenzimetro (per il On Move 700 GPS) e di accedere al menu di manutenzione del proprio prodotto (configurazione originale).



Il menu funzioni di sicurezza permette di rilevare la propria posizione GPS o di creare un itinerario a partire da una seduta precedente per essere guidati sul percorso giusto.

7. Le attività proposte dal vostro GPS.

 **Seduta libera:** Correte al vostro ritmo e regolate la vostra andatura grazie alle zone target o ancora attivando l'informazione al giro automatico (lap automatico) basata sulla distanza o il tempo. Se un percorso è stato creato o caricato nel prodotto potrete essere guidati.

 **Allenamento:** ritrovate qui delle sedute di allenamento più frequenti running. (allenamenti Kalenji), o create voi stessi le vostre sedute di allenamento (nuovo allenamento) poi lasciatevi guidare dal vostro orologio durante la seduta. Ritrovate successivamente gli allenamenti già creati che volete effettuare di nuovo o che vi serviranno da base alla creazione di un altro allenamento (I miei allenamenti).

 **Sfide:** sfidatevi grazie a una modalità che vi propone di fare una corsa contro un avversario virtuale (corsa libera), contro voi stessi (sfida contro se stessi) o di valutare la vostra VAM, (velocità aerobica massima). Se nel prodotto è stato creato o caricato un percorso, potrete essere guidati.

Stretching: Vi sono proposti degli esercizi di stretching per i vari gruppi muscolari per migliorare il recupero dopo lo sforzo. Può essere lanciato un elenco predefinito di esercizi di stretching. Potete modificare questo elenco a vostro piacimento.

In sala: questa modalità disattiva il GPS per un'attività al chiuso (tappeto di corsa, palestra) mentre vi permette di salvare la vostra seduta e di controllare la vostra frequenza cardiaca (solo CW Kalenji 700 GPS).



8. Avviare una seduta.

Selezionate la vostra attività con i pulsanti ▲ e ▼ e convalidate con il pulsante **OK**.

8.1. Ricerca del segnale satellitare.

La misura della distanza e della velocità si effettua grazie al GPS. Accedendo alle modalità libera, allenamento e sfide, l'orologio cercherà il segnale dei satelliti più vicini.



Il satellite lampeggiante e la barra di progressione parzialmente riempita indicano che l'orologio non ha captato un numero sufficiente di satelliti per fornire delle informazioni di velocità e distanza né per guidarvi.



Il satellite è fisso e completato del pittogramma , l'orologio è pronto a fornire delle informazioni di velocità, distanza e a guidarvi.



Si consiglia vivamente di aspettare di avere la ricezione satellitare per avviare l'attività altrimenti:

- i valori di distanza e velocità per la vostra seduta saranno errati
- l'orologio farà fatica a captare i segnali se avete iniziato a correre.

Quando il prodotto non è utilizzato regolarmente o è utilizzato in un luogo diverso dal suo utilizzo precedente, è possibile che la ricerca del segnale satellitare sia più lunga (in media 2 minuti), il tempo di captare i satelliti che coprono la vostra posizione.



Cattive condizioni di ricezione satellitare.

La qualità di ricezione del segnale satellitare è sensibilmente influenzata dall'ambiente e dagli spostamenti. Per facilitare la ricezione, si raccomanda il più possibile di:

- posizionarsi in un punto sgombro lontano da edifici circostanti e di non mettersi al riparo di un albero.
- Restare immobili durante il rilevamento del segnale.

8.2. Ricerca del segnale cardiaco (solo CW Kalenji 700 GPS kalenji).

Accedendo a una delle modalità seduta libera, allenamento o sfide, l'orologio verificherà anche il rilevamento del segnale cardiaco.



Affinché l'orologio possa rilevare correttamente la vostra frequenza cardiaca, la cintura deve essere posizionata bene e inumidita come indicato nel capitolo 4.



Il cuore lampeggia indicando che l'orologio verifica il corretto rilevamento della cintura cardiofrequenzimetro



Il cuore è fisso e completato dal pittogramma ✓ che indica che l'orologio ha rilevato il segnale cardiaco.



Se la cintura non è rilevata, vi è proposto di abbinare la vostra cintura. Per poterlo fare, è importante allontanarsi di più di 10 metri da qualsiasi altra cintura cardiofrequenzimetro per evitare che l'orologio si connetta a una cintura diversa dalla vostra. Questa precauzione vale solo per la procedura di abbinamento che consiste nel memorizzare l'identificativo unico della vostra cintura e non per la ricerca della cintura all'accesso delle modalità libera, allenamento, sfide.

In caso di fallimento della procedura di abbinamento della cintura, consultate la sezione risoluzione problemi delle istruzioni complete disponibili nella sezione Assistenza di Kalenji.com

8.3. Utilizzo della modalità libera.



Per il primo utilizzo, si consiglia di utilizzare la modalità libera, spiegata qui sotto in modo dettagliato. Questa modalità vi permetterà di familiarizzarvi con il prodotto e di utilizzare più facilmente in seguito le altre attività proposte, allenamento, sfide, stretching, di cui troverete le modalità d'uso dettagliate sulle istruzioni complete del prodotto.

8.3.1. Definire le proprie opzioni di corsa.



Accedendo alla modalità, l'orologio cercherà i satelliti e la frequenza cardiaca (solo CW Kalenji 700 GPS). Potete approfittare di questo tempo per controllare e adattare le vostre opzioni d'attività:



A questo livello potete parametrizzare una zona target e una info al giro a intervalli regolari (lap).



La zona target potrà essere basata su:

- La frequenza cardiaca espressa in battiti al minuto (BPM) o in percentuale di frequenza cardiaca massima (% FC max)
- La velocità espressa in km/h, in min/km o percentuale della vostra Velocità Aerobica Massima (% VAM) se questa è impostata.

Quando è attivata la zona target, l'orologio vi avvertirà non appena ne uscirete.



L'info al giro potrà essere basata su:

- La distanza (es.: ogni km)
- Il tempo (es.: ogni 5 min)

In entrambi i casi potrete scegliere un valore nell'elenco proposto. Se non va bene nessun valore, selezionate perso nell'elenco per immettere un altro valore usando i pulsanti ▲ e ▼.

Quando è attivata l'info al giro, l'orologio mostrerà a ogni giro un riepilogo della prestazione sul giro.

In ciascuno di questi 2 menu zone e info al giro, off disattiva la funzione interessata.



Una volta controllate le vostre opzioni, tornate allo schermo di ricerca del segnale satellitare premendo più volte il pulsante ← poi selezionate **OK** per passare allo schermo seguente.

8.3.2. Le viste disponibili durante la seduta.

8.3.2.1. Vista I miei indicatori.

Come impostazione predefinita, nella modalità libera, l'orologio vi mostrerà la vista I miei indicatori costituiti dalle principali informazioni utili alla vostra seduta, presentate sotto forma di elenco. Sono disponibili 4 pagine di indicatori.



← Pagina di indicatori 1 sui 4 disponibili

L'orologio vi mostra la prima delle 4 pagine di indicatori disponibili con il cronometro, la distanza e la velocità istantanea.

Premendo i pulsanti ▲ e ▼ potete accedere alle altre pagine.

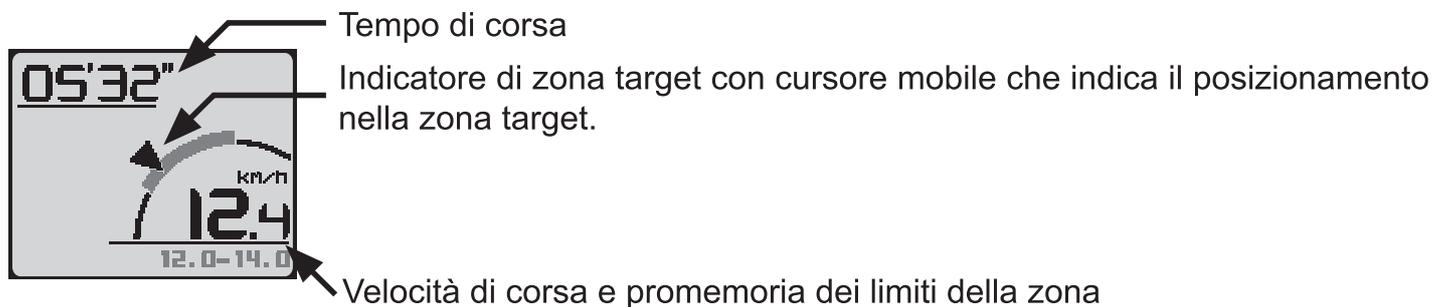
Il menu regolazioni/ personalizza l'interfaccia/ visualizzazione vi permette di configurare queste pagine di indicatori come desiderate: numero di pagine (da 1 a 4), numero di indicatori per pagina (da 1 a 4) e scelta degli indicatori.

Oltre alla vista classica sotto forma di pagina di indicatori, l'orologio vi propone un altro punto di vista sulla vostra seduta. Per poterlo fare, premete il pulsante ◀.

8.3.2.2. Vista Il mio ritmo

La vista "Il mio ritmo" vi dà informazioni molto visive sulla vostra andatura. Gli indicatori proposti sono definiti automaticamente in funzione di vari parametri: utilizzo o no della cintura cardiofrequenzimetro sul CW kalenji 700, parametrizzazione di una zona target in velocità o frequenza cardiaca...

L'esempio qui sotto illustra la vista il mio ritmo nel caso di una seduta senza cintura cardiofrequenzimetro e con una zona target di velocità.



8.3.2.3. Vista Il mio percorso



La vista Il mio percorso permette di visualizzare il percorso effettuato dall'inizio della seduta e l'itinerario da seguire se è stata attivata l'opzione Il mio percorso. In questo caso, l'orologio fornirà delle informazioni di guida.

I pulsanti ▲ e ▼ permettono rispettivamente di zoomare avanti e indietro.



I vari tipi di vista proposti in modalità seduta libera sono disponibili anche nelle altre modalità d'attività: allenamenti e sfide.

8.3.3. Avviare, prendere dei tempi al giro manuali, fermare la propria seduta.

- Premere OK per avviare la seduta.
- Premere ▶ per prendere un tempo al giro manuale. L'orologio visualizzerà allora per 5 secondi il numero del giro, il tempo del giro e la velocità media sul giro.
- Premere OK per mettere in pausa la seduta.



I pulsanti ▲ e ▼ vi permetteranno, a scelta:

- di continuare la seduta.
- di interromperla e di salvarla.
- di azzerarla.
- di accedere a tutte le impostazioni.
- di lanciare la funzione di guida al punto di partenza.
- di conoscere le vostre coordinate GPS.

8.3.4. Terminare la seduta

Una volta fermata e salvata la seduta, avrete accesso automaticamente a un rapporto sintetico della vostra seduta. Fate scorrere le informazioni delle sedute premendo il pulsante OK.



Alla fine di questa consultazione, avrete la scelta di avviare una seduta di stretching di tornare al menu principale, o di vedere il rapporto dettagliato della seduta.

9. Trasferire i dati sul PC.

9.1. Installare il software Geonaute software:

Installare il programma Geonaute software disponibile al seguente indirizzo:
<http://www.geonaute.com/en/download>

9.2. Connettere l'orologio al PC

Connettete l'orologio a una delle porte USB del computer.

Consultate il capitolo 2 Ricaricare la batteria per vedere le modalità di connessione.



Connessione in Windows XP

Al momento della prima connessione con Windows XP, Windows vi chiederà di "connettersi a Windows Update per cercare gli aggiornamenti".

Selezionate "Sì, solo questa volta" e cliccate su continua

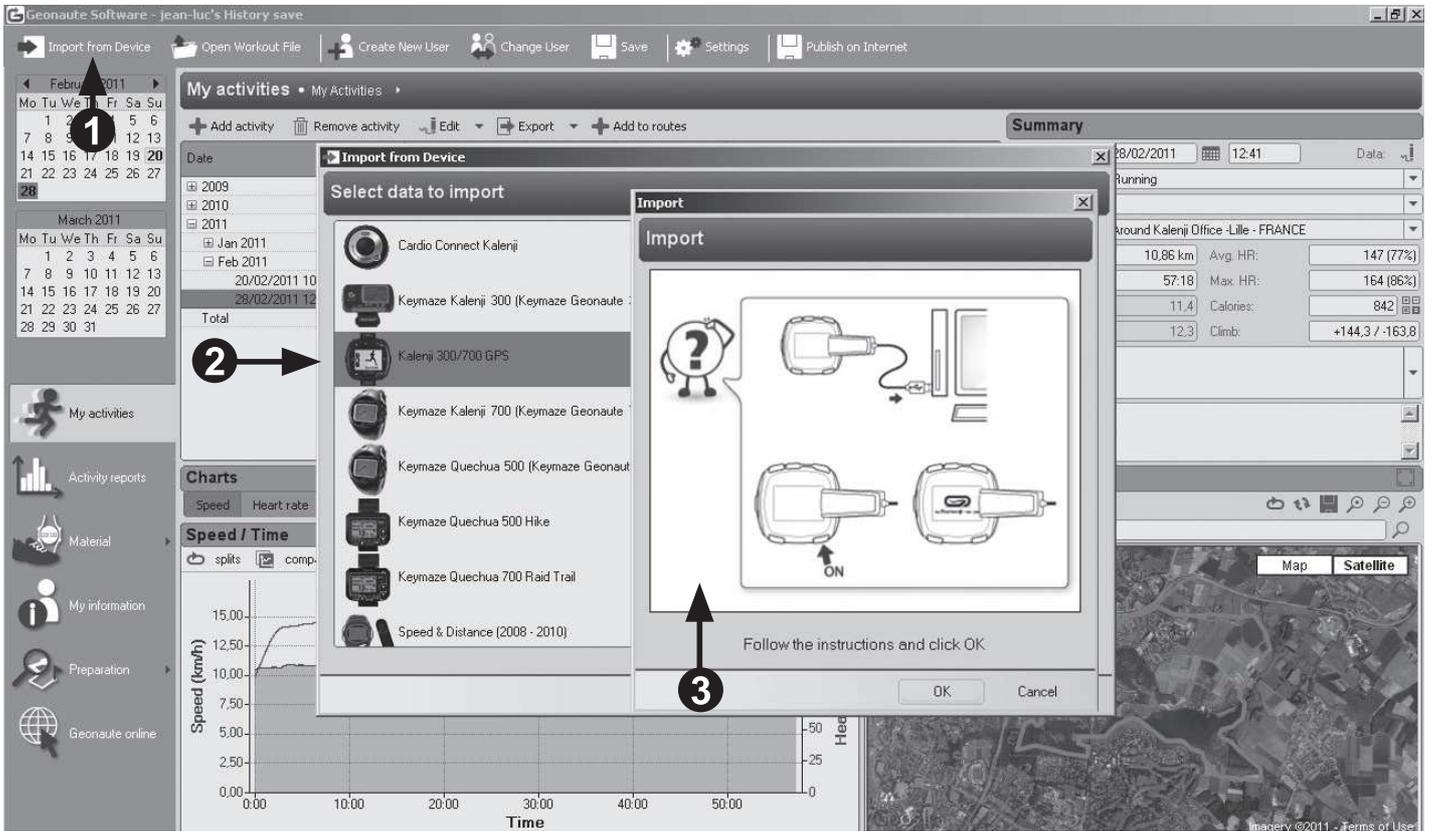
Nella finestra seguente, selezionate "Installare il software automaticamente (raccomandato)" e cliccate di nuovo su continua.

Se siete già utilizzatori di Geonaute software, dovete verificare che il prodotto kalenji 300/700 GPS sia proposto nella finestra "Importare dall'apparecchio". In caso contrario, dovete caricare la nuova versione di Geonaute software (vedere il capitolo 9.1 installare il programma Geonaute software).

9.3. Importare le vostre sedute

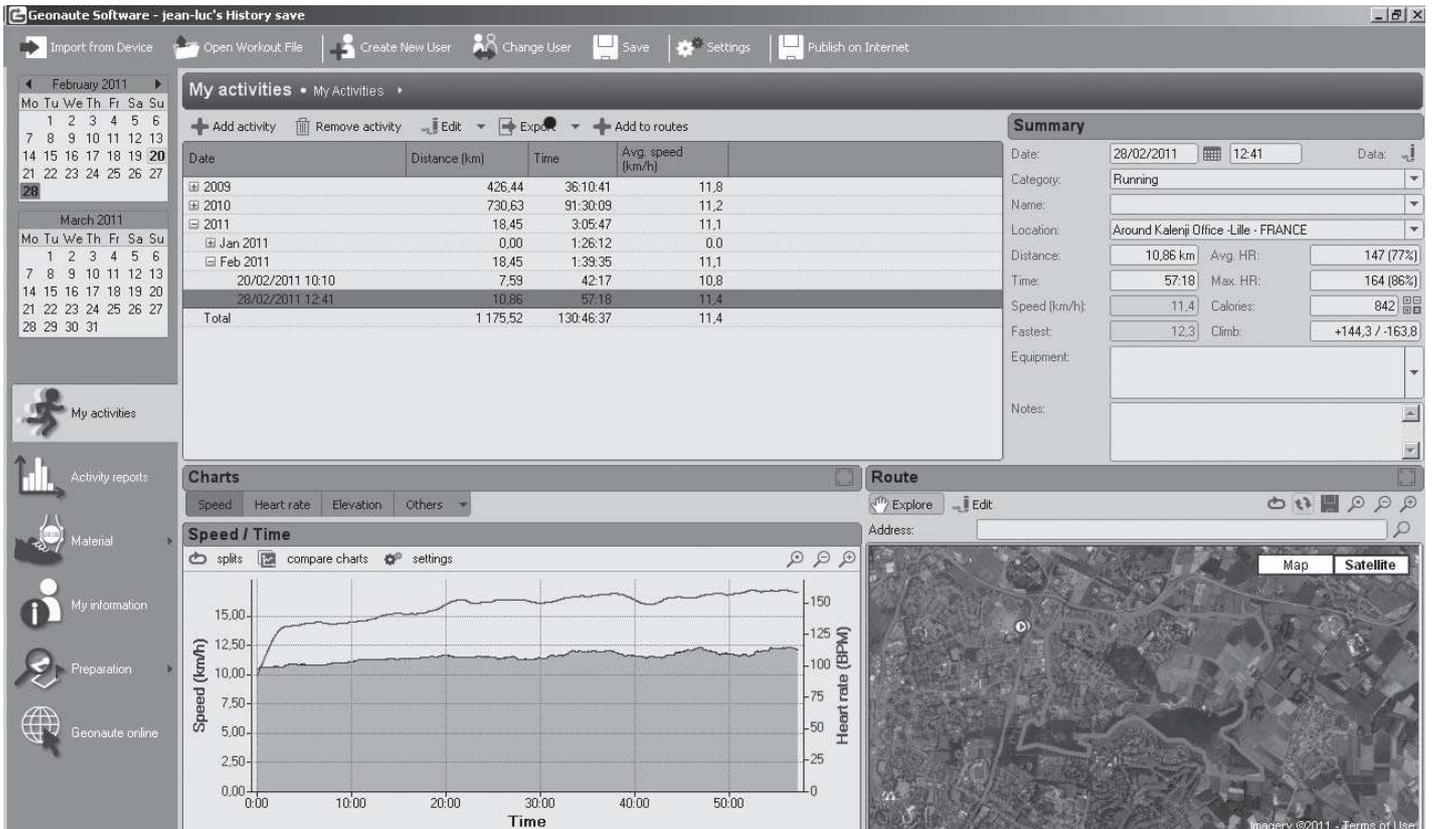
Importare le vostre sedute dal vostro orologio seguendo le istruzioni qui sotto:

- 1 Selezionate "importare dall'apparecchio".
- 2 Selezionate il vostro GPS Kalenji nell'elenco.
- 3 Seguite le istruzioni della finestra d'importazione e cliccate su OK.



9.4. Visualizzate le vostre sedute

Consultate le vostre sedute selezionandole nell'elenco oppure nel calendario.

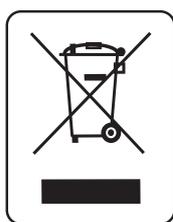
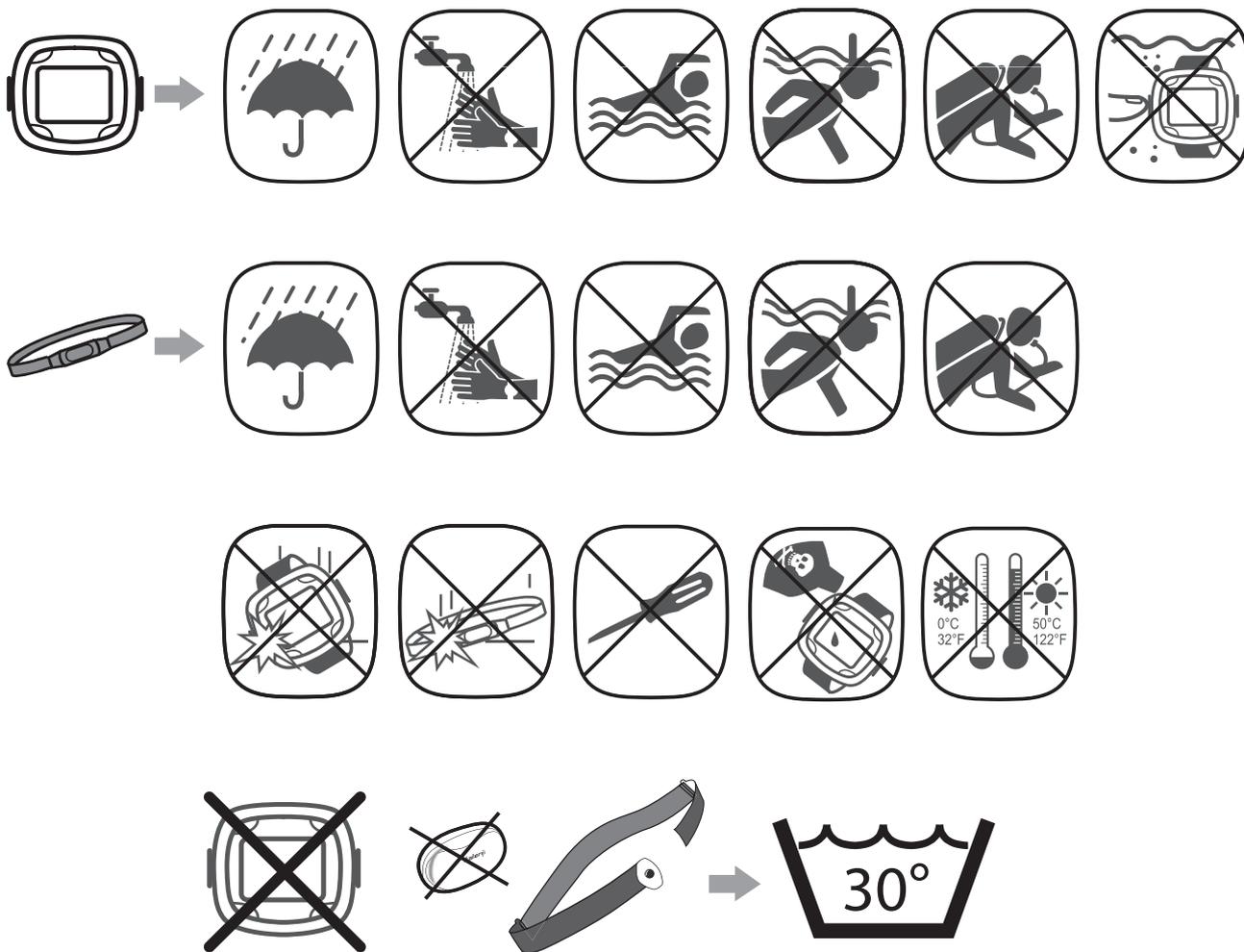


Per maggiori informazioni sull'utilizzo e tutte le possibilità offerte da Geonaute software, consultate le istruzioni complete disponibili al seguente indirizzo:

<http://www.geonaute.com/it/content/manuali>



10. Precauzioni d'uso.



2 2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GARANTIA 2 ANOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LETNIA W WARUNKACH NORMALNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU - 2 EV GARANCIA RENDELTESSZERU HASZNÁLAT ESETÉRE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЪЗОВАНИИ - GARANTIE 2 ANI IN CONDITII DE UTILIZARE NORMALA - PRI BEZNEOM POUZIVANI ZARUKA 2 ROKY - ZARUKA 2 ROKY PRI BEZNEOM POUZITI - 2 ARS GARANTI VID NORMALT SLITAGE - ВРЕДЕН ЗА ВОДНИТЕ ОРГАНИЗМИ, МОЖЕ ДА ИМА ДЪЛГОСРОЧНО ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВОДНАТА ОКОЛНА СРЕДА - NORMAL KULLANIMDA 2 SENELIK GARANTI - ГАРАНТОВАНО ПРОТЯГОМ 2 РОКІВ ПРИ НОРМАЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ - 正常使用情况下保质期為2年 正常情況下使用,可保質2年 ضمان لمدة عامين مع الاستخدام العادي



www.geonaute.com



GEONAUTÉ.COM

oxylane

OXYLANE
4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

