

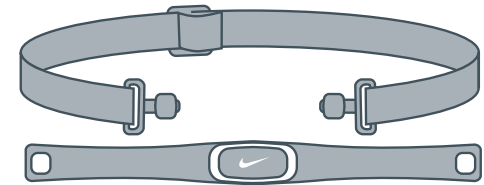
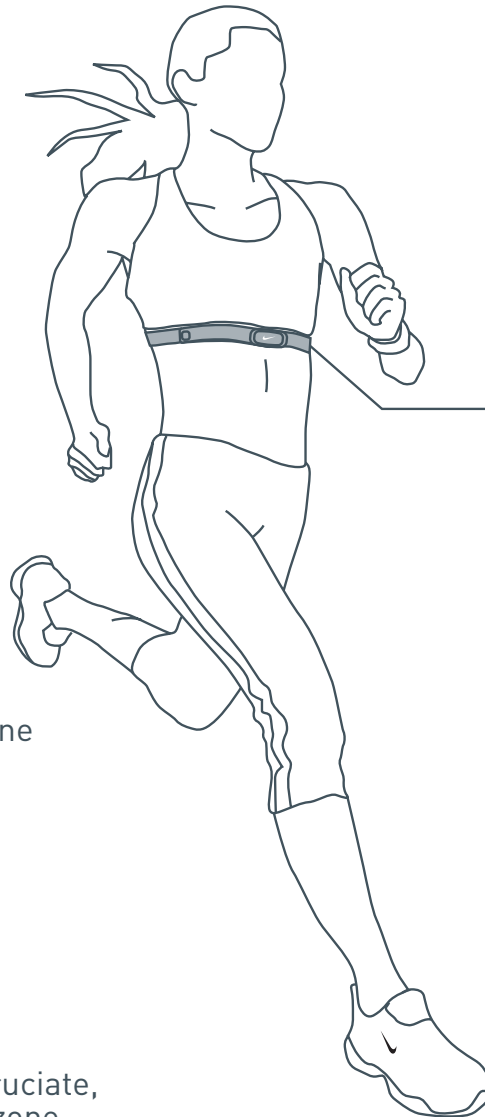
L'informazione è potere

Misurando la frequenza cardiaca e la durata di esercizio si può evitare il sovrallenamento, prevenire lesioni massimizzare i risultati raggiunti.



Caratteristiche dell'Imara HRM

- Dati di frequenza cardiaca con la precisione di un ECG
- Cronometro semplificato
- Contacalorie in tempo reale
- Quattro zone di training con frequenza cardiaca programmabile
- 2 timer di intervallo di conto alla rovescia
- Dati: durata totale del workout, calorie bruciate, frequenza cardiaca media e tempo nelle zone.
- Orario/Giorno/Data/Allarme



Cardiofrequenzimetro

Quando è indossato direttamente contro la pelle e si trova a non più di tre metri dall'orologio, il cardiofrequenzimetro legge e trasmette gli impulsi elettrici del cuore.

Di disegno ergonomico, il trasmettitore può essere utilizzato con il massimo comfort per ogni tipo di esercizio.

ATTENZIONE: *coloro che intraprendono un programma di esercizio fisico per la prima volta (specialmente gli utilizzatori di pacemaker o di altri dispositivi di innesto) dovrebbero consultare il proprio medico o un esperto sanitario prima di utilizzare il monitor di frequenza cardiaca.*

Indice

Quick Start	3
Modalità TIME	
Impostazione dell'orario	5
Modalità CHRONOGRAPH	
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca	6
Impostazione dei dati calorici	7
Uso del cronografo	8
Modalità INTERVAL	
Impostazione degli intervalli di training	9
Modalità DATA	
Esame dei dati di workout	10
Modalità ALARM	
Impostazione dell'allarme	11
Tabella di intensità della frequenza cardiaca	12
Risoluzione dei problemi	13
Caratteristiche	13
Batteria	14

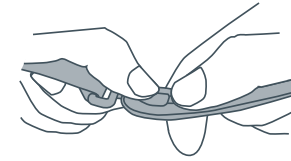
Questo documento aggiornato è disponibile on-line all'indirizzo www.niketiming.com

Stampato su carta senza legno

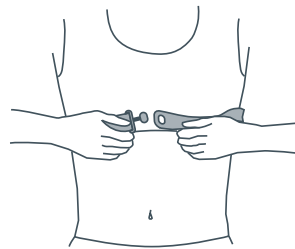
Quick Start Seguire i punti delineati nelle due pagine seguenti per posizionare il cardiofrequenzimetro e prepararsi al workout.



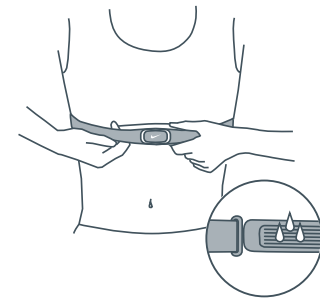
1 Spingere la linguetta verso l'alto attraverso la fessura del cardiofrequenzimetro.



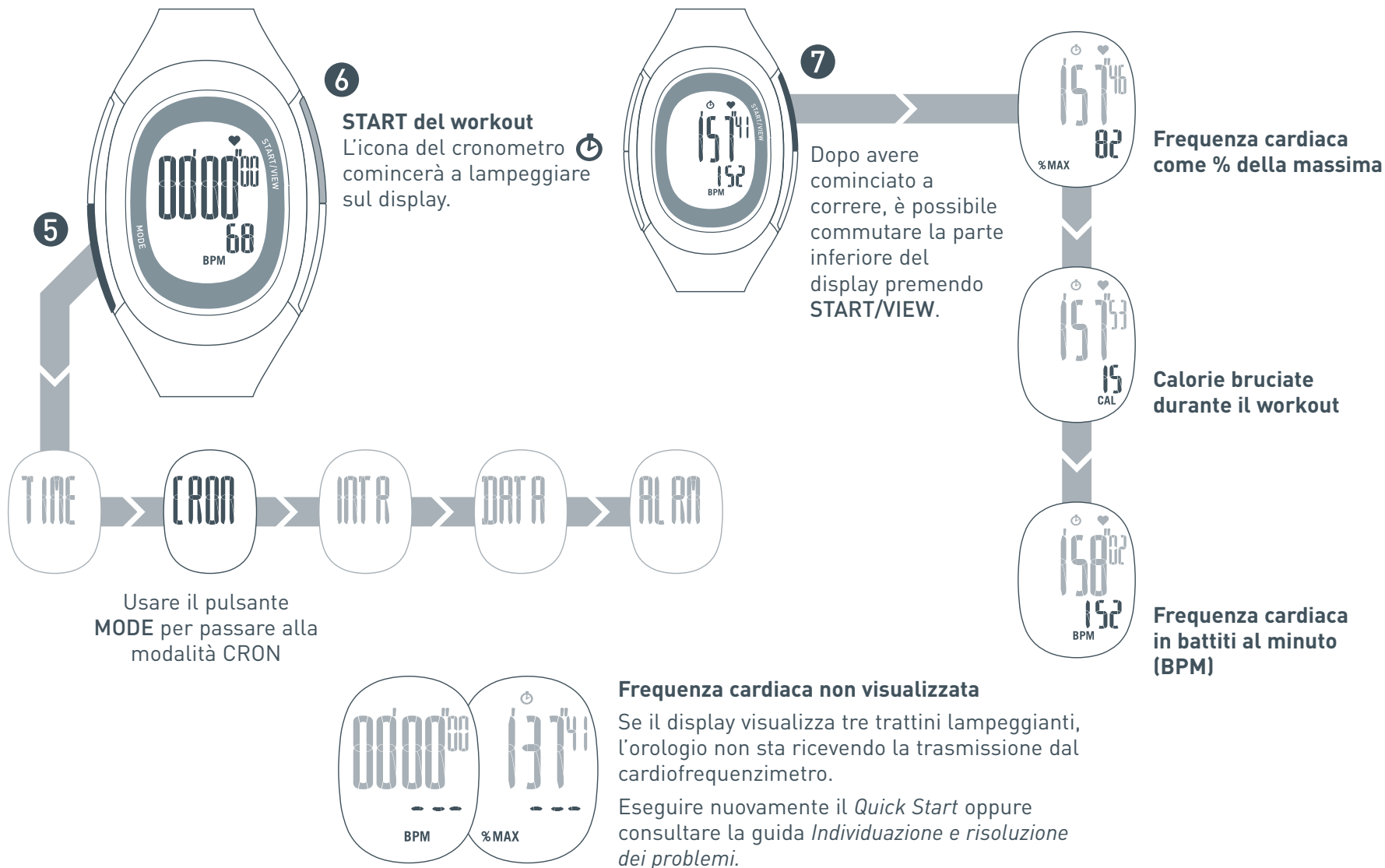
2 Premere la linguetta verso il basso fino ad appiattirla.



3 Assicurare l'altro lato del cardiofrequenzimetro intorno al torace. Posizionare sulla gabbia toracica appena sotto la placca toracica. Dovrebbe essere indossato direttamente contro la pelle e aderente, in modo da non spostarsi durante il workout.



4 Bagnare abbondantemente entrambe le aree scanalate sul retro del cardiofrequenzimetro per garantire la buona ricezione tra il polso e il trasmettitore.



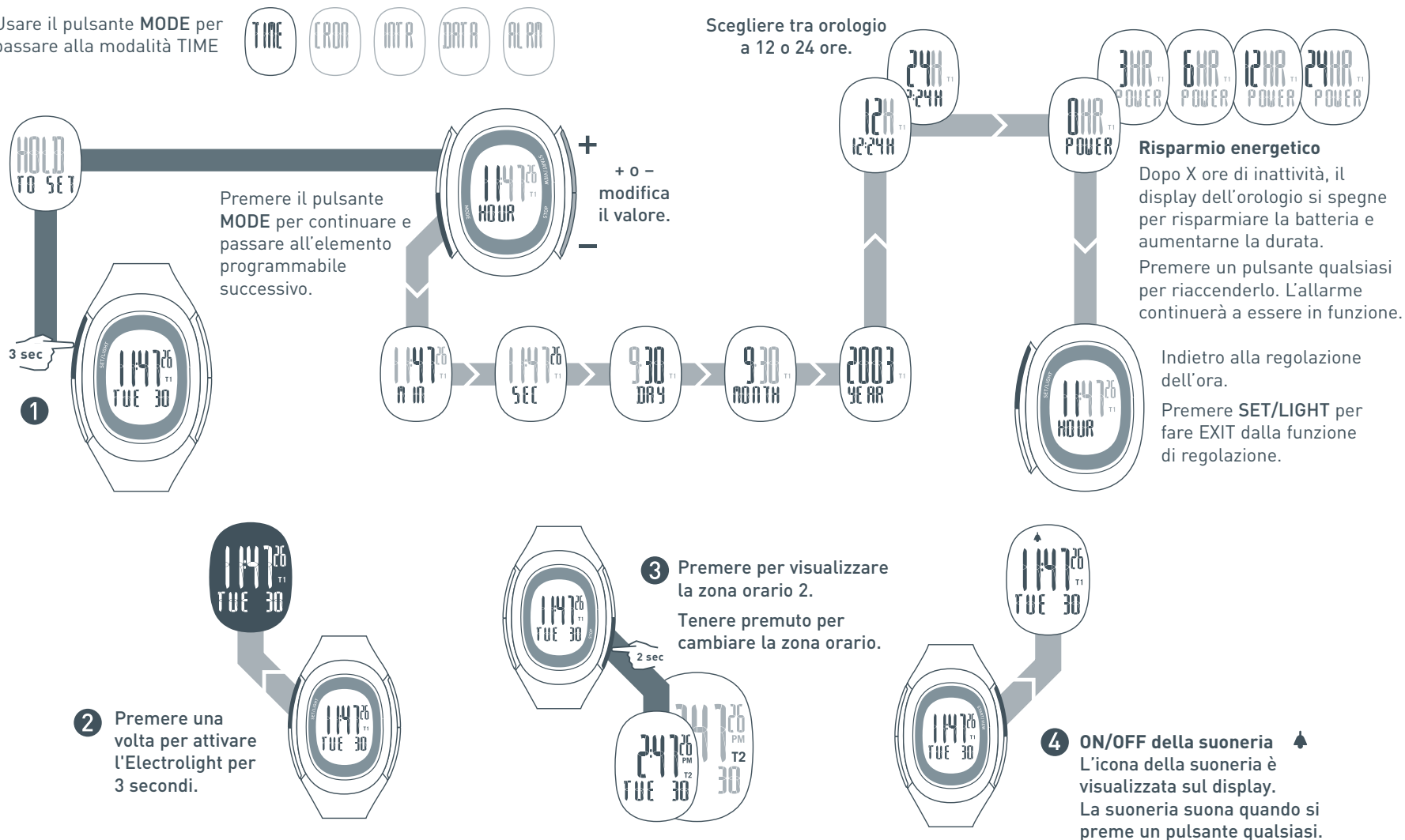
TIME Impostazione dell'orario

Nella modalità TIME è possibile impostare l'ora, la data e l'opzione di risparmio energetico. La modalità TIME è l'unica che permette di impostare la suoneria su ON e su OFF. Seguire lo schema sottostante per impostare l'ora e la data.

Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità TIME



Scegliere tra orologio a 12 o 24 ore.





Impostazione della zona di frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è misurata in battiti al minuto (BPM). L'impostazione di una zona di battito cardiaco consente di allenarsi in un intervallo di frequenza minima e massima. L'orologio visualizzerà la frequenza cardiaca come BPM o come percentuale della frequenza cardiaca massima. Seguire lo schema sottostante per impostare la zona target di frequenza cardiaca.

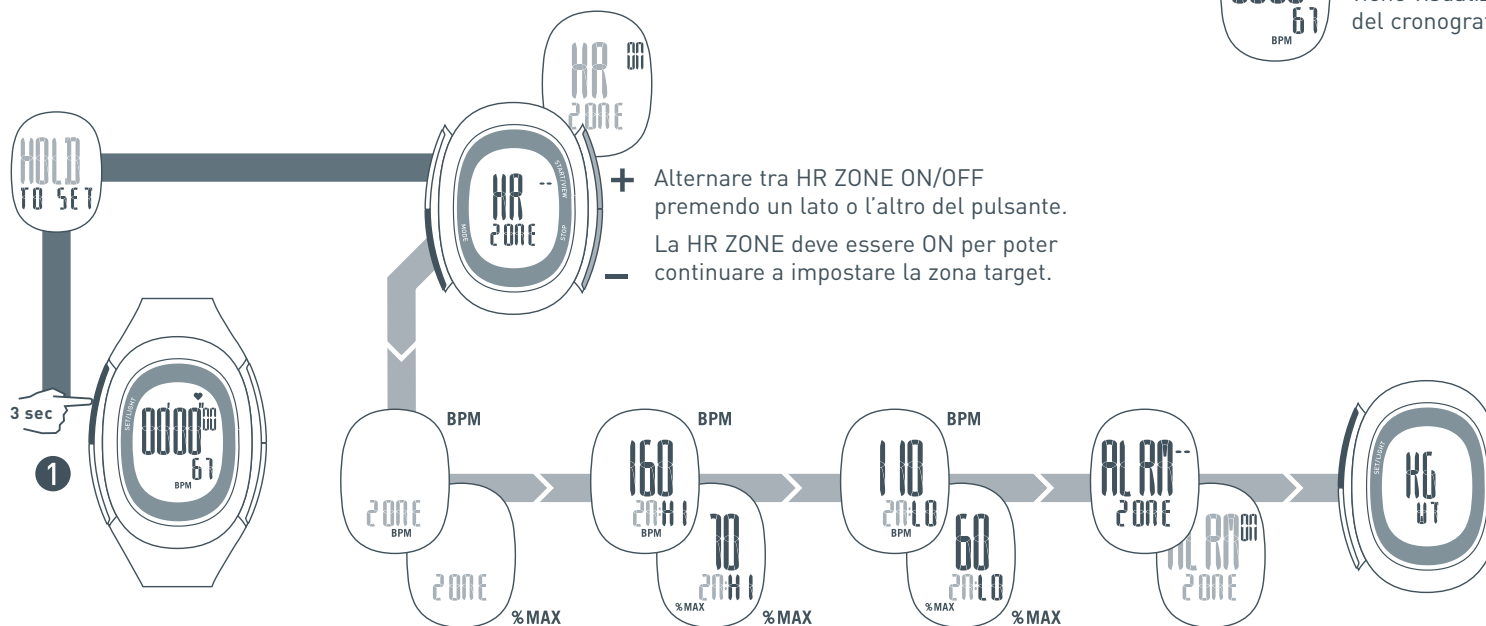
Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità CRON.



2



L'icona della ZONA ALARM viene visualizzata sul display del cronografo.



+ Alternare tra HR ZONE ON/OFF premendo un lato o l'altro del pulsante.
 - La HR ZONE deve essere ON per poter continuare a impostare la zona target.

Selezionare tra l'impostazione BPM o % MAX.
 Vedere la pagina seguente per impostare la frequenza cardiaca massima.

Impostazione dell'HR massima

Impostazione dell'HR minima

Alterna ZONE ALARM ON/OFF.
 L'allarme di zona suonerà se la frequenza cardiaca non rientra nell'intervallo impostato.

L'impostazione KG WT è usata dal contacalorie e verrà spiegata nella pagina seguente.
 Premere SET/LIGHT per fare EXIT dalla funzione di regolazione.

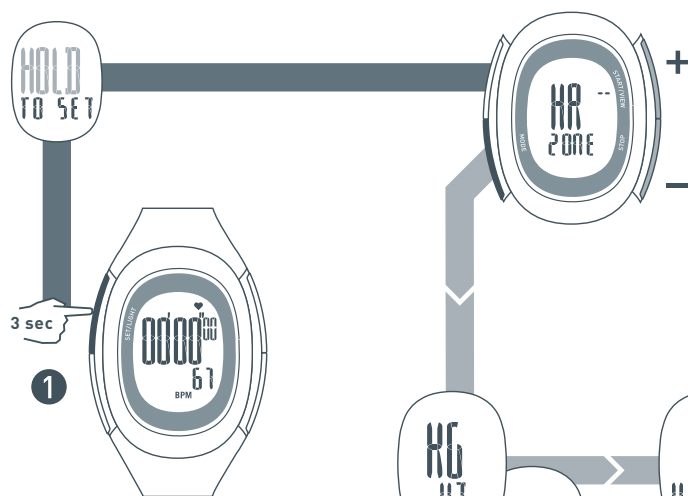


Impostazione dei dati calorici

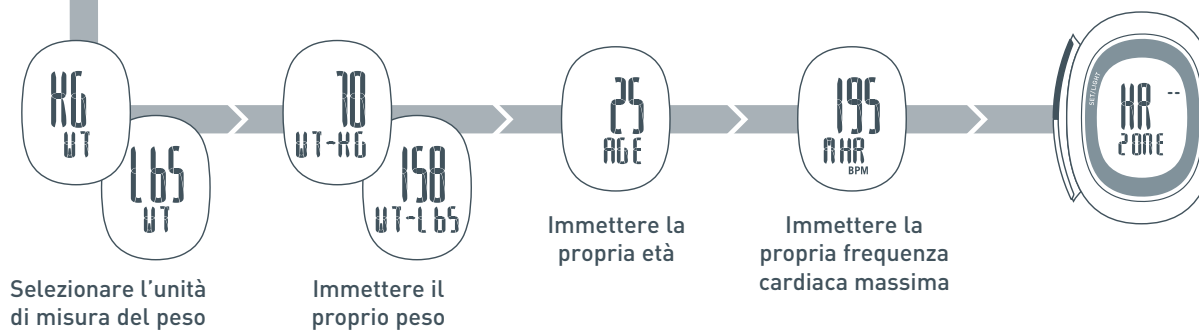
Il contacalorie calcola automaticamente le calorie bruciate durante il workout.

Seguire lo schema sottostante per inserire le informazioni richieste per il calcolo delle calorie bruciate.

Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità CRON



Questo esempio presume che la HR ZONE sia OFF.
Se la HR ZONE è ON, sarà necessario premere il pulsante **MODE** finché il display non visualizzi KG WT o LBS WT.



Indietro a HR ZONE.
Premere **SET/LIGHT** per fare EXIT dalla funzione di regolazione.

NOTA: la frequenza cardiaca massima personale può essere stabilita usando la tabella di frequenza cardiaca verso la fine del presente manuale. La tabella fornisce dati di base e potrebbe non essere applicabile a tutti. Per ottenere i risultati migliori, consultarsi con il proprio medico che consiglierà la frequenza cardiaca massima corretta.

CRON

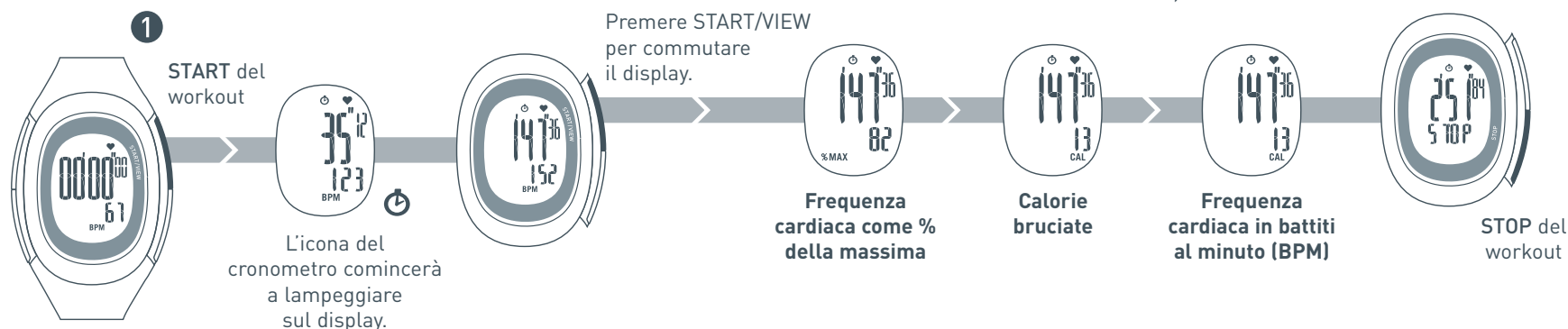
Uso del cronografo

Il cronografo è facile da usare: basta avviarlo e fermarlo, e consente inoltre di commutare il display per visualizzare la frequenza cardiaca massima personale come BPM o come percentuale della frequenza cardiaca massima personale o per visualizzare le calorie bruciate durante il workout. Se la zona HR o quella di allarme sono ON, il cronografo segnalerà all'utente quando si trova al di fuori della zona HR impostata (per impostare su ON la zona HR, vedere *Impostazione della zona di frequenza cardiaca*). Per usare il cronografo, seguire lo schema sottostante.

Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità CRON



Le statistiche di corsa sono memorizzate automaticamente nella modalità DATA. Per la spiegazione delle informazioni disponibili in modalità DATA, vedere *Esame dei dati di corsa*.



Indicatori di fuori zona

Se la zona HR è ON e la frequenza cardiaca non rientra nella zona target, gli indicatori di fuori zona sul display inizieranno a lampeggiare. **HI** indica che la frequenza cardiaca è troppo alta. **LO** indica che la frequenza cardiaca è troppo bassa. Se l'allarme zona è ON, quando l'uno o l'altro degli indicatori lampeggia viene emesso un segnale acustico. (Per impostare ON/OFF la zona HR e l'allarme di zona, vedere *Impostazione della zona di frequenza cardiaca*.)

INTR

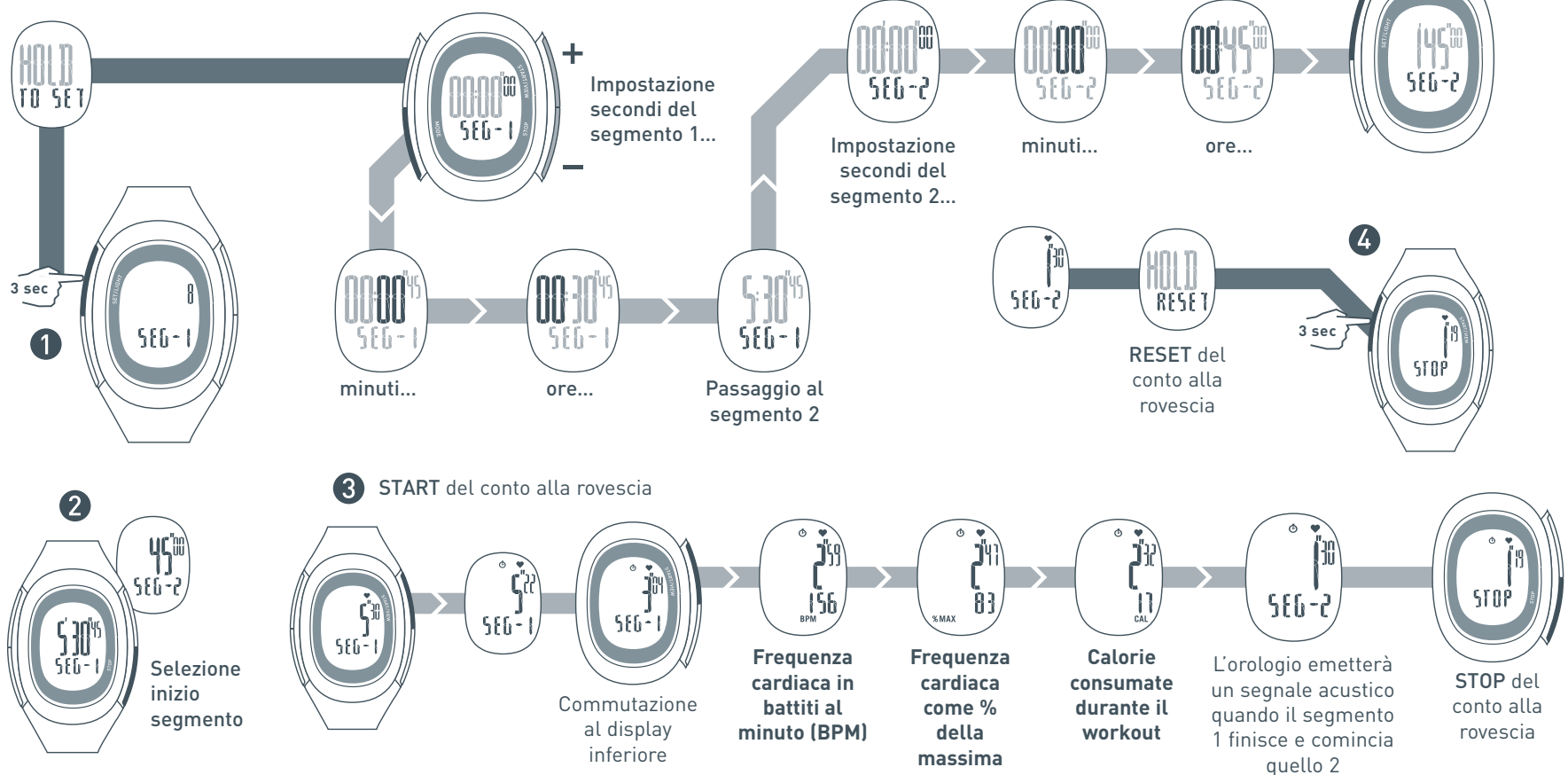
Impostazione degli intervalli di training

La modalità INTERVAL è caratterizzata da un timer di conta alla rovescia a due segmenti. Lo si può usare come strumento di training a intervalli allenandosi a un certo livello di difficoltà per una certa durata, con un periodo di recupero a un livello di difficoltà inferiore. Per esempio, è possibile impostare il primo segmento come intervallo di corsa e il secondo come intervallo di camminata. Un segmento inizia non appena il precedente è terminato. I segmenti continuano a ripetersi finché il timer non viene fermato o finché non si siano completate 50 ripetizioni di entrambi i segmenti. Seguire lo schema sottostante per impostare gli intervalli di training.

Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità INTR



EXIT fa uscire dalle regolazioni degli intervalli.



DATA

Esame dei dati di workout

In modalità DATA è possibile esaminare le informazioni dettagliate di ogni workout. La modalità DATA visualizzerà la durata totale del workout, le calorie bruciate in ogni workout e la frequenza cardiaca media. Se la zona HR è ON, la modalità DATA fornirà anche il tempo totale all'interno della zona, oltre il massimo e al disotto del minimo. Seguire lo schema sottostante per esaminare i dati di ogni workout.

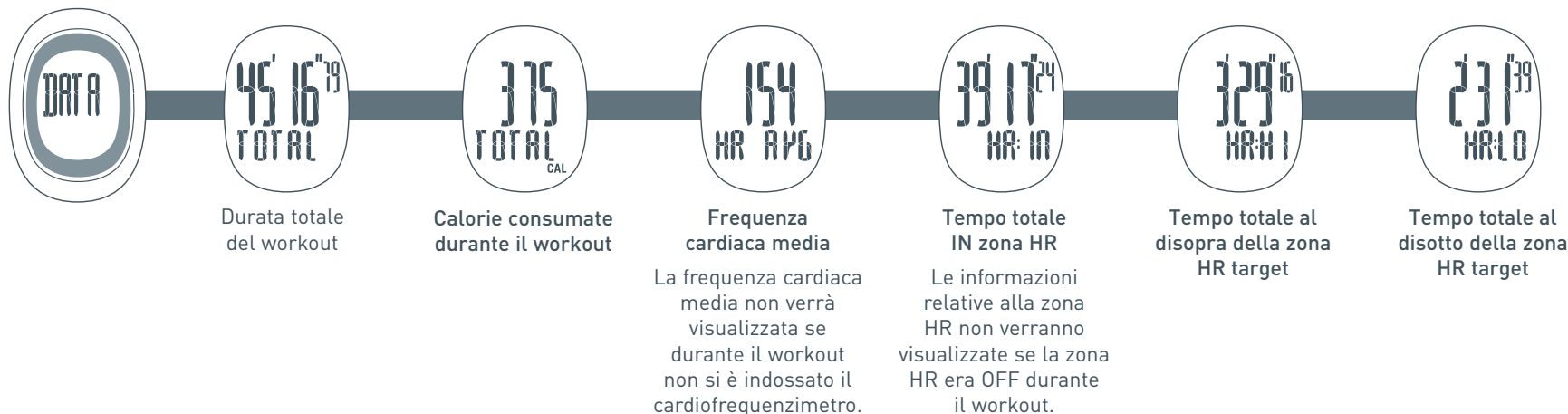
Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità DATA.



DATA EMPTY

Se il display visualizza DATA EMPTY, il cronografo è stato azzerato e, al momento, non ci sono informazioni disponibili in modalità DATA. Il cronografo può essere azzerato solo in modalità CRON.

1 I dati verranno visualizzati scorrendo automaticamente nel seguente ordine. Premendo il pulsante START si passerà al display successivo ma i dati continueranno a scorrere automaticamente.

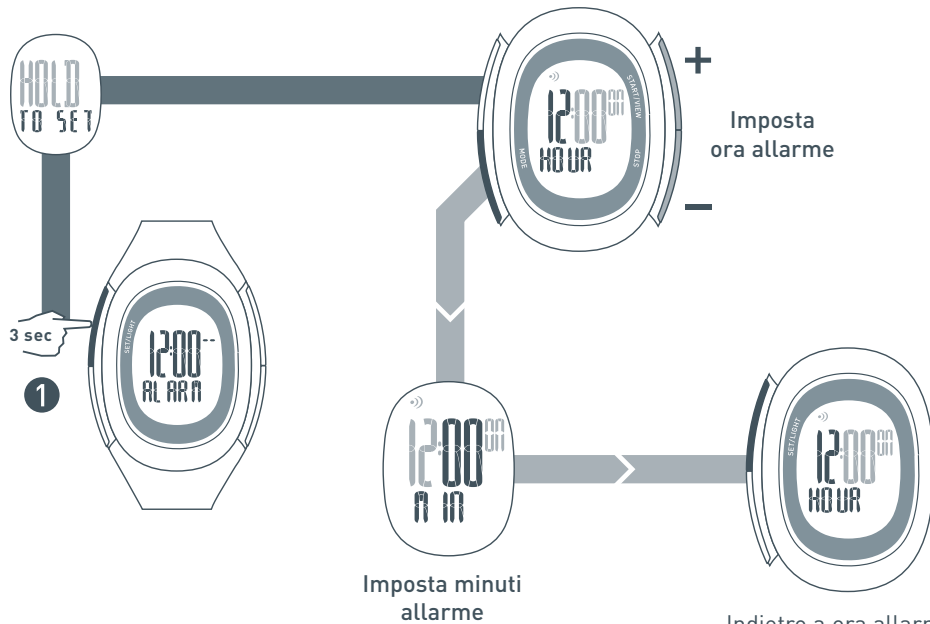


ALARM

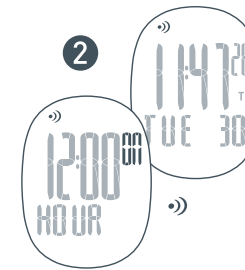
Impostazione dell'allarme

L'allarme giornaliero può essere impostato nella modalità ALRM. L'allarme suonerà per 20 secondi. Per impostare l'allarme giornaliero, seguire lo schema sottostante.

Usare il pulsante **MODE** per passare alla modalità ALRM



Indietro a ora allarme
Premere SET/LIGHT per fare EXIT dalla funzione di regolazione.



NOTA: l'allarme viene impostato ON automaticamente quando si accede alla funzione di impostazione. Quando l'allarme è ON, l'icona dell'allarme compare sul display sia in modalità ALRM che in modalità TIME.



Allarme ON/OFF

Quando l'allarme è impostato, premere l'uno o l'altro dei pulsanti di destra per impostare l'allarme ON/OFF.

Tabella di intensità della frequenza cardiaca

Questo è un altro modo per valutare approssimativamente le proprie zone di frequenza cardiaca in base all'età. Cominciando con la propria frequenza cardiaca massima, usare la tabella per calcolare le zone in funzione dell'intensità del workout. Questa formula è molto basilare e può non essere applicabile a tutti. Per ottenere i risultati migliori, consultarsi con il proprio medico che consiglierà la frequenza cardiaca massima corretta.

Trovare la propria frequenza cardiaca massima	Determinare le proprie zone (le intensità) di frequenza cardiaca target			
210 - (0,7 x età)	Intensità bassa (60-70% della HR Max) Fare esercizio in questo intervallo all'inizio di un workout o per recuperare dopo un workout duro o una gara. A questa intensità si dovrebbe essere in grado di mantenere una conversazione senza difficoltà.	Intensità moderata (70-80% della HR Max) Fare esercizio in questo intervallo per sviluppare resistenza e preparare i muscoli per il passaggio dall'esercizio aerobico a quello anaerobico. Si dovrebbe poter mantenere questo livello per un po' di tempo. Non si dovrebbe essere completamente senza fiato e né provare dolori.	Intensità alta (80-90% della HR Max) Fare esercizio in questo intervallo per aumentare la forza muscolare e migliorare la soglia anaerobica. È un esercizio disagiata. Si dovrebbe respirare con fatica. Si dovrebbe mantenere questo livello solo per breve tempo.	Intensità massima (90-100% della HR Max) Fare esercizio in questo intervallo per aumentare la potenza mentale, Max V02 e tolleranza dell'acido lattico. È un esercizio disagiata. Si fa fatica a tollerarlo. Si dovrebbe essere completamente senza fiato. Non fare esercizio a questa intensità, tranne su consiglio di un medico.

Frequenza cardiaca massima

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Risoluzione dei problemi

Il display dell'orologio non visualizza la frequenza cardiaca:

I sensori scanalati non sono abbastanza bagnati. Bagnarli e riprovare. Si raccomanda di indossare il cardiofrequenzimetro direttamente contro la pelle. Se il cardiofrequenzimetro è indossato sopra un indumento, bagnare anche l'indumento.

Il cardiofrequenzimetro può non essere posizionato correttamente. Verificare che i sensori scanalati siano piatti contro la pelle.

La lettura della frequenza cardiaca sull'orologio è irregolare o si ferma:

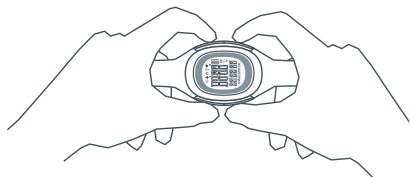
Può essere necessario cambiare la batteria del cardiofrequenzimetro.

Sorgenti che producono campi elettromagnetici quali elettrodomestici, computer e linee elettriche possono causare l'interferenza. Spostarsi in un luogo diverso.

Questo prodotto è conforme a EN60601-1-2

Il display dell'orologio è bloccato:

Il display dell'orologio può bloccarsi a seguito di elettricità statica o di una recente sostituzione delle batterie. In questo caso, tenere premuti contemporaneamente i quattro pulsanti. Questo cancellerà i dati nella memoria permettendo di reimpostare l'orologio ai valori originali di fabbrica.



Premere e tenere premuti i quattro pulsanti allo stesso tempo per ripristinare l'orologio ai valori di fabbrica.

L'orologio non cessa di emettere un segnale acustico:

Quando l'allarme di zona è ON e la propria frequenza cardiaca non rientra in nessuna delle zone, l'orologio emette un segnale acustico per indicare che ci si trova fuori limite. Per istruzioni su come disattivare l'allarme di zona, vedere *Impostazione della zona di frequenza cardiaca*.

Caratteristiche

Orologio

Resistente all'acqua fino a 50 metri:

Progettato per funzionare sott'acqua a una profondità di 50 metri.

ATTENZIONE: premendo i pulsanti dell'orologio sott'acqua, si danneggia l'orologio!

Temperatura di esercizio: da 0 a 40 °C

Dati dei materiali:

Vetro: vetro minerale

Cinturino: poliuretano

Cassa: policarbonato

Pulsanti: policarbonato

Fibbia: acciaio inossidabile

Lunetta: acciaio inossidabile

Copribatteria: acciaio inossidabile

Limiti di modalità:

Cronografo: 23:59'59"

Frequenza cardiaca: 30 - 240 bpm

Timer: 23:59'59"

Cardiofrequenzimetro

Resistente all'acqua fino a 30 metri:

Asciugare bene dopo l'uso. Non conservare insieme a materiale conduttivo.

Temperatura di esercizio: da 0 a 40 °C

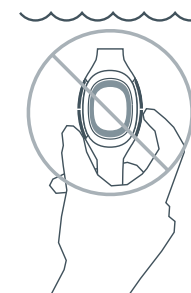
Precisione: $\pm 1\%$ o ± 1 bpm, o il valore maggiore (stato di stabilità)

Caratteristiche dei materiali

Cassa: policarbonato

Cinturino: uretano

Fascia: elastica



Batteria

AVVERTENZA! Tenere la batteria dell'orologio lontano dai bambini. In caso di ingestione, chiamare immediatamente un medico.

AVVERTENZA! Le batterie contengono sostanze chimiche. Devono essere smaltite correttamente in conformità alle norme locali.

Orologio

Tipo di batteria: al litio 3V CR2032

Durata della batteria:

La durata prevista della batteria è di 1-1,5 anni in base alla frequenza e all'uso di alcuni elementi.

Attivando l'illuminazione automatica Electrolite, le batterie tendono a scaricarsi più velocemente.

L'uso della funzione di risparmio energetico aiuterà a estendere la durata della batteria.

Sostituzione della batteria:

Per cambiare la batteria dell'orologio, eseguire i punti elencati qui di seguito. *Per ottenere risultati ottimali, si consiglia di far sostituire la batteria dell'orologio da un rivenditore autorizzato della Nike.*



Cardiofrequenzimetro

Tipo di batteria: al litio 3V CR2032

Durata della batteria:

La batteria ha una durata prevista di 1 anno se il cardiofrequenzimetro viene usato un'ora al giorno.

