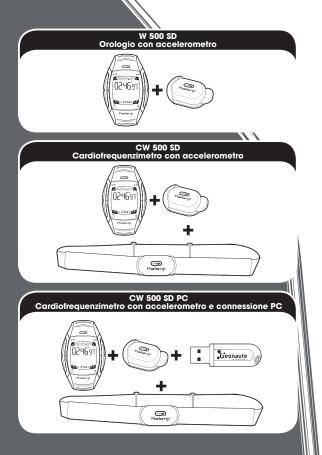
Kalenji: Manuale d'uso degli orologi con accelerometro 500 SD

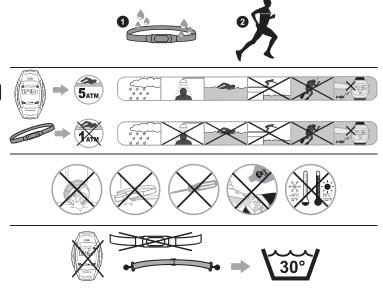




1. Uso e precauzioni d'impiego.	
2. La parola al capo prodotto.	
3. Contenutodella confezione	2
4. Configurazione dell'orologio.	
4.1. Funzione dei pulsanti.	3
4.2. Avviamento e parametrizzazione.	
5. Installazione dei vari sensori	4
5.1. Accelerometro.	4
5.1.1. Posizionamento sulla scarpa	
5.1.2. Posizionamento nella scarpa.	
5.2. Cintura cardiofrequenzimetro (sauf W 500 SD)	
6. Schermo di benvenuto: ORA.	
7. Navigazione nelle modalità	
8. Modalità LIBERA	
8.1. Parametrizzazione in modalità LIBERA	6
8.1.1. Zona target	6
8.1.2. Informazioni al giro	
8.2. Ricerca dei sensori.	
8.3. Utilizzo della modalità LIBERA	
8.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo	
8.3.2. Avviare / fermare il cronometro e la sua registrazione	
8.3.3. Registrare dei giri manuali	
9. Modalità INTERVALLI	
9.1. Parametrizzazione in modalità INTERVALLI.	
9.2. Ricerca dei sensori.	
9.3. Utilizzo della modalità INTERVALLI.	
9.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo	
9.3.2. Fase di riscaldamento	
9.3.3. 1° serie	
9.3.4. Inter serie e serie seguenti.	
9.3.5. Recupero	
10. Modalità SFIDA	
10.1. Parametrizzazione in modalità SFIDA.	
10.1.1. Distanza	
10.1.2. Tempo / velocità	
10.1.3. Informazioni al giro	
10.2. Ricerca dei sensori.	
10.3. Utilizzo della modalità SFIDA.	
10.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo	
10.3.2. Avviare / fermare la sfida	
10.3.3. Registrare dei giri manuali	18
11.1. Utilizzo della modalità DATI.	
11.2. Consultare i dati	
11.3. Trasferire i dati	
11.4. Gestione della memoria	
12. modglità OPZIONI.	
12.1. Vostri parametri utilizzatore:	
12.2. Intensità di corsa	
12.2.1. Zona target	
12.2.2. Informazionial airo	
12.3. L'orologio	
12.4 Visualizzazione	
12.4.1. Numero di indicatori sullo schermo	
12.4.2 Gestire l'elenco dei propri indicatori preferiti	
12.4.3. Modalità visualizzazione senza sensore	
12.5. vostri sensori	
12.5.1. Abbingre i sensori	
12.5.2. Cercare i sensori.	
12.5.3. Tarare l'accelerometro	
12.5.4. Attivazione dei sensori	
12.6. Regolazione predefinita	
12.7. Gestione della pila	30
*	

13. Risoluzione dei problemi.	31
13.1. Ritmo cardiaco anomalo	31
13.2. Velocità e distanza anomale.	32
13.3. Pila dell'orologio in esaurimento	32
13.4. Non c'è accesso ad alcune modalità o funzioni.	32
13.5. Rilevazione dei sensori	33
13.6. Consultare l'ora durante un esercizio.	33
13.7. Impossibilità di parametrizzare un'informazione al giro	33
13.8. Ripristinare le regolazioni di fabbrica	33
14. Caratteristiche tecniche.	34
15. Garanzie	35
16. Gli accessori compatibili	35
17. Sostituzione delle pile	
17.1. Cambiare la pila dell'orologio	
17.2. Cambiare la pila dell'accelerometro.	
17.3. Cambiare la pila della cintura cardiofrequenzimetro	
18. Contattateci	
19. Indice	38

1. Uso e precauzioni d'impiego



L'orologio è ideato per essere portato al polso durante sedute di corsa a piedi, realizzate in un clima temperato.

AVVERTENZA!!! per i modelli che dispongono della funzione cardiofrequenzimetro (CW 500 SD-CW 500 SD PC).



Questo apparecchio è ideato per un uso durante la pratica sportiva e il tempo libero. Non è un apparecchio di controllo medico. Le informazioni di questo apparecchio o di questo libretto sono solo indicative e devono essere utilizzate nel controllo di una patologia solo dopo consultazione e consenso del proprio medico. Inoltre, gli sportivi in buona salute dovranno considerare che la determinazione delle zone di allenamento personali è un elemento preponderante nella programmazione di un allenamento efficace e senza rischi.

È raccomandata la consulenza di un medico o di un professionista della salute per fissare il proprio ritmo cardiaco massimo, i limiti cardiaci superiori e inferiori e la frequenza e la durata degli esercizi adatti all'età, alle condizioni fisiche e ai risultati cercati. Infine, a causa delle possibili interferenze generate dal sistema di trasmissione radio, sconsigliamo ai portatori di stimolatori cardiaci di utilizzare un cardiofrequenzimetro che utilizza questa tecnologia. Il mancato rispetto di queste precauzioni può provocare un grave rischio.

2. La parola al capo prodotto

Grazie per avere scelto questo prodotto Kalenji per le vostre sedute di corsa a piedi. In funzione del modello che avete scelto, potrete misurare la vostra velocità e la distanza percorsa in corsa a piedi (W 500 SD), ma anche la vostra frequenza cardiaca (CW 500 SD) e trasferire i vostri dati sul vostro PC (CW 500 SD PC). Grazie alla tecnologia utilizzata, le misure di velocità e distanza fatte con questo prodotto sono affidabili al 98%. Questo prodotto è stato ideato per permettervi di divertirvi ancora di più durante le vostre sedute di corsa a piedi. È la ragione per cui è dotato di un grande schermo molto leggibile, di un'assistenza alla navigazione nei menu attraverso delle icone di aiuto, o ancora della tecnologia Ant + per facilitare l'utilizzo dei vari sensori: accelerometro e cintura cardiofrequenzimetro. Vi auguro delle buone sedute di corsa a piedi con il vostro nuovo compagno.

3. Contenuto della confezione

	W 500 SD	CW 500 SD	CW 500 SD PC
02-691 orologio	•	•	•
n _{iatlerryi} accelerometro	•	•	
cintura cardiofrequenzimetro		•	•
S&D Connect: chiave USB di trasferimento			•

4. Configurazione dell'orologio

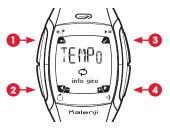
4.1. Funzione dei pulsanti.

Questo orologio è dotato di 4 pulsanti:



- Luce / Giro: per attivare la retroilluminazione (lunga pressione) o per segnare un nuovo airo.
- 2 Modalità: per accedere alle varie modalità: LIBERA, INTERVALLI, SFIDA, ai DATI delle sessioni precedenti o alle OPZIONI del vostro orologio.
- Avviare / fermare: per avviare o mettere in pausa il cronometro e la registrazione.
- Vista: per fare scorrere durante la vostra sessione gli indicatori visualizzati sulla 2º e 3º riga (pressione breve).

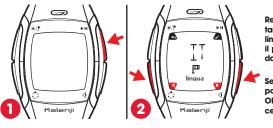
Per navigare nei menu, selezionare o immettere dei valori, questi 4 pulsanti possiedono altre funzioni. Queste funzioni sono allora identificate da icone visualizzate agli angoli dello schermo, accanto ai pulsanti:



- Ritorno alla schermata precedente fino alla modalità ORA.
- 2 Scelta precedente nell'elenco oppure diminuire il valore.
- Convalida di una scelta.
- Oscelta seguente nell'elenco oppure aumentare il valore.

4.2. Avviamento e parametrizzazione.

In occasione del primo utilizzo, dovete parametrizzare l'orologio. Accendere l'orologio tenendo premuto il pulsante indicato.



Regolare il prodotto impostando successivamente la lingua, le unità, il sesso, l'età, il peso, la statura, l'ora e la data.

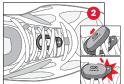
Se l'orologio è già acceso, potete accedere al menu OPZIONI con pressioni successive sul pulsante (*).

5. Installazione dei vari sensori

5.1. Accelerometro.

5.1.1. Posizionamento sulla scarpa.







- Infilate il fermo per stringhe sotto i lacci, in senso longitudinale, sulla parte più piatta della scarpa (un angolo superiore a 30° rispetto al piano orizzontale comprometterebbe la precisione della misura).
- Inserite l'accelerometro (capsula ovale) sotto l'incavo posteriore del fermo per stringhe, con la tacca dell'accelerometro rivolta avanti.
- Premete contemporaneamente la parte anteriore del fermo per stringhe e la parte anteriore dell'accelerometro per inserire la tacca dell'accelerometro nell'aletta di orientamento del fermo.
- Stringete a sufficienza le stringhe per mantenere l'accelerometro al suo posto.

Rimozione dell'accelerometro: Premete la linguetta sulla parte anteriore del fermo per stringhe per togliere l'accelerometro.

5.1.2. Posizionamento nella scarpa.



Alcuni modelli di scarpe dispongono di un alloggiamento, sotto la suola interna, per accogliere l'accelerometro. In questo caso, non avete bisogno del fermo per stringhe. Basta rispettare il senso di inserimento dell'accelerometro nell'alloggiamento della scarpa. Questo deve essere posizionato con il dorso rivolto verso l'alto (riconoscibile dal logo ANT+ e il vano pila).

5.2. Cintura cardiofrequenzimetro (sauf W 500 SD).







*118.08 inchs

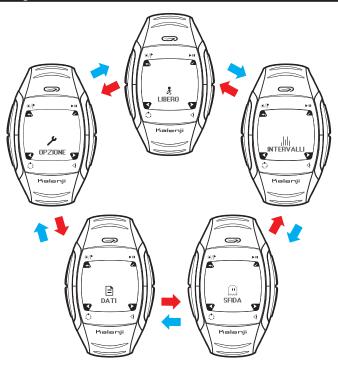
6. Schermo di benvenuto: ORA

In modalità ORA:

- Una prima pressione del pulsante 🬖 permette di mostrare la data.
- Una seconda pressione di 🦪 permette di controllare lostato della modalità allarme.

Dopo 5 sec, la visualizzazione della data o dell'allarme scompare dallo schermo.

7. Navigazione nelle modalità



A partire dallo schermo Ora, premere il pulsante 🖒 per accedere alla modalità LIBERA. Le pressioni del pulsante indicato dall'icona 💓, faranno scorrere i menu qui sotto in senso orario (). Le pressioni del pulsante indicato dall'icona 💓, faranno scorrere i menu qui sotto in senso antiorario ().

8. Modalità LIBERA 🏖

Modalità LIBERA:



La modalità LIBERA vi permette di correre a vostro piacimento, secondo le vostre sensazioni, controllando vari parametri: tempo di corsa, velocità, distanza, frequenza cardiaca (tranne modello W 500 SD), dispendio calorico...

Per uscire dalla modalità, premere più volte il pulsante indicato dall'icona 🚓 (tranne quando il cronometro è avviato, nel qual caso bisognerà fermare la vostra seduta per uscire dalla modalità).

8.1. Parametrizzazione in modalità LIBERA.

8.1.1. Zona target 👤

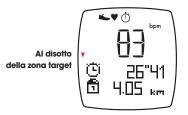
Come impostazione predefinita, non è attiva, sullo schermo compare la parola «NO». Potete parametrizzare una zona target basata, a scelta, su.

- FC: Ila frequenza cardiaca, (sauf W 500 SD).
- VELOC: la velocità in km/h.
- ANDAT: l'andatura in min/km.
- CAL: le calorie all'ora.

Le parametrizzazioni di velocità e diandatura sono interdipendenti. Una modifica del parametro velocità sarà convertita nell'equivalente nel parametro andatura, e viceversa.

Qualunque sia il tipo di zona target scelta, fisserete il vostro limite alto (max) e basso (min) e anche l'attivazione o no del bip. Durante l'esercizio, il bip vi avviserà se uscite da questa zona target. Una freccia ▲ oppure ▼ vi indicherà se siete al di sopra o al disotto della vostra zona target.





8.1.2. Informazioni al giro 🗘.

Potete avere anche delle info giro in funzione di uno dei 2 parametri seguenti:

- DIST: la distanza, a ogni giro, l'orologio vi indicherà il tempo impiegato per percorrere la distanza scelta. Potete scegliere una distanza nell'elenco proposto da 0,1 km a 5 Km oppure definirla a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco.
- -TEMPO: il tempo, a ogni giro, l'orologio vi indicherà la distanza percorsa. Potete scegliere un tempo nell'elenco proposto da 30 sec a 10 min oppure definirlo a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco.



L'informazione al giro non potrà essere inferiore a 30 sec o 0,1 Km. Se è stato convalidato un valore inferiore, comparirà l'icona e il valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.



Un bip vi avviserà a ogni giro, l'informazione corrispondente al giro effettuato apparirà per 5 secondi (tempo intermedio dall'inizio della seduta, numero del giro, tempo o distanza al giro).

8.2. Ricerca dei sensori.

Una volta effettuata la parametrizzazione della zona target e/o di informazione al giro, potete passare alla tappa successiva selezionando 🕪 (OK).

L'orologio cercherà allora i sensori disponibili: accelerometro e cintura cardiofrequenzimetro (tranne W 500 SD).





Nello schermo di ricerca, i sensori trovati sono identificati dall'icona de i sensori non trovati dall'icona.

La cintura cardiofrequenzimetro è simboleggiata dall'icona c l'accelerometro dall'icona .



- Accelerometro trovato.
- 2 Cintura cardiofrequenzimetro trovata.

Una volta trovati i sensori, potrete iniziare il vostro esercizio. I sensori trovati sono riportati in cima allo schermo:

Se dei sensori presenti non sono trovati dall'orologio, consultate la <u>sezione 13 Risoluzione</u> problemi.

8.3. Utilizzo della modalità LIBERA.

8.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo.

Premere 🤄 per fare scorrere gli indicatori visualizzati sulla 2º e 3º riga.





- 🚺 Informazione riga 1.
- 2 Informazione riga 2.
- 3 Informazione riga 3.

1 lunga pressione di ∮ vi permette di spostare sulla prima riga l'indicatore presente sulla 2º riga (la prima riga e la 2a riga lampeggiano). L'indicatore presente sulla 1º riga si posizionerà sulla 2a riaa.





Per scegliere i vostri indicatori e gestire il loro ordine nell'elenco, consultate la <u>sezione 12.4.</u> <u>Visualizzazione.</u>

8.3.2. Avviare / fermare il cronometro e la sua registrazione.

Premere ▶II per avviare il cronometro. Inizia la registrazione.



Compare il cronometro. La registrazione è iniziata. Il tempo è calcolato.

Una nuova pressione di ▶11 metterà il cronometro e la registrazione in pausa. L'icona cronometro j e la prima riga lampeggiano per indicare questa modalità pausa. Potrete allora selezionare le seguenti scelte:

- Riprendere: rilancia il cronometro.
- Stop: stopt de tijdsregistratie. U kunt vervolgens kiezen uit de volgende opties.
 - 🖫 Salvare la vostra registrazione.
 - Wissen? (Clear) van de tijdsregistratie.
- > Opzioni: accedere alle opzioni.

8.3.3. Registrare dei giri manuali.

Il pulsante ☀/▶ vi permette di calcolare manualmente un giro e di consultare:

- il tempo intermedio (dall'inizio della seduta) sulla 1a riaa.
- il numero del giro sulla 2ª riga.
- il tempo sul giro sulla 3º riga.

9. Modalità INTERVALLI



Vi permette di gestire delle ripetizioni di esercizi alternando delle fasi di azione e di recupero. Potrete così lasciarvi guidare dal vostro orologio nel corso di tutto l'esercizio e concentrarvi sulle vostre andature di corsa.

Per uscire dalla modalità, premere più volte il pulsante indicato dall'icona (a) (tranne quando il cronometro è avviato, nel qual caso bisognerà fermare la vostra seduta per uscire dalla modalità).

9.1. Parametrizzazione in modalità INTERVALLI.

Potete parametrizzare una seduta di tipo: riscaldamento 20 min – 2 serie di 4 ripetizioni di 300 m di storzo – 100 m di riposo.

- I Riscaldamento: permette di parametrizzare un riscaldamento. Il tempo di riscaldamento sarà registrato nella vostra sessione. La sua durata non deve essere pianificata.
- * azione: pianificare a scetta un tempo o una distanza di sforzo.
 - -TEMPO: il tempo di sforzo, 15 sec, 30 sec, 45 sec, 1 min, 1min 30 sec, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 6 min, 8 min, 10 min, 12 min, 15 min.
 - DIST: la distanza di sforzo (100 m, 150 m, 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m); Potete scegliere uno dei valori degli elenchi proposti qui sopra o definirlo voi stessi, in questo caso selezionare UTENTE nell'elenco.



L'informazione al giro non potrà essere inferiore a 30 sec o 0,1 Km. Se è stato convalidato un valore inferiore, comparirà l'icona e il valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.

- n' riposo: pianificare un tempo (TEMPO), oppure una distanza di recupero (DIST), oppure una frequenza cardiaca (FC) da raggiungere per iniziare la fase di azione seguente (tranne W 500 SD). Come impostazione predefinita l'orologio vi propone una frequenza di recupero (75% del la frequenza cardiaca massima), ma potete impostare da soli il valore selezionando UTENTE nell'elenco.
- -X ripetizioni: permette di pianificare il numero di volte che volete ripetere le fasi Azione + recupero.
- -- serie: permette di pianificare il numero di volte che volete ripetere la serie.
- ¬ recupero: permette di parametrizzare una fase di recupero. Il tempo di recupero sarà registrato nella vostra sessione. La sua durata non deve essere pianificata.

9.2. Ricerca dei sensori.

Una volta effettuata la pianificazione del vostro esercizio, potete passare alla tappa successiva selezionando 💠 (OK). L'orologio cercherà allora i sensori disponibili: accelerometro e cintura cardiofrequenzimetro (tranne W 500 SD).





Nello schermo di ricerca, i sensori trovati sono identificati dall'icona de i sensori non trovati dall'icona de .

La cintura cardiofrequenzimetro è simboleggiata dall'icona Ce l'accelerometro dall'icona

Una volta trovati i sensori, potrete iniziare il vostro esercizio. I sensori trovati sono riportati in cima allo schermo: Se dei sensori presenti non sono trovati dall'orologio, consultate la sezione13.Risoluzione problemi,

9.3. Utilizzo della modalità INTERVALLI.

9.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo.

In questo menu, la prima riga è bloccata e non può essere invertita con la seconda riga.

Durante le fasi di riscaldamento, inter-serie e recupero, è destinata al cronometro. Durante le fasi di azione o riposo è destinata al calcolo del tempo, della distanza o della frequenza cardiaca in funzione del criterio che quete scelto.

Premere 🜖 per fare scorrere gli indicatori visualizzati sulla 2ª e 3ª riga.





- 🚺 Informazione riga 1.
- 2 Informazione riga 2.
- Informazione riga 3.

Per scegliere i vostri indicatori e gestire il loro ordine nell'elenco, consultate la <u>sezione 12.4.</u>
Visualizzazione.

9.3.2. Fase di riscaldamento.

Premere > 11 per avviare il cronometro. La registrazione inizia e comincia l'allenamento con la fase di riscaldamento se l'avete parametrizzata. Il cronometro compare mostrando di essere stato avviato e che è iniziata la registrazione.

L'orologio vi indica che siete nella fase riscaldamento attraverso:



- 1 Un'indicazione testuale temporanea sulla 2º riga.
- Un pittogramma permanente presente in fondo allo schermo.

Una pressione di ▶11 vi permetterà di porre fine al riscaldamento. Il cronometro © e la registrazione sono in pausa. L'icona cronometro e la prima riga lampeggiano per indicare questa modalità pausa.

Avrete allora le seguenti scelte:

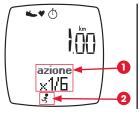
- riprendere: rilancia il cronometro in modalità riscaldamentoc;
- vai alle serie: per cominciare la vostra prima serie (scelta predefinita);
- stop: ferma la registrazione e dà accesso alle scelte:
 - asalvare la vostra registrazione;
 - i eliminare la vostra registrazione.
- $^{\text{L}}$ opzioni: accedere alle opzioni.

9.3.3. 1ª serie.

Dopo il riscaldamento, se avete scelto • • vai alle serie, il cronometro si blocca in modalità conto alla rovescia e mostra il tempo o la distanza scelta per la fase azione. Una nuova pressione di • 11 fa partire il cronometro.

Se non avete pianificato un riscaldamento, cominciate l'allenamento direttamente con una serie.

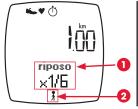
L'orologio vi indica che siete in una fase azione attraverso:



- Un'indicazione testuale temporanea «AZIONE» e il numero della ripetizione in corso e il numero di ripetizioni programmate.
- 2 Un pittogramma 🖔 permanente presente in fondo allo schermo.

Durante la fase azione, l'indicatore che avete scelto (tempo o distanza) sarà visualizzato sulla prima riga. Il vostro tempo (o distanza) di sforzo restante sarà calcolato fino alla fase di riposo.

Alla fine della fase di sforzo, inizia la fase di riposo. L'orologio vi indica che siete in una fase di riposo attraverso:



- Un'indicazione testuale temporanea «riposo» e il numero della ripetizione in corso e il numero di ripetizioni programmate.
- 2 Un pittogramma * permanente in fondo allo schermo.

Il susseguirsi delle fasi azione e riposo si farà fino ad avere raggiunto il numero di ripetizioni programmato.

In qualsiasi momento nel corso di una fase azione o riposo potete mettere il cronometro in pausa con il pulsante \triangleright_{II} . Avrete allora le seguenti scelte:

- riprendere: rilancia il cronometro da dove l'avete interrotto;
- Priposo: se eravate in fase azione questa scelta vi porta al seguente riposo;
- azione: se eravate in fase riposo questa scelta vi porta all'azione seguente;
- 🕨 vai a recupero: vi porta direttamente alla fase recupero se è stata programmata;
- stop: ferma la registrazione e dà accesso alle scelte:
 - asalvare la vostra registrazione;
 - 🗓 eliminare la vostra registrazione.
- \nearrow opzioni : accedere alle opzioni.

9.3.4. Inter serie e serie seguenti.



Se avete programmato più serie, alla fine della prima serie, vi sarà proposto un riposo inter serie attraverso uno schermo temporaneo inter serie.

L'orologio vi indica che siete in una fase inter serie attraverso:



1 Un pittogramma permanente presente in fondo allo schermo.

Potrete interrompere questa fase inter serie e fare partire la serie successiva attraverso il pulsante • II e avrete allora le seguenti scette:

- riprendere: rilancia il cronometro in modalità inter serie;
- azione: alla 1a fase azione della serie seguente;
- stop: ferma la registrazione e dà accesso alle scelte:
 - alvare la vostra registrazione;
 - ill eliminare la vostra registrazione.
- 🏂 opzioni: accedere alle opzioni.

9.3.5. Recupero.

Questa fase deve essere stata parametrizzata all'inizio dell'esercizio per poter essere proposta alla fine della vostra ultima serie.

L'orologio vi indica che siete in una fase recupero attraverso:



 Un pittogramma permanente presente in fondo allo schermo.

Come per le fasi di riscaldamento o inter serie, la sua durata non si parametrizza. Vi ponete termine quando volete con il pulsante 🕨 II e avrete allora le seguenti scelte:

- riprendere: rilancia il cronometro in modalità recupero.
- stop: ferma la registrazione e dà accesso alle scelte:
 - 🖫 salvare la vostra registrazione;
 - 🗓 eliminare la vostra registrazione;
- 🏂 opzioni: accedere alle opzioni.

10. Modalità SFIDA 🛄



Vi permette di correre contro un avversario virtuale rappresentato da un fantasma () essendo informati costantemente della vostra posizione e della distanza che vi separa dal vostro avversario.

Per uscire dalla modalità, premere più volte il pulsante indicato dall'icona (tranne quando il cronometro è avviato, nel qual caso bisognerà fermare la vostra seduta per uscire dalla modalità).

10.1. Parametrizzazione in modalità SFIDA.

10.1.1. Distanza 🗖 .

Potete parametrizzare una distanza, da scegliere in un elenco (2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 15 km) o da definire liberamente (UTENTE).



La distanza non potrà essere inferiore a 0,1 Km. Se è stato confermato un valore inferiore, comparirà l'icona (a) e il valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.

Potete anche non parametrizzare la distanza. (NO)



Se avete parametrizzato una distanza, potrete a scelta parametrizzare un tempo o una velocità in km/h o un'andatura in min/km (tempo/velocità). Se non avete parametrizzato una distanza, potrete parametrizzare solo una velocità o un'andatura.

La velocità, l'andatura e il tempo sono da immettere liberamente (nessun elenco predefinito).

La convalida di un parametro corregge sistematicamente il valore degli altri parametri. Esempio: avete parametrizzato una distanza di 10 km da fare in un'ora. Di conseguenza la vostra velocità è stata impostata in 10 km/h (cioè un'andatura di 6 min/km).



Il tempo della sfida al giro non potrà essere inferiore a 30 secondi. Se è stato confermatoun valore inferiore, comparirà l'icona eil valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.

10.1.3. Informazioni al giro ♥.

Potete avere anche delle info giro in funzione di uno dei 2 parametri seguenti:

- DIST: la distanza, a ogni giro, l'orologio vi indicherà il tempo impiegato per percorrere la distanza scelta. Potete scegliere una distanza nell'elenco proposto da 0,1 km a 5 Km oppure definirla a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco.
- -TEMPO: il tempo, a ogni giro, l'orologio vi indicherà la distanza percorsa. Potete scegliere una distanza nell'elenco proposto da 30 sec a 10 min oppure definirla a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco.



L'informazione al giro non potrà essere inferiore a 30 sec o 0,1 Km. Se è stato confermatounvaloreinferiore,comparirà l'icona elivalore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.

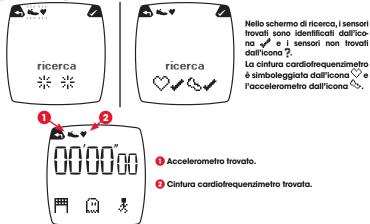


Un bip vi avviserà a ogni giro, l'informazione corrispondente al giro effettuato apparirà per 5 secondi (tempo intermedio dall'inizio della seduta, numero del giro, tempo o distanza al giro).

10.2. Ricerca dei sensori.

Una volta effettuata la parametrizzazione di informazione al giro, potete passare alla tappa seguente selezionando 🖐 (OK).

L'orologio cercherà allora i sensori disponibili: accelerometro e cintura cardiofrequenzimetro (tranne W 500 SD).



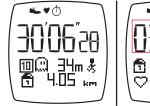
Una volta trovati i sensori, potrete iniziare il vostro esercizio. I sensori trovati sono riportati in cima allo schermo:

Se dei sensori presenti non sono trovati dall'orologio, consultate la <u>sezione 13 Risoluzione problemi</u>.

10.3. Utilizzo della modalità SFIDA.

10.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo.

Premere 🦪 per fare scorrere gli indicatori visualizzati sulla 2º e 3º riga.





- 🕦 Informazione riaa 1.
- 2 Informazione riaa 2.
- Informazione riaa 3.

1 lunga pressione di ⟨ vi permette di spostare sulla prima riga l'indicatore presente sulla 2º riga (la prima riga e la 2º riga lampeggiano). L'indicatore presente sulla 1º riga si posizionerà sulla 2º riga. Eccezione: l'animazione che materializza la distanza che vi separa dal vostro avversario non può essere spostata sulla riga 1.

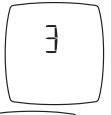


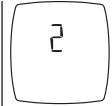


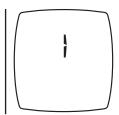
Per scegliere i vostri indicatori e gestire il loro ordine nell'elenco, consultate la <u>sezione 12.4</u> <u>Visualizzazione</u>.

10.3.2. Avviare / fermare la sfida.

Premere >II per avviare il cronometro. Un conto alla rovescia di 3 sec per indicare la partenza.









Come impostazione predefinita l'orologio mostrerà sulla 2º riga la distanza rispetto al vostro avversario. Siete rappresentati dall'icona $\stackrel{?}{\otimes}$ e il vostro avversario dall'icona $\stackrel{?}{\otimes}$. L'icona a destra è quella di chi conduce la corsa.

Una nuova pressione di ▶11 metterà il cronometro e la registrazione in pausa. L'iconacronometro [™] e la prima riga lampeggiano per indicare questa modalità pausa. Avrete allora le seguenti scette:

- riprendere: rilancia il cronometro e la vostra registrazione;
- stop: ferma la registrazione e dà accesso alle scelte:
 - 🖫 Salvare la vostra registrazione;
 - 🗓 Eliminare la vostra registrazione;
- 🔑 opzioni: accedere alle opzioni.

Una volta che avrete raggiunto la distanza che avrete parametrizzato, l'orologio vi indicherà chi tra voi 🖔 o il vostro avversario 🖺 ha vinto la sfida.



Avete vinto la sfida.



Il vostro avversario ha vinto la sfida.

10.3.3. Registrare dei giri manuali.

Il pulsante ☀/▶ vi permette di calcolare un giro e di consultare:

- Il tempo intermedio (dall'inizio della seduta);
- Il numero del giro;
- Il tempo sul giro.

11. Modalità DATI



La modalità DATI vi permette di consultare i rapporti dettagliati delle vostre ultime 10 sessioni. Per uscire dalla modalità, premere più volte il pulsante indicato dall'icona

11.1. Utilizzo della modalità DATI.



Avete le seguenti scelte:

- vedi: consultare i vostri dati;
- II eliminare: cancellare una sessione;
- IIII elimina tutto: cancellare tutte le vostre sessioni;
- It trasferimento: per trasferire e analizzare le vostre sessioni sul vostro PC (esclusivamente CW 500 SD PC o in opzione sui W 500 SD e CW 500 SD attraverso la chiave di trasferimento USB Kalenji SD Connect);
- Timemoria: indica la capacità di registrazione disponibile:
 - la sessioni disp: numero di sessioni che possono essere ancora registrate (massimo 10 sedute);
 - giri disp: numero di giri che possono essere ancora registrati (massimo 130 giri);
 - tempo restante: numero di ore che possono essere ancora registrate (massimo 30 ore).

La sessione più recente è visualizzata per prima. Le sessioni più vecchie sono accessibili tramite i pulsanti di scorrimento destro e sinistro.

Come identificare la sessione di cui volete rivedere il contenuto?



- Riga 1 => data della sessione;
- 2 Riga 2 => N° di sessione (la più recente ha il n°1) e la modalità utilizzata (LIBERA, INTERVALLI o SFIDA);
- Regel 3 => la durata (LIBERA) o il numero di ripetizioni (INTERVALLI) o la distanza (SFIDA). (UITDAGING (Challenge)).

Per ciascuna delle sessioni in modalità libera o sfida, potrete consultare i seguenti dati:

- Etempo: durata della sessione;
- ii distanza: distanza percorsa durante la sessione in Km o mi (veder <u>sezione 12.1 l. vostri</u> parametri utilizzatore per scegliere l'unità);
- The velocità med: la velocità media in km/h o mi/h;
- 🛪 velocità max: la velocità massima in km/h o mi/h;
- TFC media: la frequenza cardiaca media in Battiti al minuto, Tranne W 500 SD:
- 🌣 FC max: la frequenza cardiaca massima in Battiti al minuto. Tranne W 500 SD;
- * med. cal/h.; il dispendio calorico medio all'ora in kcal/ora;
- -* max. cal/h*: il dispendio calorico massimo all'ora in kcal/ora; calorieverbruik per uur in kcal/uur;
- a calorie: il dispendio calorico totale sulla sessione in kcal;
- arasso: i grammi di grasso eliminati;
- ± tempo in zona: il tempo passato nella zona target;
- Fgiro x: il tempo di ogni giro 1, 2, 3...... se sono stati calcolati (Modalità Libera o Sfida).

Premendo il pulsante indicato dall'icona 🖺 potrete consultare per ciascuno dei giri selezionati:

- 🕒 il tempo: durata del airo:
- 🗓 la distanza: distanza del giro;
- 🖚 velocità med: la velocità media del giro;
- 👬 velocità max: la velocità massima sul giro;
- \heartsuit^{\dagger} FC max: la frequenza cardiaca massima sul giro (Tranne W 500 SD).

In modalità Intervalli, le informazioni al giro sono sostituite dalle informazioni sulle fasi azione o riposo. Avete anche accesso ai dettagli di queste fasi (pressione di per consultare il dettaglio della fase selezionata). Durante la consultazione delle fasi azione e riposo, la visualizzazione dell'ultima riga vi indicherà di volta in volta l'indicatore consultato (esempio: velocità media) e la serie d'appartenenza della fase azione o riposo consultata.

11.3. Trasferire i dati 💻

L'orologio CW 500 SD PC è dotato di una chiave di trasferimento USB ANT+ che permette di trasferire i vostri dati sul PC e di analizzarli con Géonaute Software.



Consultate le istruzioni del software Géonaute Software per l'installazione del programma, il trasferimento dei dati sul PC e l'utilizzo dei vostri dati.

11.4. Gestione della memoria.

Qualungue sia la modalità utilizzata. l'orologio vi avvertirà guando la capacità residua raggiungerà le seguenti soglie:



Solo una sessione disponibile.

Solo 15 airi disponibili.

Solo 2 ore disponibili.

All'inizio della corsa sarete informati se una di queste soglie è raggiunta. In questo caso, si consiglia di andare nella modalità DATI per cancellare una o alcune sessioni e liberare un po' di memoria.

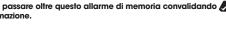
Se una di queste soglie è raggiunta durante la corsa, l'orologio vi avvertirà tramite una visualizzazione lampeggiante. Esempio: la soglia di 15 giri è raggiunta.





disp.

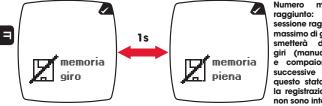
Potete passare oltre questo allarme di memoria convalidando l'informazione.





Prima di una lunga corsa di tipo semi-maratona o maratona, si consiglia di verificare che vi resti abbastanza spazio in memoria e in caso contrario liberarne un po' eliminando delle sessioni.

Saturazione della memoria durante la corsa:

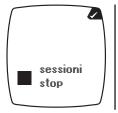


Numero massimo di giri raggiunto: Se durante la sessione raggiungete il numero massimo di giri (130), l'orologio smetterà di registrare dei giri (manuali o automatici) e compaiono le schermate successive per indicare questo stato. Il cronometro e la registrazione della sessione non sono interrotti

Dovete convalidare a questa informazione per tornare sulla schermata iniziale.

Numero massimo di ore raggiunto:

Se durante la sessione raggiungete il numero massimo di ore (30), la vostra sessione sarà interrotta e potrete registrarla o no:





Potrete riutilizzare le modalità corsa (LIBERA, INTERVALLI o SFIDA) solo quando avrete liberato della capacità di memoria. (sezione 11.1 Utilizzo della modalità DATI).



La capacità della memoria è precisata nella <u>sezione 14 Carat</u> teristiche tecniche.

12. Modalità OPZIONI



La modalità OPZIONI vi permette di configurare il prodotto affinché vi fornisca le informazioni di cui avete bisogno con la massima esattezza possibile.

Per uscire dalla modalità, premere tutte le volte necessarie il pulsante indicato dall'icona

12.1. Vostri parametri utilizzatore: 🕹.

lingua: francese, inglese, italiano o spagnolo;

To sesso: necessario al calcolo delle calorie e del grasso bruciato;

📛 età: necessaria al calcolo della Frequenza cardiaca massima teorica;

Deso: necessario al calcolo delle calorie e del arasso bruciato:

‡

statura: necessaria al calcolo delle calorie e del grasso bruciato;

Ç[†] FC max: frequenza cardiaca massima. Se la conoscete permetterà un calcolo più esatto delle calorie e del grasso bruciato e della frequenza di recupero proposta in occasione dei vostri allenamenti frazionati.

Si misura con un cardiofrequenzimetro (funzione disponibile sui CW 500 SD e 500 SD PC), durante uno sforzo sotenuto relativamente breve. Per esempio, dopo un buon riscaldamento procedere a una corsa in salita. È anche possibile iniziare con un 1º giro di una pista di 400 metri per finire il riscaldamento, poi effettuare il secondo a un'intensità moderata e il terzo più velocemente, accelerando sull'ultimo giro per terminare con uno sprint sugli ultimi 100 m. Il valore di frequenza cardiaca considerato è quello che appare al passaggio della linea di arrivo. Attenzione, non procedete a questo tipo di esercizio senza avere in precedenza consultato il vostro medico e averali comunicato il fipo di sforzo che volete fare.

^{CL}+ FC riposo: frequenza cardiaca a riposo: permetterà un calcolo più esatto delle calorie e del grasso bruciato e anche della frequenza di recupero proposta durante ali allenamenti frazionati.

Si misura anche con un cardiofrequenzimetro. Idealmente, è meglio procedere alla misurazione il mattino, in uno stato di rilassamento totale, distesi sul letto.

🔟 unità: Europee (EUR), inglese o Americana, condiziona il formato della data e le unità di misura di distanza e velocità.

12.2. Intensità di corsa 👯

Grazie all'attivazione di questi parametri, l'orologio controllerà per voi che siete nell'intensità di sforzo che avete scelto in occasione delle vostre sedute.

12.2.1. Zona target $\overline{\pm}$.



Come impostazione predefinita, non è attiva, sullo schermo compare la parola «NO». Potete parametrizzare una zona target basata, a scelta, su.

- FC:la frequenza cardiaca, (franne W 500 SD):
- VELOC:la velocità in km/h:
- ANDAT: l'andatura in min/km:
- CAL:le calorie all'ora.

Le parametrizzazioni di velocità e diandatura sono interdipendenti. Una modifica del parametro velocità sarà convertita nell'equivalente nel parametro andatura, e viceversa.

Qualunque sia il tipo di zona target scelta, fisserete il vostro limite alto (max) e basso (min) e anche l'attivazione o no del bip. Durante l'esercizio, il bip vi avviserà se uscite da questa zona target. Una freccia ▲ oppure ▼ vi indicherà se siete al di sopra o al disotto della vostra zona target.



Al disotto della zona target



12.2.2. Informazionial giro 🗘





Potete avere anche delle info giro in funzione di uno dei 2 parametri seguenti:

- DIST:la distanza, a ogni giro, l'orologio vi indicherà il tempo impiegato per percorrere la distanza scelta. Potete scegliere una distanza nell'elenco proposto da 0,1 km a 5 Km oppure definirla a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco;
- -TEMPO: il tempo, a ogni giro, l'orologio vi indicherà la distanza percorsa. Potete scegliere un tempo nell'elenco proposto da 30 sec a 10 min oppure definirlo a vostro piacimento selezionando UTENTE nell'elenco.



L'informazione al giro non potrà essere inferiore a 30 sec o 0,1 Km. Se è stato confermato un valore inferiore, comparirà l'icona (=) e il valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.



Un bip vi avviserà a ogni giro, l'informazione corrispondente al giro effettuato apparirà per 5 secondi (tempo intermedio dall'inizio della seduta, numero del airo, tempo o distanza al airo).

12.3. L'orologio 🕒

In questo menu potrete impostare:

- 💆 🕒 L'ora.
 - La data.

 - Il bip: emissione di un bip durante la pressione dei tasti.
 - La luce: qui potete attivare una modalità rapida. In modalità rapida, la pressione di un pulsante qualsiasi attiva la retroilluminazione per 5 secondi. La 2º pressione attiva la funzione. Questo permette di avere un accesso rapido alla luce in occasione di corse notturne. Questa modalità si disattiva dopo 3 ore.

In modalità normale, solo una lunga pressione del pulsante */ P attiva la retroilluminazione.

12.4. Visualizzazione 🗐

Ecco come gestire l'elenco degli indicatori che potrete fare scorrere nelle 3 modalità: LIBERA, INTERVALLI e SFIDA. In un primo tempo sceglierete il numero di riga che volete sullo schermo durante le vostre sessioni di corsa a piedi poi, in un secondo tempo selezionerete i vostri indicatori.

12.4.1. Numero di indicatori sullo schermo 🛂.

Come impostazione predefinita, l'orologio vi propone di avere 3 indicatori sullo schermo:



- 1 Informazione riga 1.
 - 2 Informazione riga 2.
- Informazione riaa 3.

La modalità 2 righe vi permette di visualizzare in caratteri più grandi la 2º riga:



12.4.2 Gestire l'elenco dei propri indicatori preferiti =

Un elenco di indicatori vi è proposto in modo predefinito sull'orologio. Ma questo menu vi permette di selezionare fino a 10 indicatori dell'elenco sequente:

ar selectionale line a 10 malearon deli elenco seguenne.		
	1	🕒 crono: il cronometro
	2	🗓r tempo giro: il tempo al giro
	3	इत्रृ velocità: la velocità istantanea
	4	इक्क velocità med: la velocità media
	5	इ∰, veloc. giro: la velocità al giro
	6	高界 andatura: l'andatura istantanea
	7	📆 anda.med.: l'andatura media
	8	京泉 anda.giro: l'andatura al giro
	9	🕤 distanza: la distanza percorsa
	10	🛅, dist.giro: la distanza al giro
	11	∵Fc:la frequenza cardiaca istantanea
	12	🔾 FC media: la frequenza cardiacamedia (tranne W 500 SD)
	13	ं, fc med. giro: la frequenza media al giro(tranne W 500 SD)
	14	🍎 L cal/h: il dispendio in calorie per ora istantanea
	15	🍅 med. cal/h: il dispendio in calorie / ora media
	16	🐞 calorie : il dispendio calorico totale sulla sessione
	17	🕒 ora: l'ora
	18	Fine



Poi fate scorrere l'elenco degli indicatori disponibili

(o) e convalidare questa scelta ().

Ricominciare questa operazione sulle altre righe da modificare.

Finché l'orologio vi propone una riga tratteggiata, potete selezionare questa riga e aggiungervi un indicatore.



Il vostro elenco degli indicatori preferiti non potrà superare 10 righe.



Suggerimento: non è utile avere un lungo elenco di preferiti che impiegherà un po' di tempo a scorrere in corsa. Provate in un primo tempo a limitarvi agli indicatori più importanti per voi, il tempo di abituarvi al vostro elenco.



A partire dalla 4º riga, potete facilmente abbreviare l'elenco. Per farlo, vi basta attribuire il valore «—FINE» alla sequenza del vostro utitmo indicatore preferito. Le righe che seguono la riga «—FINE» saranno cancellate.



- Caso particolare n°1:

La modalità INTERVALLI è particolare nella misura in cui la prima riga di visualizzazione è bloccata. Di conseguenza, in questa modalità, il primo indicatore che avete parametrizzato si posizionerà sulla seconda riga, il secondo indicatore sulla terza riga, e così via.

Caso particolare n°2:

Nella modalità SFIDA, un'animazione che rappresenta la vostra posizione rispetto al vostro avversario virtuale e la differenza che vi separa, compare in modo predefinito sulla seconda riga. Una pressione di \triangleleft vi permette di ritrovare sullo schermo gli indicatori nell'ordine in cui li avete parametrizzati.

Durante la vostra corsa avete la possibilità di modificare l'ordine dei vostri indicatori (capitolo 8.3.1. Cambiare gli indicatori visualizzati sullo schermo). Le modifiche fatte in corsa saranno subito trasmesse ai vostri parametri.

12.4.3. Modalità visualizzazione senza sensore.

Nel caso in cui non utilizziate nessuno dei sensori (accelerometro e cintura cardiofrequenzimetro), il numero di in

- Riga 1 = cronometro;
- Rigg 2 = il tempo al giro (predefinito) o l'ora (pressione del pulsante 4).
- In modalità Intervalli:

In modalità libera :

- Riga 1 = cronometro;
- Riga 2 = la fase in corso (riscaldamento, azione...) o l'ora (pressione del pulsante 4).
- In modalità Sfida:
 - Riga 1 = cronometro;
 - Riga 2 = il tempo al giro (predefinito) o l'ora (pressione del pulsante <).

La modalità Sfida senza utilizzo dell'accelerometro non ha utilità nella misura in cui l'informazione essenziale per questa modalità (velocità e distanza) non è presa in considerazione.

12.5. vostri sensori

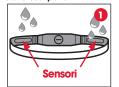
I vostri sensori sono rappresentati nel vostro orologio dalle icone:

- Accelerometro;
- C Cintura cardiofrequenzimetro;
- I Chiave USB di trasferimento PC "S&D Connect".

12.5.1. I Abbinare i sensori ')).

Ogni sensore (accelerometro o cintura cardiofrequenzimetro) possiede un numero d'identificazione unico, non modificabile. Quando è stimolato un sensore, trasmette automaticamente il suo numero d'identificazione all'orologio.

- L'accelerometro è stimolato a partire dal momento in cui questo è in movimento. Dopo qualche minuto senza movimenti, passa automaticamente in modalità risparmio di energia e non emette più alcun segnale.
- La cintura cardiofrequenzimetro è stimolata a partire dal momento in cui questa è inumidita poi installatasul petto.







La funzione abbinare i)), permette all'orologio di rilevare i sensori stimolati che si situano in un raggio di 10 metri e di memorizzare il loro numero d'identificazione.



Dovete isolarvi durante questa fase per evitare che l'orologio abbini dei sensori che non sono vostri.



Abbinamento: rilevamento dei sensori attivi.



Accelerometro e Cintura rilevati dall'orologio



Cintura non rilevata / Accelerometro rilevato

Se l'abbinamento non porta a uno dei vostri sensori in un termine di 30 secondi, la procedura di abbinamento si interromperà da sola. Potete abbreviare la fase di abbinamento premendo > II .

In caso di fallimento della procedura di abbinamento, vedere la <u>sezione 13.5 Rilevamento</u> dei sensori della <u>sezione 13.0 Risoluzione dei problemi</u>.



IMPORTANTE:

Come impostazione predefinita l'orologio è consegnato abbinato ai sensori contenuti nella confezione. Non è quindi necessario utilizzare la funzione «abbinare» prima del 1º utilizzo.

Tuttavia la funzione «abbinare» può essere utilizzata nei sequenti casi:

- Sostituzione della pila di uno dei sensori;
- Aggiunta o sostituzione di un sensore.

12.5.2. Cercare i sensori.

Prima di iniziare un esercizio (LIBERA, INTERVALLI, SFIDA), l'orologio «cerca» solo i sensori attivi di cui ha memorizzato i numeri di identificazione in occasione della procedura di abbinamento, fatto che eviterà una connessione accidentale con dei sensori appartenenti a un altro corridore che utilizza la stessa tecnologia (ANT+). Un sensore è inattivo quando è stato disattivato volontariamente (vedere sezione 12.5.4. Attivazione forzata dei sensori).

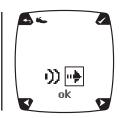


Possono verificarsi 2 casi ipotetici:



L'orologio rileva i sensori corrispondenti ai numeri di identificazione memorizzati: l'esercizio può iniziare;





La ricerca non porta ai vostri sensori o a tutti e due in un termine di 20 secondi, la procedura di ricerca si interromperà da sola.

In questo caso l'orologio vi propone di rilanciare la funzione abbinare. Ma potete anche proseguire nonostante i sensori mancanti. Potete abbreviare la fase di ricerca premendo > 11 .

In caso di fallimento della ricerca dei sensori, vedere la <u>sezione 13.5 Rilevamento dei sensori</u> (Risoluzione dei problemi).

12.5.3. Tarare l'accelerometro ____.

Ogni corridore ha una falcata diversa. Queste differenze possono influenzare la precisione della misura. È per questo che questo accelerometro deve essere tarato per offrire una buona affidabilità.

Come tarare l'accelerometro?

Per calibrare l'accelerometro dovete effettuare, correndo, un percorso di cui conoscete precisamente la distanza e preferibilmente di almeno 1 km (idealmente su pista di atletica).

Per conoscere il coefficiente di ponderazione da parametrizzare, effettuare la seguente divisione. Distanza reale corsa / distanza misurata dall'orologio = coefficiente di ponderazione.



Esempio: avete corso 2 giri e mezzo di una pista di atletica (cioè 1000 m) e l'orologio ha misurato 950 m. Il coefficiente di ponderazione da parametrizzare = 1000 / 950 = 1,05.

Alcuni tipi di falcata possono richiedere una correzione fino al 20%.



Per una maggiore precisione, si consiglia di mantenere la stessa posizione dell'accelerometro per la taratura e l'utilizzo (piede destro o sinistro, posizione sulla scarpa). Esempio: se avete tarato l'accelerometro sul piede destro, fissato con il fermo per stringhe, si consiglia di portarlo sistematicamente sul piede destro. Inoltre se avete tarato l'accelerometro posizionandolo sotto la suola della scarpa che ha un alloggiamento apposito, si consiglia di conservare l'accelerometro in questa posizione.

12.5.4. Attivazione dei sensori 🗏

La disattivazione di un sensore eviterà all'orologio di cercare un sensore che non volete utilizzare ed eviterà così un consumo inutile di energia. L'insieme degli indicatori legati a questo sensore non saranno più accessibili. È possibile disattivare la cintura cardiofrequenzimetro sui CW 500 SD e CW 500 SD PC. È possibile disattivare la chiave di trasferimento PC «S&D Connect» sul CW 500 SD PC. Potete riattivare un sensore che avete disattivato.

12.6. Regolazione predefinita $oxedsymbol{\boxtimes}$

Questo menu vi permette di ritrovare la configurazione originale del prodotto senza però eliminare i vostri dati registrati né cambiare la lingua che avete scelto.

12.7. Gestione della pila.

Quando la pila è in esaurimento, una vista che indica questo stato viene a sovrapporsi per 3 secondi alla vista attuale:



Quando la pila è in esaurimento, una vista che indica questo stato viene a sovrapporsi per 3 secondi alla vista attuale:



L'orologio vi propone allora di passare in modalità risparmio di energia:

Convalidare la modalità risparmio di energia avrà la conseguenza di interrompere.

- gli accessi alle 3 modalità di corsa (LIBERA, INTERVALLI e SFIDA);
- la retroilluminazione;
- l'abbinamento dei sensori.



Preserverete così la pila dell'orologio il tempo di poterla cambiare.

L'icona 💋 lampeggerà a mo' di promemoria.



La Modalità Risparmio di energia non è reversibile.

Per ritrovare tutte le funzionalità dell'orologio dovete cambiare pila (vedere la sezione 17 Sostituzione delle pile). Togliere e rimettere la pila usata vi permetterà anche di ritrovare tutte le funzioni dell'orologio ma con il rischio di subire delle interruzioni durante l'utilizzo delle funzioni che consumano più energia.



L'orologio vi avvertirà anche quando la pila dell'accelerometro sarà in esaurimento (messaggio batteria in esaurimento + pittogramma Հ.ኣ., .

13. Risoluzione dei problemi

13.1. Ritmo cardiaco anomalo.







Verificare la corretta installazione della cintura e l'umidificazione dei sensori:

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

Anche altre cause possono alterare il rilevamento di pulsazioni cardiache:

- Avete abbinato la cintura di un altro utilizzatore. Allontanatevi a più di 10 metri dagli altri corridori e ricominciate l'abbinamento (Sezione 12.5.1 Abbinare i sensori).
- Indumenti che sbattono sulla cintura o forte carica di elettricità statica.
- Una forte pelosità del petto.
- Tracce di sporco.

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.

13.2. Velocità e distanza anomale.

La distanza annunciata dall'orologio non corrisponde alla distanza reale conosciuta: verificare il posizionamento dell'accelerometro sulla scarpa e taratelo (Sezione 5.1.1 Posizionamento sulla scarpa).

Si consiglia di mettere l'accelerometro sullo stesso piede per la taratura e per l'uso in corsa.

Esempio: se l'accelerometro è stato tarato sul piede destro, deve essere utilizzato sul piede destro. Vedere sezione 12.5.3 Tarare l'accelerometro.

Verificate di non avere abbinato l'accelerometro di un altro utilizzatore. Allontanatevi a più di 10 metri dagli altri corridori e ricominciate l'abbinamento (Sezione 12.5.1 Abbinare i sensori).

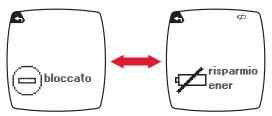
13.3. Pila dell'orologio in esaurimento.

🗹 : la pila è in esaurimento e conviene.

13.4. Non c'è accesso ad alcune modalità o funzioni.



La memoria è satura e bisogna liberare dello spazio in memoria eliminando delle sessioni registrate (sezione 11.1 Utilizzo della modalità data).



oppure è attivata la modalità risparmio di energia (sezione 13.3 Pila dell'orologio in esqurimento).

l'orologio è in modalità risparmio di energia, le seguenti funzioni sono inaccessibili:

- retroilluminazione.
- abbinamento dei sensori.
- modalità corsa (LIBERA, INTERVALLI, SFIDA).

13.5. Rilevazione dei sensori.

Sensori non rilevati :

- Allontanatevi di almeno 10 metri da altri potenziali utilizzatori di cintura cardiofrequenzimetro o accelerometro.
- Avvicinare i sensori all'orologio.
- Stimolare l'accelerometro (scuoterlo).
- Posizionate correttamente la cintura inumidita (sezione 13.1 Ritmo cardiaco anomalo).
- Rilanciare l'abbinamento (sezione 12.5.1 Abbinare i sensori).
- Cambiare le pile dei sensori.
- -Verificare l'attivazione del sensore nelle opzioni dell'orologio (<u>sezione 12.5.4 Attivazione dei</u> <u>sensori</u>).

13.6. Consultare l'ora durante un esercizio.

L'ora è inserita in modo predefinito nel vostro elenco di indicatori. Premete 🔄 fino a farla comparire sulla vostra 2a o 3a riga di visualizzazione. Se questo indicatore non è più nel vostro elenco, consultate la sezione 12.4 Visualizzazione per reinserirlo.

13.7. Impossibilità di parametrizzare un'informazione al giro.

L'informazione al giro non può essere inferiore a 30 sec o 0,1 Km. Se è stato confermato un valore inferiore, comparirà l'icona e il valore inserito lampeggerà per 3 secondi prima di poter reinserire un nuovo valore.

13.8. Ripristinare le regolazioni di fabbrica.

Il ritorno alle regolazioni di fabbrica si fa nella modalità OPZIONI / opzioni predefinite.

14. Caratteristiche tecniche

	orologi	accelerometri	cintura cardiofrequenzimetro	chiave di trasferimento USB
Impermeabilità	5 ATM	1 ATM	1 ATM	Non impermeabile
Autonomia secondo l'utilizzo sportivo del prodotto (con i sensori)				
1 ora / settimana	18 mesi	12 mesi	5 anni	Autoalimentata dalla
4 ore / settimana	12 mesi	9 mesi	2 anni	porta USB
Memoria	10 sessioni 130 giri 30 ore La memoria è satura quando è raggiunto uno dei 3 limiti			
Forchetta di valori autorizzata :				
Zona target frequenza cardiaca	40 - 240 battiti al minuto			
Zona target velocită :	1,0 - 40,0 km/h			
Zona target andatura :	60 - 1,0 min/km			
Informazione al giro in distanza	0,1 - 99,9 km			
Informazione al giro in distanza	da 30" a 99:59'59'			
Distanza modalità Intervalli	0,1 - 9,9 km			
Tempo modalità Intervalli	da 15" a 99:59'59'			
Frequenza cardiaca	40 - 240 battiti al minuto			
Distanza sfida	0,1 - 99,9 km			
Tempo sfida	da 30" a 99:59'59'			
Velocità sfida	1,0 - 40,0 km/h			
Protocolli di comunicazione	ANT.	ANT.	ANT+	ANT.
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	5 m
Temperature di funzionamento	da - 10 °C a 50 °C	da - 10 °C a 50 °C	da - 10 °C a 50 °C	da - 10 °C a 50 °C
Pile	CR 2032	CR 2032	CR 2032	Non significativo
Peso	61 g	9 g	46 g	7 g

15. Garanzie

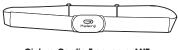
OXYLANE garantisce al primo acquirente di questo prodotto che lo stesso è esente da difetti di materiali o fabbricazione. Questo prodotto è garantito per due anni a partire dalladata d'acquisto. Conservate lo scontrino che rappresenta la vostra provad'acquisto.

La garanzia non copre:

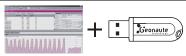
- i danni dovuti a un errato utilizzo, al mancato rispetto delle precauzioni d'uso o ad incidenti, ad una manutenzione scorretta o ad un impiego commerciale del prodotto.
- i danni causati da riparazioni effettuate da persone non autorizzate da OXYLANE.
- le pile, le casse incrinate o rotte o che presentano.

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

16. Gli accessori compatibili







Programma Geonaute Software + Chiave di trasferimento USB

II W 500 SD è compatibile:

- con una cintura cardiofrequenzimetro Kalenji ANT+ (disponibile nei laboratori Décathlon).
- la chiave di trasferimento USB "Kalenji" S&D Connect (che permette il trasferimento dei dati verso il software di analisi e di salvataggio Geonaute Software.

Per essere rilevate dall'orologio, la cintura e la chiave dovranno essere attivate (sezione 12.5.4 Attivazione dei sensori)

I CW 500 SD sono compatibili con la chiave di trasferimento PC "Kalenji S&D Connect".

17. Sostituzione delle pile

17.1. Cambiare la pila dell'orologio.







17.2. Cambiare la pila dell'accelerometro.



Sbloccare il coperchio rotondo del vano pile dell'accelerometro girando in senso antiorario. Il punto sul coperchio e il punto sull'accelerometro sul retro della freccia devono essere allineati.



Togliere il coperchio dalla pila. Attendere 30 secondi prima di mettere la pila nuova che posizionerete con il polo positivo verso l'alto.



Rimettere il coperchio al suo posto allineando il punto sul coperchio e il punto sul retro della freccia e avvitare in senso orario. Il punto sul coperchio e il punto sulla parte anteriore della freccia devono essere allineati.

17.3. Cambiare la pila della cintura cardiofrequenzimetro.



Tranne W 500 SD





Il simbolo del «cestino barrato» significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei riffuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute



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. Queste limitazioni mirano ad assicurare una ragionevole protezione contro le interferenze negative nell'ambito di un'installazione residenziale. Questa attrezzatura genera, utilizza ed emette dell'energia di frequenza radio e, se non è installata conformemente alle istruzioni, può provocare delle interferenza nocive alle comunicazioni radio. Però non è assolutamente garantito che non si produrrà nessuna interferenza in un'installazione particolare.

Se questa attrezzatura provoca delle interferenze negative 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 applicando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o spostare l'antenna di ricezione;
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio e il ricevitore:
- Collegare l'attrezzatura ad una presa di corrente di un circuito diverso da quello su cui è collegato il ricevitore.
- -Chiedere consiglio al rivenditore o a un tecnico esperto di radio/televisione.

Attenzione:

Ogni cambiamento o modifica non espressamente approvata da Décathlon è suscettibile di annullare l'autorizzazione concessa all'utilizzatore di usare l'attrezzatura.

18. Contattateci

Siamo a disposizione per ascoltare i vostri riscontri sulla qualità, la funzionalità o l'uso dei nostri prodotti: www.kalenji.com

Ci impegniamo grispondervi il più rapidamente possibile.



19. Indice

A		
Accelerome	etro	
	Posizionare	26
	Cambiare le pile	36
Accessori		35
	ccelerometro, cintura cardiofrequenzimetro)	
	,	
Andatura		
Allaalala	Gestire l'elenco dei propri indicatori	25
	Consultare i dati	19
Assistenza		31
C		
Calorie		
Calone	Gestire l'elenco dei propri indicatori	25
	Consultare i dati	19
	Zona target	
Chiave USB	di trasferimento PC ANT +	20
Cintura car	diofrequenzimetro	
	Installare	:4
0	e una scelta	
Convalidar	e una scella	•
D		
Distanza		_
	Gestire l'elenco dei propri indicatori	25 19
Dati		
	Consultare	
	Invigre sul PC.	
_		
E		
Eliminazion	e Dati	
	Indicatori	
F		
Frequenza d	cardiaca	
	Gestire l'elenco dei propri indicatori	2
	Frequenza a riposo	22
	Zona target	23
	Consultare i dati	19
G		
Grasso		19
Giro		
	Informazioni al giro automatiche	23
	Informazioni al giro manuali	3
Illuminazior	ne	
	pulsante	. 3
	modalità rapida	24
Intervalli (n	nodalità)	. 9
Indicatori		
	Numero di indicatori	

K	
Kalenji	37
L	
Lingue	22
Libera (mo	dalità)6
М	
Memoria	20
Modalità	
	Modalità ora5
	Modalità libera
	Modalità Sfida
	Modalità Dati18
	Modalità parametrizzazione22
0	
Ora (scher	mo di benvenuto)5
P	
Parametriz	zazione30
Pila	
	Informazione22
	Cambio
Dulcanti do	ll'orologio
	ura 1
	VIV
R	
Retroillumi	nazione Pulsante3
	Modalità rapida
Risoluzione	dei problemi31
e	
Selezionara	in un elenco3
Sensori	
00113011	Installare4
	Attivare
	Abbinare
	Cambiare le pile35
Sfida (mod	alità)15
Software (C	Geonaute Software)20
Storico (Cf	r. dati)
т	
Tarare l'ac	celerometro
U	22
	ıng modalità
V	
Velocità	Gestire l'elenco dei propri indicatori
	Gestire l'elenco dei propri indicatori
	Zona target
7	•
-	23







2YEAR GUARANTEE SUBJECTTO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL-GARANTIA 2 ANS DE USA OR RORMAL - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - SAME 3 ANS EN USAGE 2 ANS EN U

aneالايره

Oxylane - 4 Boulevard de Mons BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex

France

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda

CNPJ: 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

合格品 B类 RN # 106987 NIF: N0013342-A GB 18401-2003

Malenji
www.kalenji.com

 $C \in$





Made in China Fabricado na China Произведено в Китае İmal edildiği yer Çin 中国 制造