



# PHANTOM SPIN

Modo di uso

.....perfect.timing....

# Indice

---

1	Introduzione	Pagina 3
2	Funzioni e caratteristiche	Pagina 4
3	Spiegazioni dei tasti e dell'affissione	Pagina 6
4	Vista generale delle funzioni	Pagina 9
5	Indicazioni importanti per la misurazione del polso	Pagina 10
6	Tappe per la regolazione	
6.1	Regolazione dell'ora e della sveglia	Pagina 14
6.2	Affissione del polso e tempi dentro e fuori della zona d'allenamento	Pagina 18
6.3	Affissione e memorizzazione del polso (AVG e MAX) – Regolazione della zona d'allenamento	Pagina 20
6.4	Affissione del polso e kcal utilizzate – Regolazione dei suoi dati personali – Registrazione del polso a riposo	Pagina 23
6.5	Misure del tempo (STP, CDT e LAP) – Funzione «Recovery»	Pagina 28
7	Indicazioni mantenimento / cambio delle pile	Pagina 35

# 1 Introduzione

---

Complimenti per l'acquisto del suo PHANTOM SPIN di IROX. Ha comprato un'apparecchio della nuova generazione che non utilizzerà come un semplice orologio per tutti i giorni. Le funzioni sportive inserite (la misura del polso, con o senza fascia, la sua zona personale d'allenamento, l'affissione delle kcal utilizzate e anche le 3 funzioni del cronometro), la aiuteranno ad organizzare il suo allenamento in modo efficace.

La grande novità è la combinazione con o senza fascia per la misura del polso. Rapido e semplice, permette, oltre a misurare il polso con la fascia toracica, di avere un ECG preciso grazie ad una semplice pressione delle dita che determina il suo polso. E questo, senza portare la fascia! Prendere 5–10 sec. – rallentare o fermare brevemente il movimento e misurare il suo polso mantenendo il pollice e l'indice sui punti di misura – ecco, la misurazione del suo polso si affigge sul display.

La preghiamo di consultare assolutamente il capitolo 5 «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:  $0.5 \times (220 - 40) = 90$  pulsazioni al minuto

Valore limite massimo del polso:  $0.75 \times (220 - 40) = 135$  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

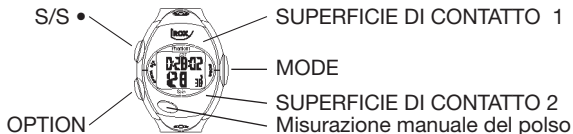
---

Tipo di pile:	CR2032 (3V pila); 1 per l'orologio e 1 per la fascia
Display:	LCD, EL blu per la luce posteriore
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. Affissione in % del polso attuale in

	rapporto alla sua frequenza massima. Misura del tempo dentro, superiore e inferiore alla zona d'allenamento. Memorizzazione delle pulsazioni le più alte e anche della pulsazione media.
Sorveglianza dell'allenamento:	Regolazione della zona d'allenamento con allarme quando è fuori della sua zona ottimale. Limite massimo regolabile da 41 a 239 pulsazioni, limite minimo da 40 a 238 pulsazioni. Misure delle calorie utilizzate e programmazione d'un obiettivo di consumazione calorie. Funzione «Recovery» (sorveglianza del polso dopo l'allenamento).
Funzioni orarie:	Affissione delle ore, minuti, secondi (formato 12 o 24 ore). Calendario con mesi, giorni, giorni della settimana. Sveglia con opzione del giorno di sveglia (suoneria di 60 secondi).
Cronometro:	Cronometro con risoluzione di 1/10 per la prima ora, poi risoluzione di 1 secondo. Funzione LAP (giri) con 16 tempi intermediari (risoluzione 1 secondo). Conta fino a 9 h 59 min 59.99 sec.
Contaminuti:	Risoluzione 1 secondo. Conto alla rovescia da 99 h 59 min . Segnale acustico dopo il conto, in continuazione (ricomincia automaticamente alla fine del conto alla rovescia).

### 3 Spiegazioni dei tasti e dell'affissione

---



#### MODE

- Selezione della funzione
- In «mode» regolazione: passare al parametro seguente
- Attivazione/disattivazione di certe funzioni speciali (tasti con tonalità, allarme per la zona d'allenamento, funzione Recovery)

#### S/S •

- Cronometro: Start/Stop
- «il punto rosso»: scegliere il modo di regolazione (mantenendo premuto all'incirca 3 sec., durante questo tempo «hold» appare allo schermo). Poi, procedere alla regolazione sempre con questo tasto.

#### OPTION

- scelta delle opzioni
- illuminazione dell'affissione (mantenendo premuto almeno 2 sec.
- la luce resta accesa circa 5 secondi o il tempo che il tasto è utilizzato.

## MISURAZIONE MANUALE DEL POLSO

Quando questo tasto è mantenuto premuto, l'orologio procede alla misurazione manuale del polso. A questo proposito, è importante che, durante la misurazione, il posteriore dell'orologio sia in contatto con il suo braccio e che le superfici di contatto 1 e 2 lo siano con 2 dita dell'altro mano. Raccomandiamo di premere fortemente la superficie di contatto 1 con il suo pollice, e la superficie 2 con l'indice. Appena il valore è misurato, può ritirare le sue dita. Attenzione: è assolutamente necessario riferirsi al capitolo 5, «Indicazioni importanti per la misura del polso».

### **Abbreviazioni e simboli dell'affissione**

AL	Ora della sveglia
All	La sveglia suona tutti i giorni (SU, MO, TU, WE, TH, FR, SA significano che la sveglia suona solo questo giorno. Le abbreviazioni sono in inglese e corrispondono ai giorni della settimana, per esempio, SU = SUNDAY per DOMENICA).
AVG	Average = media (delle misure del polso)
KCAL	Kilocalorie
STP	Cronometro
CDT	Count Down Timer = Contaminuti

LAP



Giri (tempi intermedi)



L'ora della sveglia è regolata e attiva

bip di tasto e allarme del polso attivi



Mostra quante delle calorie previste come obiettivo ha già utilizzato durante la sequenza d'allenamento

↳ = un terzo o più

↳↳ = due terzi o più

↳↳↳ = il suo obiettivo è raggiunto o sorpassato



Lampeggia quando un segnale è ricevuto della fascia toracica



Il suo polso si trova sotto la zona d'allenamento



Il suo polso si trova sopra la zona d'allenamento

## Modo ECO

Se nessun tasto è premuto durante più di 5 minuti, e se nessuna misura del polso è attiva, l'orologio si mette in modo ECO per limitare l'uso della pila. Se l'orologio è attivo, appare, nell'modo affissione dell'ora, sopra i secondi sfilanti, un simbolo percento (allo stesso posto se su altri programmi).

Se il simbolo non si trova sullo schermo, l'orologio è in modo ECO; si attiva di nuovo quando uno dei 3 tasti laterali è premuto. Lei accede direttamente al modo cronometro. Il comando seguente porta al funzionamento normale descritto in questo modo di uso.

## 4 Vista generale delle funzioni

---

Il PHANTOM SPIN di IROX ha 5 funzioni principali, e, per ciascuna, delle sotto-funzioni a scelta.

Lei accede alle affissioni da 1 a 5 con il tasto MODE, e alle affissioni a, b e c con il tasto OPTION. L'affissione 6 è una funzione speciale che s'affige con il tasto di misura manuale del polso.

Affissione 1a – Affissione dell'ora e della data

1b – Sveglia

Affissione 2 – Misura del polso (fascia) con affissione del tempo dentro, sotto e sopra la zona d'allenamento (i 3 tempi s'affigono alternativamente)

Affissione 3a – Misura del polso (fascia) con affissione della pulsazione media

3b – Misura del polso (fascia) con affissione del polso massimo misurato

Affissione 4 – Misura del polso (fascia) con affissione delle kcal utilizzate

4b – Misura del polso (fascia) con affissione del grasso utilizzato in kg

Affissione 5a – Misura del polso (fascia) con funzione cronometro (STP)

5b – Misura del polso (fascia) con contaminuti (CDT)

5c – Misura del polso con funzione contagiri (LAP)

Affissione 6 – Misura del polso senza fascia (con influenza sul polso MAX e AVG come sulle kcal utilizzate.)

## 5 Indicazioni importanti per la misurazione del polso

---

### Indicazioni generali

- Se soffre di problemi cardiaci, o se una volta nella sua vita, 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 senza fascia

Il PHANTOM SPIN misura il suo polso con un ECG preciso anche quando usa il metodo di misura digitale (test in USA hanno riportato uno scarto medio di 2% comparato agli apparecchi medici). Tuttavia, una misura può, con alcune persone, o in certe circostanze, essere impossibile o molto difficile. Di conseguenza, è molto importante che legga le indicazioni seguenti:

Raccomandiamo, durante la misurazione, di evitare brevemente ogni movimento durante la marcia o la corsa, fermarsi un attimo; stessa cosa per la corsa in bicicletta. Questo per evidenti ragioni di sicurezza e rispetto delle regole della circolazione stradale.

Se la sua misura è riuscita, lei stesso può constatare quale sforzo il suo corpo può ancora sopportare fino che il rumore del ECG indichi uno sforzo troppo grande.

In circostanze normali, il suo polso sarà affisso in 5–10 secondi.

Se la sua misura è riuscita, può constatare quale sforzo il suo corpo può ancora sopportare fino che il rumore del ECG indichi un sforzo troppo grande.

Le circostanze seguente possono complicare o impedire la misurazione delle pulsazioni:

- Il suo polso si trova sotto le 40 pulsazioni al minuto.
- Il suo polso dà un segnale troppo debole all'ECG, la forma dei segnali all'ECG è modificata o la struttura dei tessuti del suo corpo impediscono la ricezione d'un segnale.
- La presenza d'acqua o una grande umidità ambientale (sauna) rendono le circostanze difficili per la misura del polso.
- Superfici secche o fredde (il braccio e le dita, ma anche se l'orologio è freddo), opporanno una troppo granda resistenza alla misura.
- Una forte concentrazione di cloro nelle piscine, o di sale nel mare, possono, per incremento della conduttività, fare derivare i segnali ECG.
- La presenza d'acqua nel suo corpo non basta. Beva molta acqua – questo è benefico per la sua salute in generale, e in tutte le attività sportive è necessario d'apportare liquidi in sufficienza al suo corpo.
- Quando le misure sono fatte nell'acqua, La preghiamo di portare attenzione alle seguente regole: mantenere il suo braccio fuori dall'acqua e togliere rapidamente con la mano l'acqua che si trova sull'orologio. Cominciare la misurazione del polso. Non procedere mai alla misurazione sotto l'acqua (l'orologio è permeabile all'acqua alla pressione dei tasti). Se si trova a bordo dell'acqua, le sue braccia non devono riposare sulla sponda; questo renderebbe la misurazione impossibile.

## 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 indispensabile.

A questo soggetto, 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 una lunghezza di unbraccio).
- 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 avere le seguenti cause:

- Pile deboli o scariche nella fascia o l'orologio.
- 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 fascia di altre marche. Una distanza più grande con l'altra persona o spostare l'orologio all'altro polso risolvono, in generale, questo problema.

## 6 Tappe per la regolazione

---


### 6.1 Regolazione dell'ora e della sveglia

Premere brevemente il tasto MODE fino ad ottenere l'ora e la data sullo schermo.

Spiegazioni per l'utilizzazione secondo le diverse sigle

MODE significa: premere brevemente una volta

**MODE** significa: mantenere premuto durante 3 secondi al minimo

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Bip di tasto e allarme del polso	Ora e data	<b>MODE</b>	La tonalità dei tasti e l'allarme di polso sono attivi Il simbolo  appare (cfr osservazione 2)
Luce posteriore		<b>OPTION</b>	Luce posteriore (attiva durante circa 5 sec. O il tempo durante il quale i tasti sono premuti).
Regolazione dell'ora		<b>S/S •</b>	Regolazione dell'ora e della data Il parametro lampeggiante è modificato con una pressione del tasto S/S. Per accedere al parametro seguente, premere MODE.

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Regolare l'ora di sveglia	Ora e ora di sveglia	<p>MODE</p> <p>OPTION ora e data</p> <p><b>S/S •</b></p>	<p>Premere successivamente fino ad ottenere lo schermo normale</p> <p>Ora di sveglia (AL) su la linea superiore</p> <p>Regolazione dell'ora della sveglia. Il parametro lampeggiante è modificato con una pressione del tasto S/S. Per accedere al parametro seguente, premere MODE. Premere successivamente fino ad ottenere lo schermo normale. Per determinare il tipo di sveglia. Opzione 1: suoneria tutti i giorni (ALL = ON). Opzione 2: suoneria solo il giorno scelto (giorno della settimana abbreviato in inglese a 2 lettere).</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
		<p>OPTION</p> <p>S/S •</p> <p>MODE</p>	<p>Scelta del giorno (All, SU, MO, TU, WE, TH, FR, SA)</p> <p>Attivare (ON) / Disattivare (OFF) la sveglia</p> <p>Confermare l'opzione affissa con una pressione. Poi, con il tasto S/S procedere alla regolazione dell'ora. Utilizzare il tasto MODE per accedere ai minuti e regolarli con il tasto S/S. Confermare con il tasto MODE. La sveglia è attiva (🔔 il simbolo campana s'affige con l'ora della sveglia). La sveglia suona durante 60 secondi. Durante questo tempo, la suoneria può essere arrestata premendo un tasto.</p>

<b>Funzione</b>	<b>Sullo schermo</b>	<b>Scelta di una sotta-funzione con il «tasto»</b>	<b>Cosa ottengo e cosa posso regolare?</b>
Disattivare la sveglia		S/S •	Nella regolazione della sveglia, con il tasto S/S selezionare OFF, poi premere successivamente sul tasto MODE fino ad ottenere lo schermo normale.

Oss. 2: Premendo ancora, questo tasto permette di disattivare la funzione.


## 6.2 Affissione del polso e tempo dentro e fuori della zona d'allenamento

Premere brevemente il tasto MODE fino ad ottenere le abbreviazioni «HI», «Lo», «In» sulla linea superiore dello schermo.

Spiegazioni per l'utilizzazione secondo le diverse sigle

MODE significa: premere brevemente una volta

**MODE** significa: mantenere premuto durante 3 secondi al minimo

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Tempo dentro e fuori della zona d'allenamento	HI: tempo superiore alla zona d'allenamento	<b>MODE</b>	La tonalità dei tasti e l'allarme di polso sono attivi Il simbolo  appare (cfr osservazione 2)

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Affissione del polso attuale secondo la misura della fascia	Lo: tempo inferiore alla zona d'allenamento In: Tempo nella zona d'allenamento (ognuno circa 2 sec.) Polso attuale (fascia) e dati in % del suo polso massimo	<b>OPTION</b>	Luce posteriore (attiva durante circa 5 sec. O il tempo durante il quale i tasti sono premuti).

- Oss. 1: I tempi e i dati sono automaticamente memorizzati appena il cronometro è attivo e il polso misurato (con o senza fascia). Questi dati sono cancellati quando il cronometro è riprogrammato a 00:00:00.
- Oss. 2: Premendo ancora, questo tasto permette di disattivare la funzione.

### 6.3 Affissione e memorizzazione del polso (AVG et MAX)


– Regolazione della zona d'allenamento

Premere brevemente fino ad ottenere, in alto, «AVG» allo schermo.

Spiegazioni per l'utilizzazione secondo le diverse sigle

**MODE** significa: premere brevemente una volta

**MODE** significa: mantenere premuto durante 3 secondi al minimo

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottomissione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
AVG (media del polso e affissione del polso attuale secondo la misurazione della fascia)	Polso medio e dati in % del suo polso massimo	<b>MODE</b>	La tonalità dei tasti e l'allarme di polso sono attivi. Il simbolo  appare (cfr osservazione 2).

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
	Polso attuale (fascia) e dati in % del suo polso massimo (cfr oss. 1)	<p><b>OPTION</b></p> <p>OPTION</p> <p><b>S/S •</b></p>	<p>Luce posteriore (attiva durante circa 5 sec. O il tempo durante il quale i tasti sono premuti).</p> <p>Polso massimo misurato e dati in % della sua pulsazione massima (cfr oss. 2).</p> <p>Il valore limite superiore (VLS) della zona di allenamento lampeggia. Regolarlo con il tasto S/S. Mantenendolo premuto, accede allo scorrimento rapido (valore da VLI a 239). Poi, con il tasto MODE:</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
			<p>Il valore limite inferiore (VLI) della zona di allenamento lampeggia. Regolarlo con il tasto S/S. Mantenendolo premuto, accede allo scorrimento rapido (valore da 40 a VLS) Attenzione: il valore VLS non può essere inferiore al valore VLI. Premere il tasto MODE fino ad ottenere lo schermo normale.</p>

Oss. 1: I tempi e i dati sono automaticamente memorizzati appena il cronometro è attivo e il polso misurato (con o senza fascia). Questi dati sono cancellati quando il cronometro è riprogrammato a 00:00:00.

Oss. 2: Premendo ancora, questo tasto permette di disattivare la funzione.

Attenzione: la misurazione del polso con le dita è anche utilizzata per questa funzione. Appena cominciata una misurazione digitale del polso, sarà immediatamente trattata per la memorizzazione del polso. Questo anche quando utilizza contemporaneamente la fascia. In questo caso, la misurazione della fascia è interrotta durante la misurazione digitale. Ricomincia quando l'operazione è terminata.

## 6.4 Affissione del polso e delle Kcal utilizzate


- Regolazione dei suoi dati personali
- Registrazione del polso a riposo

Premere brevemente il tasto fino ad ottenere, in alto, «KCAL»

Spiegazioni per l'utilizzazione secondo le diverse sigle

**MODE** significa: premere brevemente una volta

**MODE** significa: mantenere premuto durante 3 secondi al minimo

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Kilocalorie e affissione del polso attuale secondo la misurazione della fascia	Kilocalorie utilizzate durante l'allenamento (cfr oss. 1)  Polso attuale (fascia) e dati in % del suo polso massimo	<b>MODE</b>	La tonalità dei tasti e l'allarme di polso sono attivi. Il simbolo  appare (cfr osservazione 2).

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
<p>Il calcolo è fatto quando il cronometro è attivato e che una pulsazione è misurata (con o senza fascia). Per questo, sono utilizzati i suoi dati personali.</p>		<p><b>OPTION</b></p>	<p>Luce posteriore (attiva durante circa 5 sec. O il tempo durante il quale i tasti sono premuti).</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sotto-funzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
		S/S •	<p>Regolazione dei suoi dati personali  Regolazione. Regolare con il tasto S/S. Mantenere per accedere allo scorrimento rapido. Per accedere al parametro seguente, premere il tasto MODE. Premere successivamente sul tasto MODE fino ad ottenere lo schermo normale. Regolazioni possibili: M (lampeggia): scelta deolo sesso (M = masc. F = Feminile). Peso in kg (o ib) (da 20 a 227 kg). Età (da 10 a 99 ani). TG – Obiettivo di kcal da utilizzare durante l’allenamento (da 10 a 9990).  EM – Pulsazione massima (65-239). Questo valore è determinato dalla programmazione dei suoi dati personali. Tuttavia, questo valore può essere cambiato.</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
<p>Grasso utilizzato e affissione del polso attuale secondo la misurazione della fascia</p> <p>Regolazione del polso a riposo</p>	<p>Grasso utilizzato durante l'allenamento (cfr oss 1)</p>	<p>OPTION (in modo regolazione)</p> <p>OPTION</p>	<p>Durante la regolazione dei suoi dati personali può, quando programme il peso, cambiare l'unità di peso da Kg a lbs.</p> <p>La combustione del grasso è calcolato con quella delle kcal. In questo modo, può regolare il polso a riposo. Misura semplicemente il suo polso digitale. Appena la misurazione cominciata, «REST» appare sulla linea superiore.</p> <p>Quando la misurazione è terminata, il polso è affiso sulla linea inferiore. Questo valore sarà considerato come il polso a riposo e utilizzato come referenza per la funzione Recovery.</p>

Oss. 1: I tempi e i dati sono automaticamente memorizzati appena il cronometro è attivo e il polso misurato (con o senza fascia). Questi dati sono cancellati quando il cronometro è riprogrammato a 00:00:00.

Oss. 2: Premendo ancora, questo tasto permette di disattivare la funzione.

Attenzione: la misurazione del polso con le dita è anche utilizzata per questa funzione. Appena cominciata una misurazione digitale del polso, sarà immediatamente trattata per la memorizzazione del polso. Questo anche quando utilizza contemporaneamente la fascia. In questo caso, la misurazione della fascia è interrotta durante la misurazione digitale. Ricomincia quando l'operazione è terminata.

Nella funzione Kcal, quando non indossate la fascia, l'orologio vi domanda ogni 5 minuti di misurare digitalmente le sue pulsazioni. Sullo schermo appare la scritta «SENSE Hr», accompagnata da un segnale acustico. Misurare il suo polso il più presto possibile. Se non può farlo, può cancellare questa domanda premendo un tasto qualsiasi. Il segnale riapparirà dopo 5 minuti. Una volta arrestato il cronometro, non ci saranno più domande.

## 6.5 Misure del tempo (STP, CDT e LAP)

– Funzione «Recovery»

Premere brevemente sul tasto MODE fino ad ottenere, sulla linea superiore, «STP».

Spiegazioni per l'utilizzazione secondo le diverse sigle

MODE significa: premere brevemente una volta

**MODE** significa: mantenere premuto durante 3 secondi al minimo

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottomissione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Cronometri	STP (crono) e affissione del polso attuale secondo la misura della fascia	OPTION  <b>OPTION</b>	STP → CDT → LAP Con breve pressioni del tasto, passa da una funzione all'altra  Luce posteriore (attiva durante circa 5 sec. O il tempo durante il quale i tasti sono premuti).

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
<p>STP (cronometro normale)</p> <p>Recovery</p> <p>CDT (contaminuti)</p>	<p>Tempo CDT e affissione del polso attuale secondo la misurazione della fascia</p>	<p>S/S •</p> <p><b>S/S •</b></p> <p><b>MODE</b></p> <p>OPTION</p>	<p>Start/Stop del cronometro. Conta fino a 99 h 59 min. 59 sec. (risoluzione 1 secondo). Fino a 59 min. 59 sec. La risoluzione è di 1/10 di secondo.</p> <p>Riprogramma il cronometro a 00:00:00</p> <p>R off → R on → AR on. Attiva/disattiva la funzione Recovery. Mantenere il tasto premuto. Appena l'opzione voluta appare, lasciare il tasto.</p> <p>Contaminuti</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
	In modo regolazione – CDT	<p><b>MODE</b></p> <p>MODE</p> <p>S/S •</p>	<p>Modo installazione del contaminuti. L'affissione lampeggia. Il tempo può essere regolato per il contaminuti (per esempio la durata d'un allenamento). Regolabile fino 99 h 59 min 59 sec. Il segmento orario da regolare lampeggia.</p> <p>Per passare da un segmento orario all'altro (HH → MM → SS → conferma).</p> <p>Regolare il segmento lampeggiante con il tasto. Mantenere premuto per accedere allo scorrimento rapido. Dopo la regolazione, questo tasto ferma e attiva il contaminuti.</p>

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
LAP (giri, tempi intermedi)	Tempo CDT  Contagiri con tempo e affissione del polso	S/S •  S/S •  OPTION	Dopo lo scorrimento del tempo scelto, un segnale acustico è emesso e il contaminuti ricomincia un altro deconto, secondi i parametri precedenti («Interval Time»)  Con questo tasto il contaminuti è ogni volta regolato come la volta precedente.  Con la funzione LAP ha 16 tempi intermedi.

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
	attuale secondo la misura della fascia	S/S •  MODE	Start/Stop per il primo giro e i seguenti. Tempo massimo per giro 99 min 59 Sec (risoluzione 1 sec.), poi il conto ricomincia da 00:00. Un'affissione di 2.05:06 significa «giro n° 2, 5 min. 6 sec.». Ogni pressione indica un giro finito, poi il tempo e il numero del giro corrispondenti lampeggiano durante circa 5 sec. Poi, la misura del tempo del giro seguente s'affigge, tenendo conto dei 5 sec. già passati.  Arresta la misurazione del tempo. Il tempo dell'ultimo giro è affisso.

Funzione	Sullo schermo	Scelta di una sottofunzione con il «tasto»	Cosa ottengo e cosa posso regolare?
Richiamo dei giri	Ultimo giro	<p><b>MODE</b></p> <p>S/S •</p> <p>MODE</p> <p><b>S/S •</b></p>	<p>Può adesso richiamare i giri e il polso AVG di ogni giro. Sono affissi alternativamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tempo totale per tutti i giri (comincia con 0)</li> <li>– Numero dei giri e tempo medio per giri (arrotondato al secondo) e polso medio</li> </ul> <p>Ad ogni pressione di questo tasto, il tempo del giro e l'AVG del polso corrispondenti sono richiamati. Il primo numero indica il numero del giro.</p> <p>Ritorno all'affissione della funzione LAP.</p> <p>Riprogramma il cronometro a 00:00. Tutti i dati saranno cancellati.</p>

Tutti le funzioni di misurazione del tempo (STP, CDT e LAP) possono essere iniziate/arrestate indipendentemente l'una dall'altra.

## Funzione Recovery

Se la funzione Recovery è attiva, alla fine dell'allenamento, cioè quando il cronometro è arrestato, la sorveglianza del polso passa automaticamente alla fase di recupero.

Due possibilità sono disponibili

1. Tre minuti di fase di recupero («Recovery Mode»). L'orologio memorizza l'ultimo polso misurato e comincia un conto alla rovescia di 3 minuti. Dopo questi 3 minuti, un segnale acustico è emesso e il polso registrato s'affigge sulla linea superiore, contemporaneamente il polso attuale s'affigge sulla linea inferiore. Così, può vedere subito come il suo polso evolve in 3 minuti.
2. Un conto di 100 min. è cominciato («Advanced Recovery Mode»). Per utilizzare questa funzione, deve indicare il suo polso a riposo (cfr capitolo 6.4).

L'orologio misura adesso il tempo che il suo cuore necessita per tornare alla misura del polso a riposo. A questo punto, il conto alla rovescia si ferma.

Mantenendo il tasto S/S premuto durante almeno 3 secondi, torna al modo STP. Attenzione: i tempi Recovery sono cancellati; la funzione resta attiva e pronta per un'utilizzazione ulteriore.

## 7 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. È 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 pelle. 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](http://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 fortemente 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 questo manuale possono differire dall'affissione effettiva. Sotto riserva di modificazioni.



