

Indice

1	Introduzione	Pagina 37
2	Funzioni e caratteristiche	Pagina 38
3	Indicazioni importanti per la misurazione del polso	Pagina 40
4	Funzionamento dell'orologio	Pagina 42
4.1	Luce posteriore	Pagina 42
4.2	Funzioni dei tasti	Pagina 42
4.3	Modi di funzionamento	Pagina 43
4.4	Regolazione della zona d'allenamento	Pagina 43
4.5	Misurazione del polso	Pagina 45
4.6	Cronometro	Pagina 47
4.7	Regolazione dell'ora	Pagina 49
4.8	Riinizializzazione dell'orologio	Pagina 51
5	Indicazioni mantenimento / cambio delle pile	Pagina 52

1 Introduzione

Complimenti per l'acquisto del suo PHANTOM-X di IROX. Ha comprato un'apparecchio della nuova generazione che non utilizzerà come un semplice orologio per tutti i giorni. Le funzioni sportive inserite, come la misura del polso con fascia, la sua zona personale d'allenamento e il cronometro La aiuteranno ad organizzare il suo allenamento in modo efficace.

La preghiamo di consultare assolutamente il capitolo 3 «Indicazioni importanti per la misura del polso».

La frequenza cardiaca è un elemento cruciale per lo svolgimento dell'allenamento. Secondo la «American Heart Association», un'allenamento adatto deve portare a delle pulsazioni tra 50% e 75% del suo ritmo massimo. Ecco alcune semplici formule per determinare la sua frequenza ottimale:

Frequenza cardiaca massima: $220 - \text{la sua età}$

Esempio: Per un'età di 40 anni, calcoli il suo limite cardiaco così:

Valore limite minimo del polso:

$$0.5 \times (220 - 40) = 90 \text{ pulsazioni al minuto}$$

Valore limite massimo del polso:

$$0.75 \times (220 - 40) = 135 \text{ pulsazioni al minuto}$$

50–60% del valore massimo del polso: Livello d'attività utile per la salute

60–70% del valore massimo del polso: Utilizzo attivo del grasso

70–80 % del valore massimo del polso: zona aerobica (miglioramento delle attitudini)

Più di 80% del valore massimo del polso: zona anaerobica

La preghiamo di consultare il suo medico o il suo allenatore per determinare i valori più adatti a Lei.

2 Funzioni e caratteristiche

Il suo **IROX phantom-x** è un'orologio con pulsometro, affissione dell'ora, della data, e cronometro. L'apparecchio ha le caratteristiche seguenti:



La misurazione del polso si fa con la fascia toracica senza filo. Inoltre, questa funzione propone anche una zona d'allenamento regolabile con allarme.

L'orologio ha 3 modi di funzionamento: Ora, Cronometro e Polso. Tutti i tasti hanno una tonalità di pressione (eccetto il tasto **S4**, Luce posteriore).

Tipo di pile:

CR2032 (3V pila); 1 per l'orologio e 1 per la fascia

Display: LCD, EL blu per la luce posteriore, attivo 3 secondi alla pressione del tasto

Temperature sopportabile: 0°C a 55°C

Tenuta stagna: l'orologio resiste alla pioggia, all'acqua della doccia o del bagno normale e all'acqua di piscina. Ciò nonostante, non premere mai un tasto sotto l'acqua e non utilizzare le funzioni durante l'immersione. Movimenti bruschi o forti possono attivare i tasti involontariamente.

Funzioni polso: Campo di misura: 40–240 pulsazioni per minuto e affissione.

Sorveglianza dell'allenamento: Regolazione della zona d'allenamento con allarme quando è fuori dalla sua zona ottimale. Limite massimo regolabile da 41 a 240 pulsazioni, limite minimo da 40 a 239 pulsazioni.

Funzioni orarie: Affissione delle ore, minuti, secondi (formato 12 o 24 ore). Calendario con mesi, giorno, giorno della settimana, per gli anni da 2000 a 2039.

Cronometro: Cronometro con risoluzione di 1/100 per la prima ora, poi risoluzione di 1 secondo.

Funzione SPL (tempo intermedio)

3 Indicazioni importanti per la misurazione del polso

Indicazioni generali

- Se soffre di problemi cardiaci, o se ha subito un intervento medico al cuore, è indispensabile consultare il suo medico per stabilire i parametri ideali e senza difficoltà per Lei (pulsazione massima).
- Se ha appena cominciato il suo allenamento, o se prevede d'intraprendere un allenamento regolare, Le raccomandiamo in maniera assoluta di stabilire un programma d'allenamento con un medico o un allenatore.

Misura del polso con la fascia

Per le persone che fanno movimenti corporali intensi (sport come bicicletta e jogging, ecc.) e tipi di allenamento per i quali l'importanza è messa sull'utilizzazione dello spazio d'allenamento, l'applicazione della fascia è molto preziosa.

A questo proposito, La preghiamo di portare attenzione alle regole seguenti:

- La portata di trasmissione senza filo del polso della fascia verso l'orologio è di circa 60 cm al massimo (cioè la lunghezza di un braccio).
- La misurazione necessita un buon contatto fra la fascia e il suo corpo. Per questa ragione la fascia deve essere ben indossata (la batteria contenente il meccanismo emettitore deve trovarsi sul cuore, sulla parte superiore del muscolo pettorale e appena sotto il seno. Evitate le zone molto pelose.

- Umidificare le superfici di contatto (a destra e a sinistra del meccanismo emettitore) con un liquido conduttore (idealmente un gel di contatto, o del sudore o della saliva). L'acqua del rubinetto è di solito adeguata.
- Nei climi secchi e freddi, può prendere tempo prima che i valori di trasmissione siano stabili. Non appena l'attività fisica La fa sudare, il problema si risolve da solo.

Trasmissione di dati falsi o mancanti può essere causato da:

- Pile deboli o scariche nella fascia o l'orologio
- Il suo polso si trova sotto 40 pulsazioni per minuto
- Disturbi elettromagnetici nelle vicinanze (stazioni transfo, arterie di derivazioni elettriche, tubi di schermi di PC e TV, motori elettrici, in macchina, ecc.)
- A proposito della portata di circa 60 cm della fascia d'emissione, pensi che i dati di una persona vicina a Lei possano anche essere ricevuti dal suo orologio. L'aggiunta del segnale della vostra fascia e di quella della fascia straniera conducono generalmente a dei valori misurati molto elevati. Ciò è anche possibile con fasce di altre marche. Una distanza più grande con l'altra persona o spostare l'orologio all'altro polso risolvono, in generale, questo problema.
- Una quantità importante di cloro nell'acqua della piscina, o di sale nel mare, possono, trarre un aumento della conduttività, modificare la trasmissione.

4 Funzionamento dell'orologio

4.1 Luce posteriore

Premere sul tasto **S4** per attivare la luce posteriore EL durante 3 secondi.

4.2 Funzioni dei tasti



S1 (START/SPL)

- Affissione della data
- Attivazione del collegamento fra la fascia e l'orologio
- START/SPLIT per il cronometro
- Modificazioni dei valori durante le regolazioni.

S2 (STP/RST/SET)

- Per procedere a delle regolazioni (mantenere premuto tutto il tempo che «hold» appare allo schermo)
- STOP/RESET per il cronometro
- Terminare le regolazioni

S3 (MODE)

- Cambiare il modo di funzionamento (cambio della funzione)
- Nel modo regolazioni, per passare alla regolazione seguente

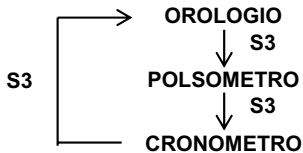
S4 (LIGHT)

- Una breve pressione: attivazione della luce posteriore
- La luce è attiva tutto il tempo che il tasto è premuto. Durante question tempo, è possibile utilizzare altri tasti.

4.3 Modi di funzionamento



Per passare al modo di funzionamento seguente, premere sul tasto S3.

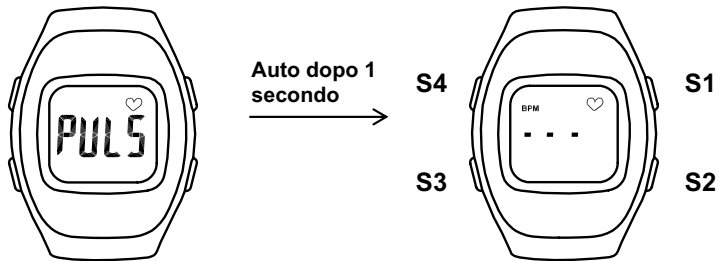


4.4 Regolazione della zona d'allenamento

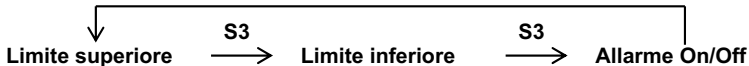
Per utilizzare la misurazione del polso con la zona d'allenamento, deve prima fare le regolazioni seguenti. Attenzione: se non vuole utilizzare la zona d'allenamento, può continuare direttamente con il capitolo 4.5.

Dati per la misurazione del polso con la zona d'allenamento

- Premere sul tasto S3 fino ad ottenere il modo Polsometro. Al display, «PULS» appare durante 1 secondo.



- Premere e mantenere il tasto S2 durante 1 secondo («Hold» appare allo schermo) per accedere alla regolazione. Il valore limite superiore del polso (HI) comincia a lampeggiare.
- Premere sul tasto S1 per regolare il valore. Mantenendo il tasto S1 premuto, accede allo sfilamento rapido dei valori.
- Premere sul tasto S3 per regolare il valore limite inferiore (LO). Premere ancora per attivare o disattivare l'allarme acustico. («Snd»)
- Può attivare (ON) o disattivare (--) l'allarme acustico con il tasto S1.
- Una volta tutte le regolazioni fatte, può terminare con il tasto S2.

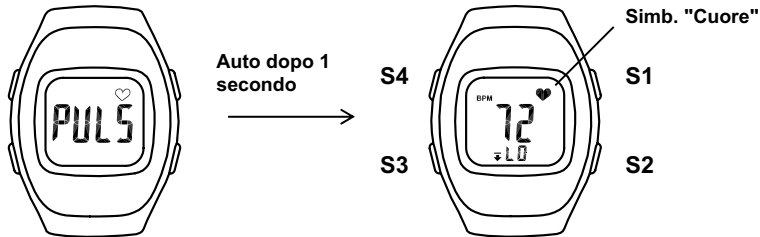


Osservazioni

1. Le regolazioni dei valori limiti sono da 40 a 240 BPM (pulsazioni per minuto). Inoltre, il valore limite superiore dev'essere più grande che il valore limite inferiore!
2. Se, durante la regolazione, nessun tasto è premuto durante 2–3 minuti, l'orologio torna automaticamente nel modo Polsometro.
3. Al proposito della fascia toracica, è necessario leggere il capitolo 3 «Indicazioni importanti per la misurazione del polso».

4.5 Misurazione del polso

- Premere sul tasto S3 fino ad ottenere il modo Polsometro. Al display, «PULS» appare durante 1 secondo.
- Il simbolo «Cuore» lampeggia quando un segnale cardiaco è ricevuto dalla fascia, e il suo polso appare nel centro dell'affissione.
- Se ha scelto di attivare l'allarme per la zona d'allenamento, 1 bip suona tutti i 6 secondi quando il suo polso si trova sotto il valore limite inferiore; 2 bip suonano quando il suo polso si trova sopra il valore limite superiore.



Il display affige le indicazioni seguenti:



Polso sotto il valore limite inferiore Polso sopra il valore limite superiore

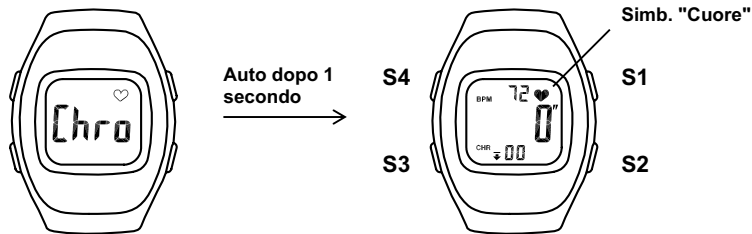
Osservazioni

1. Se, durante più di 1 minuto, nessun segnale è ricevuto dalla fascia, il collegamento fra la fascia e l'orologio si disattiva automaticamente e l'affissione «----» appare nel centro dello schermo (senza lampeggiare). Per ristabilire il collegamento, premere sul tasto S1. L'affissione «----» comincia

a lampeggiare; appena una pulsazione è ricevuta di nuovo, il simbolo «Cuore» lampeggia sopra e a destra dell'affissione e il suo polso sarà affisso un po' dopo.

2. Se ha scelto di disattivare l'allarme della zona d'allenamento, nessun segnale acustico sarà emesso e gli avvertimenti («HI» o «LO») non appaiano allo schermo.

4.6 Cronometro



- Premere sul tasto S3 fino ad ottenere il modo Cronometro. Al display, «Chro» appare durante 1 secondo.
- Appena un ritmo cardiaco è ricevuto dalla fascia, il simbolo «Cuore» lampeggia, mentre il suo polso è affisso nella linea superiore dell'affissione.
- Premere sul tasto S1 per attivare il cronometro.

- Durante il primo minuto, l'affissione mostra i secondi e i centesimi. Poi, i minuti, i secondi e i centesimi. Per le misurazioni di più di 1 ora, l'apparecchio affige le ore, i minuti e i secondi (senza i centesimi).
- Se ha scelto di attivare l'allarme per la zona d'allenamento, 1 bip suona tutti i 6 secondi quando il suo polso si trova sotto il valore limite inferiore; 2 bip suonano quando il suo polso si trova sopra il valore limite superiore. Nel modo Cronometro, i valori sono affisi così:



Polso sotto il valore limite inferiore

Polso sopra il valore limite superiore

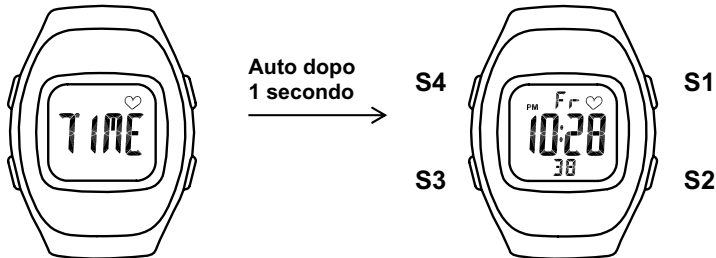
- Premere ancora sul tasto S1 per ottenere un tempo intermedio. Il tempo intermedio sarà affisso durante 10 secondi prima di tornare alla misurazione in corso.
- Premere sul tasto S2 per fermare il cronometro. Per ricominciare la misurazione, premere sul tasto S1. Per metterlo a zero, premere ancora sul tasto S2.

Osservazioni

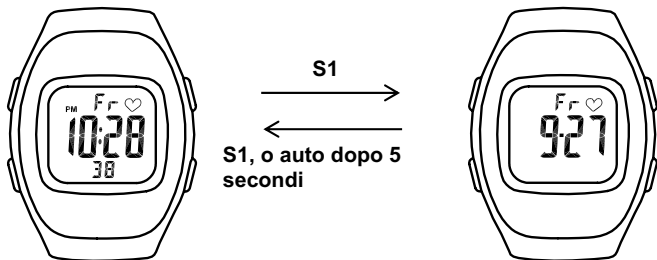
1. Se, durante più di 1 minuto, nessun segnale è ricevuto dalla fascia, il collegamento fra la fascia e l'orologio si disattiva automaticamente e l'affissione «----» appare nel centro dello schermo (senza lampeggiare). Per ristabilire il collegamento, premere sul tasto S1. L'affissione «----» comincia

- a lampeggiare; appena una pulsazione è ricevuta di nuovo, il simbolo «Cuore» lampeggia sopra e a destra dell'affissione; e il suo polso sarà affisso un po' dopo.
2. Per la prima ora di misurazione, l'apparecchio ha una risoluzione di 1/100 di secondo. Per le misurazioni di più di 1 ora, la risoluzione è di 1 secondo. Misurazioni fino a 24 ore sono possibili; dopo, il cronometro si arresta automaticamente.
 3. Se ha scelto di disattivare l'allarme della zona d'allenamento, nessun segnale acustico sarà emesso e gli avvertimenti («HI» o «LO») non appaiono allo schermo.

4.7 Regolazione dell'ora



- Premere sul tasto S3 fino ad ottenere il modo Orologio. Al display, «TIME» appare durante 1 secondo.
- Nel modo Orologio, premendo il tasto S1, la data (giorno, mese, giorno della settimana) appare durante 5 secondi, poi torna automaticamente all'affissione normale dell'ora.



- Per accedere alla regolazione dell'ora, mantenere premuto il tasto S2 durante 1 secondo («Hold» è affisso). L'affissione delle ore comincia a lampeggiare.
- Utilizzare il tasto S1 per regolare le ore. Mantenerlo premuto per accedere allo sfilamento rapido dei valori.
- Premere sul tasto S3 per accedere a tutte le regolazioni seguenti che saranno affisse nell'ordine seguente:



- La regolazione dell'anno può essere scelto da 2000 à 2039.
- Una volta tutte le regolazioni fatte, premere sul tasto S2 per terminare le regolazioni. L'orologio comincia a funzionare da 00 sec.

Osservazioni

Durante le regolazioni, se nessun tasto è premuto durante 2-3 minuti, l'orologio torna automaticamente nel modo Orologio.

4.8 Reset dell'orologio

Mantenere premuti durante 1 secondo i tasti S1-S2-S3. L'affissione si arresta. L'orologio, e anche la sua unità di elaborazione, sono disattivati. Dopo, i segmenti seguenti appaiono brevemente al display.

Attenzione: tutte le regolazioni saranno perse al reset. Le regolazioni dovranno essere fatte di nuovo secondo le tappe di questo modo di uso.

Un reset è raccomandato in occasione del cambiamento di pila o se l'orologio non funziona senza ragioni spiegabili.



5 Indicazioni mantenimento / Cambio delle pile

L'orologio Phantom è un apparecchio di grande qualità, che è stato fabbricato con materiali moderni, leggeri e resistenti, che corrispondono alle esigenze abituali dello sport. Tuttavia, evitare all'apparecchio delle esposizioni meccaniche forti, come impatti o contatti graffianti.

E raccomandato, dopo ogni allenamento (o competizione) di togliere il sudore e le particelle di pelle pulendo delicatamente l'orologio e la fascia con acqua tiepida, eventualmente mescolata con un po' di prodotto delicato e ben tollerato dalla pella. Poi, ben sciacquare e asciugare con uno straccio morbido. Mai utilizzare prodotti aggressivi!

Secondo l'utilizzazione, diventerà necessario, prima o poi, di cambiare le pile. Può decidere di fare questa manipolazione lei stesso. In questo caso, deve portare attenzione che il giunto d'impermeabilità sia ben posizionato. La messa in posizione delle viti e del supporto del braccialetto domandano pazienza e abitudine; dei guasti dell'apparecchio sono possibili e, in questo caso, la garanzia non sarà valida.

Di conseguenza, indichiamo, sul nostro sito web, **www.irox.com**, una lista di negozi selezionati e vicini a Lei. Questi negozi possono procedere al cambio delle pile in modo adeguato. Le raccomandiamo di recarsi ad uno di questi negozi per il cambio delle pile.

Osservazione

Sulla base delle possibilità ristrette d'impressione, le rappresentazioni dell'affissione in queso manuale possono differire dall'affissione effettiva. Sotto riserva di modificazioni.