

Contenuto

Quick Start (Avviamento rapido)	2
Modalità TIME (ORARIO)	
Impostare l'orario	4
Impostare l'allarme	5
Modalità RUN (CORSA)	
Calibrare l'SDM Pod	6
Uso del cronografo	8
Impostazione delle zone di allenamento	10
Impostazione del contagiri automatico	11
Impostazione di "Il mio display"	12
Modalità DATA (DATI)	
Rivedere le corse memorizzate	13
Tabella Intensità della frequenza cardiaca	14
Tabella dell'andatura di corsa	15
Collegamento dei componenti digitali con l'orologio	16
Risoluzione dei problemi	17
Specifiche	18
Confomità FCC	18
Confomità CE	18
Batteria	19
Garanzia	20

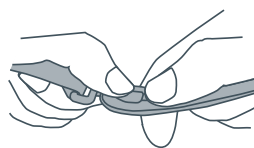
Questo documento aggiornato è disponibile online all'indirizzo www.niketiming.com

Stampato su carta senza legno

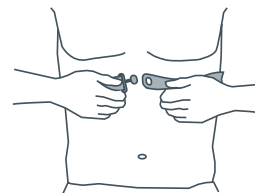
Quick Start Eseguire i passi da ❶ a ❷ per posizionare il cardiofrequenzimetro e l'apparecchio SDM Pod e prepararsi per la corsa.



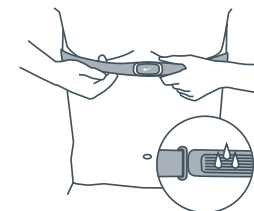
❶ Spingere la linguetta verso l'alto attraverso la fessura del cardiofrequenzimetro.



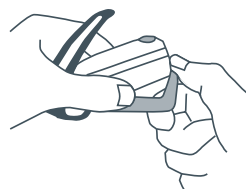
❷ Premere verso il basso la linguetta fino ad appiattirla.



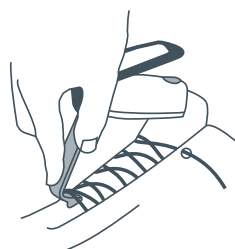
❸ Assicurare l'altro lato del cardiofrequenzimetro intorno al torace. Posizionare sulla gabbia toracica appena sotto la placca toracica. Il trasmettitore dovrebbe essere indossato direttamente contro la pelle e aderente in modo da non scivolare durante l'allenamento.



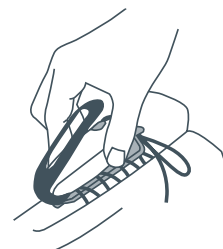
❹ Bagnare abbondantemente entrambi i sensori sul retro del cardiofrequenzimetro per garantire la buona ricezione tra il polso e il trasmettitore.



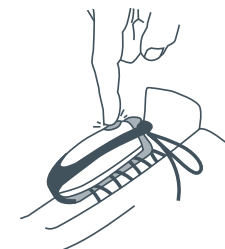
❶ Rimuovere il nastro superiore e staccare l'SDM Pod dal clip di base.



❷ Allentare le stringhe delle scarpe e inserire il clip nello spazio sottostante.

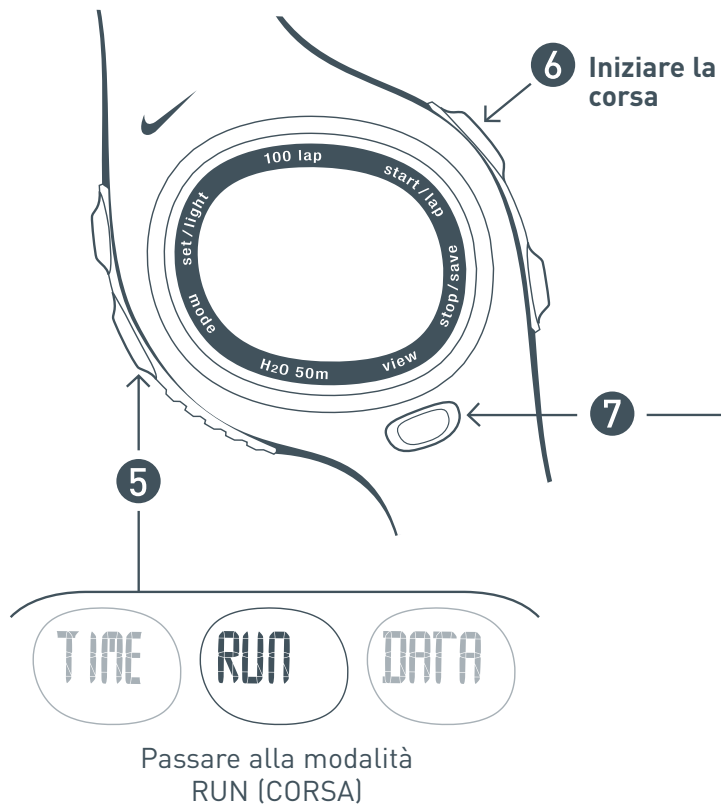


❸ Stringere l'apparecchio SDM Pod con il cinturino nero. L'apparecchio SDM Pod deve posare appena sotto il nodo delle stringhe ed essere fissato così da non muoversi durante l'allenamento.



❹ Attivare (ON) l'SDM Pod. Premere il pulsante d'accensione e tenerlo premuto fino a quando la luce LED inizia a lampeggiare.

NOTA: Tenere premuto nuovamente il pulsante d'accensione per disattivare l'apparecchio.



Collegamento SDM / HRM

Se il display visualizza SDM LINK o HRM LINK nella modalità RUN (CORSA), significa che l'orologio non riconosce l'ID digitale dei componenti. Vedere a pagina 16, *Collegamento dei componenti digitali con l'orologio*.

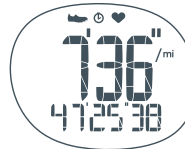
Visualizzazioni della modalità RUN (CORSA)



Visualizzazione del cronografo



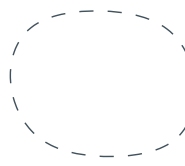
Visualizzazione della frequenza cardiaca



Visualizzazione dell'andatura



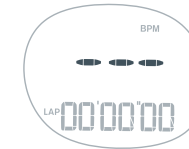
Visualizzazione della distanza



Il mio Display
Vedere a pagina 12 l'impostazione



0



Frequenza cardiaca o andatura non visualizzate

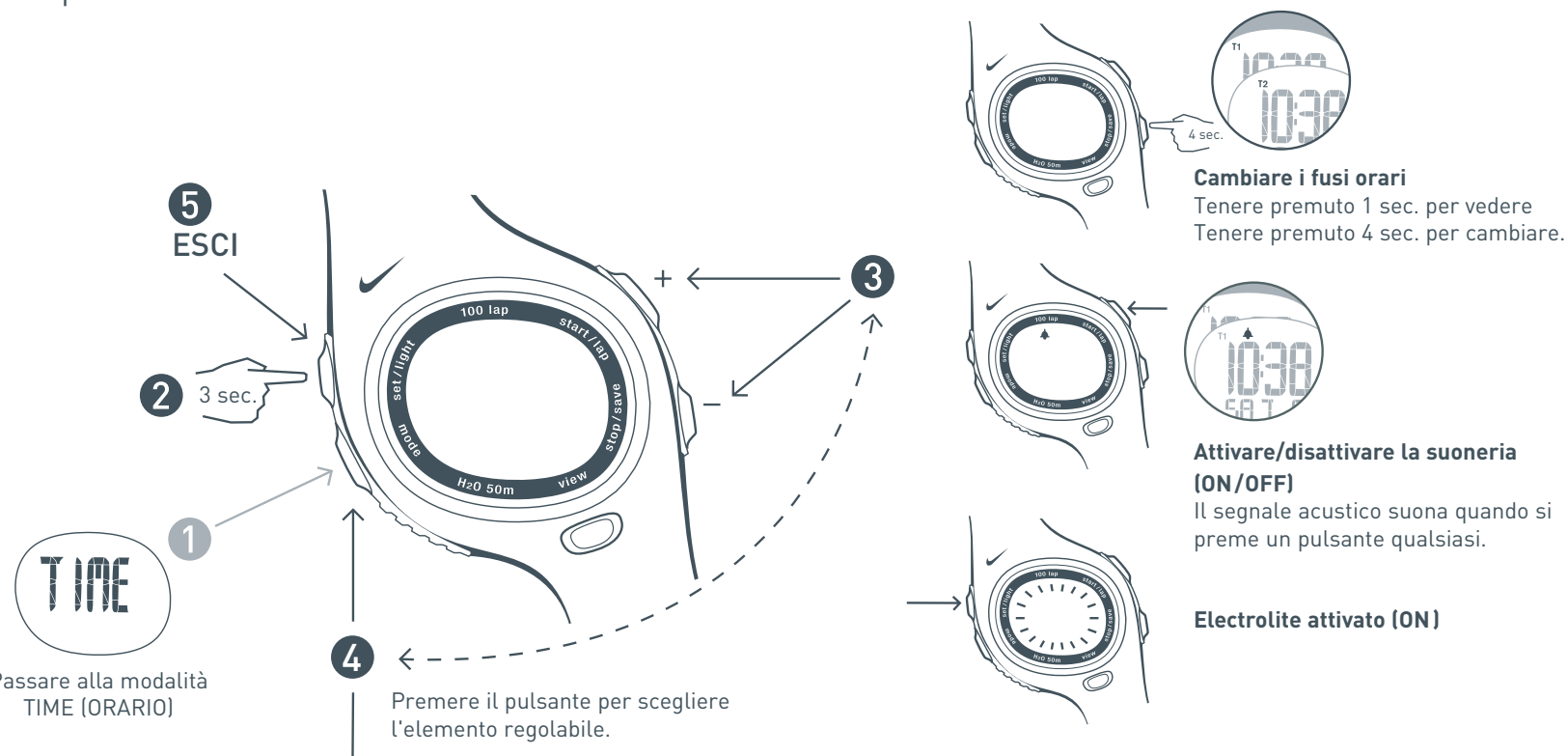
Se il display visualizza tre linee lampeggianti, significa che l'orologio non riceve la trasmissione dal cardiofrequenzimetro o dall'SDM Pod.

Eseguire nuovamente *QuickStart* oppure consultare a pagina 17 *Risoluzione dei problemi*.



TIME Impostare l'orario

Nella modalità TIME (ORARIO) è possibile impostare l'orario, la data e l'opzione di risparmio energetico. La modalità TIME (ORARIO) è l'unica modalità che permette di attivare (ON) o disattivare (OFF) la suoneria. Eseguire i passi da 1 a 5 per impostare l'orario e la data.



Impostare l'orario



Impostare i minuti



Impostare i secondi



Impostare il giorno



Impostare il mese



Impostare l'anno



Scegliere orologio di 12 o 24 ore

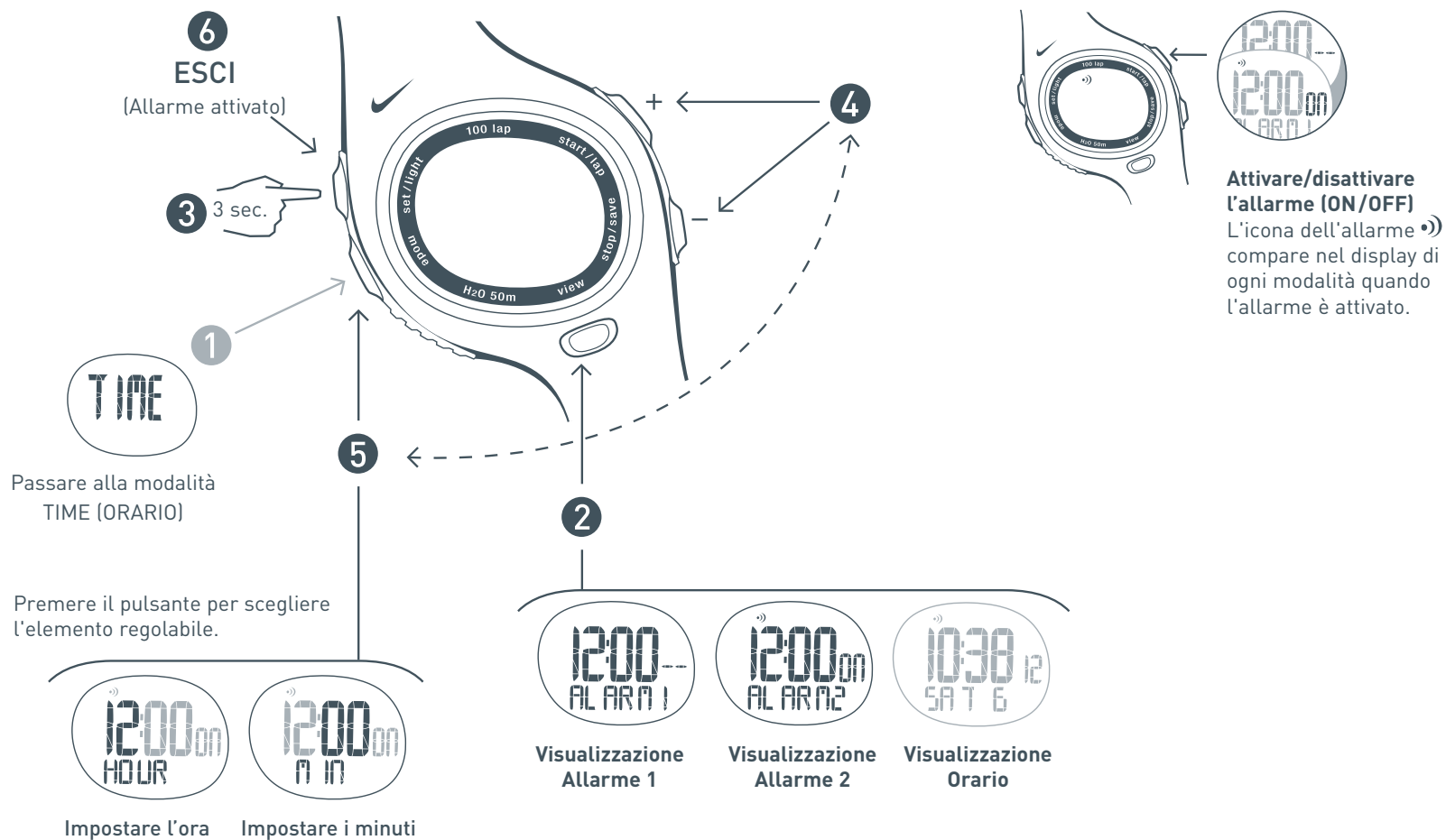


Risparmio energetico (0-24 ore.)
Dopo X ore di inattività, l'orologio entra nella modalità Sleep. Premere un pulsante qualsiasi per riattivare. L'allarme rimarrà comunque in funzione.

TIME

Impostare l'allarme

Nella modalità TIME (ORARIO) è possibile impostare due allarmi. Eseguire i passi da ❶ a ❹ per impostare gli allarmi.

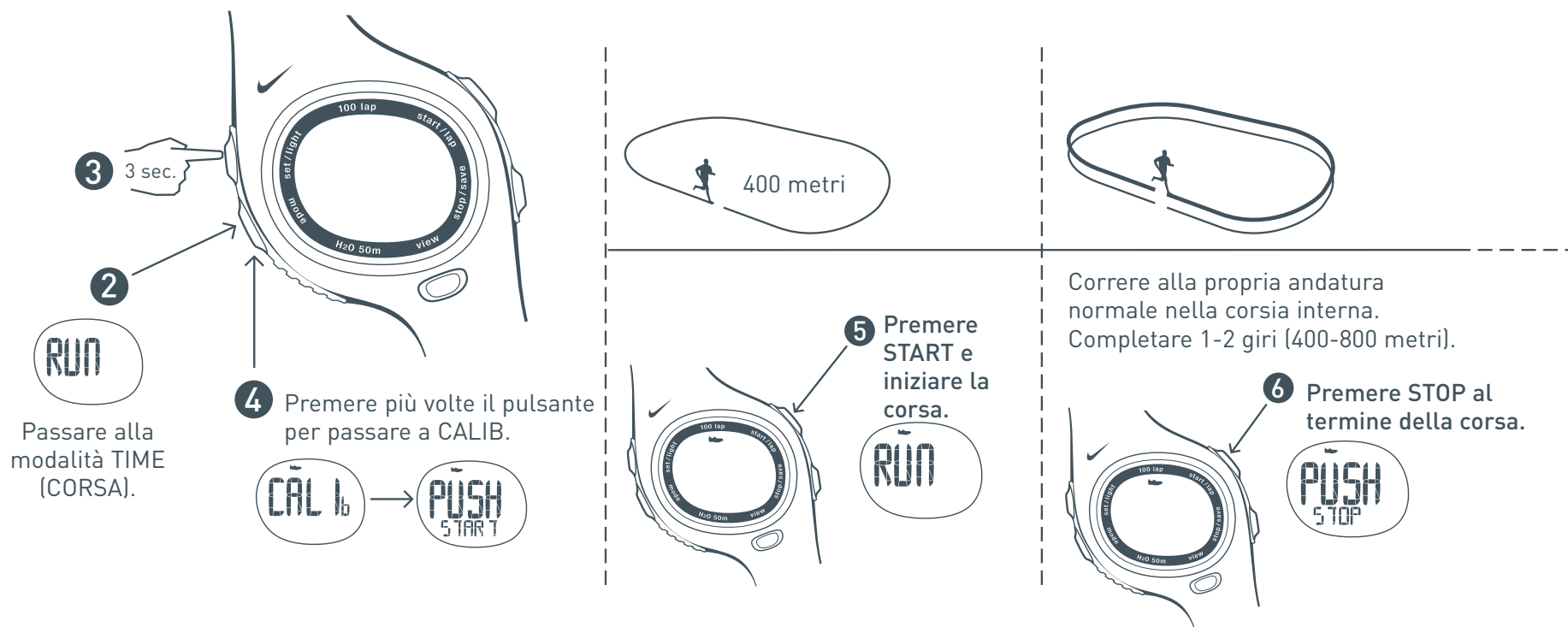


RUN

Calibrazione automatica dell'apparecchio SDM Pod

Una volta regolato, l'apparecchio di monitoraggio della distanza e della velocità (SDM) supera il 97% di precisione per la maggioranza dei podisti. Regolare l'apparecchio SDM Pod correndo per 400-800 metri su una pista segnata, quindi regolare l'orologio per la distanza esatta. L'SDM Pod deve essere regolato ogni volta che si cambia la batteria dell'orologio. Recarsi ad una pista di 400 metri ed eseguire la procedura da ① a ⑧ per regolare l'apparecchio automaticamente.

- ① Per attivare l'SDM Pod, premere il pulsante d'accensione fino a quando il LED inizia a lampeggiare.

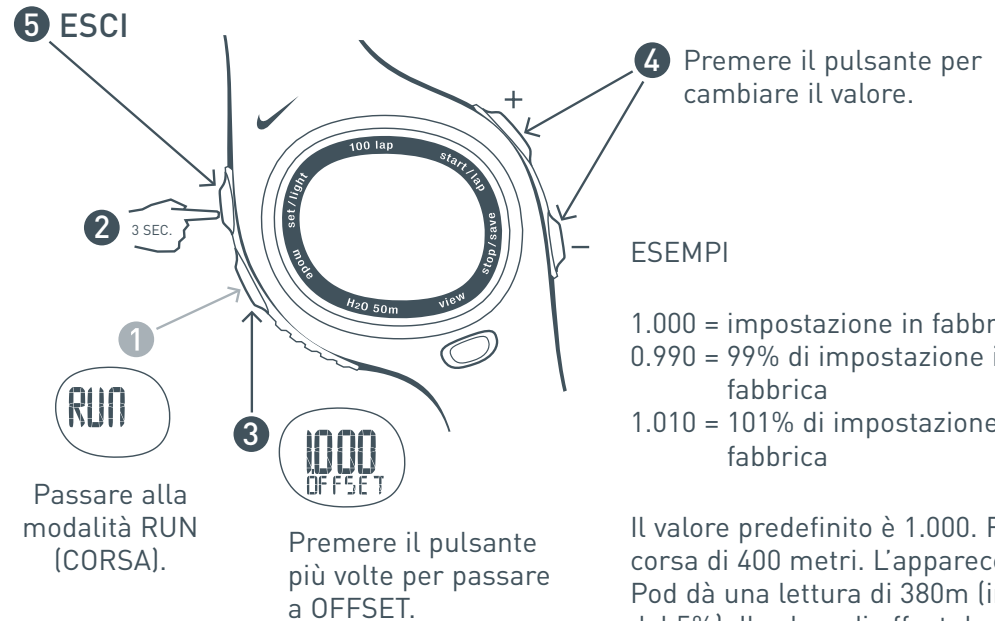
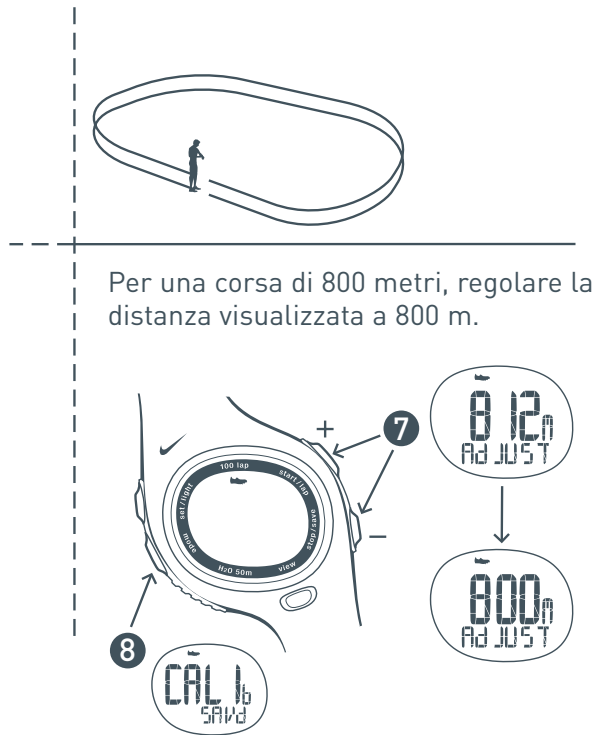


Regolare manualmente l'SDM Pod

Dopo essere stato regolato l'SDM Pod calcola automaticamente un valore di offset. Il valore predefinito è 1.000.

Cambiare il valore di offset per modificare leggermente i valori di regolazione. Se l'SDM misura leggermente al di sotto la distanza, aumentare il valore di offset. Tipi di scarpe diversi possono influire sulla regolazione dell'apparecchio. Modificare il valore di offset di conseguenza, se si usano scarpe diverse.

Eseguire i passi da ① a ⑤ per ottimizzare il valore di offset.



ESEMPI

1.000 = impostazione in fabbrica
0.990 = 99% di impostazione in fabbrica
1.010 = 101% di impostazione in fabbrica

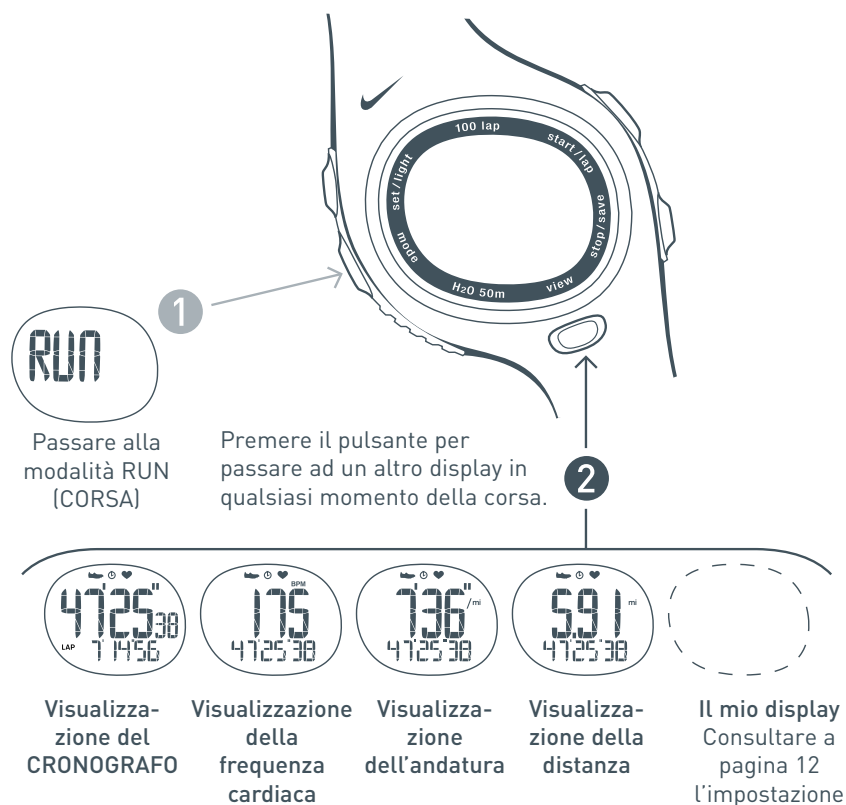
Il valore predefinito è 1.000. Fare una corsa di 400 metri. L'apparecchio SDM Pod dà una lettura di 380m (inferiore del 5%). Il valore di offset deve essere regolato a 1,050 (superiore del 5%).

NOTA: Annotare e quindi memorizzare il valore di offset. Questa operazione si dimostrerà utile se si vorrà imprestare il Triax CV10 agli amici o ai familiari ed essi cambieranno i valori di regolazione.

RUN

Uso del cronografo

Nella modalità Cronografo è possibile segnare il tempo dei giri e i tempi totali di una corsa. I tempi dei giri e i tempi totali vengono raccolti simultaneamente premendo il pulsante dei giri. La frequenza cardiaca e l'andatura media vengono registrate per ogni giro/tempo totale. Una volta fermato il cronografo, le informazioni sulla corsa possono essere riviste nella modalità DATA (DATI). Consultare a pagina 13 la modalità DATA (DATI). Eseguire i passi da 1 a 6 per usare il cronografo.



Segnare i giri

Per 'tempo del giro' si intende il tempo richiesto per fare il giro della pista o completare un segmento di una corsa.



GIRO 1



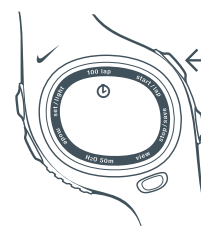
e

Segnare i totali

Per 'tempo totale' si intende il tempo che va dall'inizio della gara fino al punto d'arrivo stabilito dal podista.



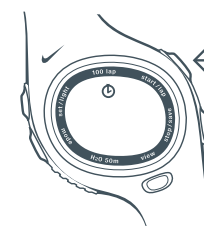
TOTALE 1



3

Iniziare la corsa

Comparirà un cronografo lampeggiante.



4

Segnare il giro/Totale

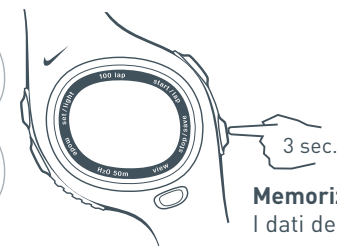
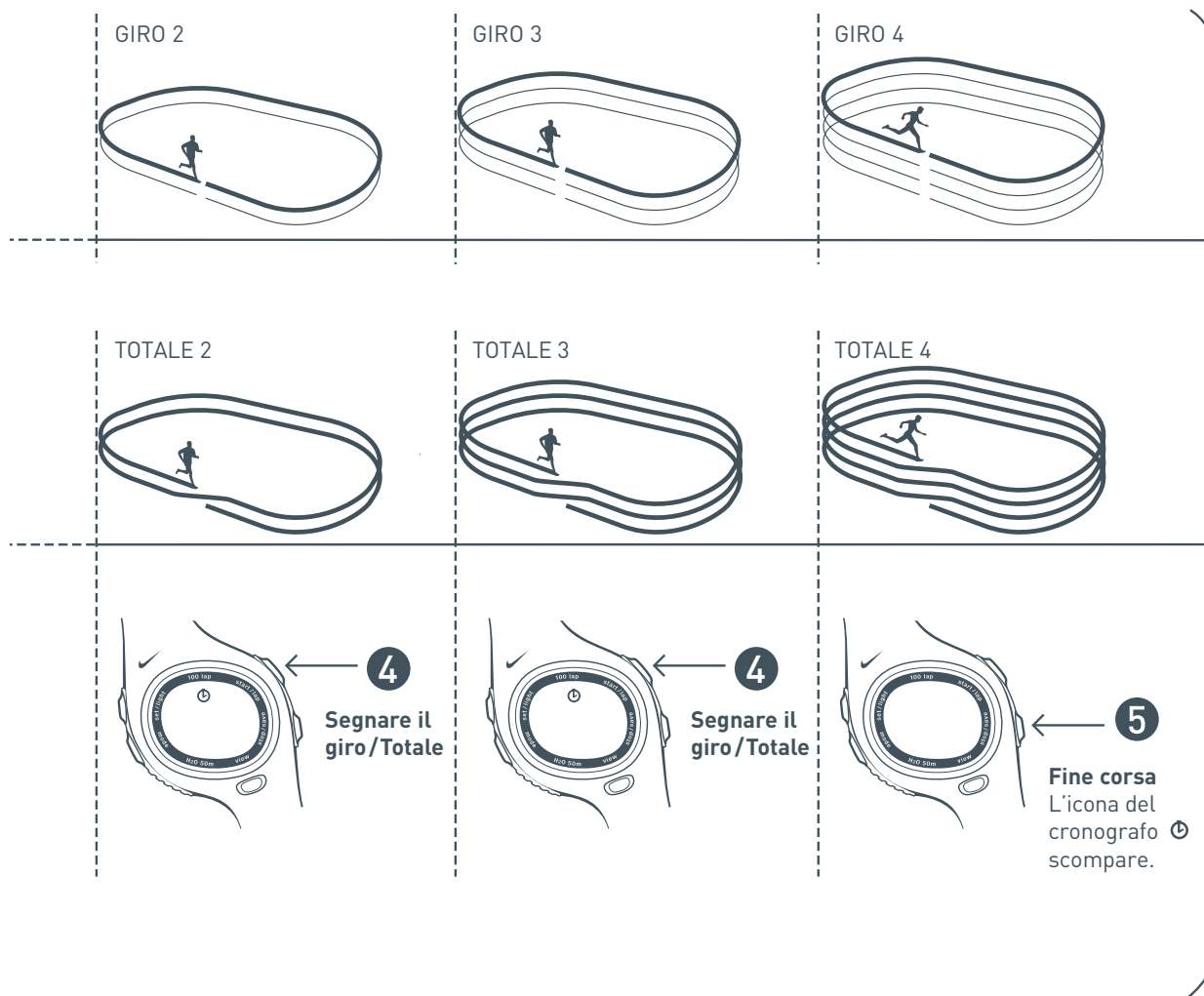
Si ha 7 secondi per leggere il tempo del giro e il tempo totale.

Contagiri automatico attivato

Non è possibile registrare manualmente i giri quando il contagiri automatico è attivato. Vedere a pagina 11, *Impostare il contagiri automatico*, per attivare/disattivare la funzione [ON/OFF].

La frequenza cardiaca e l'andatura media vengono registrate per ogni giro/tempo totale, se memorizzata, rivederla nella modalità DATA (DATI).

6 ...Salva o Annulla Dati della corsa



Memorizzare la corsa
I dati della corsa vengono memorizzati nella modalità DATA (DATI). Vedere a pagina 13 la modalità DATA (DATI).

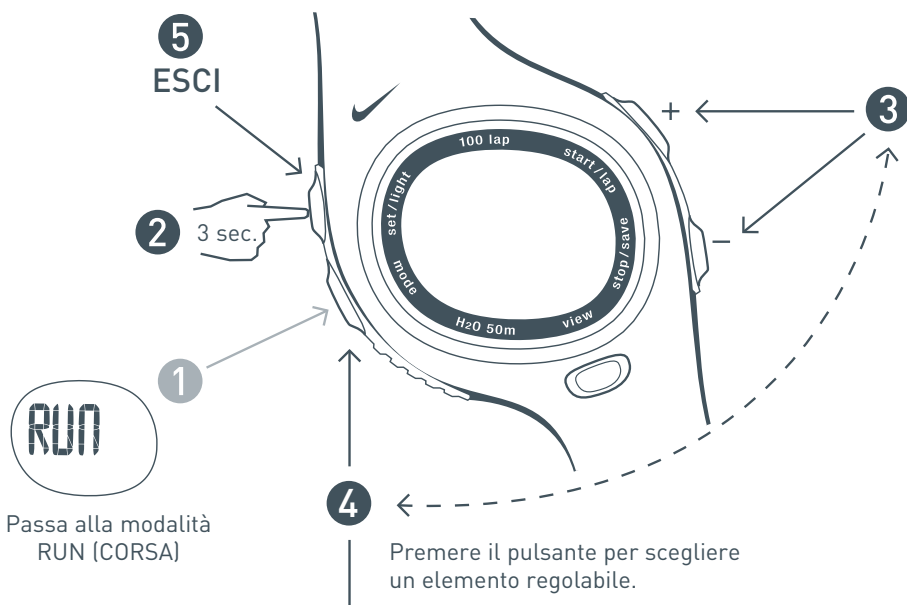


Annulla i dati della corsa
I dati della corsa sono cancellati.



Impostazione delle zone di allenamento

Nella modalità Corsa è possibile impostare una zona di frequenza cardiaca e una zona andatura. Impostando una di queste zone vi permette di allenarvi entro i limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca o della velocità. Utilizzando le zone di allenamento, è possibile controllare l'intensità dell'allenamento e misurare i miglioramenti delle proprie condizioni fisiche. Eseguire i passi da 1 a 5 per impostare una zona di allenamento mirata.



Al di sopra della propria zona di allenamento.



Al di sotto della propria zona di allenamento.



Indicatori di Fuori zona
Se la frequenza cardiaca si rova fuori della zona prevista, le frecce di indicazione BASSO (▼) o ALTO (▲) lampeggiano nel display.

Nota:
Se entrambe la frequenza cardiaca e la zona di andatura sono attivate, gli indicatori di Fuori zona corrispondono al display primario.

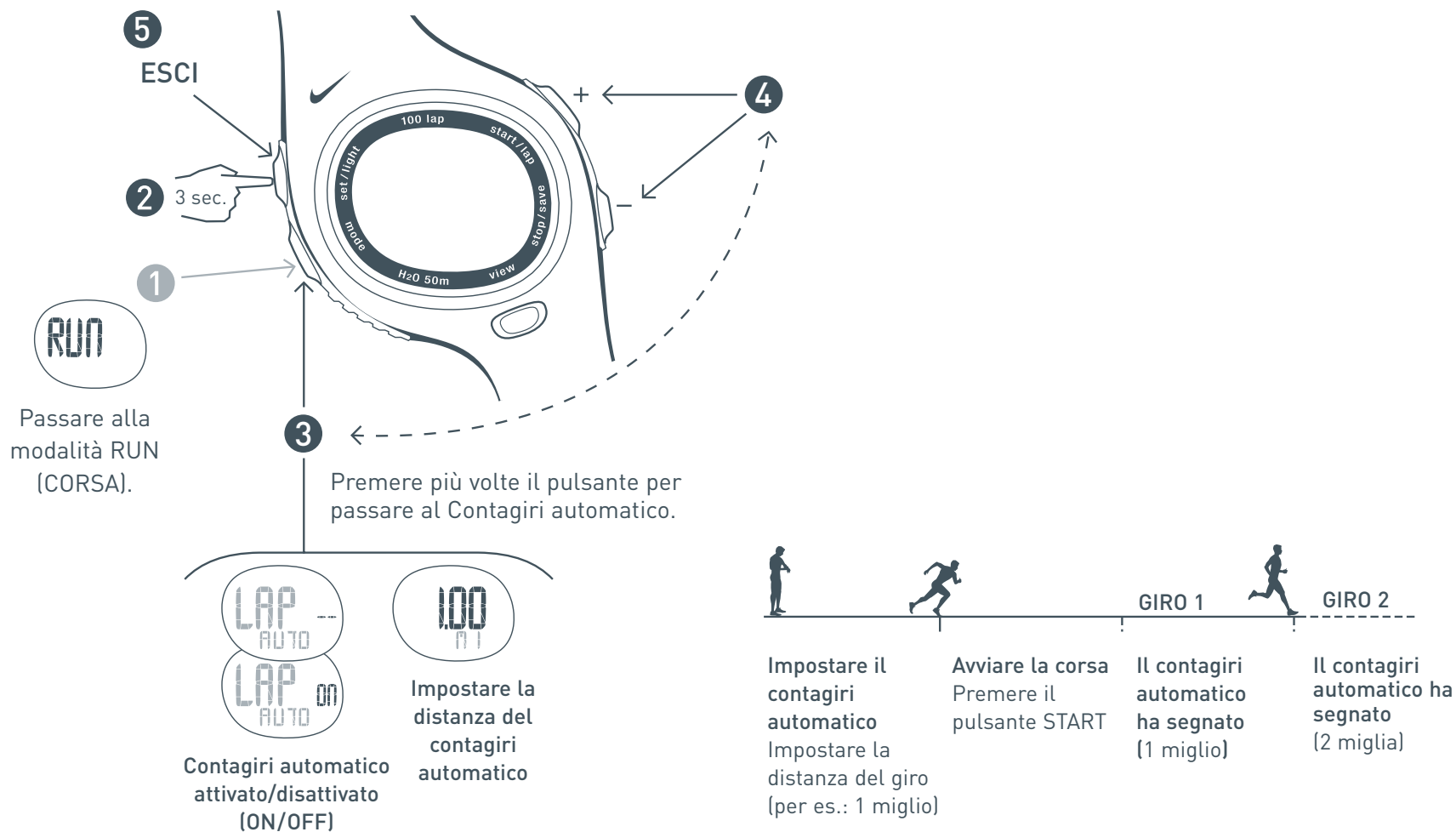
Indicatore di Allarme di zona attivato
Quando l'allarme di zona è attivato, l'orologio emette un segnale acustico se la frequenza cardiaca o l'andatura escono dalla zona prevista.

Attiva (ON) la zona di frequenza cardiaca	Imposta il limite di F.C. HI (ALTO)	Imposta il limite di F.C. LOW (BASSO)	Attiva la zona andatura	Imposta i Minuti per il limite di andatura veloce	Imposta i Secondi per il limite di andatura veloce	Imposta i Minuti per il limite di andatura lenta	Imposta i Secondi per il limite di andatura lenta	Attiva/disattiva l'allarme sonoro di zona	(ON/OFF) Imposta il Tempo totale o il Tempo di giro nel display primario	Imposta le unità

RUN

Impostare il contagiri automatico

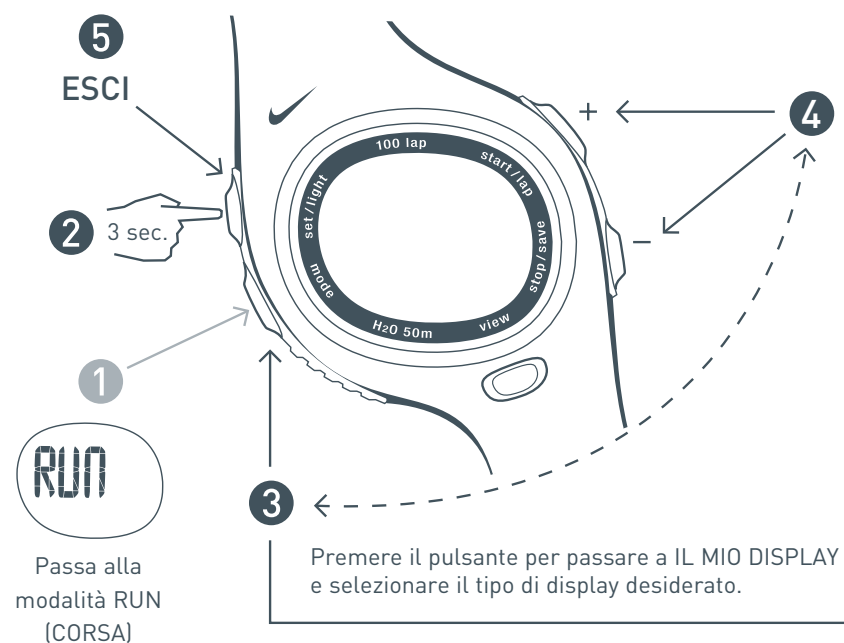
Il cronografo contiene un contagiri automatico che segna i giri al termine di una determinata distanza. Non è possibile registrare manualmente i giri quando il contagiri automatico è attivato. Eseguire i passi da ① a ⑤ per impostare il contagiri automatico.



RUN

Impostazione di “Il mio display”

“Il mio display” permette di creare un quadro personalizzato nella modalità RUN (CORSA), con le informazioni che si utilizzano maggiormente durante l’allenamento. Quando è attivato, Il mio Display è il primo quadro che compare nella modalità RUN (CORSA). Questa caratteristica vi permette di scegliere le informazioni che compariranno nei display Primario (grande) e Secondario (piccolo). Eseguire i passi da ❶ a ❺ per creare un display personalizzato.



Attivare/disattivare IL MIO DISPLAY



Opzioni del display PRIMARIO



Opzioni del display SECONDARIO



Nota: Il display primario non viene visualizzato nella lista di opzioni secondarie.

NESSUN display

DATA Rivedere le corse memorizzate

Nella modalità DATA (DATI) è possibile rivedere i particolari delle corse memorizzate. La memoria è capace di immagazzinare molteplici corse di fino a 100 giri ciascuna. Vedere a pagina 9 come memorizzare le corse nella modalità DATI. Eseguire i passi da ❶ a ❹ per visualizzare i dati memorizzati per ogni corsa.

1 Passare alla modalità DATA (DATI)

2 Scegliere una Corsa

3 Premere il pulsante per visualizzare i dati statistici in ogni categoria.

4

Le zone F.C. e Andatura non compaiono se sono disattivate durante la registrazione.

Tempo totale	Giro medio	Zona IN F.C.	Zona IN ANDATURA	Giro migliore	Giro 1	Giro 2
3354'16 TOTAL	744'06 AVG	303'125 HR:IN	261'104 PACE:IN	714'43 BEST	714'43 LAP 1	739'20 LAP 2
422' TOTAL Distanza	159' AVG F.C. media	2'12'05 HR:AB Sopra la zona	3'42'96 PACE:AB Sopra la zona	736' BEST Andatura migliore	714'43 LAP 1 Tempo totale	1454'03 LAP 2 Tempo totale
	731' AVG Andatura media	1'11'06 HR:BE Sotto la zona	4'01'16 PACE:BE Sotto la zona		157' LAP 1 F.C. media	163' LAP 2 F.C. media
					736' LAP 1 Media Andatura	724' LAP 2 Media Andatura
					096' LAP 1 Distanza	116' LAP 2 Distanza

Annulla la corsa

3 sec.

Annulla TUTTE le corse

5 sec.

Tabella Intensità della frequenza cardiaca

Si tratta di un altro modo per misurare le zone di frequenza cardiaca approssimative in base al sesso, l'età e il peso dell'atleta. Iniziando con la propria Frequenza Cardiaca Massima, utilizzare la tabella per calcolare le zone in base all'intensità dell'allenamento. Tenere presente che questa formula non funziona per tutti.

Trovate la vostra Frequenza cardiaca massima	Determinate le vostre zone (le intensità) di frequenza cardiaca mirate			
210 - (0,7 x età)	Intensità leggera (60-70% della F.C. max) Fate esercizio in questo range all'inizio di un allenamento o per recuperare dopo un allenamento duro o una gara. Durante l'allenamento a questa intensità dovrete essere in grado di mantenere una conversazione senza difficoltà.	Intensità moderata (70-80% della F.C. max) Fate esercizio in questo range per sviluppare resistenza e preparare i muscoli per il passaggio dall'esercizio aerobico a quello anaerobico. Dovreste essere in grado di mantenere questo esercizio per un po' di tempo. Non dovrete essere completamente senza fiato e non dovrete sentire dolore.	Intensità pesante (80-90% della F.C. max) Fate esercizio in questo range per aumentare la forza muscolare e migliorare la vostra soglia anaerobica. È un esercizio disagevole. Potreste respirare con molta fatica. Potreste mantenere questo esercizio solo per breve tempo.	Intensità massima (90-100% della F.C. max) Fate esercizio in questo range per aumentare la potenza mentale, Max V02 e tolleranza lattacida. È un esercizio molto disagevole. Fate fatica a sopportarlo. Potreste essere completamente senza fiato. Non fate 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

Tabella Andatura di corsa

Utilizzate questa tabella per registrare la vostra andatura (tempo per miglio) e i tempi di arrivo nelle gare.



Andatura (minuto per miglio)

12:00/mi 11:30/mi 11:00/mi 10:30/mi 10:00/mi 9:30/mi 9:00/mi 8:30/mi* 8:00/mi 7:30/mi 7:00/mi 6:30/mi 6:00/mi 5:30/mi 5:00/mi



Andatura (minuto per chilometro)

7:28/km 7:09/km 6:50/km 6:31/km 6:13/km 5:54/km 5:35/km 5:17/km 4:58/km 4:40/km 4:21/km 4:02/km 3:44/km 3:25/km 3:06/km



Gare e tempi di arrivo

2 mi	3,2 km	24:00	23:00	22:00	21:00	20:00	19:00	18:00	17:00	16:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00
3 mi	4,8 km	36:00	34:30	33:00	31:30	30:00	28:30	27:00	25:30	24:00	22:30	21:00	19:30	18:00	16:30	15:00
3,1 mi	5 km	37:17	35:44	34:11	32:37	31:04	29:31	27:58	26:24	24:51	23:18	21:45	20:12	18:38	17:05	15:32
3,5 mi	5,6 km	42:00	40:15	38:30	36:45	35:00	33:15	31:30	29:45	28:00	26:15	24:30	22:45	21:00	19:15	17:30
5 mi	8,1 km	1:00:00	57:30	55:00	52:30	50:00	47:30	45:00	42:30	40:00	37:30	35:00	32:30	30:00	27:30	25:00
6 mi	9,7 km	1:12:00	1:09:00	1:06:00	1:03:00	1:00:00	57:00	54:00	51:00	48:00	45:00	42:00	39:00	36:00	33:00	30:00
6,2 mi	10 km	1:14:34	1:11:27	1:08:21	1:05:15	1:02:08	59:02	55:55	52:49	49:43	46:36	43:30	40:23	37:17	34:11	31:04
9,3 mi	15 km	1:51:51	1:47:11	1:42:32	1:37:52	1:33:12	1:28:33	1:23:53	1:19:13	1:14:34	1:09:54	1:05:15	1:00:35	55:55	51:16	46:36
10 mi	16,1 km	2:00:00	1:55:00	1:50:00	1:45:00	1:40:00	1:35:00	1:30:00	1:25:00	1:20:00	1:15:00	1:10:00	1:05:00	1:00:00	55:00	50:00
12,4 mi	20 km	2:29:08	2:22:55	2:16:42	2:10:29	2:04:16	1:58:04	1:51:51	1:45:38	1:39:25	1:33:12	1:27:00	1:20:47	1:14:34	1:08:21	1:02:08
1/2-Maratona																
13,1 mi	21,1 km	2:37:19	2:30:45	2:24:12	2:17:39	2:11:06	2:04:32	1:57:59	1:51:26	1:44:53	1:38:19	1:31:46	1:25:13	1:18:39	1:12:06	1:05:33
15 mi	24,1 km	3:00:00	2:52:30	2:45:00	2:37:30	2:30:00	2:22:30	2:15:00	2:07:30	2:00:00	1:52:30	1:45:00	1:37:30	1:30:00	1:22:30	1:15:00
15,5 mi	25 km	3:06:25	2:58:39	2:50:53	2:43:07	2:35:21	2:27:35	2:19:49	2:12:02	2:04:16	1:56:30	1:48:44	1:40:58	1:33:12	1:25:26	1:17:40
18,6 mi	30 km	3:43:42	3:34:22	3:25:03	3:15:44	3:06:25	2:57:05	2:47:46	2:38:27	2:29:08	2:19:49	2:10:29	2:01:10	1:51:51	1:42:32	1:33:12
20 mi	32,2 km	4:00:00	3:50:00	3:40:00	3:30:00	3:20:00	3:10:00	3:00:00	2:50:00	2:40:00	2:30:00	2:20:00	2:10:00	2:00:00	1:50:00	1:40:00
Maratona*																
26,2 mi	42,2 km	5:14:37	5:01:31	4:48:24	4:35:18	4:22:11	4:09:05	3:55:58	3:42:52*	3:29:45	3:16:38	3:03:32	2:50:25	2:37:19	2:24:12	2:11:06

* Esempio: Se volete finire una maratona in 3:43:00, dovrete camminare ad un'andatura di 8:30/mi. Per raggiungere questo obiettivo, vi conviene allenarvi al ritmo di 8:40/mi per una soglia lenta e di 8:20/mi per una soglia veloce.

Collegamento dei componenti digitali con l'orologio

Il cardiofrequenzimetro e l'apparecchio SDM Pod possiedono identificatori digitali esclusivi capaci di impedire le interferenze con altri componenti. Per permettere la corretta comunicazione dei componenti, occorre collegare l'orologio al cardiofrequenzimetro e al Pod in modo che gli apparecchi possano determinare e condividere lo stesso Identificatore. Il trasmettitore originale fornito con l'orologio è stato collegato in fabbrica. Una volta collegati gli apparecchi, gli identificatori digitali vengono memorizzati dall'orologio fino a quando non si cambia la batteria dell'orologio o si reimposta l'orologio. Eseguire i passi da ❶ a ❺ per collegare nuovamente i componenti originali, o di ricambio, con l'orologio.

- ❶ Tenere premuti contemporaneamente i quattro pulsanti laterali fino a quando l'orologio emette un segnale acustico e tutti i segmenti del LCD lampeggiano nel display



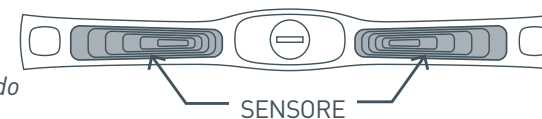
- ❷ Tenere premuto il pulsante di accensione sull'SDM Pod per cinque secondi fino a quando la luce LED inizia ad emettere una serie veloce di tre lampeggi luminosi. Ora il Pod si trova nella modalità ID ed è pronto a collegarsi con l'orologio. Dopo 10 secondi l'apparecchio ritorna a funzionare normalmente.



NOTA: Se non si riesce ad accedere alla schermata HRM LINK OK entro 10 secondi, disattivare l'apparecchio e ripetere il passo 3.

- ❸ Afferrare bene il cardiofrequenzimetro con entrambe le mani, una mano su ogni lato, assicurandosi di toccare i sensori sul lato posteriore dell'apparecchio. Il trasmettitore non è dotato di nessun interruttore di attivazione/disattivazione (ON/OFF). Esso trasmette un segnale digitale nei primi 10 secondi di connessione con i sensori.

NOTA: Se non si riesce ad accedere alla schermata HRM LINK OK entro 10 secondi, attendere due minuti in modo che il cardiofrequenzimetro si spenga automaticamente, dopodiché riprovare.



RUN

Passare alla modalità RUN (CORSA)

- ❹ Dopo alcuni secondi l'orologio visualizza SDM LINK OK e HRM LINK OK. Dopo avere localizzato l'ID digitale del cardiofrequenzimetro, l'orologio lo memorizza fino al prossimo cambio della batteria o reimpostazione dell'orologio.



Risoluzione dei problemi

L'apparecchio SDM Pod non si collega con l'orologio:

Verificare che l'orologio abbia assegnato un identificatore digitale all'SDM Pod. *Consultare pagina 16.*

Verificare che l'unità sia ATTIVATA, premendo il pulsante di accensione sul coperchio dell'unità fino a quando il LED inizia a lampeggiare.

Provare a cambiare la batteria. *Consultare pagina 19.*

Controllare che i poli della batteria siano orientati correttamente. *Consultare pagina 19.*

La luce LED sull'apparecchio SDM Pod lampeggia rapidamente:

Questo indica che la batteria è scarica.

Sostituire la batteria AAA dell'apparecchio SDM Pod.

Interferenza:

In caso di interferenze provenienti da un altro dispositivo elettronico, premere il pulsante sul sensore di velocità. L'orologio e il sensore di velocità si collegheranno su un altro canale.

Attacco dell'SDM Pod alla scarpa:

Assicurarsi che l'apparecchio SDM Pod sia attaccato correttamente ai lacci in modo che non si muova durante la corsa. È necessario allinearli con il piede e fissarlo saldamente in modo che l'allineamento non cambi durante la corsa.

Ortotici:

È possibile che per le persone munite di ortotici o il cui passo è caratterizzato da estrema inclinazione o supinazione, l'apparecchio risulti meno preciso.

In questo caso, provare a regolare nuovamente l'apparecchio per maggiore precisione.

Andature varianti:

È possibile che le persone che corrono ad andature varianti ottengano risultati meno precisi.

Per ottenere la massima precisione, regolare in base alla velocità usata normalmente.

Il cardiofrequenzimetro non si collega con l'orologio:

Verificare che l'orologio abbia assegnato un identificatore digitale al cardiofrequenzimetro. Consultare pagina 16.

Verificare che il cardiofrequenzimetro sia ATTIVATO quando lo si pone sul corpo. L'unità si ATTIVA quando rileva i due elettrodi sul corpo. Si raccomanda di indossare il cardiofrequenzimetro direttamente contro la pelle.

Spostare leggermente il cardiofrequenzimetro.

Provare a cambiare la batteria. *Consultare pagina 19.*

Controllare che i poli della batteria siano orientati correttamente. *Consultare pagina 19.*

Inumidire gli elettrodi con acqua o gel per ottenere un migliore contatto con il corpo. Se il cardiofrequenzimetro è indossato sopra agli indumenti, bagnare anche gli indumenti.

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

Può essere necessario cambiare la batteria del cardiofrequenzimetro.

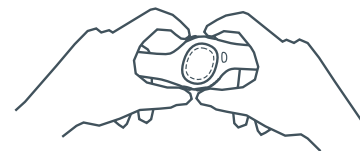
Sorgenti che producono campi elettromagnetici quali elettrodomestici, computer e linee elettriche possono causare l'interferenza.

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 un recente cambio delle batterie. In questo caso, tenere premuti contemporaneamente i quattro pulsanti. Questo cancellerà i dati nella memoria permettendovi di reimpostare l'orologio ai valori originali di fabbrica.



Premere i quattro pulsanti e tenerli premuti contemporaneamente per reimpostare l'orologio ai valori originali di fabbrica.

L'orologio non cessa di emettere un segnale acustico:

Quando l'allarme di zona è attivato e la vostra frequenza cardiaca o l'andatura non rientra in nessuna delle vostre zone, l'orologio emette un segnale acustico per indicare che vi trovate fuori limite. *Consultare a pagina 10 le istruzioni per disattivare gli allarmi di zona.*

Specifiche

Orologio

Resistente all'acqua fino a 50 metri:

Disegnato per funzionare sott'acqua ad una profondità di 50 metri.

ATTENZIONE: Premendo i pulsanti dell'orologio sott'acqua, si danneggia l'orologio.

Temperatura di funzionamento:

da -5 a 50° gradi centigradi

Caratteristiche dei materiali

Sportello batteria: Acciaio inox

Lunetta: Acciaio inox

Fibbia: Acciaio inox

Cassa: Policarbonato

Retro cassa: Policarbonato

Cristallo: Vetro minerale

Cinturino: Uretano

Limiti di modalità:

Cronografo: 99:59'59"

Frequenza cardiaca: 30 — 240 bpm

Cardiofrequenzimetro

Resistente all'acqua fino a 30 metri:

Asciugare bene dopo l'uso. Non usare in prossimità di materiale conduttivo.

Temperatura di funzionamento: da -5 a 50° gradi centigradi

Accuratezza: ±1% o ±1% bpm (stato stabile)

Caratteristiche dei materiali:

Cassa: Poliuretano

Cinturino: Uretano

Fascia: Elastica



SDM Pod

Resistente all'acqua fino a 10 metri:

Asciugare bene dopo l'uso. Non per uso subacqueo.

Temperatura di funzionamento: da 0 a 40° gradi centigradi

Accuratezza: ±3% (per la maggioranza dei podisti)

Caratteristiche dei materiali

Cassa: ABS

Cinturino: Uretano

Clip: Nylon

Conformità FCC e RSS-210

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC e alla norma Industry Canada RSS-210.

Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti:

- (1) Questo dispositivo non può causare interferenza dannosa.
- (2) Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza che potrebbe causarne il funzionamento indesiderato.

Esaminato per essere conforme agli standard FCC.

Da utilizzare a casa o in ufficio.

AVVERTENZA FCC: Cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla Nike possono annullare il vostro diritto di utilizzare questo dispositivo in conformità alle norme FCC.

Conformità CE



Batteria

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

ATTENZIONE! La batteria contengono sostanze chimiche. Sono da smaltire in modo appropriato conforme alle norme locali vigenti.

Orologio

Tipo di batteria: al litio 3V CR2032

Durata della batteria:

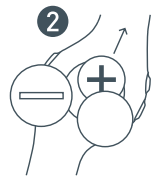
La durata prevista della batteria è di un anno e mezzo in base alla frequenza e all'uso di alcuni elementi. Attivando l'illuminazione automatica Electrolite, la batteria tendono a scaricarsi più velocemente. Utilizzando la funzione Risparmio energetico aiuterà ad estendere la durata della batteria.

Sostituzione della batteria:

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



1 Svitare il comparto batteria con una moneta quindi girare in senso antiorario



2 Svitare e togliere il coperchio del portabatteria. Togliere la batteria usata.



3 Inserire una batteria al litio di 3V, CR2032, con la scritta volta verso di voi. Non toccare i 2 contatti.



4 Riporre il coperchio del portabatteria e il comparto batteria.

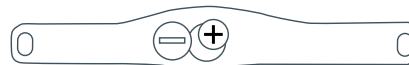
Cardiofrequenzimetro

Batteria: al litio 3V CR2032

Sostituzione della batteria: Eseguire i passi elencati qui di seguito per cambiare la batteria del cardiofrequenzimetro.



1 Aprire il comparto batteria con una moneta facendo girare in senso antiorario.



2 Inserire una batteria al litio di 3V, CR2032, con la scritta volta verso di voi. Non toccare i 2 contatti.



3 Sostituire il copribatteria.

SDM Pod

Batteria: Batteria alcalina AAA

Sostituzione della batteria: Eseguire i passi elencati qui di seguito per cambiare la batteria dell'apparecchio SDM Pod.



1 Con una moneta girare lo sportello batteria di 90 gradi in senso orario.



2 Inserire una batteria alcalina AAA con il polo negativo rivolto verso di voi.



3 Riposizionare lo sportello facendo attenzione a non danneggiare l'O-ring di gomma.

Garanzia limitata di due anni

Il vostro orologio NIKE è garantito privo di difetti nei materiali o nella lavorazione in normali condizioni di uso, per un periodo di due anni a partire dalla data di consegna. Questa garanzia limitata esclude la batteria, il cristallo, il cinturino ed ogni danno imputabile a manutenzione o uso scorretti, incidenti, modifiche, riparazioni non autorizzate o normale uso.

Restituire al negozio di acquisto l'orologio difettoso insieme allo scontrino d'acquisto. Se il difetto è coperto da garanzia, potete optare per la riparazione delle parti difettose o dell'orologio; altrimenti potete richiedere la sostituzione del prodotto con lo stesso prodotto (se disponibile) o uno simile di prezzo equivalente. Tuttavia, NIKE si riserva il diritto di rifiutare la riparazione o la sostituzione (ma non entrambe) del prodotto se il costo previsto per tale soluzione è sproporzionato rispetto al difetto.

Questa garanzia limitata sostituisce ogni altra garanzia espressa ed esclude il rimborso del prezzo d'acquisto. Tutte le garanzie implicite, incluse quelle concernenti la commerciabilità e l'idoneità del prodotto per uno scopo particolare, sono limitate alla durata della presente garanzia limitata. In nessun caso la NIKE sarà ritenuta responsabile di danni diretti, indiretti, derivati o conseguenti, causati dall'uso dell'orologio, e qualsiasi recupero è limitato al prezzo d'acquisto. Nessun'altra persona o società è autorizzata a cambiare questa garanzia e il rivenditore è il solo responsabile per qualsiasi altra garanzia.

Per gli acquirenti U.S.A.: In alcuni stati non sono ammesse limitazioni quanto al tempo di validità della garanzia implicita o l'esclusione di danni derivati o conseguenti; in questo caso è possibile che le limitazioni sopramenzionate non valgano per voi. La presente garanzia vi conferisce specifici diritti da far valere ed è possibile che abbiate altri diritti che possono variare secondo i paesi.

Quanto esposto sopra è senza pregiudizio per altri diritti legali che potrebbero sorgere in base alle leggi vigenti nel paese.

Per i servizi non coperti da garanzia, come la batteria o il cinturino, rivolgersi ad uno dei centri di servizio elencati.

La sincronizzazione della fascia cardio con l'orologio da effettuarsi ad ogni cambio pila si può effettuare nel seguente modo:

1-Aprire il tappo batteria del sensore cardiaco girando nel senso della freccia.

2-Mettere l'orologio nella posizione di taratura premendo il pulsante mode una volta dalla posizione time.

3-Prima che l'orologio esca dalla funzione di taratura (circa 15 secondi), facendo attenzione a mantenere premuta la batteria (tende a uscire) contattare con un ago il contatto positivo della batteria, con il contatto dorato posizionato esattamente sotto alla freccia del tappo batteria nella posizione di apertura.

4-Una volta fatta questa operazione l'orologio emetterà un segnale acustico di conferma della sincronizzazione e non cercherà più il sensore cardiaco.

Per la sincronizzazione del sensore contapassi attenersi alle istruzioni del libretto fornito con l'orologio.

Queste operazioni vanno compiute da personale qualificato in quanto è molto facile rovinare le piste del circuito del sensore o dell'orologio se non si eseguono le manovre correttamente e questo comporterebbe la perdita della garanzia, è quindi consigliabile rivolgersi ad un centro autorizzato dove sarete tutelati in ogni caso oltre a ricevere un servizio celere.

Per conoscere il centro assistenza autorizzato più vicino chiamate il numero verde 800 820 008