



*Alpina*

1883 GENEVE

RAGGIUNGI LA TUA VETTA



ALPINE   
ALIVE

**MANUALE D'ISTRUZIONE**

WATCH & COMPANION APP

INDEPENDENCE, PERSEVERANCE, HERITAGE.

[alpinawatches.com](http://alpinawatches.com)

01

BENVENUTO



## CORPO & SPORT

- 🚶 Monitoraggio delle attività
- ❤️ Monitoraggio frequenza battito cardiaco
- 📶 Notifica della frequenza cardiaca
- 🏃 Allenatore dinamico
- 📍 Allenamento con tracciamento GPS (GPS connesso)
- 💧 Idratazione
- 🧘 Esercizi di respirazione
- 🌙 Monitoraggio del sonno

## ORA E NOTIFICHE

- 🕒 Sempre preciso (ore, minuti, giorno e data)
- 🕒 Cronografo
- 🌍 Worldtimer (2 fusi orario)
- 🕒 Sveglia
- 📍 Avvisi di movimento
- 📞 Notifiche (chiamate, messaggi, emails)
- ☁️ Weather

- 🔋 Batteria ricaricabile & indicatore del livello di carica
- ☁️ Cloud backup & ripristino

# ALPINERX ALIVE

Grazie per aver acquistato Alpinex Alive ed essere diventato membro della community di Alpina.

Prima di iniziare ad utilizzare questo orologio, segui con attenzione le istruzioni presenti in questo manuale.

02

INIZIAMO



# INIZIAMO

## 01. RICARICA IL TUO OROLOGIO

Assicurati che il tuo orologio sia carico, utilizzando il carica batteria in dotazione, prima di connetterlo per la prima volta. Per maggiori dettagli vedere pag. 32.

## 02. SCARICA L'APP

Scarica l'applicazione ALPINA SMARTWATCH per iPhone® o per Android.

## 03. ATTIVA IL BLUETOOTH SUL TUO CELLULARE

## 04. ENTRA NELL'APP E SEGUI LE ISTRUZIONI

Prima di tutto sarai invitato a creare il tuo profilo, a seguire dovrai accoppiare il tuo orologio con l'app ed infine definire i tuoi obiettivi.

## 05. ORA SEI PRONTO PER UTILIZZARE IL TUO ALPINERX ALIVE



## NAVIGA CON IL TOUCHSCREEN DEL TUO ALPINERX ALIVE

Premendo il pulsante presente sulla corona e scorrendo il touchscreen, puoi visualizzare le diverse funzioni presenti sul tuo orologio.

03

L'APP



### **SII MOTIVATO**

Osserva, impara e migliora.

### **SII ATTIVO**

Cammina, corri, controlla i tuoi passi.

### **SONNO**

Riposa e controlla il tuo sonno.

### **FREQUENZA CARDIACA**

Controlla i tuoi battiti cardiaci.

### **ALLENAMENTO**

Monitora e migliora le tue performance.

# SCOPRI LA NOSTRA APP

Controlla i tuoi risultati ed i tuoi dati attraverso grafici e statistiche, configurando le tue notifiche e preferenze sul display.



04

FUNZIONI



# FUNZIONI



## SEMPRE PUNTUALE (ORA LOCALE)

Non dovrai più impostare l'ora, giorno e data. Viaggiando attraverso i diversi fusi orari, l'orologio si aggiornerà automaticamente tramite il tuo smartphone e mostrerà l'ora corrente.



# FUNZIONI



## WORLDTIMER

Puoi scegliere di visualizzare un secondo fuso orario sul tuo orologio. E' una funzione particolarmente utile quando viaggi, così da poter sempre conoscere l'orario di casa.



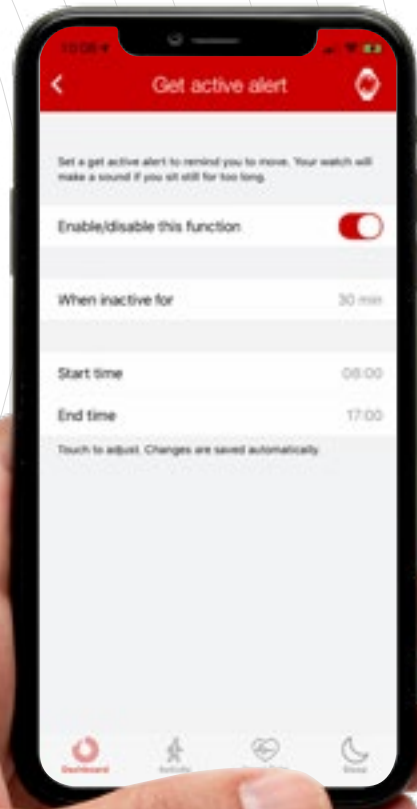
# FUNZIONI



## MONITORAGGIO DELLE ATTIVITA'

Tieni traccia dei tuoi passi quotidiani, delle calorie bruciate e della totale distanza percorsa.

Il grafico dell'app ti aiuterà ad avere una panoramica dei tuoi risultati settimanali e grazie ad uno strumento di comparazione potrai confrontare i tuoi risultati con quelli di altre persone della tua stessa età in giro per il mondo.



# FUNZIONI

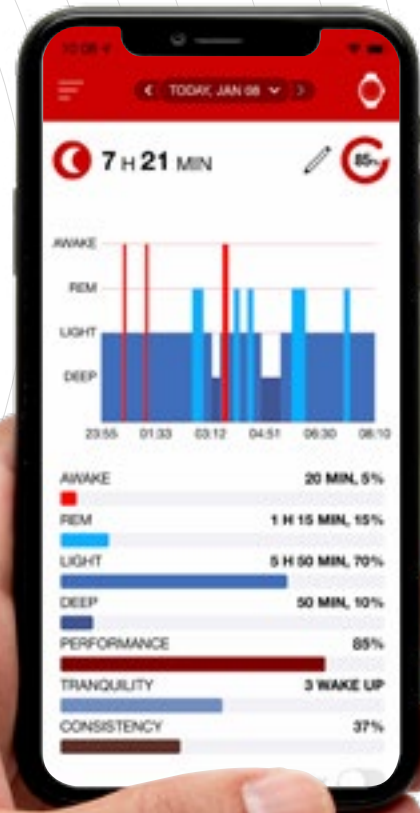


## AVVISI DI MOVIMENTO

Se sei inattivo per un determinato lasso di tempo, imposta un avviso per ricordarti di muoverti.

Personalizza il tuo avviso «Get-Active» attraverso l'app.

Se il lasso di tempo da te impostato verrà superato riceverai la notifica con una vibrazione dell'orologio.



# FUNZIONI

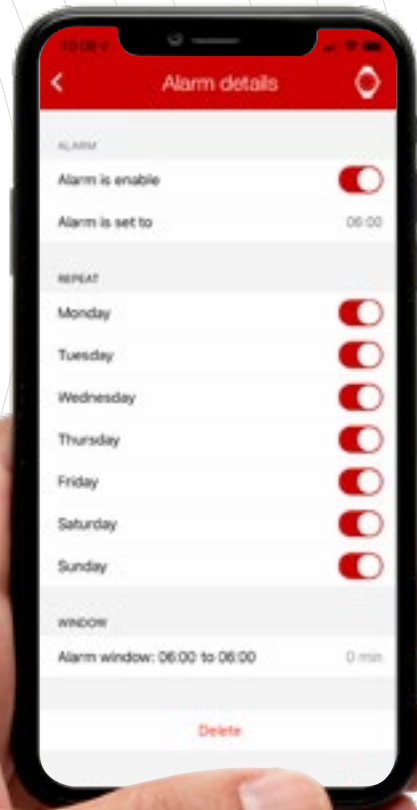


## MONITORAGGIO DEL SONNO

La funzione di monitoraggio del sonno fornisce dettagli sul proprio ritmo del sonno, incluso la durata del sonno profondo, di quello leggero, della fase REM o della veglia. Inoltre, fornisce consigli e suggerimenti su come poter migliorare il proprio sonno.

Indossa l'orologio durante la notte o posizionalo sotto al cuscino per registrare il tuo sonno. Tramite l'app, puoi impostare il modo che preferisci.

Attenzione: la fase REM del sonno non viene identificata quando l'orologio è posizionato sotto il cuscino.



# FUNZIONI



## SVEGLIA « SMART »

Imposta una sveglia « smart » che ti permetta di svegliarti, attraverso una vibrazione, nel momento migliore in base al tuo ciclo del sonno così da essere fresco e riposato.

Puoi semplicemente attivare e disattivare la sveglia attraverso il tuo orologio oppure tramite App.

# FUNZIONI

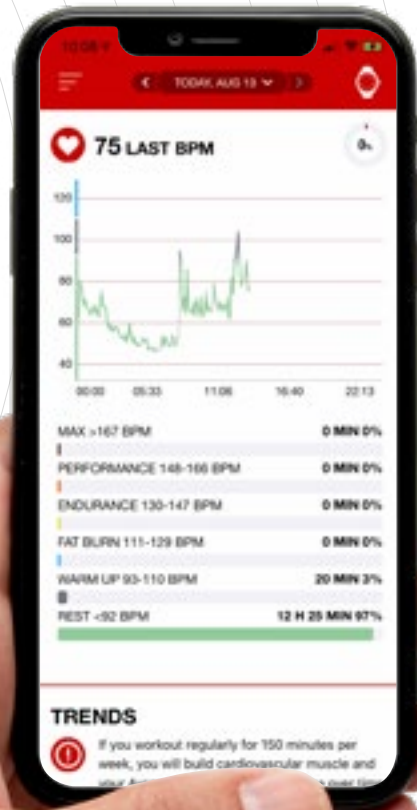


## MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

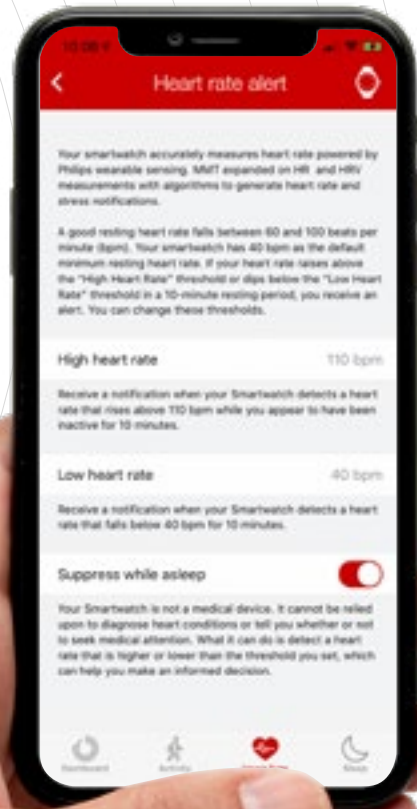
Il tuo orologio Alpinex Alive ha un sensore integrato nel sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca alimentato da Philips Wearable Sensing. Philips è il fornitore ufficiale di sensori per le misurazioni cardiache, a garanzia che il sensore del nostro segnatempo fornirà un monitoraggio preciso ed accurato delle attività cardiache.

I dati rilevati dal sensore vengono estratti e processati grazie ad un algoritmo che considera i movimenti del corpo, la pigmentazione e la luce esterna in modo da produrre risultati molto precisi. L'orologio misura la tua frequenza cardiaca di giorno e di notte e li mette a tua disposizione nell'App.

L'App offre anche un'informazione aggiuntiva: la frequenza respiratoria che permette di ottenere la media di respiri per minuto.



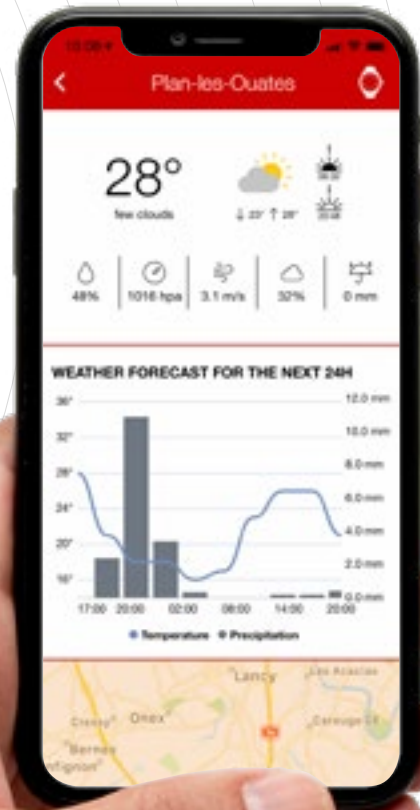




## NOTIFICA DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se la tua frequenza cardiaca è troppo bassa o troppo alta, riceverai una notifica sul tuo orologio tramite una vibrazione ed una notifica visiva.

Se la frequenza cardiaca è troppo bassa, è possibile attivare un allarme. Se la frequenza cardiaca è troppo alta 10 minuti dopo una fase di riposo, è possibile attivare un allarme (non quando si è in movimento, ma solo quando si è a riposo)



# FUNZIONI

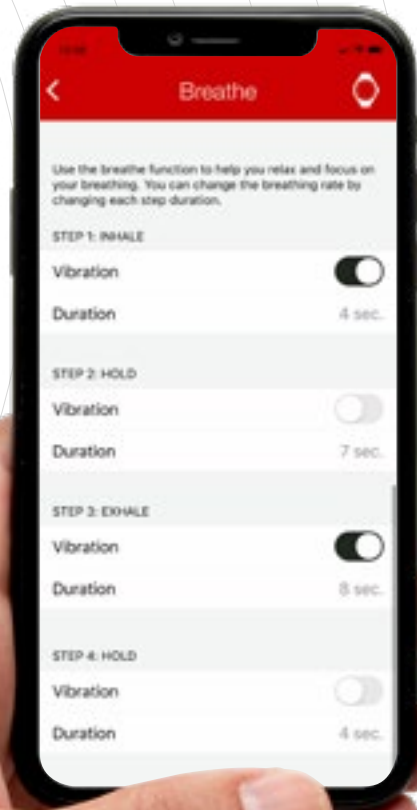


## METEO

Le previsioni del meteo locale, incluso temperatura massima e minima, sono visualizzabili sia sul tuo orologio che sulla App.

La previsione del tempo visualizzata sull'orologio è collegata all'App, e viene sincronizzata ogni 6 ore così da disporre sempre di una previsione accurata.

Attenzione, l'orologio potrebbe non visualizzare i dati se ti dimentichi di sincronizzarlo per un periodo di tempo lungo.



# FUNZIONI

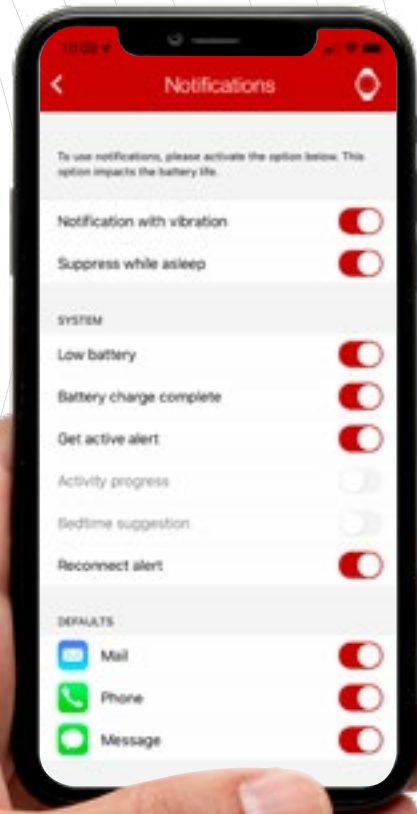


## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

La funzione respirazione permette di regolare il respiro così da diminuire il livello di stress grazie ad un esercizio semplice e veloce.

Per iniziare l'esercizio di respirazione attraverso l'uso dell'orologio, seleziona la funzione premendo il bottone sulla corona. Poi, tocca il quadrante dell'orologio per iniziare l'esercizio e segui le istruzioni.

C'è la possibilità di personalizzare gli esercizi a tuo piacimento attraverso l'App.



# FUNZIONI



## NOTIFICHE

Non perderai più una chiamata, una email o un messaggio!

Personalizza le notifiche e gli allarmi direttamente tramite l'App.

È possibile selezionare le seguenti App:

Mail, messaggi, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, Kakao Talk, Pinterest, Spotify, etc.

# FUNZIONI

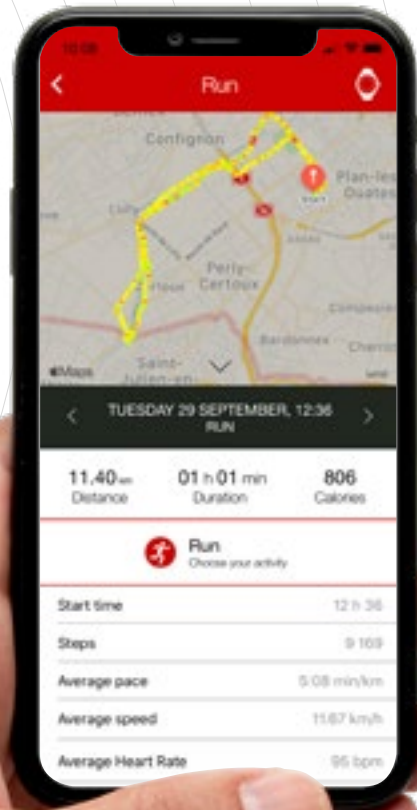


## ALLENAMENTO CON GPS

La funzione di allenamento può essere attivata direttamente dall'orologio. Seleziona la funzione di allenamento attraverso il pulsante presente sulla corona oppure tramite il touchscreen.

Inizia la sessione di allenamento seguendo le seguenti istruzioni:

01. Tocca «play».
  02. Seleziona lo sport che desideri fare e conferma.
  03. Conferma o meno di voler utilizzare il GPS.
  04. Inizia quindi la sessione di allenamento. Durante l'allenamento, la frequenza del battito cardiaco viene misurata ogni 10 secondi..
- NOTE:** Quando usi la funzione di allenamento, il quadrante del tuo orologio si illuminerà in automatico, puoi spegnere il quadrante premendo semplicemente il pulsante posto ad ore 4. Per riattivare la luminosità del quadrante, premere nuovamente il pulsante ad ore 4.
05. Per terminare l'esercizio, premere il pulsante ad ore 2 e confermare tramite touchscreen del quadrante.
  06. Verifica i risultati direttamente sul quadrante.
  07. Controlla i tuoi risultati dettagliati attraverso l'App.



# INDICAZIONE

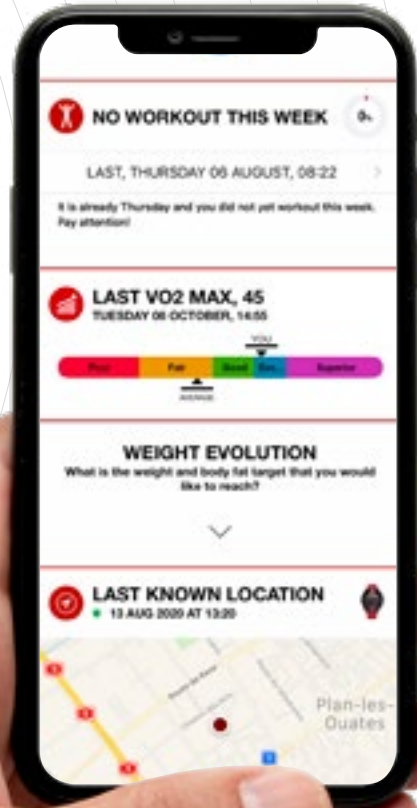
## COLLEGATA ALLA FUNZIONE DI ALLENAMENTO



## VO2 MAX

VO2 Max, il consumo massimo di ossigeno, è visualizzabile all'interno dell'App. dopo almeno 30 minuti di allenamento.

Il grafico indica la tua performance nonché i dati di benchmark (stesso sesso ed età che hai indicato precedentemente nel tuo profilo).



# INDICAZIONE

## COLLEGATA ALLA FUNZIONE DI ALLENAMENTO

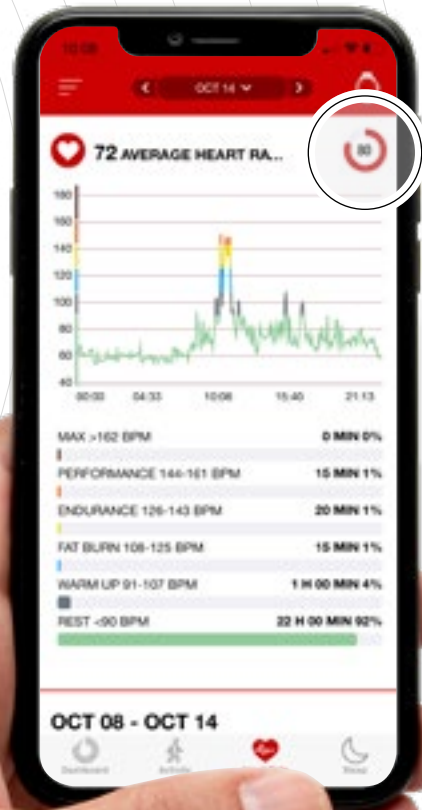


## INDICE DI CARDIO FITNESS

L'indice di cardio fitness è correlato al V02 max. V02 max indica quanto ossigeno il tuo corpo utilizza durante la fase di allenamento più impegnativa. È il miglior modo per poter monitorare l'attività cardiovascolare. Quando si calcola l'indice di cardio fitness, bisogna tener conto delle frequenze cardiache a riposo, dell'età, sesso e peso. Per visualizzare il tuo indice di cardio fitness, fai una sessione di allenamento di un'ora e controlla poi il grafico sulla tua App\*. Puoi ricalcolare ogni giorno il tuo indice cardio fitness, aggiornando i tuoi dati.

**\*L'indice di cardio fitness è disponibile alla pagina HRM, è il numero in alto a destra (80 nella foto).**

**Per avere più informazioni sul tuo indice cardio fitness, clicca sul valore indicato.**





# FUNZIONI



## CRONOGRAFO

La funzione cronografo può essere attivata direttamente dal quadrante dell'orologio, utilizzando il pulsante sulla corona, oppure tramite touchscreen.

Sono disponibili 4 diversi tipi di cronografo (vedi elenco sotto).

Seleziona l'opzione che preferisci premendo il pulsante posto ad ore 4.

**CHRONO SPLIT**  
**CHRONO LAP**  
**COUNT UP**  
**COUNT DOWN**

*Nelle pagine seguenti il dettaglio su come utilizzare i diversi cronografo indicati.*





# FUNZIONI



## CRONOGRIFO/CRONO SPLIT

Per attivare il Crono Split:

### **PULSANTE AD ORE 2**

Premere il pulsante ad ore 2 per iniziare/terminare la funzione crono.

### **PULSANTE AD ORE 4**

Premere il pulsante ad ore 4 per visualizzare il tempo parziale/  
ripristinare la funzione crono.



# FUNZIONI



## CRONOGRAFO/CRONO LAP

Per attivare il Crono Lap:

- START** Premere il pulsante ad ore 2 per far partire il cronometro.
- LAP 1** Premere il pulsante ad ore 4 per misurare il primo tempo. Tale misurazione rimarrà sul quadrante dell'orologio per 8 secondi, poi automaticamente riprende la misurazione del tempo.
- LAP 2** Per prendere un secondo tempo, premere il pulsante ad ore 4. Tale misurazione rimarrà sul quadrante dell'orologio per 8 secondi, poi automaticamente riprende la misurazione del tempo.
- ETC** È possibile ripetere tale operazione infinite volte.
- STOP** Premere il pulsante ad ore 2 per fermare il crono.
- RESET** Premere il pulsante ad ore 4 per ripristinare il cronografo.



# FUNZIONI



## CRONOGRIFO/COUNT UP

Per attivare il Count Up:

Imposta l'ora premendo + o – sul quadrante dell'orologio.

### PULSANTE AD ORE 2

Premi il pulsante ad ore 2 per iniziare/terminare la funzione crono.

### PULSANTE AD ORE 4

Premi il pulsante ad ore 4 per il tempo parziale/ ripristinare la funzione crono.

Una volta che il tempo di conteggio è stato raggiunto, l'orologio vibra.



# FUNZIONI



## CRONOGRIFO/COUNT DOWN

Per attivare il Count Down:

Imposta l'ora premendo + o – sul quadrante dell'orologio.

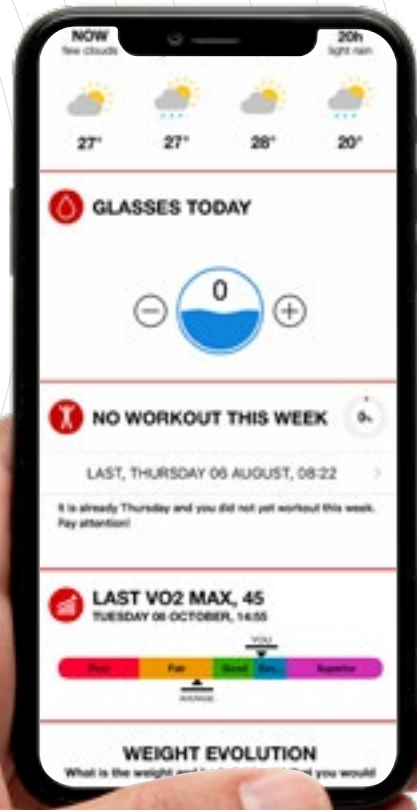
### **PULSANTE AD ORE 2**

Premi il pulsante ad ore 2 per iniziare/terminare la funzione crono.

### **PULSANTE AD ORE 4**

Premi il pulsante ad ore 4 per il tempo parziale/ ripristinare la funzione crono.

Una volta terminato il conto alla rovescia, l'orologio vibra.



# FUNZIONI

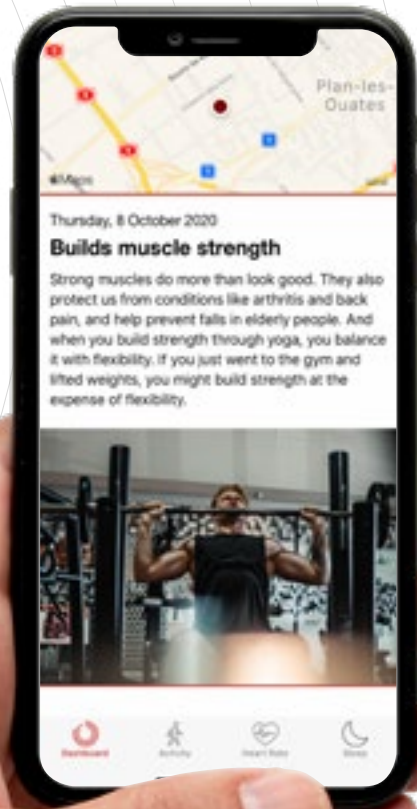


## IDRATAZIONE

Tieni traccia del tuo consumo di acqua aggiungendo il numero di bicchieri che bevi ogni giorno. Alla fine della giornata, potrai controllare se hai raggiunto il tuo obiettivo.

Per aggiungere i bicchieri di acqua che bevi, ci sono due opzioni:

- 01** Attraverso il quadrante dell'orologio: semplicemente toccando sul segno +.
- 02** Attraverso la App: semplicemente toccando sul segno +.



# FUNZIONI



## ALLENATORE DINAMICO

Fornisce suggerimenti e informazioni specificatamente basate sulla tua attività e sul monitoraggio del sonno.



# FUNZIONI



## BACKUP E RIPRISTINO DEL CLOUD

Recupera tutti i dati, anche se smarrisci l'orologio oppure il cellulare. Tutti i dati vengono salvati sul tuo profilo personale.



### ATTENZIONE

Allentare il cavo durante la ricarica.  
Non agganciare mai altre parti o oggetti metallici.  
Scollegare sempre il cavo quando l'orologio è carico.



## PARTICOLARITA'



### BATTERIA RICARICABILE E INDICATORE DEL LIVELLO DELLA BATTERIA

L'orologio è equipaggiato da una batteria ricaricabile che può durare fino a 7 giorni (in base all'utilizzo). L'orologio dovrà essere ricaricato con il carica batterie in dotazione.

È possibile vedere il livello di carica della batteria direttamente sul quadrante dell'orologio, premendo il tasto sulla corona.



# 05

## LEGAL NOTICES

# LEGAL NOTICES

## **USA CANADA**

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA  
Route de la Galaise, 8  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

## **FCC STATEMENT**

### **15.19**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference. (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

### **15.21**

Note: The grantee is not responsible for any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance. Such modifications could void

the user's authority to operate the equipment. 15.105(b)

**NOTE:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment

off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

## **ISED COMPLIANCE**

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference.
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage;
2. L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

# DECLARATION OF CONFORMITY

## EUROPE

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA  
Route de la Galaise, 8  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

### **DECLARES THAT THE PRODUCT:**

SMARTWATCH AL284X5AQ6  
Frequency range: 2402~2480MHz  
Output power: 0 dBm  
Antenna Gain: 1.5 dBi gain  
Software version: 6.1.0  
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and regulations: 2014/53/EU (The Radio Equipment Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN 62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article 3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3; EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012; EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



This product contains a coin/button cell battery.

If the coin / button cell battery is swallowed, it can cause severe internal burns in just 2 hours and can lead to death.



In compliance with EU Directive 2002/96/CE, any parts of quartz watches should be disposed of at a DEEE/WEEE registered recycling organization. Please contact your Alpina Watches distributor.

[ALPINAWATCHES.COM](http://ALPINAWATCHES.COM)