



ALPHA

guida veloce al primo utilizzo

(per il manuale completo vedi la pagina del prodotto su www.swimmershop.it)

Come iniziare

- 1) Estrai il tuo ALPHA dalla confezione e rimuovi la pellicola protettiva
- 2) Premi e tieni premuto il pulsante **SET** o **+** per attivare l'orologio. Il display si accenderà e ti chiederà di impostare l'ora
- 3) Premi il pulsante **+** per aumentare il valore della cifra che lampeggia
- 4) Premi SET per confermare il valore e passare alla cifra successiva.

Indossare il tuo ALPHA

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro dell'orologio ALPHA, devi:

- Stringere bene l'orologio in modo che il sensore ottico sul retro della cassa abbia un buon contatto con la pelle
- Indossare l'orologio posizionandolo prima dell'osso del polso e NON sopra l'osso; se hai un polso molto piccolo indossalo più in alto lungo l'avambraccio
- Se di solito hai le mani fredde, o una circolazione scarsa, la prestazione di lettura bpm del tuo ALPHA potrebbe risentirne. Inizia la tua attività sportiva e riscaldati per alcuni minuti per aumentare il tuo flusso sanguigno prima di attivare la funzione cardio

Quando non usi l'ALPHA come un Cardiofrequenzimetro puoi utilizzarlo come un comune orologio



Calcolare la frequenza cardiaca

- 1) Premi e tieni premuto il pulsante **HR** finché l'orologio emette un segnale acustico (bip) e sul display appare la scritta FIND.
- 2) Mantieni il braccio fermo fino a che l'orologio emette un altro bip e visualizza la tua frequenza cardiaca. **Nota:** sono necessari alcuni secondi perché i bpm vengano registrati.

Se vedi due segni meno (-- --) significa che il segnale della frequenza cardiaca non è forte abbastanza. Consulta la sezione «risoluzione problemi» del manuale.

Risoluzione Problemi

- Prova a stringere di più il cinturino dell'orologio
- Se la giornata è fredda attiva la lettura del cardiofrequenzimetro quando dei ancora al chiuso
- Se hai ancora problemi prova ad indossare l'ALPHA sull'altro polso
- Cerca di minimizzare i movimenti del polso quando utilizzi la lettura bpm continua dell'ALPHA

Se l'ALPHA non riesce a trovare la frequenza cardiaca durante il periodo FIND (2 minuti), l'orologio abbandonerà in automatico la modalità EXERCISE (allenamento) e tornerà alla modalità TIME (ora)

Disattivare la lettura del battito cardiaco

Premi e tieni premuto il pulsante **HR** finché l'orologio emette un segnale acustico (bip) e sul display appare la scritta QUIT o END.

Funzioni



(modalità ora)

- Premi il pulsante **TOGGLE** per richiamare i dati dell'ultima sessione di allenamento TEMPO TOTALE,

MEDIA FREQ CARDIACA (HR), TEMPO IN ZONA FREQ CARDIACA (HR)

- Premi e tieni premuto **SET** per impostare l'ora.
- Premi e tieni premuto **HR** per entrare in modalità ALLENAMENTO (EXERCISE) attivando la lettura della frequenza cardiaca.

(modalità Allenamento)



- Premi il pulsante **TOGGLE** per selezionare FREQUENZA CARDIACA, TIMER, ORA
- Premi e tieni premuto **SET** per impostare la zona di frequenza cardiaca.
- Premi il pulsante **TIMER** per AVVIARE/METTERE IN PAUSE/RIATTIVARE il TIMER (cronometro). Una volta che il TIMER (cronometro) sarà attivo sarà attivato anche l'allarme di zona di frequenza cardiaca.
- Premi e tieni premuto **HR** per uscire dalla modalità allenamento.

Trasferimento wireless dei dati

Una volta che ALPHA ha riconosciuto la tua frequenza cardiaca utilizzerà la tecnologia Bluetooth per trasmettere in automatico la tua frequenza cardiaca in modalità wireless. Puoi connetterlo con smartphone compatibili e dispositivi fitness abilitati per estendere le funzionalità di ALPHA.

Per informazioni aggiuntive sulla connessione di ALPHA consulta il manuale completo che trovi su swimmershop.it alla pagina del prodotto ALPHA.

Importanti informazioni di sicurezza

Consulta il tuo medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi.

L'orologio ALPHA e la periferica di connessione usb contengono potenti magneti che possono influenzare pacemakers e ICD (cardioverter-defibrillatore impiantabile). Consulta il tuo medico prima di utilizzare un orologio ALPHA