



*Alpina*

1883 GENEVE

REACH YOUR SUMMIT



ALPINE   
GLOW

**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)
- 🧘 Esercizi di respirazione
- 🌙 Monitoraggio del sonno

## ORA E NOTIFICHE

- 🕒 Sempre preciso (ore, minuti, giorno e data)
- 🕒 Ora locale
- 🌐 Worldtimer (2° fuso orario)
- 🕒 Cronografo
- 🕒 Sveglia
- 📍 Avvisi di movimento
- 📞 Notifiche (chiamate, messaggi, emails)
- 📧 Visualizzazione messaggi
- ☁️ Meteo

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

# ALPINERX GLOW

Grazie per aver acquistato AlpinerX Glow ed essere quindi entrato a far parte della community di Alpina!

Per utilizzare al meglio l'orologio in suo possesso, le consigliamo di seguire le semplici istruzioni indicate in questo manuale.

02

GET STARTED



# 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. 29.

## 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

Sarai invitato a creare il tuo profilo, successivamente dovrai accoppiare il tuo orologio con l'app ed infine definire i tuoi obiettivi.

## 05. ORA SEI PRONTO PER UTILIZZARE IL TUO ALPINERX COMTESSE GLOW



# NAVIGA CON LO SCHERMO DIGITALE DEL TUO ALPINERX GLOW

Premendo il pulsante sulla corona, puoi visualizzare le diverse funzioni del 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

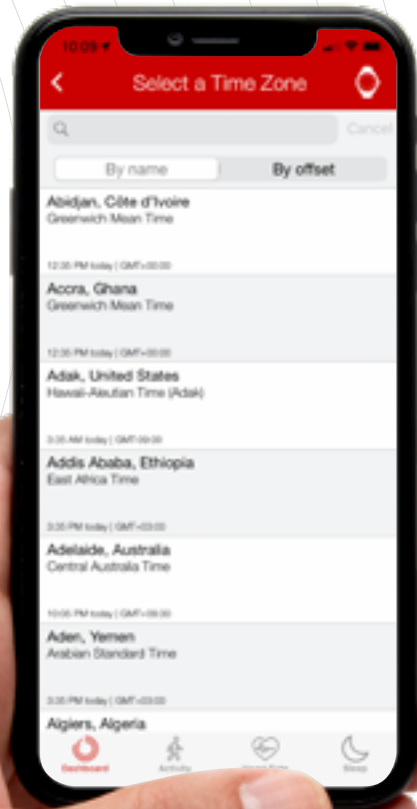


# FUNZIONI



## SEMPRE PUNTUALE

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.

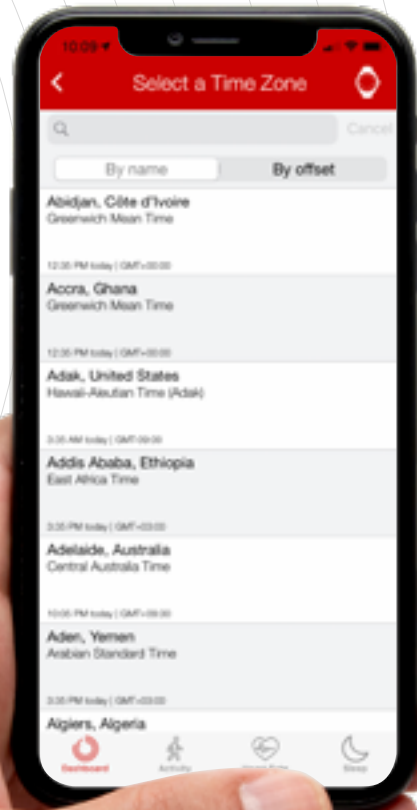


# FUNZIONI



## WORLDTIMER (2° FUSO ORARIO)

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



## ORA LOCALE

Per chi viaggia spesso per lavoro e per chi ha il mondo come casa, l'ora locale viene rilevata direttamente dal telefono, per avere a disposizione l'ora giusta, sempre e ovunque. L'aggiunta perfetta per l'indicazione del secondo fuso orario.



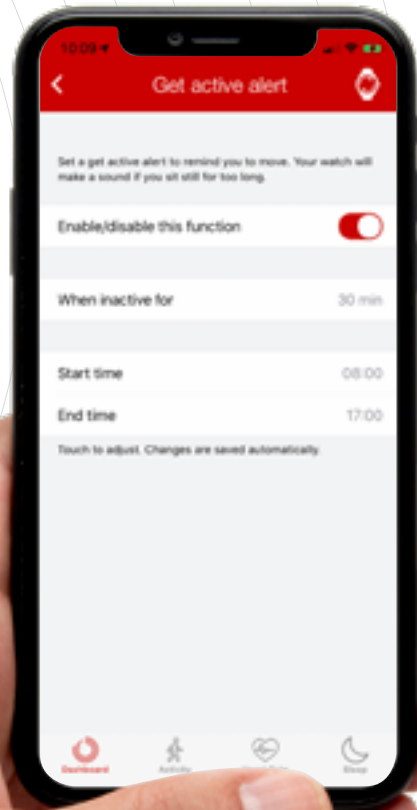
# FUNZIONI



## MONITORAGGIO DELLE ATTIVITA'

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

I grafici dell'app ti aiuteranno 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

Imposta un avviso per ricordarti di muoverti.

Se sei stato inattivo per un lasso di tempo da te impostato, riceverai la notifica con una vibrazione dell'orologio e dall'icona di spostamento.

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



# 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

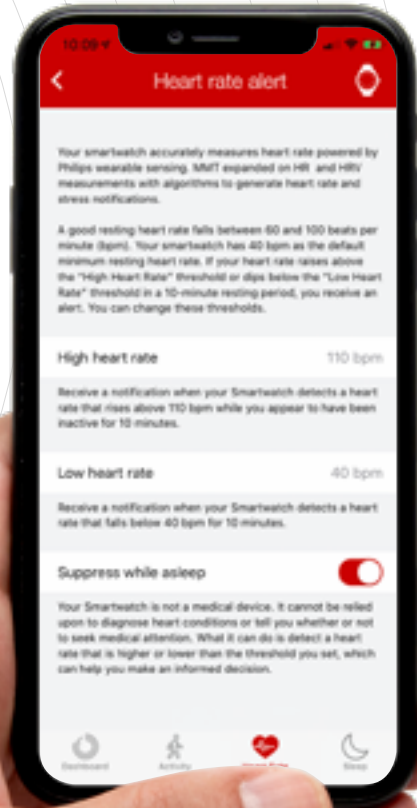
Il tuo orologio AlpinerX Comtesse Glacier ha un sensore integrato nel sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca alimentato da Philips Wearable Sensing. Philips è il fornitore ufficiale di sensori per le misurazioni cardiache, a garanzia che il sensore del nostro segnatempo fornirà un monitoraggio 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





# FUNZIONI



## 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

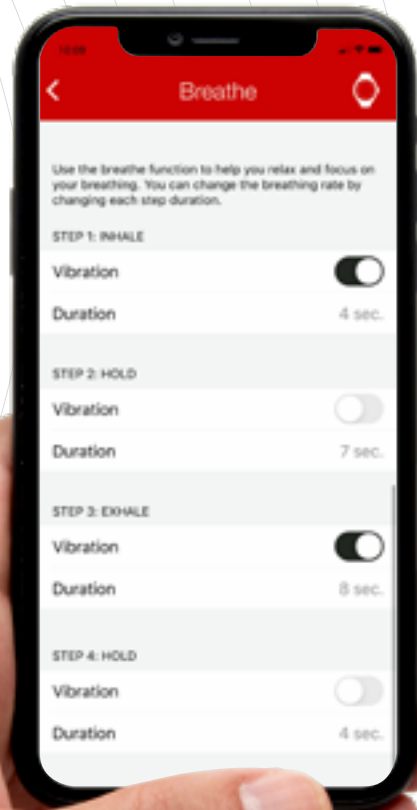


## METEO

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

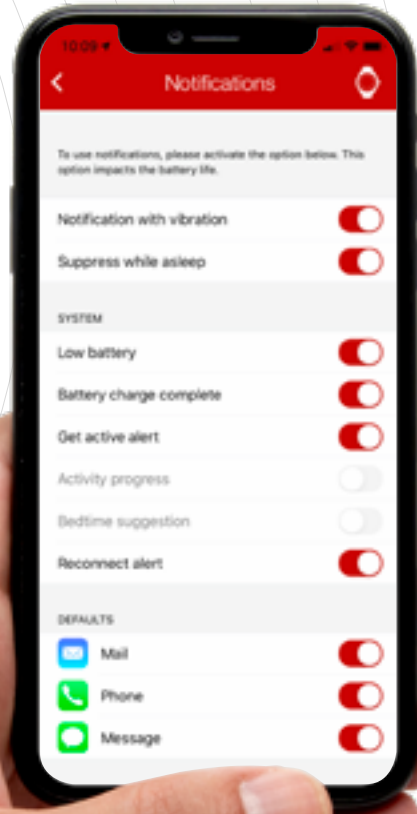


## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

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 pulsante 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



## RICEZIONE MESSAGGI

Attraverso l' App. puoi selezionare diverse applicazioni per le quali desideri ricevere le notifiche dei messaggi.

Potrai visualizzare gli ultimi 5 messaggi direttamente sul tuo orologio, in base alla selezione effettuata nella App.

# FUNZIONI



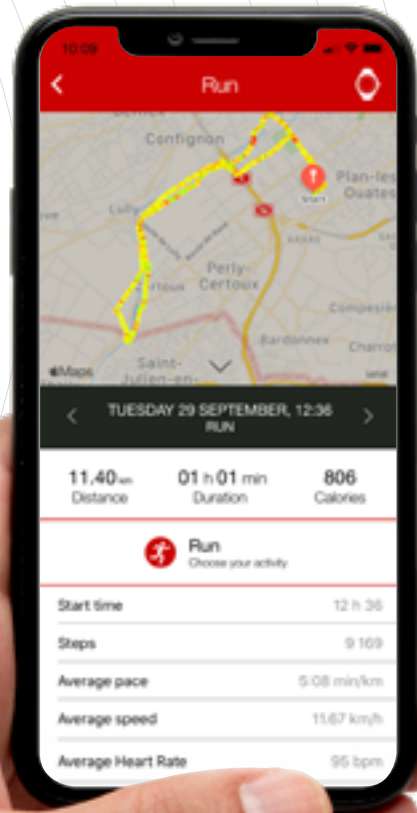
## ALLENAMENTO CON TRACCIAMENTO GPS (GPS CONNESSO) \*

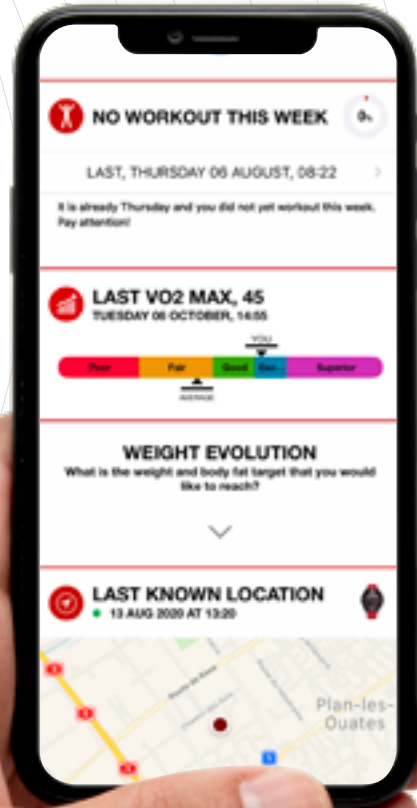
La funzione di allenamento può essere attivata anche attraverso il quadrante dell'orologio, premendo il pulsante presente sulla corona.

- 01.** Tocca il quadrante dell'orologio per avviare la sessione di allenamento.
- 02.** Tocca il quadrante dell'orologio per terminare la sessione di allenamento.
- 03.** Premi il pulsante sulla corona per confermare di voler terminare la sessione altrimenti riprenderà a funzionare dopo pochi secondi (questa è una funzione di sicurezza per evitare rilevamenti indesiderati).

Durante la sessione di allenamento, la frequenza cardiaca viene misurata ogni 10 secondi. Potrai visualizzare i valori tramite l'App.

*\*Se vuoi visualizzare il circuito GPS sull'App., porta con te il telefono durante l'allenamento con l'App. Alpina aperta.*





# 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 confronto (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



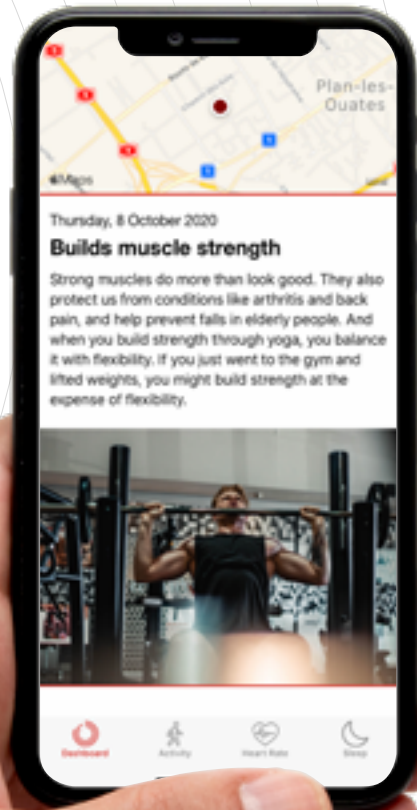
## CRONOGRAFO

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

- 01.** Tocca il quadrante dell'orologio per far partire il cronografo.
- 02.** Tocca il quadrante dell'orologio per fermare il cronografo e premi il pulsante sulla corona per confermare (è possibile premere direttamente il pulsante sulla corona).

**OPZIONE PAUSA:** Quando il cronografo è attivo, puoi premere il pulsante sulla corona per fermarlo e toccare il quadrante dell'orologio per farlo ripartire.

**RESET:** Per azzerare il cronografo, è sufficiente passare ad un'altra funzione premendo il pulsante sulla corona.



# 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.



# SPECIFICITIES



## BATTERIA RICARICABILE & INDICATORE DEL LIVELLO DI CARICA

Il tuo orologio è dotato di una batteria ricaricabile che durerà fino a 11 giorni (a seconda del suo utilizzo). Il tuo orologio dovrà essere caricato tramite il dispositivo di ricarica fornito con l'orologio\*. Può controllare il livello della batteria direttamente sullo schermo digitale del suo orologio premendo il pulsante della corona.

\*Si prega di fare riferimento a pagina 30 per indicazioni e dettagli.

# SPECIFICITIES



## CARICATORE USB INDICAZIONI

L'orologio dovrà essere caricato tramite il cavo di ricarica fornito con l'orologio.

Se collegato ad una presa a muro piuttosto che alla porta USB di un computer, si prega di utilizzare un adattatore con marchio CE avente le seguenti caratteristiche:

**Tensione d'ingresso: 100/240 V - 50hz 60hz**

**Tensione di uscita: DC 5V (+-5%)**

**Corrente massima: 500 mA**

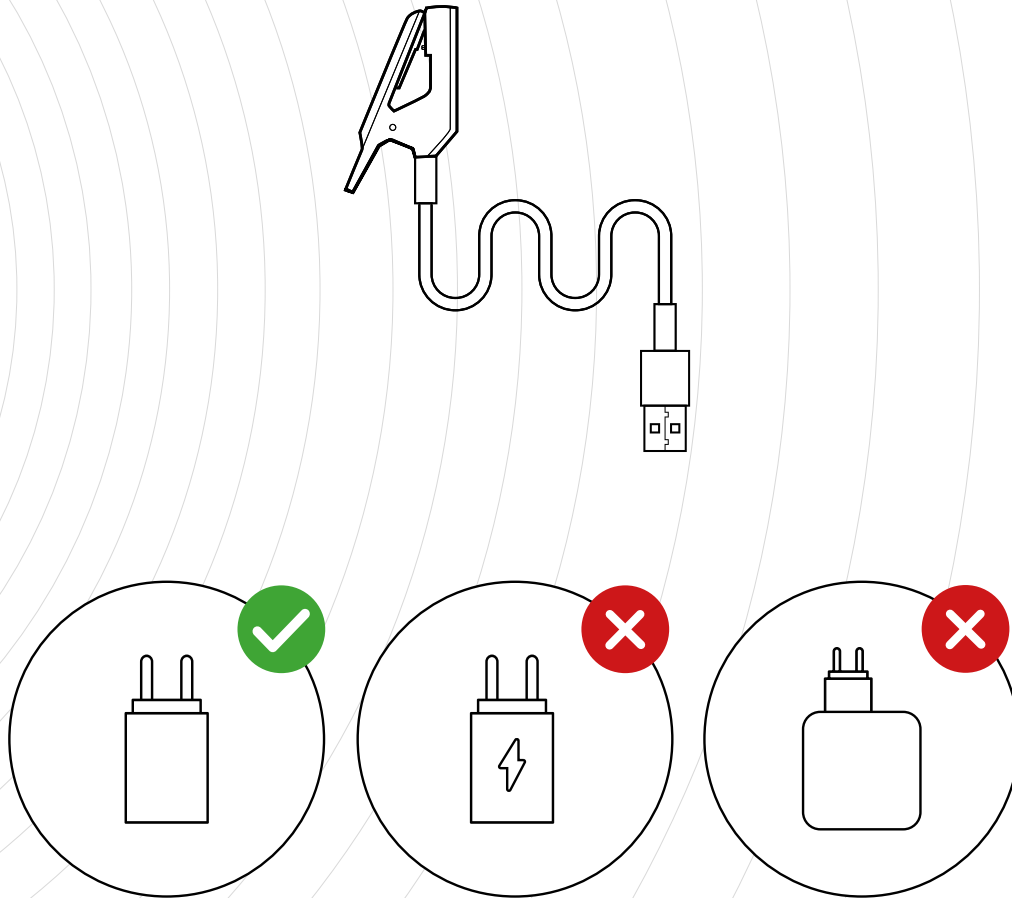
Come mostrato nel diagramma a fianco, non utilizzare un dispositivo di ricarica rapida né un caricabatterie per tablet.

### ATTENZIONE

Non staccare il cavo durante la ricarica.

Non agganciare mai altre parti o oggetti metallici.

Scollegare sempre il cavo dalla rete elettrica quando l'orologio è completamente carico.



# 05

## LEGAL NOTICES

# LEGAL NOTICES

## **USA CANADA**

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

### **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 technician for help.

### **NOTICE**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation

is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

### **NOTICE**

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Alpina Watch International SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

### **ISED COMPLIANCE**

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any

interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE 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, et (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 AL287X4E6  
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)