

# अनुसंधान

संज्ञा



La parola al capo prodotto .....	4
<b>1. Composizione del prodotto</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Ricaricare la batteria</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Accendere e configurare il prodotto</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Installazione della cintura cardiofrequenzimetro</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Funzioni dei tasti</b> .....	<b>5</b>
<b>6. Menu principali dell'orologio</b> .....	<b>5</b>
<b>7. Le attività proposte dal GPS</b> .....	<b>6</b>
<b>8. Avviare una seduta</b> .....	<b>6</b>
8.1. Ricerca del segnale satellitare .....	6
8.2. Ricerca del segnale cardiaco (solo ONmove 710) .....	7
<b>9. Utilizzo della modalità libera</b> .....	<b>7</b>
9.1. Definire le proprie opzioni di attività .....	7
9.1.1. Zona target .....	7
9.1.2. L'info al giro .....	7
9.2. Selezionare un percorso .....	8
9.3. Svolgimento della seduta .....	8
9.3.1. Avviare la seduta .....	8
9.3.2. La vista "I miei indicatori" .....	8
9.3.3. Prendere dei tempi al giro manuali .....	8
9.3.4. Mettere in pausa, fermare la seduta .....	8
9.4. Le altre viste disponibili durante la seduta .....	8
9.4.1. Vista "Il mio ritmo" .....	8
9.4.2. Vista "Il mio percorso" .....	9
9.5. Il rapporto sintetico della seduta .....	9
<b>10. Utilizzo della modalità allenamento</b> .....	<b>9</b>
10.1. Modificare un allenamento .....	9
10.1.1. Struttura e modifica di un allenamento intervalli .....	9
10.1.1.1. Struttura di un allenamento intervalli .....	9
10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli .....	9
10.1.2. Struttura e modifica di un allenamento piramidale .....	11
10.1.2.1. Struttura di un allenamento piramidale .....	11
10.1.2.2. Modifica di un allenamento piramidale .....	11
10.2. Creazione del mio allenamento .....	13
10.3. Consultazione di un allenamento .....	14
10.4. Utilizzo di un allenamento .....	14
10.4.1. Definire le proprie opzioni di attività .....	15
10.4.2. Svolgimento di un allenamento .....	15
10.4.2.1. Il riscaldamento .....	15
10.4.2.2. Le serie .....	15
10.4.2.3. Le inter-serie .....	16
10.4.2.4. Il rilassamento .....	16
10.4.2.5. Fine dell'allenamento .....	16
10.4.2.6. Le altre viste disponibili durante l'allenamento .....	17
<b>11. Utilizzo della modalità sfida</b> .....	<b>17</b>
11.1. Corsa libera .....	17
11.1.1. Corsa libera con percorso .....	17
11.1.1.1. Configurare la propria corsa .....	17
11.1.1.2. Avviare la corsa .....	18
11.1.1.3. La fine della corsa .....	18
11.1.1.4. Le altre viste disponibili durante la corsa .....	18
11.1.2. Corsa libera con distanza .....	18
11.1.3. Corsa libera illimitata .....	19
11.2. Sfida contro se stessi .....	19
11.3. Velocità aerobica massima (VAM) .....	19
11.3.1. Definizione e interesse dalla VAM .....	19
11.3.2. Fare il test sul campo .....	19
<b>12. Utilizzo della guida</b> .....	<b>20</b>
12.1. Creare e selezionare un percorso .....	20
12.1.1. Creare un percorso .....	20
12.1.1.1. A partire da MyGeonaute .....	20

12.1.1.2. A partire da una sessione precedentemente salvata.....	20
12.1.1.2.1. Selezionare un percorso.....	20
12.1.1.2.2. Senso del percorso e pop up di guida.....	21
12.2. Accesso all'inizio del percorso.....	21
12.3. Guida sul percorso.....	21
12.3.1. Utilizzo della vista "Il mio percorso".....	21
12.3.2. Utilizzo dei pop-up di guida.....	21
12.3.2.1. Pop-up direzionali.....	22
12.3.2.2. Pop-up di avviso fuori percorso.....	22
12.3.2.3. Pop-up di avviso senso sbagliato.....	22
<b>13. Utilizzo della modalità stretching.....</b>	<b>22</b>
<b>14. Utilizzo della modalità in sala.....</b>	<b>23</b>
<b>15. La libreria.....</b>	<b>23</b>
15.1. Consultare una seduta.....	23
15.2. Consultare un percorso.....	23
15.3. Consultare e gestire la memoria.....	23
<b>16. Le regolazioni.....</b>	<b>24</b>
16.1. Le opzioni d'attività.....	24
16.2. Personalizza l'interfaccia.....	24
16.2.1. Visualizzazione.....	24
16.2.2. Fast Touch (solo ONmove 710).....	25
16.2.2.1. Le funzioni del Fast Touch.....	25
16.2.2.2. La sensibilità del Fast Touch.....	25
16.2.3. Bip.....	25
16.2.4. Vibrazione (solo ONmove 710).....	26
16.2.5. Illuminazione.....	26
16.3. Generale.....	26
16.3.1. Lingua.....	26
16.3.2. Ora.....	26
16.3.3. Unità.....	26
16.4. Utente.....	26
16.5. Cintura cardio (solo ONmove 710).....	26
16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro.....	26
16.5.2. Disattivare la funzione cardiofrequenzimetro.....	27
16.5.3. Attivare la funzione cardiofrequenzimetro.....	27
16.6. Aggiornamento/manutenzione.....	27
16.6.1. Aggiornamento del prodotto.....	27
16.6.2. Configurazione originale.....	28
<b>17. Le funzioni di sicurezza.....</b>	<b>29</b>
17.1. Tornare al punto di partenza di una sessione precedente.....	29
17.2. Mostrare la posizione GPS.....	29
<b>18. Trasferire i dati sul PC.....</b>	<b>29</b>
18.1. Installare il programma MyGeonaute.....	29
18.2. Connettere l'orologio al PC.....	29
18.3. Importare le sedute.....	29
18.4. Visualizzare le sedute.....	30
<b>19. Risoluzione dei problemi.....</b>	<b>30</b>
19.1. Velocità e distanza anomale.....	30
19.2. Rilevamento della cintura cardio (solo ONmove 710).....	30
19.3. Ritmo cardiaco anomalo (solo ONmove 710).....	30
19.4. Visualizzazione delle informazioni cardiache non presente o senza valori (solo ONmove 710).....	30
19.5. Batteria dell'orologio in esaurimento.....	30
19.6. Ripristinare la configurazione originale.....	30
19.7. L'orologio è bloccato, nessuna funzione risponde.....	31
19.8. La memoria dell'orologio è in esaurimento.....	31
<b>20. Riepilogo delle funzioni disponibili.....</b>	<b>31</b>
<b>21. Caratteristiche tecniche.....</b>	<b>31</b>
<b>22. Accessori compatibili.....</b>	<b>32</b>
<b>23. Cambiare la pila della cintura cardio (solo ONmove 710).....</b>	<b>32</b>
<b>24. Precauzioni d'uso.....</b>	<b>33</b>
<b>25. Garanzia.....</b>	<b>33</b>
<b>26. Contattateci.....</b>	<b>33</b>
<b>27. Indice.....</b>	<b>34</b>

## La parola al capo prodotto

Grazie per avere scelto questo prodotto per le vostre sedute di corsa a piedi. L'orologio ONmove 310 o il cardiofrequenzimetro ONmove 710 GPS sono stati appositamente concepiti per coprire i bisogni dei corridori a piedi. Vi accompagneranno nella vostra pratica qualunque sia la maniera in cui praticherete il running.

Se lo scopo è progredire, utilizzare la modalità allenamento. Se si vuole correre liberamente avendo il controllo dello sforzo, sfruttare la modalità libera e le sue zone target. Se si corre per scoprire nuovi orizzonti, sfruttare le opzioni di guida. Se si ha lo spirito agonistico, la modalità sfida è quella giusta.

Dopo la seduta, si potranno visualizzare i percorsi effettuati, analizzare le sedute e seguire la propria progressione in MyGeonaute

La navigazione per menu in 7 lingue permetterà un apprendimento molto rapido del prodotto, mentre le possibilità di personalizzazione della visualizzazione permetteranno di avere tutte le informazioni e solo le informazioni desiderate.

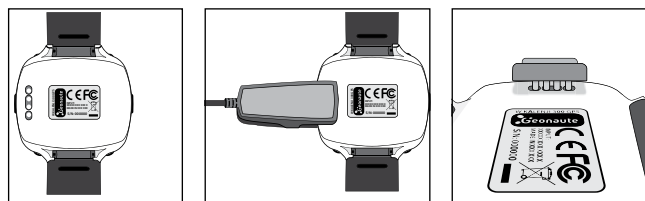
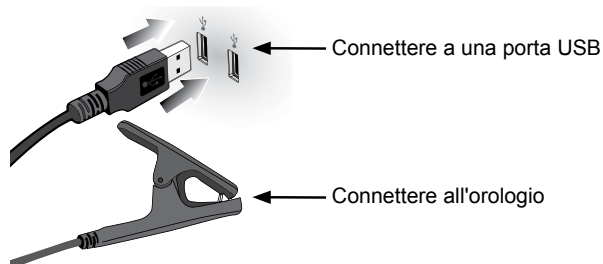
Vi auguro delle buone sedute di corsa a piedi con il vostro prodotto.

## 1. Composizione del prodotto

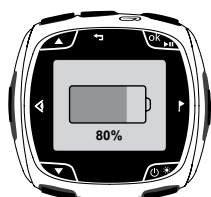
	ONmove 310	ONmove 710
Orologio GPS	•	•
Cavo USB per il caricamento della batteria e il trasferimento PC	•	•
Cintura cardiofrequenzimetro		•

## 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.



Si consiglia di spegnere il prodotto dopo ogni utilizzo per prolungare le prestazioni della batteria.

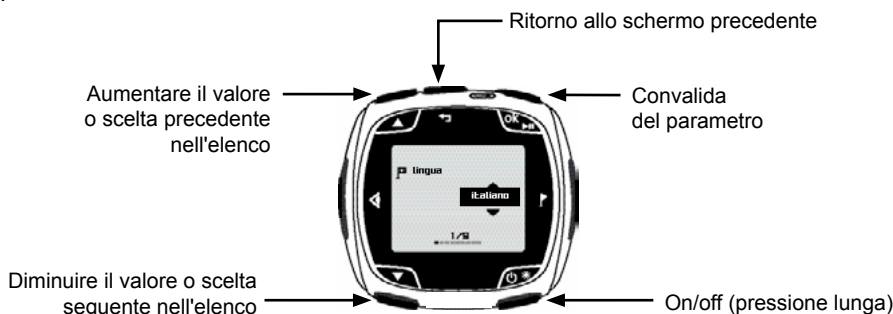
## 3. Accendere e configurare il prodotto

Accendere l'orologio tenendo premuto il tasto ON. Compare il 1° schermo di configurazione, "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 automaticamente in funzione dell'età dell'utilizzatore ma può essere adattata manualmente.

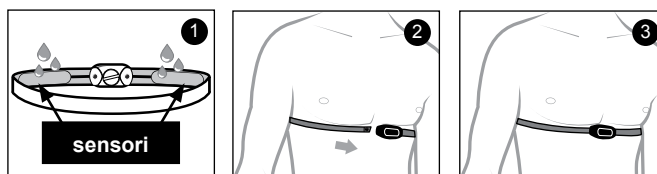
I tasti utili per la configurazione:



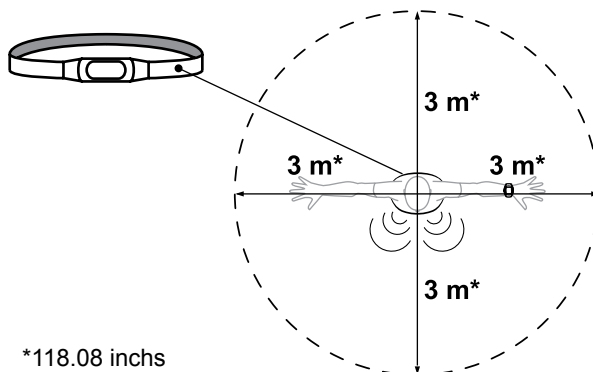
## 4. Installazione della cintura cardiofrequenzimetro

Questo capitolo riguarda solo il modello ONmove 710.

### Sistemazione della cintura



### Cono di ricezione



## 5. Funzioni dei tasti



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. start /pausa: entrare nel menu principale del GPS, convalidare una scelta, avviare/fermare il cronometro durante una seduta. Sbloccare il prodotto (lunga pressione) quando è in modalità risparmio di energia.
4. indietro: tornare al menu o allo schermo precedente.
5. : accendere o spegnere il prodotto (lunga pressione), illuminare lo schermo.

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

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

## 6. Menu principali dell'orologio

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



Per un accesso più rapido alle funzioni del prodotto, le animazioni che compaiono all'accensione dell'orologio possono essere interrotte premendo il pulsante OK.

### Modalità risparmio di energia



Dopo 5 minuti di inattività, l'orologio passa automaticamente in modalità risparmio di energia, rappresentata da un lucchetto chiuso nella parte in alto a destra dello schermo.

Una lunga pressione del tasto **OK** permette di uscire dalla modalità risparmio di energia e di accedere al menu principale.

Premere il tasto **OK** per accedere al menu del GPS.

Il tasto permetterà di tornare all'ora.

Sono proposti 4 menu che sono accessibili premendo **OK**. Per passare da un menu all'altro utilizzare i tasti ▲ e ▼. Per entrare nel menu scelto premere il tasto **OK**.

Per ritornare alla visualizzazione dell'ora, premere il tasto .



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



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



Il menu Regolazioni permette di impostare l'interfaccia del prodotto (visualizzazione, suono...), i parametri generali (lingua, ora...) oppure utente (età, peso...). Permette anche di gestire la propria cintura cardiofrequenzimetro (per il ONmove 710) e di accedere al menu di manutenzione del proprio prodotto (configurazione originale, aggiornamento).



Il menu funzioni di sicurezza permette di rilevare la propria posizione GPS o di essere guidati fino al punto di partenza o di arrivo di una sessione precedente.

## 7. Le attività proposte dal GPS

**Libera:** si corre al proprio ritmo e si regola la propria andatura grazie alle zone target oppure attivando l'informazione al giro automatica (lap automatico) basata sulla distanza o il tempo. Se nel prodotto è stato creato o caricato un percorso, si potrà essere guidati.

**Allenamento:** qui si ritrovano le sedute di allenamento più frequenti in running (allenamenti), o l'utilizzatore stesso può creare la propria seduta di allenamento (nuovo allenamento) poi lasciarsi guidare dall'orologio durante la seduta.

**Sfide:** l'utilizzatore si sfida grazie a una modalità che propone di fare una corsa contro un avversario virtuale (corsa libera), contro se stesso (sfida contro se stessi) o di valutare la propria VAM, (velocità aerobica massima). Se nel prodotto è stato creato o caricato un percorso, si potrà essere guidati.

**Stretching:** 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. Si può modificare questo elenco a proprio piacimento.

**In sala:** questa modalità disattiva il GPS per un'attività al chiuso (tappeto di corsa, palestra) mentre permette di salvare la seduta e di controllare la frequenza cardiaca (solo ONmove 710).

## 8. Avviare una seduta

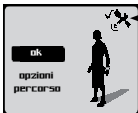
### 8.1. Ricerca del segnale satellitare


Selezionare l'attività con i tasti ▲ e ▼ e convalidare con il tasto **OK**.

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 guidare l'utilizzatore.



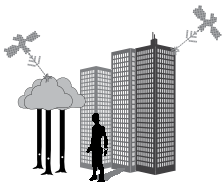
Il satellite fisso e completato dal pittogramma  indica che l'orologio capta un numero sufficiente di satelliti per fornirvi delle informazioni di velocità e di distanza e per guidare l'utilizzatore.



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

- i valori di distanza e velocità per la seduta saranno errati;
- l'orologio farà fatica a captare i segnali se si è già 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 (da 1 a 2 minuti), il tempo di captare i satelliti che coprono la posizione.



Cattive condizioni di ricezione satellitare.

La qualità di ricezione del segnale satellitare è influenzata sensibilmente 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.



Se si preme **OK** prima della fine della ricerca del segnale satellitare, si sarà allora invitati a proseguire la ricerca del segnale satellitare. Ma si può anche avviare l'attività senza misura di velocità e distanza.



Se la ricerca del segnale satellitare non riesce, si è allora invitati a rilanciare la ricerca del segnale satellitare. Ma si può anche utilizzare la modalità in sala.

## 8.2. Ricerca del segnale cardiaco (solo ONmove 710)

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



Affinché l'orologio possa rilevare correttamente la frequenza cardiaca, la cintura deve essere posizionata bene e inumidita come indicato nel capitolo [4. Installazione della cintura cardiofrequenzimetro](#).



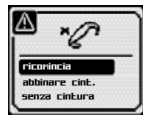
Il cuore lampeggiante indica che l'orologio sta cercando la cintura cardiofrequenzimetro.



Il cuore fisso e completato dal pittogramma ✓ indica che l'orologio ha rilevato la cintura.

Se la cintura non è rilevata al termine dei 15 secondi della fase di ricerca, è proposto, a scelta:

- di ricominciare un nuovo tentativo di rilevamento della cintura.
- di abbinare la cintura (capitolo [16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro](#)). Per fare questa operazione, è importante allontanarsi di più di 20 metri da qualsiasi altra cintura cardiofrequenzimetro ant + per evitare che l'orologio si connetta a una cintura diversa. Questa precauzione vale solo per la procedura di abbinamento che consiste nel memorizzare l'identificativo unico della 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, consultare il capitolo [19.2. Rilevamento della cintura cardiaca](#).
- di continuare senza cintura, nel caso in cui la si sia dimenticata o non la si voglia usare. Tutte le informazioni relative alla frequenza cardiaca non saranno più visualizzate sul prodotto solo per questa sessione, evitando così la visualizzazione sullo schermo di righe inutili.



Se si avvia la sessione mentre l'orologio non ha rilevato la cintura e non ha ancora proposto le scelte indicate qui sopra, allora l'orologio non fornirà le informazioni di frequenza cardiaca (i valori saranno sostituiti da "...")

## 9. Utilizzo della modalità libera

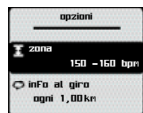


Per il primo utilizzo, si consiglia di utilizzare la modalità libera. Questa modalità permetterà all'utilizzatore di familiarizzarsi con il prodotto e di utilizzare più facilmente in seguito le altre attività proposte, in particolare allenamento e sfide.

### 9.1. Definire le proprie opzioni di attività



Accedendo alla modalità, l'orologio cercherà i satelliti e la frequenza cardiaca (solo ONmove 710). Si può sfruttare questo tempo per controllare e adattare le opzioni d'attività:



Le opzioni d'attività permettono di configurare una zona target e un'informazione al giro automatica (lap). Le opzioni d'attività sono modificabili anche durante la seduta (capitolo [9.3.4. Mettere in pausa, fermare la seduta](#)).

#### 9.1.1. Zona target



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). (solo CW 700 GPS).
- La velocità espressa in km/h, in minuti/km ('/km) o in percentuale della Velocità Aerobica Massima (% max) se questa è impostata (capitolo [11.3. Velocità aerobica massima](#)).

Se è stata attivata una zona target (esempio velocità compresa tra 10,0 e 12,0 km/h), l'orologio mostrerà per 5 secondi un avviso uscita di zona quando l'utilizzatore ne uscirà.

Un bip avvisa a ogni uscita dalla zona a condizione che nel menu regolazioni/personalizza l'interfaccia, bip, siano stati lasciati su "on" gli avvisi pop up.

#### Avviso superamento zona target



#### Avviso zona target non raggiunta



#### 9.1.2. L'info al giro



L'info al giro potrà essere basata su:

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

In entrambi i casi si potrà scegliere un valore nell'elenco proposto.

Se non va bene nessun valore, selezionare perso nell'elenco per immettere un altro valore usando i tasti ▲ e ▼.



Se è stata attivata un'informazione al giro automatica, alla scadenza configurata (tempo o distanza) l'orologio mostrerà per 5 secondi il numero di giro, il tempo o la distanza percorsa durante il giro e la velocità media sul giro.

Un bip avviserà a ogni informazione al giro a condizione che nel menu regolazioni/personalizza l'interfaccia, bip, gli avvisi pop up siano stati lasciati su "on".



Per iniziare la seduta, una volta controllate le opzioni, tornare allo schermo di ricerca del segnale satellitare premendo più volte il tasto poi selezionare **OK** per passare alla schermata seguente.

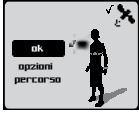
## 9.2. Selezionare un percorso

La modalità libera dà anche la possibilità di selezionare un percorso e di essere guidati nel corso di tutto quest'ultimo. Scegliere il menu percorso e selezionare il percorso da seguire.

Tutte le informazioni relative alla creazione di un percorso e alle opzioni di guida (senso e pop up di guida) sono spiegate nel capitolo [12. Utilizzo della guida](#).

## 9.3 Svolgimento della seduta

### 9.3.1 Avviare la seduta



Una volta controllate le opzioni configurate, per iniziare la seduta, tornare allo schermo di ricerca del segnale satellitare premendo più volte il tasto poi selezionare **OK** per passare alla schermata seguente.

### 9.3.2. La vista "I miei indicatori"

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

Se è stato selezionato un percorso (in questo caso vedere la sezione [12. Utilizzo della guida](#)), la vista Il mio percorso sarà proposta in modo predefinito.



←L'orologio mostra la prima delle 4 pagine di indicatori disponibili con il cronometro, la distanza e la velocità istantanea. Gli utenti del ONmove 710 dispongono in più su questa prima pagina della frequenza cardiaca istantanea in battiti al minuto. Premendo i tasti et si può accedere alle altre 3 pagine.

Il menu regolazioni/ personalizza l'interfaccia/ visualizzazione permette di configurare queste pagine di indicatori come si desidera: numero di pagine (da 1 a 4), numero di indicatori per pagina (da 1 a 4) e scelta degli indicatori (capitolo [16.2.1. Visualizzazione](#)).

- Premere di nuovo **OK** per avviare il cronometro e la registrazione della seduta.

### 9.3.3. Prendere dei tempi al giro manuali

Premere il tasto 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.



Se si preme il tasto quando è stata configurata un'info al giro automatica (sezione 9.1.2 L'info al giro) la prossima Info al giro automatica sarà ritardata proporzionalmente.

Esempio: Info al giro automatica configurata ogni km.

Al km 1,5 è attivata un'info al giro manuale (pressione del tasto ).

La prossima info al giro automatica si attiverà a 1,5 km + 1 km = 2,5 km, poi 3,5 km, poi 4,5 km....

### 9.3.4. Mettere in pausa, fermare la seduta

Durante la seduta, una pressione del tasto Ok, mette la seduta in pausa e ferma il cronometro.

Si potrà selezionare nel menu seguente una delle scelte proposte usando i tasti e poi il tasto **OK**.



**Continuare** : riprendere la seduta dal punto in cui è stata fermata.

**Stop** : fermare la seduta e salvarla (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Ricomincia** : tornare all'inizio della seduta senza salvare (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Regolazioni** : accedere alle regolazioni del prodotto, opzioni di attività e parametri del prodotto (capitolo [16. Le regolazioni](#)).

**Tornare** : farsi guidare al punto di partenza (capitolo [12. Utilizzo della guida](#)).

**Coordinate** : visualizzare le coordinate GPS del momento.

## 9.4. Le altre viste disponibili durante la seduta

Oltre alla vista classica sotto forma di pagina di indicatori, l'orologio propone altri punti di vista sulla seduta. Per poterli vedere, premere il tasto .



### 9.4.1. Vista "Il mio ritmo"

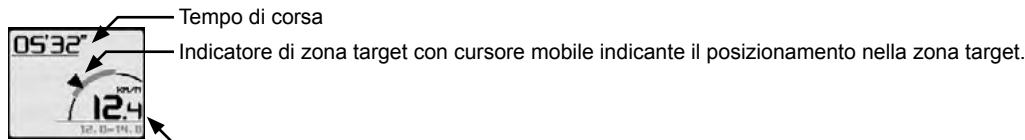
La vista "Il mio ritmo" dà informazioni molto visive incentrate sull'andatura.

Questa vista è particolarmente interessante quando è stata definita una zona target.

Gli indicatori proposti sono definiti automaticamente in funzione di vari parametri (esempio: utilizzo o no della cintura cardiofrequenzimetro sul CW 700), e della configurazione 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.





Con il modello ONmove 710, se non è selezionata una zona target e si utilizza la cintura cardiofrequenzimetro, l'orologio indicherà in quale fascia di sforzo si situa l'utilizzatore in funzione del suo ritmo cardiaco:

- Recupero: al di sotto del 70% della frequenza cardiaca massima,
- Endurance: tra il 70% e l'80% della frequenza cardiaca massima,
- Bassa resistenza: tra l'80% e l'88% della frequenza cardiaca massima,
- Resistenza dura: al di sopra dell'88% della frequenza cardiaca massima.

#### 9.4.2. Vista "Il mio percorso"

La vista "Il mio percorso" è proposta solo quando è stato selezionato un percorso all'inizio della seduta (capitolo [12. Utilizzo della guida](#)).

### 9.5. Il rapporto sintetico della seduta

Una volta fermata e salvata la seduta, si ha accesso automaticamente a un rapporto sintetico. Fare scorrere le informazioni delle sedute premendo il tasto OK.



Alla fine di questa consultazione, si può:

- avviare una seduta di esercizio di stretching.
- vedere il rapporto dettagliato della seduta, che comprende i tempi intermedi.
- tornare al menu principale.

## 10. Utilizzo della modalità allenamento



Nella modalità allenamento si troveranno i vari menu che copriranno le esigenze dell'utilizzatore in termini di allenamento.



Nel menu allenamenti si troveranno 4 allenamenti tipo di running che si potrà selezionare utilizzando i tasti ▲ e ▼:

- Un allenamento intervalli di 10 ripetizioni che alterna 30 secondi di corsa a 30 secondi di recupero. È il famoso 30/30.
- Un allenamento con 3 ripetizioni di 5 minuti a bassa resistenza con un recupero equivalente.
- Un allenamento piramidale completo con distanze di sforzo di 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 600 m, 400 m, 200 m, che alterna con distanze di recupero adatte.
- Un allenamento in accelerazione progressiva.

Per il ONmove 710, gli allenamenti bassa resistenza e accelerazione progressiva sono configurati con delle zone target cardiache.



Il nome dell'allenamento e la breve descrizione che ci figura sopra permettono di identificare rapidamente l'allenamento selezionato.



Una volta selezionato l'allenamento, si può avviare a scelta l'allenamento o modificarlo. Questi allenamenti sono quindi anche un buon modo per creare rapidamente il proprio allenamento a partire da una base esistente.

### 10.1. Modificare un allenamento

La costruzione degli allenamenti utilizza 2 strutture per coprire le diverse forme di allenamento possibili e creare rapidamente il proprio specifico allenamento:

- allenamento intervalli
- allenamento piramidale.

#### 10.1.1. Struttura e modifica di un allenamento intervalli

##### 10.1.1.1. Struttura di un allenamento intervalli



Nell'allenamento intervalli, si definisce semplicemente un tempo o una distanza per la fase di sforzo (azione) e un tempo o una distanza per il recupero (recup). Poi si definisce un numero di ripetizioni (compreso tra 1 e 99) e un numero di serie (compreso tra 1 e 6). Questa struttura permette di creare rapidamente degli allenamenti in cui la sequenza azione/recupero si ripete in modo identico. I piani di allenamento Intervalli 30/30 e bassa resistenza sono basati su questa struttura.

La loro descrizione indica sulla prima riga il numero di serie, poi sulla seconda il numero di ripetizione e la durata o distanza delle fasi azione recupero. In questo caso, 1 serie da 10 volte 30"/30".

Si potrà utilizzare per esempio l'allenamento intervalli 30/30 per creare un allenamento intervalli di tipo 3 volte (500 m/1 min).


##### 10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli

Utilizzare i tasti ▲ e ▼ per selezionare i campi o modificare i valori, il tasto OK per convalidare e passare al campo seguente e il tasto ← per tornare al menu o al livello superiore.

Esempio di modifica dell'allenamento intervalli 30/30 per creare un allenamento che comprende 2 serie di 5 ripetizioni di 1 km con un recupero di 2'00".

Selezionare l'allenamento intervalli 30/30 poi selezionare "Modifica".



La fase riscaldamento è selezionata in modo predefinito. Il cursore è posizionato sul pittogramma  che simboleggia la fase riscaldamento. Premere il tasto **OK** per modificarlo o premere **▼** per selezionare la serie.



Il cursore si posiziona su On. Se si vuole eliminare il riscaldamento, premere il tasto **OK** e selezionare off.



Il riscaldamento è impostato in modo predefinito su 20'00. Per modificarlo selezionare il valore 20'00 e premere **OK**.



Si potrà allora adattare il riscaldamento basandolo sulla distanza oppure il tempo. In entrambi i casi, l'utilizzatore sarà avvisato alla fine del riscaldamento previsto. Ma si potrà anche accorciarlo o allungarlo. Se si sceglie "illimitato", non si riceverà nessun avviso alla fine del riscaldamento.



In questo esempio, abbiamo scelto di basare il riscaldamento sulla distanza, selezionando distanza sullo schermo precedente. L'utilizzatore può scegliere uno dei valori nell'elenco proposto o definire lui stesso il valore scegliendo perso e modificando il valore con i tasti **▲** e **▼**.



Una volta selezionata la durata o la distanza del riscaldamento con i tasti **▲** e **▼** poi confermata con il tasto **OK**, la si vedrà comparire sullo schermo di sintesi del riscaldamento dove si potrà adattare la sua intensità selezionando la zona target che è impostata in modo predefinito su off.



Si potrà basare la zona target sulla velocità (in km/h o in minuti/km) o per il ONmove 710 sulla frequenza cardiaca (in battiti al minuto, o in percentuale di frequenza cardiaca massima). Selezionare off se non si vuole nessuna zona target.



In questo esempio, la zona target è basata sulla velocità in km/h. Selezionare km/h per poter modificare i valori della zona target.



Selezionare il limite basso e modificarne i valori usando i tasti **▲** e **▼** poi premere il tasto **OK** per modificare il limite alto nello stesso modo. Premere di nuovo il tasto **OK** per confermare la zona target.



Selezionare **ok** con il tasto **▼** per convalidare il riscaldamento.



Il cursore si posiziona di nuovo sul pittogramma  che simboleggia la fase riscaldamento.



Usando il tasto **▼** selezionare il pittogramma  che simboleggia le serie e premere il tasto **OK** per modificarne il contenuto.




Il cursore si posizionerà sulla fase azione . Premere il tasto **OK** per modificarla o **▼** per modificare la fase recupero .



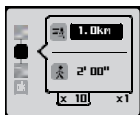
Nello stesso modo utilizzato per la fase riscaldamento, si potrà modificare la distanza o il tempo della fase azione, e configurare una zona target.



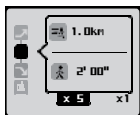
Nel nostro esempio, è stata selezionata la distanza di 1,0 Km per la fase azione e la zona target non è stata attivata. Una volta definiti i parametri della sequenza azione, premere il tasto **←** poi il tasto **▼** per posizionare il cursore sulla fase recupero .



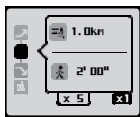
Premere il tasto **OK** per modificare la fase recupero nello stesso modo usato per le fasi azione o riscaldamento.



Nel nostro esempio, è stato selezionato il tempo di 2'00" per la fase recupero e la zona target non è stata attivata. Una volta definiti i parametri della sequenza recupero, premere il tasto **←** poi il tasto **▼** per posizionare il cursore sul numero di ripetizioni regolato in modo predefinito su 10 per questo allenamento.



Si può modificare il numero di ripetizioni premendo il tasto **OK**, poi i tasti **▲** e **▼** per cambiarne il valore. Nel nostro esempio, questa è stata impostata su 5.



Una volta modificato il numero di ripetizioni, premere il tasto **OK** per convalidarlo poi il tasto **▼** per posizionare il cursore sul numero di serie (X1) e premere di nuovo il tasto **OK**.




Modificare il numero di serie premendo i tasti **▲** e **▼**.




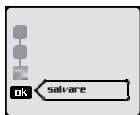
Il numero di serie è stato impostato su 2. Il pittogramma  che indica il numero di serie è raddoppiato.



Premere il tasto **OK** per posizionare il cursore sul pittogramma  che simboleggia il numero di serie.



Premere il tasto **▼** per selezionare il pittogramma  che simboleggia la fase di rilassamento. In questo allenamento, la fase di rilassamento è configurata su 5'00" senza zona target. Premere il tasto **OK** per modificare questa fase. Per farlo si devono consultare le indicazioni relative alla modifica della fase riscaldamento il cui funzionamento è perfettamente identico.



Una volta configurata la fase di rilassamento, selezionare il pittogramma  e premere il tasto **OK** per salvare questo allenamento.



Non è possibile modificare un allenamento, viene quindi proposto di salvarlo come nuovo allenamento.

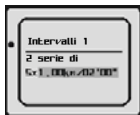


Una volta salvato l'allenamento, si potrà:

- avviare l'allenamento.
- tornare al menu principale.



Per ritrovare questo allenamento, a partire dal menu principale, selezionare attività, allenamento, i miei allenamenti.



Il nome dell'allenamento è creato automaticamente. Riprende la struttura tipo utilizzata (intervalli o piramide) e il numero di creazione. La descrizione indica il numero di serie (2) poi il numero di ripetizioni (5) e la durata o distanza delle fasi azione e recupero (1,00 km/02'00").

## 10.1.2. Struttura e modifica di un allenamento piramidale

### 10.1.2.1. Struttura di un allenamento piramidale

In un allenamento piramidale, ogni fase dell'allenamento è definita individualmente e costituisce un blocco. La durata o la distanza così come l'intensità di ogni fase può così essere diversa dalla fase precedente. Inoltre, ogni blocco creato può essere qualificato come fase d'azione o di recupero. È possibile moltiplicare la sequenza creata giocando sul numero di serie che può essere compreso tra 1 e 6.



Gli allenamenti piramide completa e accelerazione progressiva sono basati su questa struttura. La loro descrizione indica sulla prima riga il numero di serie, poi sulla seconda solo la durata o la distanza delle sequenze azioni.

Si potrà utilizzare questa struttura per creare qualsiasi tipo di allenamento che richiede di lavorare su distanze o durate che variano durante la seduta.

### 10.1.2.2. Modifica di un allenamento piramidale

I principi di modifica di un allenamento piramidale sono gli stessi dell'allenamento intervalli.


Utilizzare i tasti **▲** e **▼** per selezionare i campi o modificare i valori, il tasto **OK** per convalidare e passare al campo seguente e il tasto **←** per tornare al menu o al livello superiore.

Esempio di modifica dell'allenamento piramide completa per creare un allenamento che comprende:

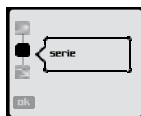
- una fase di riscaldamento.
- 4 serie di 300 m azione/100 m recupero  
200 m azione/100 m recupero.
- una fase di defaticamento (rilassamento).


Selezionare l'allenamento piramide completa poi selezionare modifica.

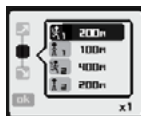


La fase riscaldamento è selezionata in modo predefinito. Il cursore è posizionato sul pittogramma  che simboleggia la fase riscaldamento.



- Premere **OK** per modificarla (vedere il capitolo [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#)).
- Premere **▼** per selezionare la serie.



Il cursore si posiziona sul pittogramma  che simboleggia le serie. Premere il tasto **OK** per modificarne il contenuto.



Lo schermo mostra i primi blocchi della serie (identificati dal numero del blocco, il tempo o la distanza, azione o recupero) e il numero di serie.

-  Pittogramma che simboleggia una fase azione.
-  Pittogramma che simboleggia una fase recupero.

Il cursore si posiziona sul primo blocco.

Premere **OK** per modificare il contenuto del primo blocco



Si può modificare il tipo di blocco selezionando azione o recup e convalidare premendo il tasto **OK**.



Adesso si possono modificare i parametri del blocco: distanza oppure tempo, zona target. Posizionare il cursore su 200 m e premere il tasto **OK**.



Selezionare distanza e premere il tasto **OK**.



Utilizzare i tasti **▲** e **▼** per selezionare 300 m nell'elenco delle distanze proposte e premere il tasto OK per convalidarla. Nel caso in cui la distanza desiderata non fosse proposta nell'elenco, selezionare "perso" nell'elenco per immettere il valore desiderato con i tasti **▲** e **▼**.

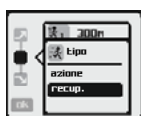


Una volta convalidata la distanza, si può selezionare target off per adattare la zona target (vedere il capitolo [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#)).

In questo esempio, la zona target resta su off. Premere il tasto **←** per modificare il blocco seguente.



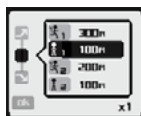
Il blocco n°1 mostra la distanza di 300 m configurata nella tappa precedente. Premere il tasto **▼** per selezionare il blocco 2.



Premere il tasto **▼** per selezionare "recup" e impostare la distanza su 100 m nello stesso modo utilizzato per il blocco 1 visto nella tappa precedente. Premere il tasto **←** per tornare allo schermo precedente.



Premere il tasto **←** per selezionare i blocchi seguenti.



Modificare i 2 blocchi seguenti per configurare la distanza della seconda fase azione (200 m) e della seconda fase recupero (100 m).

L'allenamento originale che serve alla creazione del nostro allenamento target comprendeva altri blocchi che sono inutili per questo.



Premere più volte il tasto **▼** per raggiungere la fine dell'elenco dei blocchi e posizionare il cursore su "- elimina". Premere il tasto **OK** permette di eliminare l'ultimo blocco della lista. Ripetere l'operazione fino a conservare solo i 4 blocchi utili a questo allenamento.




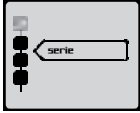
Per aggiungere all'allenamento un blocco eliminato per errore o mancante, posizionare il cursore su + aggiungi e premere il tasto **OK**.




Posizionare il cursore su x1 e premere il tasto **OK** per accedere alle impostazioni del numero di serie.




Il cursore si posiziona sul numero di serie. Modificare il valore usando i tasti ▲ e ▼. Il numero di serie è stato impostato su 4. Il pittogramma  che indica il numero di serie è moltiplicato per il numero di serie create. Premere il tasto **OK** per convalidare il numero di serie.



Il cursore si posiziona sul pittogramma  che simboleggia il numero di serie.



Premere il tasto ▼ per selezionare il pittogramma  che simboleggia la fase di rilassamento. In questo allenamento, è configurata su 5'00" senza zona target. Premere il tasto **OK** per modificare questa fase. Per fare questa operazione consultare le indicazioni relative alla modifica della fase riscaldamento il cui funzionamento è perfettamente identico (capitolo [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#)).



Premere il tasto ▼ per posizionare il cursore su **OK** salvare e premere il tasto **OK** per registrare l'allenamento.



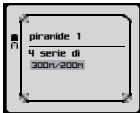
Non è possibile modificare un allenamento, viene quindi proposto di salvarlo come nuovo allenamento.



Una volta salvato l'allenamento, si potrà:  
- avviare l'allenamento  
- tornare al menu principale.



Per ritrovare questo allenamento, a partire dal menu principale, selezionare attività, allenamento, i miei allenamenti.



Il nome dell'allenamento è creato automaticamente. Riprende la struttura tipo utilizzata (intervalli o piramide) e il numero di creazione. La descrizione indica il numero di serie (4) e la durata o distanza delle fasi azione (300 m / 200 m).

## 10.2. Creazione del mio allenamento

Abbiamo visto nel capitolo [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#), come creare il proprio allenamento partendo da un allenamento. Il secondo metodo consiste nel creare il proprio allenamento partendo dai 2 menu proposti per questo: nuovo intervalli o nuova piramide.



Per scegliere la struttura di allenamento giusta, consultare i capitoli [10.1.1.1. Struttura di un allenamento intervalli](#) e [10.1.2.1. Struttura di un allenamento piramidale](#).

I menu "nuovo allen. intervalli" e "nuova piramide" sono pre-configurati in modo predefinito per facilitare la loro comprensione e rendere più rapida la creazione di un allenamento.

La modifica di questi allenamenti pre-configurati è esattamente identica alla modifica di un allenamento.

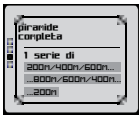
Per imparare a realizzare la modifica di un allenamento kalenii, consultare i capitoli [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#) o [10.1.2.2. Modifica di un allenamento piramidale](#).



Per ritrovare un allenamento creato, nel menu principale, selezionare attività, allenamento, i miei allenamenti.



Il nome dell'allenamento è creato automaticamente. Riprende la struttura tipo utilizzata (intervalli o piramide) e il numero di creazione. Nel caso di un allenamento intervalli, la descrizione indica il numero di serie (2) poi il numero di ripetizioni (5) e la durata o distanza delle fasi azione e recupero (1,00 km / 02'00").



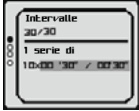
Nel caso di allenamento piramidale, la descrizione indica il numero di serie e tempo o la distanza solo delle fasi azione.

### 10.3. Consultazione di un allenamento

Il modo di consultare un allenamento non è diverso dal modo di modificarlo (vedere i capitoli [10.1.1.2. Modifica di un allenamento intervalli](#) o [10.1.2.2. Modifica di un allenamento piramidale.](#))



Nel menu allenamento, scegliere allenamento o i miei allenamenti. Si potrà consultare uno dei propri allenamenti solo se ne è stato creato uno (capitolo [10.2. Creazione del mio allenamento](#) o capitolo [10.1. Modifica di un allenamento](#)).





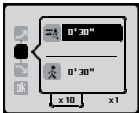
Scegliere l'allenamento da consultare e premere il tasto **OK**.






Per consultare o modificare un allenamento, selezionare "modifica".



Selezionare le fasi di allenamento (riscaldarsi , serie , rilassarsi ) posizionando il cursore utilizzando i tasti **▲** e **▼** sul pittogramma appropriato. Premere il tasto **OK** per consultarne i dettagli.



Nella fase serie, il numero di pittogrammi  indica il numero di serie. Oltre le 3 serie, lo schermo non permette più di visualizzare il numero di pittogrammi sufficiente, ma si può visualizzare il numero di serie nella parte in basso a destra dello schermo.

Per consultare il dettaglio dell'azione  (fase di sforzo) o del recupero  e visualizzare in particolare la configurazione delle zone target, si dovrà posizionare il cursore sul tempo o la distanza dell'azione o della ripetizione e premere il tasto **OK**.



Una volta effettuata la consultazione, premere il tasto **↩** le volte necessarie a raggiungere lo schermo "salvare le modifiche". Selezionare no e premere il tasto **OK** se non è stata fatta nessuna modifica o non si vuole salvarla.



Si arriverà allora allo schermo seguente.



Premere il tasto **↩** per uscire dalla consultazione degli allenamenti.



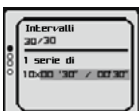
Gli allenamenti possono essere modificati, e in questo caso sarà creato un nuovo allenamento che sarà disponibile nel menu "i miei allenamenti".

I miei allenamenti possono essere modificati, e in questo caso l'utilizzatore potrà allora scegliere di cancellare l'allenamento originale o di creare un nuovo allenamento. I miei allenamenti possono anche essere eliminati.

### 10.4. Utilizzo di un allenamento



Nel menu allenamento, scegliere il proprio allenamento tra gli allenamenti o i miei allenamenti.



Una volta selezionato l'allenamento, premere il tasto **OK**.



Selezionare "avvia" e premere il tasto **OK**.

### 10.4.1. Definire le proprie opzioni di attività



Dopo avere scelto l'allenamento e selezionato avvia, l'orologio mostra lo schermo di ricerca dei segnali satellitari e della cintura cardiofrequenzimetro (solo CW 700 GPS).

Consultare i capitoli [8.1. Ricerca del segnale satellitare](#) e [8.2. Ricerca del segnale cardiaco](#) per tutte le informazioni relative a questo passaggio.



Si può approfittare di questo tempo di ricerca del segnale satellitare per attivare o disattivare i pop up di zona target nel menu opzioni poi premere il tasto per tornare allo schermo precedente.

### 10.4.2. Svolgimento di un allenamento



Una volta captato il segnale satellitare, selezionare **ok** e premere il tasto **OK**.

#### 10.4.2.1. Il riscaldamento

L'orologio mostrerà la prima fase programmata per questo allenamento, "riscaldarsi" nel caso di un allenamento .



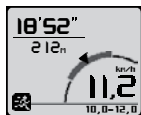
Il tempo o la distanza target per il riscaldamento lampeggia nella parte in alto a sinistra dello schermo. Se non è stato immesso nessun tempo o distanza, questo conto alla rovescia sarà sostituito da un cronometro che mostrerà il valore 0.

Nel riquadro centrale nero è ricordato l'obiettivo della seduta.

Nella parte in basso dello schermo compare la zona target se è stata configurata.

Premere il tasto **OK** per avviare la seduta. Il conto alla rovescia parte. Se è stata definita una distanza, la si vedrà diminuire a partire dal momento in cui si inizia a correre. Questo conto alla rovescia permetterà di visualizzare il tempo o la distanza che resta da percorrere.

Alcuni secondi dopo l'inizio della sequenza, il riquadro nero scompare per lasciare posto alla vista completa "Il mio ritmo" con le seguenti informazioni:



- sulla prima riga, la distanza o il tempo restante (vedere schermo precedente),
- sulla seconda riga, il tempo trascorso o la distanza percorsa dall'inizio della sequenza,
- in basso a sinistra un pittogramma che ricorda l'obiettivo della sequenza,
- in basso a destra le informazioni relative alla zona target (il valore istantaneo e promemoria della zona).

L'orologio avviserà quando è stato raggiunto il tempo o la distanza definiti per il riscaldamento. Si può anche accorciare il riscaldamento previsto premendo il tasto **OK**.

In entrambi i casi, si potrà selezionare nel menu seguente una delle scelte proposte con i tasti **▲** e **▼** poi il tasto **OK**.



**Continuare** : proseguire il riscaldamento.

**Serie succ.** : andare alla serie successiva.

**Stop** : fermare la seduta e registrarla (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Ricomincia** : tornare all'inizio della seduta senza salvare (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Regolazioni** : accedere alle regolazioni del prodotto, opzioni di attività e parametri del prodotto (capitolo [16. Le regolazioni](#)).

**Tornare** : farsi guidare al punto di partenza (capitolo [12. Utilizzo della quida](#)).

**Coordinate** : visualizzare le coordinate GPS del momento.

Per proseguire l'allenamento, selezionare "serie succ".

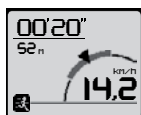
#### 10.4.2.2. Le serie

Se non è stato programmato un riscaldamento, la prima fase con la quale si inizierà l'allenamento sarà senza dubbio una fase azione .

In questo caso nel riquadro nero appare il numero della ripetizione e il numero totale di ripetizioni nella serie per un allenamento intervalli.



A partire dal momento in cui è iniziata una serie, l'orologio farà susseguire ininterrottamente le fasi azione e recupero .



Come all'inizio del riscaldamento, il riquadro nero che annuncia la fase seguente scomparirà dopo qualche secondo per lasciare il posto alla vista "Il mio ritmo" con le seguenti informazioni:

- sulla prima riga, la distanza o il tempo restante,
- sulla seconda riga, il tempo trascorso o la distanza percorsa dall'inizio della sequenza,
- in basso a sinistra un pittogramma che ricorda l'obiettivo della sequenza,
- in basso a destra le informazioni relative alla zona target (il valore istantaneo e promemoria della zona).

Alla fine della fase azione, la fase seguente è annunciata nel riquadro nero. Parte subito (nel nostro caso, è il primo recupero).



E così via fino alla fine della prima serie.

In qualsiasi momento durante la serie si potrà mettere in pausa la seduta premendo il tasto **OK**.

Si potrà selezionare nel menu seguente una delle scelte proposte con i tasti **▲** e **▼** poi il tasto **OK**.



**Continuare:** proseguire il riscaldamento.

**Recup succ. o azione succ.:** andare alla fase seguente (recupero se si era in una fase azione o azione se si era in una fase recupero).

**Inter-serie:** andare alla prossima fase inter-serie che separa 2 serie.

**Stop:** fermare la seduta e registrarla (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Ricomincia:** tornare all'inizio della seduta senza salvare (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Regolazioni:** accedere alle regolazioni del prodotto, opzioni di attività e parametri del prodotto (capitolo [16. Le regolazioni](#)).

**Tornare:** se faire guider au point de départ (capitolo [12. Utilizzo della guida](#)).

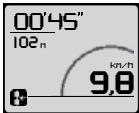
**Coordinate:** visualizzare le proprie coordinate GPS del momento.

### 10.4.2.3. Le inter-serie



L'inter-serie è la fase di recupero che separa 2 serie.

Come per le sequenze precedenti, dopo qualche secondo il riquadro nero che annuncia la fase inter-serie scomparirà per lasciare posto alla vista "Il mio ritmo" con le seguenti informazioni:



- sulla prima riga, il tempo trascorso dall'inizio dell'inter-serie.
- sulla seconda riga, la distanza percorsa dall'inizio dell'inter-serie.
- in basso a sinistra un pittogramma che ricorda l'obiettivo della sequenza.

Dato che la zona target non è configurabile per l'inter-serie, questa non è ricordata nella vista "Il mio ritmo".

Dato che la durata o la distanza di questa fase non è configurabile, tocca all'utilizzatore mettervi fine premendo il tasto **OK** quando desidera passare alla serie successiva.

Si potrà selezionare nel menu seguente una delle scelte proposte con i tasti **▲** e **▼** poi il tasto **OK**.



**Continuare:** riprendere la serie nel punto in cui era stata fermata.

**Serie succ.:** andare alla serie successiva

o

**Rilassarsi:** andare alla fase di defaticamento quando l'ultima serie è in corso.

**Stop:** fermare la seduta e registrarla (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Ricomincia:** tornare all'inizio della seduta senza salvare (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Regolazioni:** accedere alle regolazioni del prodotto, opzioni di attività e parametri del prodotto (capitolo [16. Le regolazioni](#)).

**Tornare:** farsi guidare al punto di partenza (capitolo [12. Utilizzo della guida](#)).

**Coordinate:** visualizzare le proprie coordinate GPS del momento.

### 10.4.2.4. Il rilassamento

Questa fase verrà a concludere l'allenamento se è stata configurata.

Alla fine dell'ultima ripetizione dell'ultima serie, il pop-up seguente annuncerà la fase di rilassamento (defaticamento).

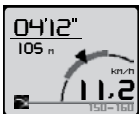


Il tempo o la distanza target per il rilassamento sono calcolati nella parte in alto a sinistra dello schermo. Se non è stato inserito nessun tempo o distanza target, questo calcolo sarà sostituito da un cronometro che mostrerà il valore 0.

Nel riquadro centrale nero è ricordato l'obiettivo della seduta.

Nella parte in basso dello schermo compare la zona target se è stata configurata.

Qualche secondo dopo l'inizio del defaticamento, il riquadro nero scompare per lasciare posto alla vista completa "Il mio ritmo" con le seguenti informazioni:



- sulla prima riga, la distanza o il tempo restante (vedere schermo precedente),
- sulla seconda riga, il tempo trascorso o la distanza percorsa dall'inizio della sequenza,
- in basso a sinistra un pittogramma che ricorda l'obiettivo della sequenza,
- in basso a destra le informazioni relative alla zona target (il valore istantaneo e promemoria della zona).

Se non si vuole proseguire il rilassamento fino alla fine della distanza o del tempo pianificato, o semplicemente per fermarlo nel caso in cui non sia stato fissato un tempo o distanza target per questa fase, premere il tasto **OK**.

Si potrà selezionare nel menu seguente una delle scelte proposte con i tasti **▲** e **▼** poi il tasto **OK**.



**Continuare:** riprendere la serie nel punto in cui era stata fermata.

**Stop:** fermare la seduta e registrarla (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Ricomincia:** tornare all'inizio della seduta senza salvare (sullo schermo seguente, selezionare sì per confermare l'arresto della seduta e no per tornare al menu di pausa).

**Regolazioni:** accedere alle regolazioni del prodotto, opzioni di attività e parametri del prodotto (capitolo [16. Le regolazioni](#)).

**Tornare:** farsi guidare al punto di partenza (capitolo [12. Utilizzo della guida](#)).

**Coordinate:** visualizzare le coordinate GPS del momento.

### 10.4.2.5. Fine dell'allenamento

Ci sono 2 modi per terminare l'allenamento:

- aspettare la fine dell'allenamento programmato.

Il pop up seguente verrà ad annunciare la fine dell'allenamento. Si potrà allora scegliere di proseguirlo o di fermarlo.



Selezionare sì per terminare l'allenamento e salvarlo.

Se si sceglie di proseguirlo, questo tempo di allenamento supplementare sarà interpretato dall'orologio come un tempo di defaticamento (rilassarsi).



- Fermarlo volontariamente



Per fare questa operazione, premere il tasto **OK** in qualsiasi momento dell'allenamento poi selezionare stop (vedere le varie fasi qui sopra) e confermare selezionando si sullo schermo seguente.

Qualunque sia il modo di terminare l'allenamento, una volta salvato, sarà proposto un rapporto sintetico della seduta realizzata. Premere il tasto **OK** per farne scorrere le informazioni.



Alla fine di questa consultazione, si potrà:

- avviare una seduta di esercizi di stretching,
- vedere il rapporto dettagliato della seduta, che comprende le informazioni per sequenza,
- tornare al menu principale.

#### 10.4.2.6. Le altre viste disponibili durante l'allenamento

Durante l'allenamento si può accedere ad altri punti di vista sulla seduta premendo il tasto **◀**.

Oltre alla vista "Il mio ritmo" proposta in modo predefinito in questa modalità, si può visualizzare la vista "I miei indicatori" e la vista "La mia sessione".

Vista "I miei indicatori"



La vista "I miei indicatori" permette di visualizzare sullo schermo esattamente le informazioni desiderate.

L'orologio mostra la prima delle 4 pagine di indicatori disponibili con il cronometro, la distanza e la velocità istantanea. Gli utenti del ONmove 710 dispongono in più su questa prima pagina della frequenza cardiaca istantanea in battiti al minuto.

Premendo i tasti **▲** e **▼** si può accedere alle altre 3 pagine.

Il menu regolazioni/personalizza l'interfaccia/visualizzazione permette di configurare queste pagine di indicatori come si desidera: numero di pagine (da 1 a 4), numero di indicatori per pagina (da 1 a 4) e scelta degli indicatori (capitolo [16.2.1. Visualizzazione](#)).

Vista "La mia sessione"



La vista "La mia sessione" permette in qualsiasi momento di visualizzare a che punto ci si trova nell'allenamento: riscaldamento, serie o rilassamento.

In questo esempio, la fase in corso è il 3° recupero della seconda serie.

## 11. Utilizzo della modalità sfida

La modalità sfida raggruppa contemporaneamente una modalità ludica base che simula una competizione con un avversario virtuale e un test della forma, il test di velocità aerobica massima.

### 11.1. Corsa libera



La corsa libera può essere praticata in 3 modi diversi:

- seguendo un percorso in memoria nell'orologio,
- su un percorso libero di cui si definisce la distanza,
- in modalità illimitata: nessuna distanza definita. La si ferma a proprio piacimento.

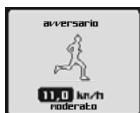
#### 11.1.1. Corsa libera con percorso

##### 11.1.1.1. Configurare la propria corsa

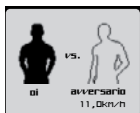


Per fare questa operazione scegliere il menu "percorso" e selezionare il percorso da seguire.

Tutte le informazioni relative alla creazione di un percorso e le opzioni di guida (senso e pop up di guida) sono spiegate nel capitolo [12. Utilizzo della guida](#).



Una volta definiti il percorso e le sue opzioni, adattare la velocità dell'avversario virtuale premendo i tasti **▲** e **▼** poi premere il tasto **OK**.



Durante la corsa, la figura nera rappresenta l'utilizzatore e la figura bianca rappresenta il suo avversario.

Premere di nuovo il tasto **OK**.



L'orologio mostra lo schermo di ricerca dei segnali satellitari e della cintura cardiofrequenzimetro (solo CW 700 GPS).

Consultare i capitoli [8.1. Ricerca del segnale satellitare](#) e [8.2. Ricerca del segnale cardiaco \(solo ONmove 710\)](#) per tutte le informazioni su questa tappa.



Si può approfittare di questo tempo di ricerca del segnale satellitare per attivare e impostare un tempo al giro. Consultare il capitolo [9.1.2. L'info al giro](#).

A questo livello si possono anche attivare o disattivare i pop-up di guida.

Premere il tasto **◀** per tornare allo schermo precedente.

### 11.1.1.2. Avviare la corsa



Una volta captato il segnale satellitare, selezionare ok e premere il tasto **OK**.



L'orologio mostrerà in modo predefinito la vista "Il mio percorso" per condurre l'utilizzatore al punto di partenza. La riga tratteggiata indica la direzione per andare dalla posizione attuale all'inizio del percorso.

Vedere il capitolo [12. Utilizzo della guida](#) per tutte le informazioni relative all'uso della vista "Il mio percorso".



Una volta raggiunta la linea di partenza, premere il tasto **OK**.



Si è pronti per iniziare la corsa. Premere di nuovo il tasto **OK**, parte un conto alla rovescia di 3 secondi, iniziare a correre alla fine di esso.



L'orologio propone la vista predefinita "Il mio percorso" che permetterà di seguire il tracciato della propria corsa. La posizione è simboleggiata dalla figura nera.

I pop-up di testa di corsa:



all'inizio della corsa, poi a ogni cambio di posizione, l'orologio indicherà chi dei due, l'utilizzatore o l'avversario, è in testa.

I pop-up di info al giro automatica:



Se è stata attivata un'informazione al giro automatica, alla scadenza configurata (tempo o distanza) l'orologio mostrerà per 5 secondi il numero del giro, il tempo o la distanza percorsa durante il giro e la velocità media sul giro. Vedere il capitolo [9.1.2. L'info al giro](#) per maggiori informazioni.

### 11.1.1.3. La fine della corsa

Quando è stata raggiunta la linea d'arrivo, l'orologio indicherà chi dei due, se l'utilizzatore o il suo avversario, ha vinto la corsa.

**Lo hai battuto**



**Il tuo avversario ti ha battuto**




Premere il tasto **OK**, la corsa è automaticamente salvata e si accede allora a un rapporto sintetico della seduta. Fare scorrere le informazioni delle sedute premendo il tasto **OK**.



Alla fine di questa consultazione, si potrà:

- avviare una seduta di esercizi di stretching,
- vedere il rapporto dettagliato della seduta, che comprende le informazioni per sequenza,
- tornare al menu principale.

### 11.1.1.4. Le altre viste disponibili durante la corsa

Durante l'allenamento si può accedere a un altro punto di vista sulla corsa premendo il tasto .



La vista "Il mio ritmo" permette di visualizzare chi dei due, l'utilizzatore (figura nera) o il suo avversario (figura bianca) è in testa alla corsa, le due velocità rispettive e la distanza che li separa l'uno dell'altro.



La vista "La mia sessione" permette di visualizzare la distanza che resta da percorrere per raggiungere l'arrivo e il tempo trascorso dall'inizio della corsa.

### 11.1.2. Corsa libera con distanza



La corsa libera con distanza funziona nello stesso modo della corsa libera con percorso con la differenza che:

- si immette una distanza da percorrere invece di scegliere un percorso,
- la vista predefinita qui è la vista "Il mio ritmo",
- la vista "Il mio percorso" non è quindi disponibile in questa modalità.

Si può utilizzare questa funzione se si vuole fare una corsa senza vincoli di percorso definito.



Aumentare o diminuire la distanza target usando i tasti ▲ e ▼ e premere il tasto **OK**.

Tranne le poche specificità menzionate qui sopra, dato che il funzionamento della corsa con distanza è paragonabile alla corsa con percorso, consultare il capitolo [11.1.1. Corsa libera con percorso](#) per ogni informazione relativa alle modalità corsa.

### 11.1.3. Corsa libera illimitata



La corsa libera illimitata funziona in modo identico alla corsa libera con distanza con la differenza che non serve impostare nessuna distanza target. L'utilizzatore stesso fermerà la corsa quando lo desidererà. Si può quindi utilizzare questa modalità come un cadenzometro ludico. Consultare il capitolo [11.1.1. Corsa libera con percorso](#) per ogni informazione relativa alle modalità corsa.

## 11.2. Sfida contro se stessi



La modalità Sfida contro se stessi permette di fare una corsa in cui l'avversario sarà l'utilizzatore stesso in occasione di una precedente seduta.

Quando si sceglie questa modalità, viene chiesto di selezionare una seduta tra quelle che si hanno sempre in memoria nel prodotto.

La corsa si effettuerà quindi sul percorso seguito in occasione di questa seduta.

La velocità dell'avversario sarà la velocità media dell'utilizzatore in occasione di questa precedente seduta.

Questo metodo permette quindi di vedere in modo ludico e motivante se ci si è migliorati rispetto a una sessione precedente.

Dato che il funzionamento di questa modalità è per il resto esattamente identico alla modalità Corsa con percorso, consultare il capitolo [11.1.1. Corsa libera con percorso](#) per ogni informazione sulle modalità corsa.

## 11.3. Velocità aerobica massima (VAM)

### 11.3.1. Definizione e interesse dalla VAM



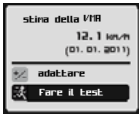
La modalità Velocità Aerobica Massima è una modalità test che permette di valutare la velocità aerobica massima che è la velocità a partire dalla quale una persona consuma il massimo di ossigeno (VO2Max).

La VAM è una buona indicazione della prestazione che uno sportivo può realizzare su prove dell'ordine di 5/10 minuti, che corrispondono al mezzo-fondo in corsa a piedi. Per degli sforzi più lunghi come la corsa di fondo, la VAM permette di avere un ordine di grandezza di questa prestazione, con un po' di incertezza che dipende dall'endurance del corridore. Al miglioramento della VAM mirano tutti gli sportivi in endurance (fondo e mezzo-fondo); questo si fa in particolare grazie ad allenamenti "a intervalli" o "frazionati" che comprendono una successione di sforzi intensi attorno alla VAM (95-110%) e di brevi riposi (inferiori alla durata dello sforzo e calcolati per permettere un recupero solo parziale).

Esistono svariati metodi per valutare la VAM.

Il metodo scelto è semplice da realizzare. Consiste nel percorrere una distanza di 2000 m nel tempo più breve possibile.

Si tratta di uno sforzo intenso. Si consiglia vivamente di chiedere consiglio al proprio medico prima di effettuare questo test.

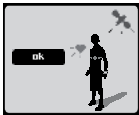


Dopo avere selezionato Velocità Aerobica Massima nel menu "Sfida" e premuto il tasto **OK**, si potrà iniziare il test, oppure impostare manualmente la propria VAM se la si conosce.

Il fatto di impostare la propria VAM o di fare il test, permetterà di attivare un'opzione del prodotto che consiste nel poter configurare le proprie zone target (seduta libera o allenamento) in percentuale della propria VAM.

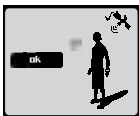
### 11.3.2. Fare il test sul campo

Selezionare "fare il test".



L'orologio mostra lo schermo di ricerca dei segnali satellitari e della cintura cardiofrequenzimetro (solo CW 700 GPS).

Consultare i capitoli [8.1. Ricerca del segnale satellitare](#) e [8.2. Ricerca del segnale cardiaco \(solo ONmove 710\)](#) per ogni informazione relativa a questa tappa.



Una volta captato il segnale satellitare, selezionare **ok** e premere il tasto **OK**.



Si è pronti per iniziare la corsa. Premere di nuovo il tasto **OK**: parte un conto alla rovescia di 3 secondi, iniziare a correre al suo termine.

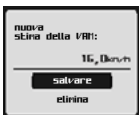


L'orologio mostrerà la vista "I miei indicatori" con le seguenti informazioni: distanza che resta da percorrere, tempo trascorso, velocità istantanea e frequenza cardiaca (solo ONmove 710).

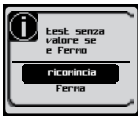
Queste informazioni non sono modificabili nella modalità test VAM.



Un pop up informerà che i 2000 metri sono stati percorsi e si accederà allora a un rapporto sintetico del test di cui si potranno fare scorrere le informazioni premendo il tasto **OK**.



Alla fine del rapporto, si potrà scegliere di salvare o no il valore di VAM.



Se il test è interrotto prima di avere percorso la distanza di 2000 m, il calcolo della VAM non potrà essere fatto.

## 12. Utilizzo della guida



L'orologio può guidare l'utilizzatore lungo un percorso prestabilito. La vista "Il mio percorso" permetterà di visualizzare la posizione rispetto al percorso e la distanza che separa dal prossimo punto guida (way point).

La vista Il mio percorso è disponibile ogni volta che la guida è attivata:

- nella modalità libera quando si sceglie un percorso,
- nella modalità sfida con percorso,
- nella modalità sfida contro se stessi,
- quando si seleziona la scelta Tornare dopo avere messo in pausa la seduta in qualsiasi modalità,
- quando si utilizza l'opzione di sicurezza farsi guidare alla partenza.

Quando la funzione guida non è attivata, la vista Il mio percorso non è disponibile.

### 12.1. Creare e selezionare un percorso

#### 12.1.1. Creare un percorso

Ci sono 2 metodi per creare un percorso:



Un percorso è costituito da una successione di punti guida chiamati anche way-point collegati gli uni agli altri da linee rette. La guida consiste semplicemente nel condurre l'utilizzatore da un punto a un altro.

Ci sono 2 metodi per creare un percorso:

- a partire da MyGeonaute .
- a partire da una sessione precedente.

##### 12.1.1.1. A partire da MyGeonaute

Vai sul tuo spazio myGeonaute.com e accertati di disporre del software ONconnect.

Troverai il software ONconnect andando su: [www.start.geonaute.com](http://www.start.geonaute.com)

Vai sulla scheda "Itinerari". Da questa scheda potrai:

- ritrovare gli itinerari delle tue sedute precedenti
- creare un itinerario punto a punto o automatico
- importare un file .kml o .gpx

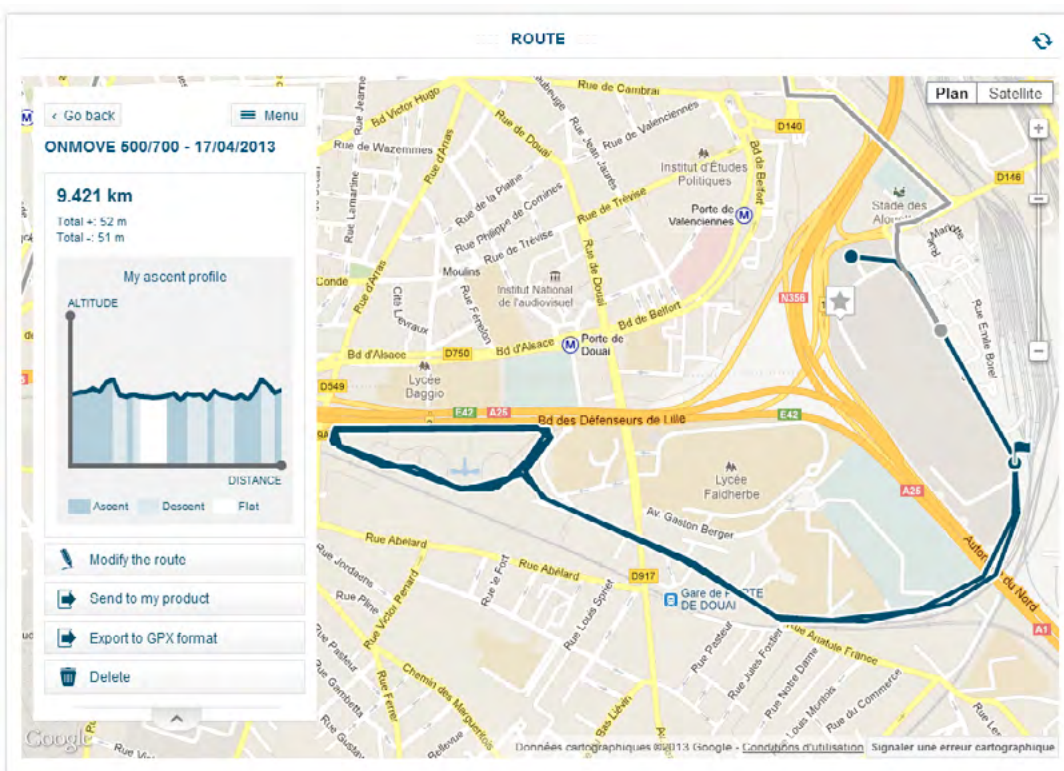
Per inviare il tuo itinerario sul tuo prodotto, seleziona gli itinerari desiderati e clicca su "Invia sul mio prodotto"

Dovrai poi connettere il prodotto al computer poi lanciare il software ONconnect.

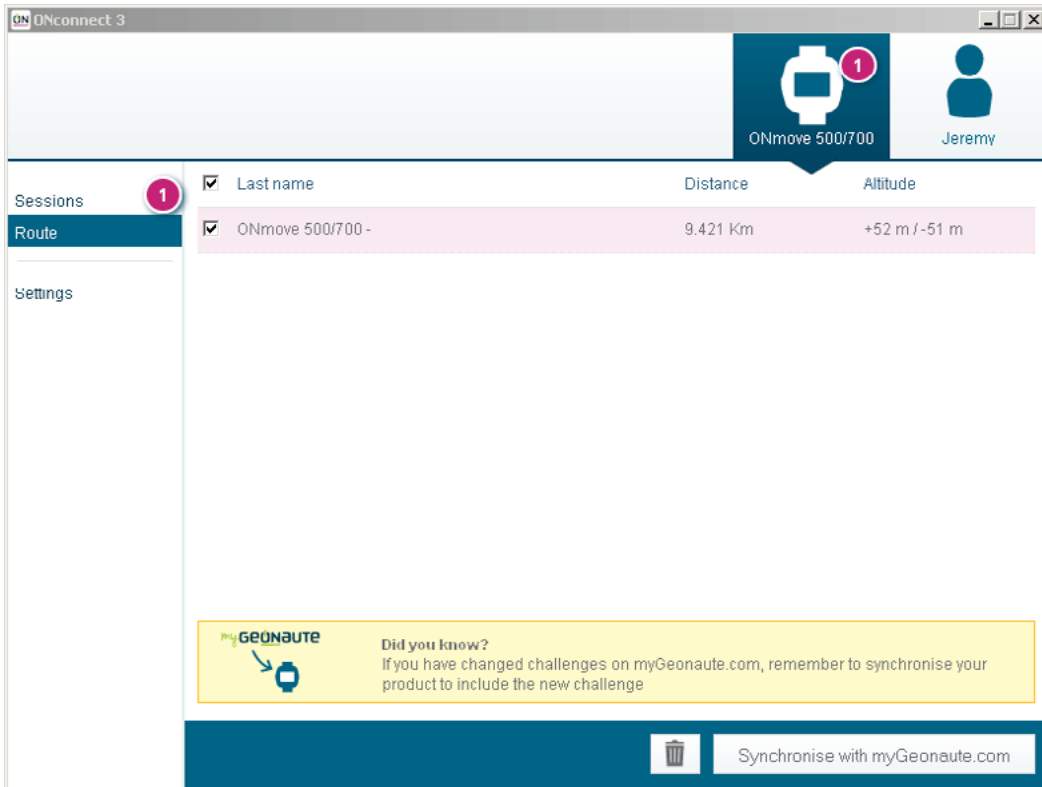
Il tuo itinerario sarà trasferito automaticamente nel tuo prodotto, lo ritroverai nella categoria "Itinerario" del software ONconnect.

Se questo non compare, clicca sul pulsante "Sincronizza con myGeonaute.com"

Puoi eliminare in qualsiasi momento gli itinerari presenti nel tuo prodotto grazie al software Onconnect. Per farlo, selezionali e clicca sul cestino.



### 12.1.1.2. A partire da una sessione precedentemente salvata



Nel menu principale, selezionare libreria, Le mie sedute. Scegliere la seduta da cui si vuole estrarre il percorso. Premere il tasto ▼ fino a selezionare “crea perc.” e premere il tasto **OK**.



Il percorso derivante da questa seduta è stato creato. È memorizzato nella libreria, I miei percorsi.

#### 12.1.1.2.1. Selezionare un percorso



Una volta creato il percorso, selezionare “percorso” entrando nella modalità libera, oppure entrando nella modalità corsa con percorso.



Selezionare il percorso nell'elenco disponibile con i tasti ▲ e ▼ poi premere il tasto **OK**.

#### 12.1.1.2.2. Senso del percorso e pop up di guida



Una volta selezionato il percorso da seguire, scegliere il senso del percorso (normale o inverso) e premere il tasto **OK**.



Selezionare sì oppure no per attivare i pop-up di guida e premere il tasto **OK**.

Ci sono 2 tipi di pop-up di guida:

- I pop-up direzionali.

Si tratta della visualizzazione temporanea della vista Il mio percorso ([12.3.1. Utilizzo della vista Il mio percorso](#)) all'approssimarsi di un punto guida (way-point). Questo pop-up compare quando si consulta una vista diversa da “Il mio percorso” per non perdere un cambio di direzione. Scompare una volta superato il punto guida.

- I pop-up di errore di percorso (fuori percorso, senso sbagliato).

Si tratta della visualizzazione temporanea di un messaggio di avviso quando si esce dal percorso in modo significativo o quando non si utilizza il percorso nel senso giusto. Questi pop-up possono essere visualizzati qualunque sia la vista consultata, percorso incluso.



L'attivazione dei pop di guida genera automaticamente la disattivazione dei pop-up di zona target e di info al giro per evitare i rischi di sovrapposizione di informazioni legate al percorso e di informazioni legate alla corsa propriamente detta. Tuttavia, anche se i pop-up di info al giro non sono visualizzati, le info al giro che sono state configurate nelle opzioni sono salvate e le si potrà ritrovare nel rapporto della seduta.

Consultare il capitolo [12.3.2. Utilizzo dei pop-up di guida](#) per avere più informazioni relative all'utilizzo dei pop-up di guida.

## 12.2. Accesso all'inizio del percorso



Una volta selezionato il percorso e le opzioni di guida (senso del percorso e pop-up di guida) e le altre eventuali opzioni della modalità configurate, si torna allo schermo di ricerca del segnale satellitare. Aspettare che l'orologio abbia captato il segnale satellitare (capitolo [8.1. Ricerca del segnale satellitare](#)).



La vista predefinita proposta è "Il mio percorso". L'orologio indicherà la direzione (freccia direzionale) e la distanza fino al punto di partenza del percorso selezionato. La riga tratteggiata indica il tragitto in linea retta dalla posizione attuale all'inizio del percorso.



Dato che l'orologio non è dotato di una bussola, è necessario essere sempre in movimento perché la freccia direzionale possa indicare la direzione da seguire.

I tasti ▲ e ▼ permettono rispettivamente di zoomare avanti e indietro per visualizzare più o meno i dettagli del percorso.



L'orologio avviserà quando si sarà raggiunto il punto di partenza. Premere allora il tasto **OK**.

## 12.3. Guida sul percorso

Una volta raggiunto l'inizio del percorso, si potrà essere guidati durante tutto il percorso.

### 12.3.1. Utilizzo della vista "Il mio percorso"



Il percorso da seguire è rappresentato dal tracciato grigio chiaro sul quale dei cerchi bianchi rappresentano i punti guida (way-point). Il prossimo punto da raggiungere è cerchiato di nero. La sua distanza e la sua direzione sono indicate in cima allo schermo. L'itinerario che è stato percorso è rappresentato dal tracciato nero. Ci si trova sul percorso quando i 2 tracciati sono sovrapposti.



Dato che l'orologio non è dotato di una bussola, è necessario essere sempre in movimento perché la freccia direzionale possa indicare la direzione del prossimo punto.

I tasti ▲ e ▼ permettono rispettivamente di zoomare avanti e indietro per visualizzare più o meno i dettagli del percorso.

### 12.3.2. Utilizzo dei pop-up di guida

Se si vuole seguire in priorità i propri parametri di corsa attraverso la vista "I miei indicatori" o "Il mio ritmo", ma essere comunque guidati, attivare i pop-up di guida (capitolo [12.1.1.2.2. Senso del percorso e pop-up di guida](#)). **12.3.2.1. Pop-up direzionali**



All'approssimarsi di ogni punto guida l'orologio mostrerà la vista "Il mio percorso" e indicherà la direzione da seguire e la distanza del prossimo punto.

Una volta superato il way-point, la vista "Il mio percorso" scompare per lasciare posto alla vista che si consultava in precedenza, "I miei indicatori" (sezione [9.3.1. I miei indicatori](#)) o "Il mio ritmo" (sezione [9.4.2. Il mio ritmo](#)). Nel caso in cui i punti siano vicini gli uni agli altri, la vista "Il mio percorso" resta visualizzata.

### 12.3.2.2. Pop-up di avviso fuori percorso



Se ci si allontana dal percorso, un pop-up fuori percorso verrà a segnalarlo.

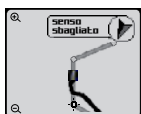


Il tratto punteggiato e la freccia direzionale orienteranno verso il percorso.

### 12.3.2.3. Pop-up di avviso senso sbagliato



Se ci si trova sul percorso ma ci si sta dirigendo nel senso sbagliato del percorso, un pop-up senso sbagliato lo segnalerà

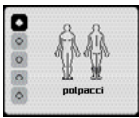


Finché non si sarà ripresa la giusta direzione, la freccia direzionale sarà rivolta verso il basso e il messaggio "senso sbagliato" lampeggerà.

## 13. Utilizzo della modalità stretching



La modalità stretching propone un elenco di 16 posizioni che coprono 5 gruppi muscolari. Questi esercizi di stretching presentati sotto forma di schema possono essere organizzati in playlist che basta lanciare e seguire per facilitare il recupero.



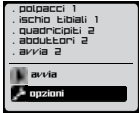
Per consultare gli esercizi di stretching disponibili per un gruppo muscolare, selezionarlo e premere il tasto **OK**.



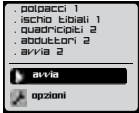
È presentata la prima postura. Premere il tasto ▼ per visualizzare le altre.  
Quando la postura è spuntata, figura nella playlist. Premere due volte il tasto **OK** per toglierla dall'elenco.  
Quando la postura non è spuntata, non figura nella playlist. Premere due volte il tasto **OK** per aggiungerla.



Per lanciare la playlist, selezionare playlist e premere il tasto **OK**.



La parte superiore dello schermo indica i gruppi muscolari da allungare e il numero della postura in ciascuna di essi.  
Selezionare "opzioni" per regolare la durata degli allungamenti e il numero di ripetizioni.



Selezionare "avvia" e premere il tasto **OK** per iniziare l'elenco di lettura.



L'orologio farà susseguire le posture che sono state scelte per il tempo definito e tutte le volte che è stato configurato nelle opzioni dell'elenco.



Per ogni postura, l'orologio indica se necessario il lato da allungare poi la posizione da adottare e anche il tempo restante in cui mantenere la posizione.

Sull'esempio delle altre modalità, libera, allenamento, sfida, si può in qualsiasi momento premere il tasto **OK** per mettere in pausa la seduta. Si può allora scegliere una delle azioni proposte con i tasti ▲ e ▼ e convalidarla con il tasto **OK**:

- continuare la seduta,
- fermare la seduta,
- andare all'esercizio di stretching seguente,
- tornare all'esercizio di stretching precedente,
- ricominciare la sequenza.

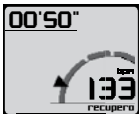
## 14. Utilizzo della modalità in sala



La modalità attività in sala disattiva la funzione GPS.



In questa modalità si ha accesso alla vista: "I miei indicatori". Questa comprende il tempo dall'inizio dell'attività e il tempo al giro.



Per i possessori del ONmove 710, a condizione che la cintura sia rilevata, è disponibile anche la frequenza cardiaca in battiti al minuto nella vista "I miei indicatori", oltre che nella vista "Il mio ritmo". Si ha la possibilità di selezionare una zona cardiaca target nelle opzioni (vedere il capitolo [9.1.1. Zona target](#)). Se non è selezionata una zona target, l'orologio indicherà in quale campo di sforzo si situa l'utilizzatore in funzione del suo ritmo cardiaco.

- Recupero: al di sotto del 70% della frequenza cardiaca massima.
- Endurance: tra il 70% e l'80% della frequenza cardiaca massima.
- Bassa resistenza: tra l'80% e l'88% della frequenza cardiaca massima.
- Resistenza dura: al di sopra dell'88% della frequenza cardiaca massima.

Per ogni informazione relativa al rilevamento della cintura cardiaca, consultare il capitolo [8.2. Ricerca del segnale cardiaco](#).

## 15. La libreria



Il menu "Libreria", accessibile dal menu principale, permette di consultare e gestire:

- I rapporti dettagliati delle precedenti sedute.
- I percorsi che sono stati creati (capitolo [12.1.1. Creare un percorso](#)).
- La memoria del prodotto.

### 15.1. Consultare una seduta

Dopo avere selezionato "Le mie sedute", scegliere la seduta da consultare con i tasti ▲ e ▼.



La seduta più recente figura all'inizio dell'elenco. Si può identificare una seduta grazie ai 3 seguenti elementi:

- La data della seduta,
- La modalità in cui è stata realizzata (libera, allenamento, sfida),
- La distanza della seduta.

Premere il tasto **OK** per consultare la seduta selezionata. Si avrà allora accesso al menu seguente:



**Seduta:** consultare il rapporto globale della seduta.

**Giri:** consultare il dettaglio di ogni giro (automatico o manuale).

**Mappa:** visualizzare il percorso (utilizzare i tasti ▲ per zoomare avanti e ▼ indietro).

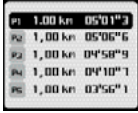
**Elimina:** cancellare seduta.

**Crea perc.:** creare un percorso a partire da questa seduta.



Se si seleziona "seduta", si potrà consultare la distanza, il tempo, la velocità media e massima, le calorie e il grasso bruciato, il dislivello e la velocità di salita e di discesa.

Premere i tasti ▲ e ▼ per fare scorrere queste informazioni e il tasto ◀ per uscire dalla consultazione della seduta.



Se si seleziona "giro", si avrà accesso all'elenco dei giri con il numero di giro, la distanza e il tempo al giro. Se si seleziona uno dei giri con i tasti ▲ e ▼, si potranno consultare le stesse informazioni della seduta.

## 15.2. Consultare un percorso

Dopo avere selezionato "I miei percorsi", scegliere il percorso da consultare con i tasti ▲ e ▼.



Il percorso creato più recentemente figura all'inizio dell'elenco. Si può identificare un percorso grazie ai 3 seguenti elementi:

- Il nome del percorso, che è stato scelto se deriva da MyGeonaute o che riprende il nome della seduta se deriva da una seduta,
- la forma del percorso,
- la lunghezza del percorso.

Una volta selezionato il percorso, si potrà consultare il suo dislivello selezionando "dettagli" o eliminarlo.

## 15.3. Consultare e gestire la memoria



Il menu memoria permette di visualizzare quante ore si possono ancora salvare, di gestire questa memoria agendo sul campionamento e infine di svuotare completamente la memoria.



L'orologio salva in modo predefinito ogni 2 secondi i dati della seduta. Con questo campionamento (frequenza di salvataggio), dispone di 33 ore di capacità di registrazione.

L'indicatore di livello indica quante ore di registrazione sono disponibili.



Il menu "cambia capacità" permette di modificare la capacità di registrazione disponibile. La si può aumentare selezionando un campionamento di 5 secondi.

Al contrario, se si desidera una precisione massima, si può scegliere un campionamento ogni secondo. In questo caso la capacità di registrazione sarà divisa per due rispetto al valore predefinito (2 secondi).

Per modificare la capacità di registrazione, selezionare "cambia capacità" e premere il tasto OK. Utilizzare i tasti ▲ e ▼ per aumentare o diminuire il campionamento. Si vedrà in seguito il suo impatto sul numero di ore di registrazione disponibile.

Capitolo [19.8. La memoria dell'orologio è in esaurimento](#)

## 16. Le regolazioni



Il menu regolazioni raggruppa tutti i parametri per configurare l'orologio come si desidera e tenerlo aggiornato.

### 16.1. Le opzioni d'attività

Dato che le opzioni d'attività sono specifiche per ogni modalità del prodotto (libera, allenamento, sfida), sono accessibili attraverso il menu regolazioni solo quando un'attività è stata messa in pausa.

Le opzioni di attività sono sempre accessibili a partire dallo schermo di ricerca del segnale satellitare. Per maggiori informazioni consultare la descrizione di ogni modalità.

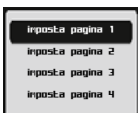
### 16.2. Personalizza l'interfaccia



In questo menu, si agirà sull'insieme dei parametri che permettono all'orologio di fornire delle informazioni.

#### 16.2.1. Visualizzazione

In questo menu, si configurerà la vista "I miei indicatori" descritta nel capitolo [9.3.2. La vista I miei indicatori](#).



Adattare il numero di pagine di informazioni di cui si vuole disporre (da 1 a 4 pagine).

Poi selezionare le pagine per configurare le informazioni su ciascuna di esse.





Scegliere il numero di informazioni (da 1 a 4) volute sulla pagina selezionata.



Selezionare una delle informazioni per modificarla e premere il tasto **OK**.



Si accede all'elenco degli indicatori disponibili di cui ecco un'anteprima.

Selezionare la categoria di indicatori scelta con i tasti **▲** e **▼** poi premere il tasto **OK**.

In funzione della categoria di indicatori selezionata, si potrà scegliere di avere dei valori istantanei, medi, minimi, massimi, sull'insieme della seduta o il giro. Fare la propria scelta con i tasti **▲** e **▼** per selezionare e **OK** per confermare o **◀** per tornare indietro.

	Elenchi degli indicatori disponibili
1	Ora: l'ora Lasciare questo indicatore su una delle pagine se si vuole consultare l'ora durante la seduta.
2	Crono: il cronometro - Dall'inizio: dall'inizio della seduta. - Al giro: dall'inizio del giro.
3	Velocità: velocità in km/h - Istantanea : vitesse immédiate. - Media: velocità media dall'inizio della seduta oppure sul giro. - Massima: la velocità più elevata della seduta oppure sul giro.
4	% VAM: velocità espressa in percentuale della velocità aerobica massima (la velocità aerobica massima deve essere stata impostata, capitolo <a href="#">11.3. Velocità Aerobica Massima</a> ) - Istantanea: percentuale immediata di VAM. - Media: percentuale media di VAM dall'inizio della seduta o sul giro. - Massima: la percentuale di VAM più elevata dall'inizio della seduta o sul giro.
5	Andatura: andatura in minuti / km - Istantanea : andatura immediata. - Media: andatura media dall'inizio della seduta oppure sul giro. - Massima: la percentuale di VAM più elevata dall'inizio della seduta o sul giro.
6	Distanza: distanza percorsa - Totale: dall'inizio della seduta. - Al giro: dall'inizio del giro.
7	Altitudine: altezza al di sopra del livello del mare
8	Cumulo +: dislivello positivo accumulato (precisione di + o - 50 metri) - Totale: dall'inizio della seduta. - Al giro: dall'inizio del giro
9	Cumulo -: dislivello negativo accumulato (precisione di + o - 50 metri) - Totale: dall'inizio della seduta. - Al giro: dall'inizio del giro.
10	Veloc. asc.: velocità ascensionale (di salita) in metri all'ora - Istantanea: velocità ascensionale immediata. - Media: velocità ascensionale media dall'inizio della seduta oppure sul giro.
11	Velocità disc: velocità discensionale (di discesa) in metri all'ora - Istantanea: velocità discensionale immediata. - Media: velocità discensionale media dall'inizio della seduta o sul giro.
12	Cardio: frequenza cardiaca in battiti al minuto (solo CW 700 Kalenii GPS) - Istantanea: frequenza cardiaca immediata. - Media: frequenza cardiaca media dall'inizio della seduta oppure sul giro. - Massima: la frequenza cardiaca più elevata dall'inizio della seduta oppure sul giro - Minima: la frequenza cardiaca meno elevata dall'inizio della seduta oppure sul giro.
13	Percentuale di FC max: frequenza cardiaca in percentuale della frequenza cardiaca massima (FC max) (solo CW 700 Kalenii GPS) - Istantanea: percentuale di FC max immediata. - Media: percentuale di FC max media dall'inizio della seduta o sul giro. - Massima: la percentuale di FC max più elevata dall'inizio della seduta o sul giro. - Minima: la percentuale di FC max meno elevata dall'inizio della seduta o sul giro.
14	Calorie: dispendio energetico in chilocalorie bruciate - Dall'inizio: dall'inizio della seduta. - Al giro: dall'inizio del giro.  Il calcolo del dispendio calorico è ottimizzato solo per la corsa a piedi.
15	Calorie/ora: ritmo di dispendio energetico in chilocalorie bruciate all'ora - Istantaneo: ritmo di dispendio energetico immediato. - Medio: ritmo di dispendio energetico medio dall'inizio della seduta o sul giro. - Massimo: il ritmo di dispendio energetico più elevato dall'inizio della seduta o sul giro.  Il calcolo del ritmo di dispendio calorico è ottimizzato solo per la corsa a piedi.

## 16.2.2. Fast Touch



Questa funzione permette di avviare una funzione con un picchietto sullo schermo dell'orologio. L'attivazione è così più rapida ed ergonomica rispetto alla pressione del tasto corrispondente a questa funzione.



Si può regolare da una parte la funzione che si vuole associare al Fast Touch e dall'altra la sua sensibilità. Selezionare uno dei 2 parametri e cliccare su **OK** per modificarlo.

### 16.2.2.1. Le funzioni del Fast Touch

Il Fast touch può essere regolato su off (è disattivato) o su una delle 4 funzioni disponibili:

- Registrare manualmente un tempo di giro.
- Cambiare vista: i miei indicatori => il mio ritmo => la mia sessione => il mio percorso. Vedere le sezioni relative alle varie modalità libera, allenamento, sfida e in sala per conoscere le viste disponibili per modalità
- Fare scorrere le mie pagine di indicatori (sezione [9.3.2. La vista I miei indicatori](#)).
- Accendere la retroilluminazione.

L'attivazione del fast touch su una delle 4 funzioni qui sopra non disattiva i tasti dedicati a queste funzioni.

### 16.2.2.2. La sensibilità del Fast Touch

Il fast touch può essere impostato su diversi livelli di sensibilità da morbido a duro.

Touch morbido: un picchietto leggero e secco è sufficiente ad avviare la funzione.

Touch duro: è necessario un picchietto più deciso per avviare la funzione.



Qualunque sia il livello di sensibilità scelto, il picchietto deve essere secco. Si consiglia di picchiettare lo schermo con la punta delle dita piuttosto che con la parte piatta del dito. Il Fast Touch è impostato per rispondere a un picchietto secco e leggero piuttosto che a un picchietto molle e forte.

## 16.2.3. Bip



In questo menu si può attivare o disattivare il bip (avviso sonoro) delle pressioni dei tasti così come il bip al momento della visualizzazione dei pop-up.

Su On il bip è attivato, su off è disattivato.

## 16.2.4. Vibrazione

Permette di associare una vibrazione al bip sonoro per non perdere un'informazione in un ambiente rumoroso o quando si corre con la musica.

## 16.2.5. Illuminazione

Nel prodotto sono disponibili 3 modalità di illuminazione.

- Tasto luce: una pressione del tasto luce ☾☼ avvia l'illuminazione per 5 secondi. In fase di illuminazione, ogni pressione di un tasto qualsiasi prolunga l'illuminazione di 5 secondi supplementari per facilitare le regolazioni di notte.
- Modalità notte: la pressione di un tasto qualsiasi avvia l'illuminazione.
- Auto: nelle ore notturne, l'orologio passa automaticamente in modalità notte e nelle ore diurne ritorna nella modalità tasto luce.

L'illuminazione consuma molta energia. Il suo utilizzo influenza sensibilmente l'autonomia dell'orologio.

## 16.3. Generale



I parametri generali sono dei parametri sui quali in linea di massima non bisogna tornare se sono già stati regolati come richiede l'orologio al momento del primo utilizzo.

### 16.3.1. Lingua

Sono disponibili 7 lingue: francese, inglese, portoghese, olandese, tedesco, italiano, spagnolo.

### 16.3.2. Ora

Regolare l'ora corrispondente al proprio fuso orario (ora locale del paese in cui ci si trova).

Premere il tasto **OK** per posizionare il cursore sull'ora. Modificare l'ora con i tasti ▲ e ▼ poi convalidare premendo di nuovo il tasto **OK**. Ricominciare l'operazione per i minuti.

L'ora è impostata. Quando si capterà il segnale satellitare, l'ora sarà adattata automaticamente per essere regolata al secondo esatto sull'ora internazionale GPS tenendo conto della regolazione iniziale e quindi del fuso orario.

### 16.3.3. Unità

Si può scegliere di selezionare il sistema di unità di misura europee (cm – km – g –kg) o imperiale (ft – mi – oz – lb).

## 16.4. Utente



L'impostazione dei parametri utente permette un calcolo ottimizzato dei vari valori:

- Sesso: necessario al calcolo delle calorie e del grasso bruciato.
- Compleanno: necessario al calcolo della frequenza cardiaca massima teorica.
- Peso: necessario al calcolo delle calorie e del grasso bruciato.
- Statura: necessaria al calcolo delle calorie e del grasso bruciato.
- FC max (frequenza cardiaca massima) solo sul ONmove 710.

È calcolata in modo predefinito secondo la formula 220 - età. Ma se la si conosce, questo dato permetterà un calcolo ottimizzato delle calorie e del grasso bruciati e un calcolo più esatto delle zone target espresse in percentuale della frequenza cardiaca massima.

Si misura con il cardiofrequenzimetro, in occasione di uno sforzo relativamente breve. Dopo un buon riscaldamento, effettuare un primo giro di pista di atletica a bassa andatura, il secondo a un'intensità moderata e il terzo più veloce accelerando il più possibile sugli ultimi 100 m. Il valore della frequenza cardiaca considerato è quello che appare al passaggio della linea di arrivo. Chiedere consiglio al proprio medico prima di effettuare uno sforzo simile.

- FC min (frequenza cardiaca a riposo) solo sul ONmove 710.

Permette un calcolo più preciso delle calorie e del grasso bruciati. Si misura anche con il cardiofrequenzimetro. Idealmente, è meglio procedere alla misurazione il mattino, in uno stato di rilassamento totale, distesi sul letto.

## 16.5. Cintura cardio (solo ONmove 710)



Questo menu permette di attivare o disattivare la cintura cardiofrequenzimetro.

### 16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro

Se la funzione cintura cardiofrequenzimetro è attivata si può accedere all'abbinamento.



L'orologio è consegnato con l'abbinamento predefinito con la cintura cardiofrequenzimetro contenuta nella confezione. Non è quindi necessario utilizzare la funzione "abbinamento" per utilizzare questa cintura.

La funzione "abbinamento" va utilizzata in caso di sostituzione della cintura.



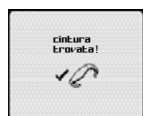
Ogni cintura cardiofrequenzimetro possiede un numero d'identificazione unico, non modificabile. Quando la cintura è stimolata, trasmette automaticamente il suo numero d'identificazione all'orologio. La cintura cardiofrequenzimetro è stimolata a partire dal momento in cui è inumidita poi sistemata sul petto.

Premere il tasto **OK** una volta posizionata la cintura per saltare le raccomandazioni testuali fornite dall'orologio e lanciare la ricerca.



Durante la procedura di abbinamento, è importante allontanarsi di più di 10 metri da qualsiasi altra cintura cardiofrequenzimetro ant + per evitare che l'orologio si connetta a una cintura diversa.

Questa precauzione è valida solo per la procedura di abbinamento e non per la ricerca della cintura quando si entra nella modalità libera, allenamento, sfida.



L'orologio deve trovare la cintura dopo qualche secondo.

Premere il tasto **OK** una volta trovata la cintura.

In caso di fallimento della procedura di abbinamento della cintura, premere il tasto **OK**: sarà proposto di ricominciare la procedura.



In caso di fallimenti ripetuti della procedura di abbinamento, consultare il capitolo [19.2. Rilevamento della cintura cardio](#).

### 16.5.2. Disattivare la funzione cardiofrequenzimetro

Se la funzione cintura cardiofrequenzimetro è attivata la si può disattivare.

Se non si vuole più utilizzare la cintura cardiofrequenzimetro, si consiglia di disattivare la funzione per evitare la ricerca della cintura ogni volta che si inizia una seduta. Si guadagnerà tempo e si risparmierà un po' di batteria (questa fase di ricerca consuma molta energia).

La disattivazione della funzione cardio comporta nell'orologio l'eliminazione delle informazioni e della configurazione legate alla frequenza cardiaca nei vari menu dell'orologio.



Premere il tasto **OK** una volta che la funzione è disattivata.

### 16.5.3. Attivare la funzione cardiofrequenzimetro

Se è stata disattivata la funzione cardiofrequenzimetro, si potrà di nuovo attivare la funzione cardio.

In questo caso, l'orologio rilancerà la procedura di abbinamento (vedere il capitolo [16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro](#)).

## 16.6. Aggiornamento/manutenzione



Nel menu aggiornamento/manutenzione, puoi visualizzare la versione del firmware dell'orologio. Il firmware è il programma interno dell'orologio. Questo è oggetto di miglioramenti costanti per procurarti sempre più piacere e facilità d'uso del prodotto.

Al momento della connessione del prodotto al computer, il software ONconnect verificherà la versione del firmware e indicherà se è disponibile una nuova versione. In questo caso, consigliamo di effettuare questo aggiornamento.


### 16.6.1. Aggiornamento del prodotto

Quando è disponibile un aggiornamento, compare un messaggio informativo nella categoria "Impostazione".

Per aggiornare il prodotto cliccare semplicemente su "Aggiorna".




Una volta effettuata la sincronizzazione del firmware staccare il prodotto poi accenderlo tenendo premuto il pulsante "ON"  
 Il prodotto si aggiornerà automaticamente. Aspettare fino alla fine del processo poi riaccendere l'orologio.  
 Il tuo prodotto è aggiornato!

 **Attenzione:** prima di lanciare l'aggiornamento, si consiglia di trasferire in precedenza tutti i dati. Infatti, questi saranno eliminati al momento dell'aggiornamento.

### 16.6.2. Configurazione originale

Selezionare questa opzione per ritrovare le regolazioni originali del prodotto.  
 Premere il tasto **OK** per saltare le informazioni testuali fornite dall'orologio e procedere al ripristino della configurazione originale.

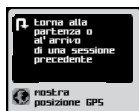
 Il ritorno alla configurazione originale comporta la cancellazione della libreria e degli allenamenti creati. Si raccomanda di trasferire tutti questi dati su MyGeonaute prima di procedere all'aggiornamento del firmware.

## 17. Le funzioni di sicurezza



Sono disponibili 2 tipi di funzioni:  
 – tornare all'inizio di una sessione precedente.  
 – visualizzare le coordinate GPS.

### 17.1. Tornare al punto di partenza di una sessione precedente



Questa funzione permette di tornare al punto di partenza o all'arrivo di una sessione precedente. Questo può permettere di ritrovare l'itinerario se ci si è persi vicino a un percorso effettuato in precedenza o se è stata fermata e salvata la seduta in corso e non si ha più accesso alla funzione "tornare".



Scegliere una seduta tra le sedute in memoria.



Scegliere di essere diretti verso il punto di partenza o verso l'arrivo della seduta selezionata.

### 17.2. Mostrare la posizione GPS



Questa funzione può permettere di indicare la propria posizione a servizi di soccorso in caso di pericolo.

## 18. Trasferire i dati su myGeonaute

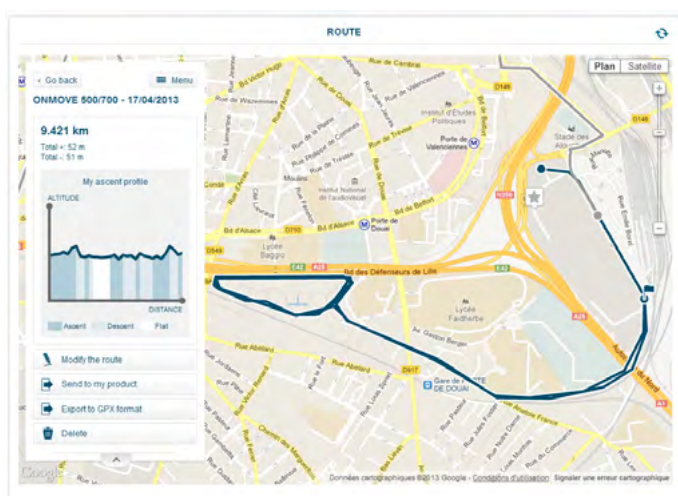
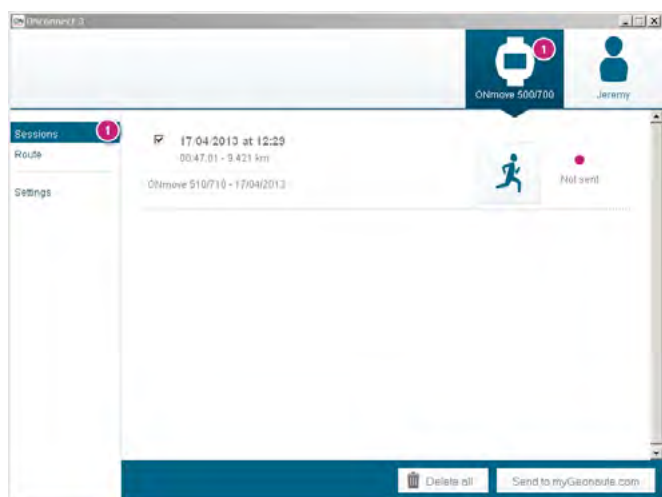
### 18.1 Installare ONconnect e crearsi un account myGeonaute

Vai sulla piattaforma [www.start.geonaute.com](http://www.start.geonaute.com) e lasciati guidare.  
 Ci troverai il software ONconnect e anche tutte le informazioni per iniziare bene.

### 18.2. Trasferire le sedute

Trasferisci le sedute dall'orologio seguendo le istruzioni qui sotto:

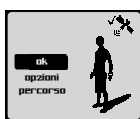
- 1 - Connetti il prodotto a una delle porte USB del computer
- 2 - Lancia il software ONconnect e collegati con il tuo nome utente e la tua password
- 3 - Il tuo prodotto è rilevato automaticamente e le tue sedute compaiono nella parte "Seduta"
- 4 - Seleziona la o le sedute che vuoi trasferire e clicca su "Invia a myGeonaute.com"



- 5 - Potrai poi consultare la seduta in dettaglio andando sul tuo account myGeonaute.com

## 19. Risoluzione dei problemi

### 19.1. Velocità e distanza anomale



La distanza annunciata dall'orologio non corrisponde alla distanza reale conosciuta.

È essenziale aspettare che l'orologio abbia captato il segnale satellitare prima di avviare la propria attività affinché la distanza e la velocità siano prese in considerazione sin dall'inizio della sessione (sezione [8.1. Ricerca del segnale satellitare](#)).

Cattive condizioni di ricezione del segnale satellitare (nelle vicinanze di edifici, nel sottobosco) possono alterare la precisione della misura.

### 19.2. Rilevamento della cintura cardio (solo ONmove 710)

Cintura cardiofrequenzimetro non rilevata:

- Allontanarsi di almeno 10 metri da altri potenziali utilizzatori di cintura cardiofrequenzimetro,
- Avvicinare la cintura all'orologio,
- Posizionare correttamente la cintura inumidita (capitolo [4. Installazione della cintura cardiofrequenzimetro](#)),
- Verificare l'attivazione del sensore nelle regolazioni dell'orologio (capitolo [16.5.3. Attivare funzione cardiofrequenzimetro](#)),
- Rilanciare l'abbinamento: Regolazione / cintura cardio (capitolo [16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro](#)),
- Cambiare la pila della cintura (capitolo [23. Cambiare la pila della cintura cardio](#)).

### 19.3. Ritmo cardiaco anomalo (solo ONmove 710)

Verificare la corretta sistemazione della cintura e l'umidificazione dei sensori (capitolo [4. Installazione della cintura cardiofrequenzimetro](#)).

Le interferenze presenti nell'ambiente dovute ai disturbi elettromagnetici possono rendere temporaneamente instabili o inesatti i rilevamenti delle pulsazioni cardiache. Il più delle volte sono constatati nelle vicinanze di linee ad alta tensione, catenarie, semafori, televisioni, motori di automobili, alcune attrezzature sportive motorizzate, telefoni cellulari, schermi di computer, forni a microonde o quando si attraversano dei portali elettrici di sicurezza.

Anche altre cause possono alterare il rilevamento delle pulsazioni cardiache:

- Abbinamento della cintura di un altro utilizzatore. Allontanarsi di più di 10 metri dagli altri corridori e ripetere l'abbinamento Regolazione / cintura cardio (capitolo [16.5.1. Abbinare la cintura cardiofrequenzimetro](#)),
- Indumenti che sbattono sulla cintura o con una forte carica di elettricità statica,
- Un petto molto peloso,

- Tracce di sporco sulla cintura.

In caso d'instabilità del rilevamento della pulsazione cardiaca, conviene in un primo tempo verificare che nessuna di queste cause sia all'origine del problema

#### 19.4. Visualizzazione delle informazioni cardiache non presente o senza valori (solo ONmove 710)

- Se la funzione cardiofrequenzimetro è stata disattivata, le informazioni o i parametri legati a questa funzione non sono più visualizzati (capitolo [16.5.3. Attivare la funzione cardiofrequenzimetro](#)).

- Se la cintura non è stata rilevata, l'orologio mostrerà delle linee tratteggiate a livello dell'informazione che la riguarda. (capitolo [19.2. Rilevamento della cintura cardiofrequenzimetro](#)).

- Se c'è un'interruzione della trasmissione tra la cintura e l'orologio, questo mostrerà "000000" per qualche secondo.

#### 19.5. Batteria dell'orologio in esaurimento



L'icona della batteria visualizzata nella modalità ora lampeggia.

La batteria è in esaurimento e conviene ricaricarla (capitolo [2. Ricaricare la batteria](#)).



Il pop up batteria debole compare all'inizio o durante la seduta per indicare che resta il 20% poi il 10% di capacità della batteria. L'orologio ha bisogno di essere ricaricato (capitolo [2. Ricaricare la batteria](#)).

#### 19.6. Ripristinare la configurazione originale

Consultare il capitolo [16.6.2. Prima di procedere](#) al ripristino della configurazione d'origine accessibile dal menu regolazioni, aggiorn./manutenzione, configurazione originale.

#### 19.7. L'orologio è bloccato, nessuna funzione risponde

Effettuare una pressione di più di 10 secondi del tasto , l'orologio si spegnerà. Premere di nuovo il tasto per rimetterlo in funzione.

#### 19.8. La memoria dell'orologio è in esaurimento



Il limite di memoria in numero di giri (lap) è quasi raggiunto. Si consiglia di cancellare delle sedute.




Lo stesso pop-up con un'indicazione di ora invece di giri indica che il limite di memoria in numero di ore è quasi raggiunto. Si consiglia ancora di cancellare delle sedute. Consultare i capitoli [15.1. Consultare una seduta](#) e [15.3. Consultare e gestire la memoria](#).

### 20. Riepilogo delle funzioni disponibili

	ONmove 310	ONmove 710
Modalità libera	Si	Si
Informazione al giro automatica	Si	Si
Zona target velocità	Si	Si
Zona target andatura	Si	Si
Zona target percentuale VAM	Si	Si
Modalità allenamento intervalli con zona target	Si	Si
Modalità allenamento piramidale con zona target	Si	Si
Modalità sfida (avversario virtuale)		
- Corsa libera	Si	Si
- Corsa con percorso	Si	Si
- Corsa contro se stessi	Si	Si
Modalità in sala	Si	Si
Modalità stretching	Si	Si
Funzioni guida		
Indietro al punto di partenza.		
- In linea retta	Si	Si
- Seguendo il percorso	Si	Si
Guida su un percorso importato	Si	Si
Guida su un percorso creato a partire da una seduta precedente	Si	Si
Funzione cardiofrequenzimetro	No (prodotto non compatibile con una cintura cardio)	Si
Funzione accelerometro	No (prodotto non compatibile)	No (prodotto non compatibile)
Interfaccia		
Menu in 7 lingue	Si	Si
Modalità vibrazione	No	Si
Fast touch (avvio di una funzione con picchietto dello schermo)	No	Si

### 21. Caratteristiche tecniche

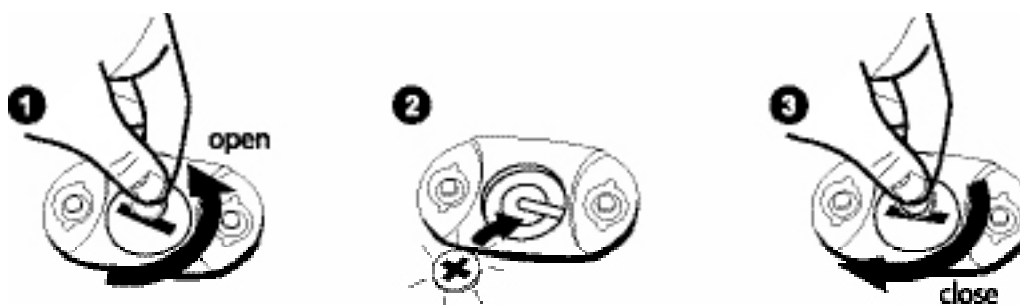
	ONmove 310	ONmove 710	Cintura cardiofrequenzimetro
Chip GPS	Sif Star 3	Sif Star 3	
Impermeabilità	IPX 7. Concepito per resistere a forti piogge, a schizzi d'acqua, a un'immersione accidentale, ma non per il nuoto o sport nautici	IPX 7. Concepito per resistere a forti piogge, a schizzi d'acqua, a un'immersione accidentale, ma non per il nuoto o sport nautici	1 ATM (impermeabile alla pioggia e agli schizzi d'acqua)

	<b>ONmove 310</b>	<b>ONmove 710</b>	<b>Cintura cardiofrequenzimetro</b>
Autonomia	16 ore in uso (luce e modalità vibrazione escluse)	16 ore in utilizzo (luce e modalità vibrazioni escluse)	2 anni (sulla base di 4 ore d'utilizzo a settimana)
Tempo di ricarica da 0% a 100%	5 giorni in modalità risparmio di energia 3 ore 30	5 giorni in modalità risparmio di energia 3 ore 30	
Memoria			
Registrazione/1 sec	16 ore	16 ore	
Registrazione/2 sec	33 ore	33 ore	
Registrazione/5 sec	84 ore	84 ore	
Numero di giri	2000	2000	
Numero di sedute	100	100	
Forchetta di valori autorizzata: Zona target frequenza cardiaca Zona target velocità: Zona target andatura Informazione al giro in distanza Informazione al giro in distanza	29 - 250 battiti al minuto 0,0 - 99,9 km/h 59'00" - 1'00"/km 0,1 - 99,9 km 15" à 99:59'59'	29 - 250 battiti al minuto 0,0 - 99,9 km/h 59'00" - 1'00"/km 0,1 - 99,9 km 15" à 99:59'59'	
Distanza sfida Velocità sfida	0,1 - 99,9 km 0,0 - 99,5 km/h	0,1 - 99,9 km 0,0 - 99,5 km/h	
Numero massimo di sezioni in allenamento piramidale	16 sezioni	16 sezioni	
Numero massimo di ripetizioni in allenamento	99	99	
Numero massimo di serie in allenamento	6	6	
Protocolli di comunicazione			
Portata di trasmissione	3 m in utilizzo 10 m in abbinamento	3 m in utilizzo 10 m in abbinamento	3 m in utilizzo 10 m in abbinamento
Temperature di funzionamento	da -10 °C a 50 °C	da -10 °C a 50 °C	da -10 °C a 50 °C
Batteria / pila	Batteria Litio ione	Batteria Litio ione	Pila CR 2032
Peso	75 g.	75 g.	52 g.
Trasferimento PC			
- Percorso	Si	Si	
- Curva velocità	Si	Si	
- Curva altitudine	Si	Si	
- Curva frequenza cardiaca	Non	Si	
Compatibile Google Earth	Si	Si	

## 22. Accessori compatibili

	<b>ONmove 310</b>	<b>ONmove 710</b>
<b>Cintura cardio Ant +</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>
<b>Accelerometro</b>	<b>No</b>	<b>No</b>

## 23. Cambiare la pila della cintura cardio (solo ONmove 710)





Il simbolo rappresentante un cestino della spazzatura barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Smaltire le pile e il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

**FC** Questo apparecchio è conforme alla sezione 15 della normativa FCC. Il suo funzionamento è sottoposto alle due condizioni seguenti:

- 1 Questo apparecchio non rischia di produrre interferenze nocive.
- 2 Questo apparecchio deve accettare tutte le interferenze ricevute, comprese quelle che rischiano di comportare un funzionamento indesiderabile.

Questa apparecchiatura è stata testata e riconosciuta conforme ai limiti degli apparecchi digitali di classe B, conformemente alla sezione 15 della normativa FCC.

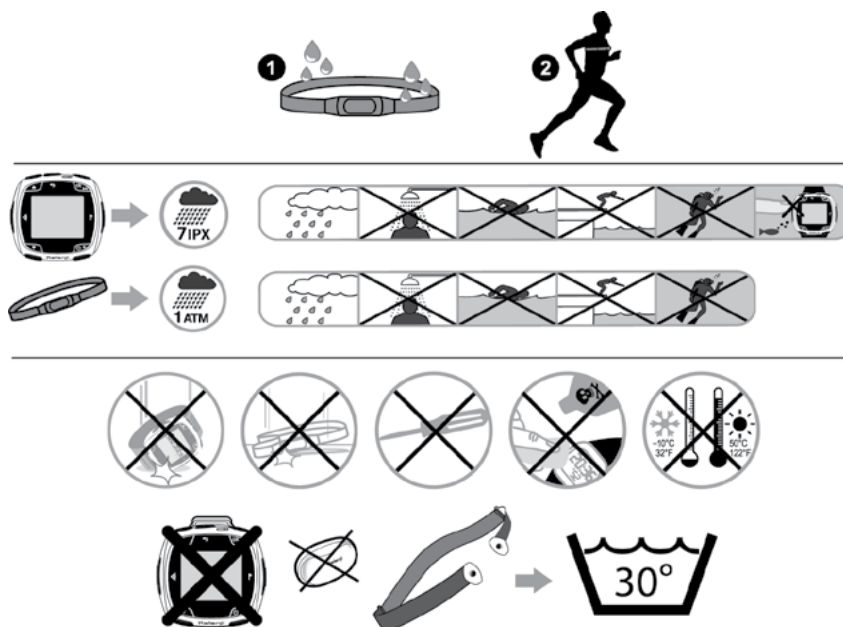
Questi limiti hanno lo scopo di assicurare una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nell'ambito di un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza ed emette dell'energia di frequenza radio e, se non è installata conformemente alle istruzioni, può provocare delle interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non è assolutamente garantito che non si verificherà nessuna interferenza in un dato impianto. Se questa apparecchiatura provoca delle interferenze nocive per la ricezione della radio o della televisione, interferenze che possono essere determinate spegnendo poi riaccendendo l'apparecchio, si raccomanda all'utilizzatore di rimediare a queste interferenze adottando una o più delle seguenti misure:

- modificare l'orientamento o la posizione dell'antenna di ricezione,
- aumentare la distanza tra l'apparecchio e il ricevitore,
- collegare l'apparecchiatura su una presa di corrente di un circuito diverso da quello su cui è connesso il ricevitore,
- chiedere consiglio al rivenditore o a un tecnico esperto di radio/televisione.

Attenzione:

Qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvati da Décathlon è suscettibile di annullare l'autorizzazione concessa all'utilizzatore di usare l'apparecchiatura.

## 24. Precauzioni d'uso



## 25. Garanzia

OXYLANE garantisce al primo acquirente di questo prodotto che lo stesso è esente da difetti di materiali o fabbricazione. Questo prodotto è garantito per due anni a partire dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino che rappresenta la prova di acquisto.

La garanzia non copre:

- i danni dovuti a un errato utilizzo, all'inosservanza delle precauzioni d'uso o agli incidenti, a una manutenzione scorretta o a un utilizzo commerciale del prodotto;
- i danni causati da riparazioni effettuate da persone non autorizzate da OXYLANE;
- le pile, le casse incrinati o rotte o che presentano tracce di urti.

Durante il periodo di garanzia l'apparecchio sarà riparato gratuitamente da un servizio di assistenza autorizzato o sostituito a titolo gratuito (a discrezione del distributore).

**Find your rhythm, enjoy your run.**

## 26. Contattateci

Siamo a vostra disposizione per ascoltare i vostri riscontri sulla qualità, la funzionalità o l'uso dei nostri prodotti: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com).

Ci impegniamo a rispondervi il più rapidamente possibile.



<b>A</b>	
Accessori .....	32
Acquisizione dei segnali satellitari .....	6
Aggiornamento programma interno (firmware) .....	27
<b>Allarmi</b>	
Bip e vibrazione .....	25
Zona target allenamento .....	7
<b>Allenamento (attività)</b>	
Intervalli .....	9
Allenamenti .....	9
Piramide .....	11
I miei allenamenti .....	13
<b>Altitudine</b>	
Consultare una seduta .....	23
Visualizzazione .....	24
<b>Andatura</b>	
Consultare una seduta .....	23
Visualizzazione .....	24
Zona target .....	7
<b>Attivare (cintura cardiofrequenzimetro)</b> .....	27
<b>Attività</b> .....	6
<b>Azione (allenamento)</b> .....	15
<b>C</b>	
<b>Calorie</b>	
Consultare una seduta .....	23
Utente (regolazioni) .....	26
Visualizzazione .....	24
<b>Caratteristiche tecniche</b> .....	31
<b>Caricamento</b>	
Batteria .....	4
Percorso .....	20
<b>Cintura cardiofrequenzimetro</b>	
Abbinare .....	26
Attivare .....	27
Cambiare la pila .....	32
Cercare .....	7
Installare .....	5
<b>Configurazione</b>	
Opzioni di attività allenamento .....	15
Opzioni di attività libera .....	7
Opzioni di attività sfida .....	17
Regolazioni .....	24
<b>Coordinate GPS</b> .....	
<b>Cronologia (vedere "Libreria")</b> .....	23
<b>D</b>	
<b>Distanza</b>	
Consultare una seduta .....	23
Info al giro .....	7
Visualizzazione .....	24
<b>E</b>	
<b>Eliminazione</b>	
Seduta .....	23
Percorso .....	23
<b>F</b>	
<b>Fast Touch</b> .....	25
<b>Frequenza cardiaca</b>	
Consultare i dati .....	23
Frequenza massima .....	
Frequenza minima (a riposo) .....	26
Visualizzazione .....	24
Zona target .....	7
<b>Funzioni di sicurezza</b>	
Coordinate GPS .....	29
Ritorno al punto di partenza o all'arrivo di una seduta precedente .....	29

<b><u>G</u></b>	
<b>MyGeonaute (programma)</b>	<b>29</b>
<b>Giro</b>	
Info al giro automatica	7
Info al giro manuale	8
Opzioni attività libera	7
Opzioni di attività sfida	17
Visualizzazione	24
<b>GPS</b>	
Acquisizione del segnale satellitare	6
Chip GPS	31
<b>Grasso</b>	<b>23</b>
<b>Guida</b>	<b>20</b>
<b><u>I</u></b>	
<b>I miei indicatori (vista)</b>	<b>8</b>
<b>Il mio percorso (vista)</b>	<b>21</b>
<b>Il mio ritmo (vista)</b>	<b>8</b>
<b>Illuminazione</b>	
Regolazioni	26
Tasto	5
<b>Impermeabilità</b>	<b>31</b>
<b>In sala (attività)</b>	<b>23</b>
<b>Indicatori (vedere visualizzazione)</b>	<b>24</b>
<b>Info al giro</b>	<b>7</b>
<b><u>L</u></b>	
<b>La mia sessione (vista)</b>	<b>17</b>
<b>Libera (attività)</b>	<b>7</b>
<b>Libreria</b>	<b>23</b>
<b>Lingua</b>	<b>26</b>
<b><u>M</u></b>	
<b>Memoria</b>	<b>31</b>
<b><u>O</u></b>	
<b>Ora</b>	
Regolazioni	26
Schermo di benvenuto	4
<b><u>P</u></b>	
<b>Percorso</b>	
Creare un percorso	20
Seguire un percorso	21
<b>Pila</b>	<b>32</b>
<b>Programma (MyGeonaute)</b>	<b>29</b>
<b>Pulizia (cintura)</b>	<b>33</b>
<b><u>R</u></b>	
<b>Recupero (allenamento)</b>	<b>15</b>
<b>Registrazione</b>	<b>8</b>
<b>Rilassamento (allenamento)</b>	<b>16</b>
<b>Riscaldamento</b>	<b>15</b>
<b>Risoluzione dei problemi</b>	<b>30</b>
<b>Risparmio di energia</b>	<b>5</b>
<b><u>S</u></b>	
<b>Seduta</b>	
Consultare	23
Eliminare	23
Inviare sul PC	29
<b>Segnale satellitare</b>	<b>5</b>
<b>Sfida (attività)</b>	<b>17</b>
<b><u>T</u></b>	
<b>Tasti dell'orologio</b>	<b>5</b>
<b>Tempo</b>	
Consultare una seduta	23
Info al giro automatica	7
Info al giro manuale	8
Info al giro	7
Opzioni di attività libera	7
Opzioni di attività sfida	17
Visualizzazione	24
<b>Tornare (ritorno al punto di partenza)</b>	<b>8</b>
<b>Trasferimento PC</b>	<b>29</b>

<b>U</b>	
Unità.....	.26
Utente .....	.26
<b>V</b>	
<b>Velocità</b>	
Consultare una seduta .....	.23
Info al giro .....	.7
Visualizzazione .....	.24
Zona target .....	.7
<b>Velocità aerobica massima.....</b>	<b>.19</b>
<b>Vibrazione .....</b>	<b>.26</b>
<b>Vista</b>	
I miei indicatori.....	.8
Il mio percorso .....	.21
Il mio ritmo .....	.8
La mia sessione.....	.17
<b>Visualizzazione .....</b>	<b>.24</b>
<b>Z</b>	
<b>Zona target.....</b>	<b>.7</b>

# GEONAUTÉ.COM

**oxylane**

**OXYLANE**

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

