



## Configurazione delle informazioni personali

Prima che l'orologio possa calcolare il consumo di energia e altri dati sulla base del numero di passi fatti mentre si cammina, è necessario preselezionare le seguenti informazioni personali.

- Proprio peso attuale
- Propria lunghezza del passo della camminata normale
- Propria lunghezza del passo della camminata per esercizio fisico
- Propria età
- Proprio genere
- L'unità di consumo energia che si desidera utilizzare
- L'unità di peso che si desidera utilizzare
- L'unità di lunghezza del passo che si desidera utilizzare
- Il livello di sensibilità che si desidera utilizzare

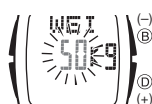
Per poter configurare le impostazioni per le informazioni personali, è necessario entrare nel modo di impostazione dati personali. Mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora, premere **C** cinque volte per entrare nel modo di impostazione dati personali.

### Per configurare le impostazioni per le informazioni personali

#### Note

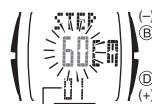
- Il seguente è semplicemente il procedimento per configurare le impostazioni per le informazioni personali. Per i dettagli su ciascuna impostazione, fare riferimento a "Impostazioni per le informazioni personali".
  - Se si stanno introducendo le informazioni personali per la prima volta, accertarsi di configurare innanzitutto l'unità di consumo energia, l'unità di peso e l'unità di lunghezza del passo.
  - Nel modo di indicazione dell'ora, premere **C** cinque volte per entrare nel modo di impostazione dati personali.
    - La schermata che appare per prima mostrerà la data corrispondente all'ultima volta che le impostazioni dei dati personali attuali sono state modificate.
  - Premere **D**.
    - Questa operazione visualizzerà una schermata che mostra l'unità di misurazione attuale e le impostazioni di sensibilità.
  - Tenere premuto **A** per due secondi circa finché appare l'impostazione del peso, con il valore di peso lampeggiante.
    - Questa è la schermata di impostazione.
    - Usare **C** per scorrere tra le schermate di impostazione per le varie impostazioni.
- Mentre è visualizzata una qualsiasi schermata di impostazione, usare **D** e **B** per cambiare l'impostazione attualmente visualizzata. Se si tiene premuto uno dei due tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
- Per i dettagli su ciascuna impostazione, fare riferimento a "Impostazioni per le informazioni personali".
4. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere **A** per lasciare la schermata di impostazione.
- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

### Impostazioni per le informazioni personali



#### Proprio peso attuale

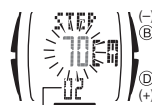
- Usare **D** (+) e **B** (-) per cambiare il valore visualizzato.
- Gamma: Da 20 a 120 kg o da 44 a 264 libbre



#### Propria lunghezza del passo della camminata normale

- Usare **D** (+) e **B** (-) per cambiare il valore visualizzato.
- Gamma: Da 30 a 120 cm o da 12 a 47 pollici
- È possibile approssimare questo valore utilizzando il seguente calcolo: [Propria altezza (cm)] x 0,37.
- Notare che questo calcolo è esclusivamente un'approssimazione. La propria lunghezza del passo effettiva dipende dal genere e dalle caratteristiche personali.

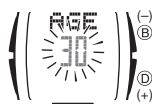
Indica la camminata normale.



#### Propria lunghezza del passo della camminata per esercizio fisico

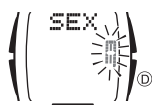
- Usare **D** (+) e **B** (-) per cambiare il valore visualizzato.
- Gamma: Da 30 a 120 cm o da 12 a 47 pollici
- È possibile approssimare questo valore utilizzando il seguente calcolo: [Propria altezza (cm)] x 0,45.
- Notare che questo calcolo è esclusivamente un'approssimazione. La propria lunghezza del passo effettiva dipende dal genere e dalle caratteristiche personali.

Indica la camminata per esercizio fisico.



#### Propria età

- Usare **D** (+) e **B** (-) per cambiare il valore visualizzato.
- Gamma: Da 16 a 99



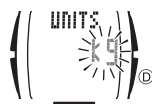
#### Proprio genere

- Premere **D** per passare da **M** (maschio) a **F** (femmina) e viceversa.



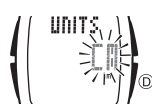
#### Unità di consumo energia

- Premere **D** per passare da **CAL** (kilocalorie) a **J** (kilojoule) e viceversa.
- 1 kcal = 4,184 kJ



#### Unità di peso

- Premere **D** per passare da **kg** (kilogrammi) a **lb** (libbre) e viceversa.



#### Unità di lunghezza del passo

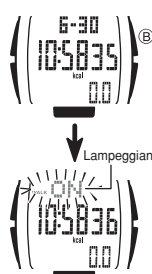
- Premere **D** per passare da **cm** (centimetri) a **in** (pollici) e viceversa.



#### Livello di sensibilità

- Usare **D** (+) e **B** (-) per cambiare il valore visualizzato.
- Gamma: Da **L1** (il più basso) a **L4** (il più alto)
- Se il conteggio dei passi prodotto dall'orologio sembra essere troppo alto, provare ad abbassare il livello di sensibilità. Se il conteggio dei passi sembra essere troppo basso, provare ad alzare il livello di sensibilità.

## Misurazione della camminata normale



Questa sezione spiega come tenere traccia del numero di passi fatti durante la normale vita quotidiana.

### Per attivare la misurazione della camminata normale

- Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto **B** per due secondi circa finché **ON** inizia a lampeggiare nell'area superiore della schermata.
- Tenere **B** premuto finché l'orologio emette un segnale acustico e **ON** cessa di lampeggiare.
- L'indicatore **WALK** apparirà sul display a indicare che la misurazione della camminata normale è attivata.
- La misurazione della camminata normale rimarrà attivata anche se si passa ad un altro modo di funzionamento.

### Misurazione attivata

Indicatore di camminata normale



Valore di consumo energia

### Per disattivare la misurazione della camminata normale

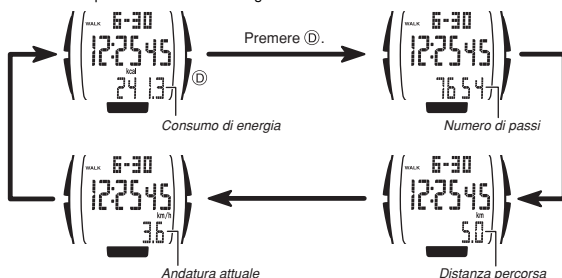
- Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto **B** per due secondi circa finché **OFF** inizia a lampeggiare nell'area superiore della schermata.
- Tenere **B** premuto finché l'orologio emette un segnale acustico e **OFF** cessa di lampeggiare.
- L'indicatore **WALK** scomparirà dal display a indicare che la misurazione della camminata normale è disattivata.



### Valori di visualizzazione per la misurazione della camminata normale

La pressione di **D** nel modo di indicazione dell'ora farà cambiare ciclicamente il valore nell'area inferiore della schermata come mostrato di seguito.

- I valori mostrati di seguito si basano sul numero totale cumulativo di passi conteggiati durante la misurazione della camminata normale e la misurazione della camminata per esercizio fisico nella giornata attuale.



- Il valore di consumo energia, la distanza percorsa e l'andatura attuale vengono visualizzati utilizzando le unità selezionate in "Per configurare le impostazioni per le informazioni personali".

## Momento di memorizzazione dei dati di camminata normale

I risultati dei dati di camminata normale (come pure quelli dei dati di camminata per esercizio fisico) vengono salvati automaticamente ogni giorno a mezzanotte. Notare che l'orologio conserva soltanto i dati degli ultimi sette giorni, pertanto i dati del giorno più vecchio vengono cancellati automaticamente ogni volta che vengono salvati i dati di un nuovo giorno.

## Cancellazione dei dati di camminata normale del giorno attuale

È possibile eseguire il seguente procedimento per cancellare i dati di camminata normale del giorno attuale.

### Per cancellare i dati di camminata normale del giorno attuale

1. Mentre un'operazione di misurazione della camminata normale è in corso o è interrotta, tenere premuto **(D)** per tre secondi circa finché **CLR** inizia a lampeggiare nell'area superiore della schermata.
  - Anche il valore di misurazione attuale lampeggerà nell'area inferiore della schermata.
2. Tenere **(D)** premuto finché l'orologio emette un segnale acustico e la schermata di indicazione dell'ora normale riappare.



## Misurazione della camminata per esercizio fisico

Questa sezione spiega come tenere traccia del numero di passi fatti quando si cammina di buon passo, come parte di un programma per esercizio fisico. Per avviare la misurazione della camminata per esercizio fisico, è necessario entrare nel modo di camminata per esercizio fisico.

- Il tempo trascorso misurato nel modo di camminata per esercizio fisico è il tempo che trascorre mentre l'orologio conta i passi fatti. Se l'orologio cessa di contare i passi perché si smette di camminare, esso interrompe anche la misurazione del tempo trascorso del modo di camminata per esercizio fisico.

### Per avviare la misurazione della camminata per esercizio fisico

1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere **(C)** una volta per entrare nel modo di camminata per esercizio fisico.
2. Premere **(B)**.
  - L'indicatore **EXW** lampeggerà sul display a indicare che la misurazione della camminata per esercizio fisico è attivata.
  - La misurazione della camminata per esercizio fisico rimarrà attivata anche se si passa ad un altro modo di funzionamento.
  - La distanza percorsa è mostrata qui soltanto a scopo di esempio. È possibile selezionare il valore che deve apparire nell'area centrale della schermata eseguendo il procedimento descritto in "Valori di visualizzazione per la misurazione della camminata per esercizio fisico".

### Nota

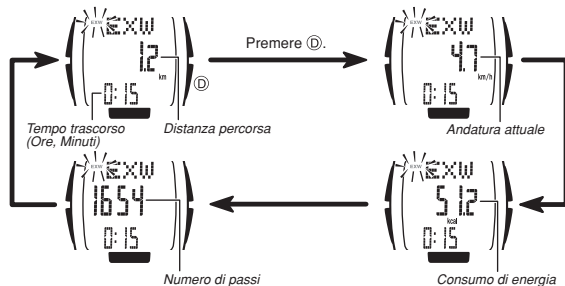
- È possibile avviare la misurazione della camminata per esercizio fisico anche premendo **(B)** mentre la misurazione della camminata normale è in corso.

### Per interrompere la misurazione della camminata per esercizio fisico

1. Premere **(B)**.
  - Questa operazione visualizzerà il risultato della misurazione attuale.
  - Se si preme di nuovo **(B)** senza riportare i dati di misurazione a tutti zeri, la misurazione ricomincerà dal punto in cui è stata interrotta l'ultima volta.

## Valori di visualizzazione per la misurazione della camminata per esercizio fisico

La pressione di **(D)** nel modo di camminata per esercizio fisico farà cambiare ciclicamente il valore nell'area centrale della schermata come mostrato di seguito.



- Il valore di consumo energia, la distanza percorsa e l'andatura attuale vengono visualizzati utilizzando le unità selezionate in "Per configurare le impostazioni per le informazioni personali".

## Momento di memorizzazione dei dati di camminata per esercizio fisico

I dati di camminata per esercizio fisico vengono salvati automaticamente ogni volta che si riportano i dati di camminata per esercizio fisico a tutti zeri.

## Salvataggio dei dati di camminata per esercizio fisico attuali

È possibile eseguire il seguente procedimento per riportare i dati di camminata per esercizio fisico attuali a tutti zeri, procedimento che salverà anche i dati di camminata per esercizio fisico attuali.

## Per salvare i dati di camminata per esercizio fisico attuali

1. Nel modo di camminata per esercizio fisico, tenere premuto **(A)** per due secondi circa finché il contenuto della visualizzazione inizia a lampeggiare.
  - A questo punto anche l'indicatore **REC2** (indicante i dati di camminata per esercizio fisico) lampeggerà nell'area superiore della schermata.
  - Il punto sopra descritto non è possibile mentre un'operazione di misurazione della camminata per esercizio fisico è in corso. Se un'operazione di misurazione della camminata per esercizio fisico è in corso, interromperla e quindi eseguire il punto 1.
2. Tenere **(A)** premuto finché l'orologio emette un segnale acustico; tutti i valori visualizzati vengono riportati a zero.
  - Questa condizione indica che i dati di camminata per esercizio fisico sono stati salvati.
  - Notare che l'orologio conserva soltanto dieci registrazioni di camminata per esercizio fisico. Ciò significa che la registrazione più vecchia viene cancellata automaticamente ogni volta che vengono salvati dei nuovi dati.



## Per cancellare i dati di camminata per esercizio fisico attuali senza salvarli

1. Nel modo di camminata per esercizio fisico, tenere premuto **(D)** per tre secondi circa finché il contenuto della visualizzazione inizia a lampeggiare.
  - A questo punto anche l'indicatore **CLR** lampeggerà nell'area superiore della schermata.
  - Il punto sopra descritto non è possibile mentre un'operazione di misurazione della camminata per esercizio fisico è in corso. Se un'operazione di misurazione della camminata per esercizio fisico è in corso, interromperla e quindi eseguire il punto 1.
2. Tenere **(D)** premuto finché l'orologio emette un segnale acustico; tutti i valori visualizzati vengono riportati a zero.
  - Questa condizione indica che i dati di camminata per esercizio fisico attuali sono stati cancellati.



## Visione delle registrazioni di camminata

Questa sezione spiega come vedere le registrazioni di camminata memorizzate nella memoria dell'orologio, e come cancellare le registrazioni.

### Registrazioni di camminata

Questo orologio memorizza i dati di camminata utilizzando due tipi di registrazioni: *registrazioni quotidiane* e *registrazioni di camminata per esercizio fisico*.

#### Registrazioni quotidiane

- Ciascuna registrazione quotidiana contiene il numero di passi, la distanza percorsa, l'andatura media e il consumo di energia per un particolare giorno.
- L'orologio conserva una registrazione di ciascuno degli ultimi sette giorni durante i quali sono stati misurati i dati di camminata (sia camminata normale che camminata per esercizio fisico).
- Inoltre, un'ottava registrazione contiene i dati cumulativi per le sette registrazioni attualmente presenti in memoria.
- Le schermate delle registrazioni quotidiane e la schermata della registrazione cumulativa per 7 giorni hanno tutte **REC 1** nella loro area superiore.

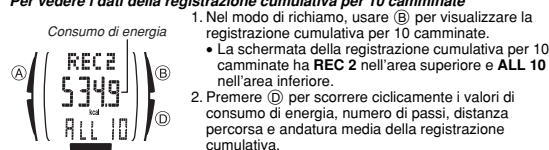
#### Registrazioni di camminata per esercizio fisico

- Ciascuna registrazione di camminata per esercizio fisico contiene il numero di passi, la distanza percorsa, l'andatura media e il consumo di energia per una particolare camminata.
- L'orologio conserva una registrazione per ciascuna delle ultime dieci camminate durante le quali sono stati misurati i dati di camminata per esercizio fisico.
- Inoltre, un'undicesima registrazione contiene i dati cumulativi per le dieci registrazioni attualmente presenti in memoria.
- Le schermate delle registrazioni di camminata per esercizio fisico e la schermata della registrazione cumulativa per 10 camminate hanno tutte **REC 2** nella loro area superiore.

## Navigazione tra le registrazioni di camminata

Lo schema riportato di seguito mostra un tracciato generale di come è possibile navigare tra le registrazioni di camminata. Nelle pagine successive è possibile trovare ulteriori informazioni dettagliate sulla visualizzazione di particolari dati.





**Movimenti delle mani non dovuti al camminare**



## Domanda 3: Perché il conteggio dei passi è troppo basso?

- L'impostazione della sensibilità del sensore dell'orologio potrebbe essere stata fissata su un livello che non corrisponde al proprio modo di camminare. Provare con un'impostazione di sensibilità più alta.

## Domanda 4: Perché il conteggio dei passi ritorna a zero?

- L'orologio salva in memoria i suoi dati di pedometro attuali ogni giorno a mezzanotte. A questo punto, il conteggio dei passi viene riportato a zero.
- Nel caso della camminata per esercizio fisico, l'orologio continuerà a misurare il tempo trascorso e a contare i passi, anche se la camminata per esercizio fisico continua da un giorno al successivo (dopo la mezzanotte).

## Domanda 5: Perché il conteggio dei passi salta improvvisamente da 10 a 15 passi?



- L'orologio controlla i movimenti della persona che lo porta e cessa di contare automaticamente se rileva che la persona non sta più camminando. L'orologio impiega un po' di tempo per analizzare i movimenti e determinare che la persona ha cominciato a camminare di nuovo, e quando lo fa aggiunge i passi fatti durante il periodo in cui esso stava analizzando i movimenti della persona.

## Domanda 6: Perché l'orologio cessa improvvisamente di contare?



Indicatore di recupero (RECOV)

- Ciò può accadere quando l'indicatore RECOV (Recupero) appare sul display, a indicare che il livello di carica della pila è molto basso. Quando ciò accade, far sostituire la pila il più presto possibile.

## Suonerie e segnale orario di ora esatta

Questo orologio è munito di cinque suonerie e di un segnale orario di ora esatta.

### Suonerie quotidiane (da ALM 1 a ALM 5)

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

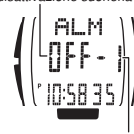
### Segnale orario di ora esatta

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

- Le impostazioni di suoneria e di segnale orario di ora esatta vanno eseguite nel modo di suoneria, in cui è possibile entrare premendo (C) tre volte mentre ci si trova nel modo di indicazione dell'ora.

### Per visualizzare la schermata di una suoneria

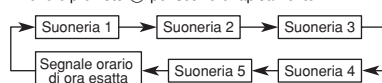
Impostazione di attivazione/disattivazione suoneria



Numero di suoneria

Nel modo di suoneria, usare (D) per scorrere ciclicamente le schermate delle suonerie.

- Tenere premuto (D) per scorrere rapidamente.



### Per impostare l'ora per una suoneria

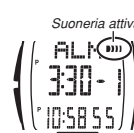


Ora per la suoneria (Ore : Minuti)

1. Nel modo di suoneria, visualizzare la schermata della suoneria la cui impostazione si desidera cambiare.
2. Tenere premuto (A) per due secondi circa finché le cifre delle ore dell'ora per la suoneria attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
  - La visualizzazione della schermata di impostazione fa anche attivare automaticamente la suoneria e fa apparire sul display l'indicatore di suoneria attivata.
3. Usare (D) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione delle ore.
  - Tenendo premuto uno dei due tasti, l'impostazione cambia rapidamente.

- Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane o pomeridiane (P) quando si usa il formato di indicazione dell'ora di 12 ore, oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore. Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12/24 ore selezionato per l'ora del modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di suoneria.
- 4. Premere (C) per spostare il lampeggiamento sui minuti.
- 5. Usare (D) (+) e (B) (-) per far cambiare l'impostazione dei minuti all'interno della gamma da 0 a 59.
  - Tenendo premuto uno dei tasti, l'impostazione cambia rapidamente.
- 6. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.
- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

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



Segnale orario di ora esatta attivato

Mentre la schermata per una suoneria o per il segnale orario di ora esatta è visualizzata sul display, premere (B) per attivare (indicatore di attivazione visualizzato) o disattivare (indicatore non visualizzato) la funzione.

- Quando una qualsiasi delle suonerie o il segnale orario di ora esatta sono attivati, l'indicatore di attivazione pertinente viene visualizzato in tutti gli altri modi di funzionamento.

### Per silenziare il segnale acustico della suoneria

Premere un tasto qualsiasi.

### Per provare il suono della suoneria

Nel modo di suoneria, tenere premuto (B) per far suonare la suoneria.

## Cronometro

Ore, Minuti, Secondi



Centesimi di secondo

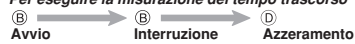
È possibile usare il modo di cronometro per misurare il tempo trascorso in unità di centesimi di secondo per un massimo di 23 ore, 59 minuti e 59,99 secondi.

- Il cronometro continua a funzionare, ripartendo da zero ogni volta che raggiunge il suo limite, finché non lo si ferma.
- L'operazione di misurazione del cronometro continua anche se si esce dal modo di cronometro.
- Se si esce dal modo di cronometro mentre un tempo parziale è fermo sul display, il tempo parziale scompare e il display ritorna alla misurazione del tempo trascorso.

### Per entrare nel modo di cronometro

Premere (C) quattro volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

### Per eseguire la misurazione del tempo trascorso



### Per eseguire la misurazione del tempo cumulativo

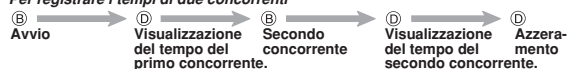


- Se si preme (B) per far ripartire il cronometro senza aver riportato questo a tutti zeri, la misurazione del tempo trascorso ricomincerà dal punto in cui è stata interrotta l'ultima volta.

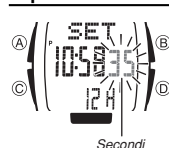
### Per visualizzare un tempo di giro/tempo parziale



### Per registrare i tempi di due concorrenti



## Impostazione dell'ora e della data



Secondi

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) per due secondi circa finché le cifre dei secondi dell'ora attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
2. Usare (C) per scorrere ciclicamente le impostazioni nell'ordine mostrato di seguito.



3. Usare (D) e (B) per far cambiare l'impostazione come descritto di seguito.

Impostazione	Per fare ciò:	Eseguire questa operazione:
Secondi	Ripartire i secondi a 00	Premere (D).
Ore, Minuti	Cambiare l'impostazione delle ore o quella dei minuti	Usare (D) (+) e (B) (-).
Formato di indicazione dell'ora di 12/24 ore	Passare dal formato di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa	Premere (D).
Anno, Mese, Giorno del mese	Cambiare l'anno, il mese o il giorno del mese	Usare (D) (+) e (B) (-).

4. Premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.

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

## Riferimento

Questa sezione contiene informazioni più dettagliate e informazioni tecniche su questo orologio e sulle sue operazioni.

### Gamme di misurazione dei dati di camminata

Consumo di energia: Da 0 a 23.900,5 kcal (99.999,9 kJ)  
 Passi: Da 0 a 999.999  
 Distanza percorsa: Da 0 a 999,9 km  
 Tempo di camminata: Da 0 a 99 ore e 59 minuti (Camminata per esercizio fisico)  
 Andatura attuale: Da 0 a 99,9 km/h

### Illuminazione

- Il pannello elettroluminescente che fornisce l'illuminazione perde potenza dopo l'uso per un periodo molto lungo.
- L'illuminazione può essere difficile da vedere sotto la luce solare forte.
- L'illuminazione si spegnerà automaticamente se essa è accesa quando la suoneria o un qualsiasi altro segnale acustico suona.
- Potrebbe essere udibile un lieve rumore proveniente dall'orologio mentre l'illuminazione è accesa. Questo è il rumore della vibrazione del pannello elettroluminescente, e non è indice di problemi di funzionamento.
- Un uso frequente dell'illuminazione fa scaricare la pila.