



1883 GENEVE

RAGGIUNGI LA TUA VETTA



STARTIMER ~~X~~  
BALANCE

**MANUALE D'ISTRUZIONE**

WATCH & COMPANION APP

INDEPENDENCE, PERSEVERANCE, HERITAGE.  
[alpinawatches.com](http://alpinawatches.com)

01

BENVENUTO



## SALUTE & MOVIMENTO

- 🚶 Monitoraggio delle attività
- ❤️ Monitoraggio frequenza battito cardiaco
- 🏃 Allenatore dinamico
- 🏊 Allenamento con tracciamento GPS (GPS connesso)
- 🌡️ Temperatura corporea
- 🌙 Monitoraggio del sonno

## ORA & ALLARMI

- 🕒 Sempre puntuale (ore, minuti e data)
- 🌐 Worldtimer (2 fusi orario)
- 🕒 Sveglia intelligente
- 📍 Avvisi di movimento

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

---

# STARTIMERX BALANCE

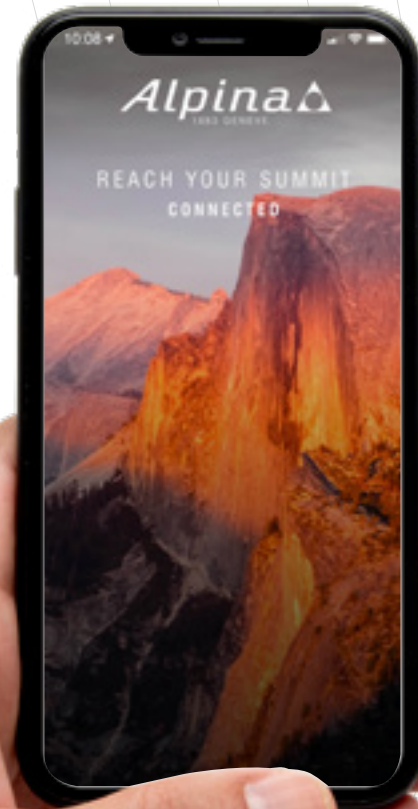
---

Grazie per aver acquistato StartimerX Balance. Il compagno ideale per avere sempre sotto controllo la propria salute e migliorare il proprio benessere grazie al controllo del battito cardiaco, alla misurazione della temperatura corporea ed al controllo dell'allenamento, tra le varie caratteristiche.

Per utilizzare al meglio l'orologio in suo possesso, le consigliamo di seguire le semplici istruzioni indicate 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. 23.

## 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 collegare il tuo orologio con l'app ed in fine inserire i tuoi obiettivi.

## 05. ORA SEI PRONTO PER UTILIZZARE IL TUO STARTIMERX BALANCE



# NAVIGA CON SMARTIMERX BALANCE

Smartimerx Balance ha un pulsante sulla corona che permette di accedere alle diverse funzioni. Le informazioni relative alla funzione selezionata sono visualizzabili sul quadrante grazie alle lancette che non servono solo per visualizzare minuti e ore e grazie ad una scala interna graduata. Puoi vedere le diverse funzioni anche tramite App come indicato di seguito.

## PREMERE IL PULSANTE 1 VOLTA

Puoi selezionare una delle seguenti funzioni (solo una funzione alla volta può essere selezionata):

- BPM (battito cardiaco per minuto)
- Attività
- Allenamento BPM
- Tempo di allenamento
- Data
- Livello di carica
- Fuso Orario

## PREMERE IL PULSANTE 2 VOLTE

Puoi selezionare una delle seguenti funzioni (solo una funzione alla volta può essere selezionata):

- BPM (battito cardiaco per minuto)
- Attività
- Allenamento BPM
- Tempo di allenamento
- Data
- Livello di carica
- Fuso Orario

Leggi le pagine seguenti per vedere come interpretare i tuoi risultati.

## IMPOSTAZIONE DEL DISPLAY

È possibile impostare nell'app il display preferito per una durata tra 3 e 10 secondi.

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



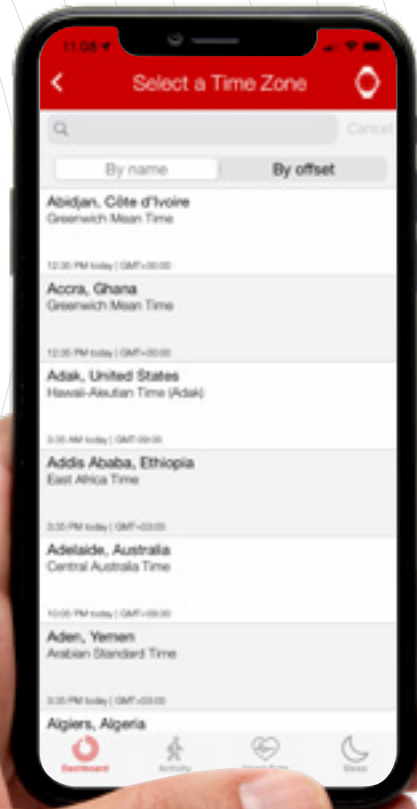
## SEMPRE PUNTUALE

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.

### COME LEGGERE LA DATA SUL TUO OROLOGIO

In base alle precedenti impostazioni viste a pag. 6, puoi leggere la data in queste modalità:

- La lancetta delle ore indica il mese, la lancetta dei minuti indica il giorno leggibile nella minuteria.
- La data verrà visualizzata per 6 secondi (la durata è modificabile tramite App).
- Successivamente, le lancette torneranno a indicare l'ora.



# FUNZIONI



## WORLDTIMER

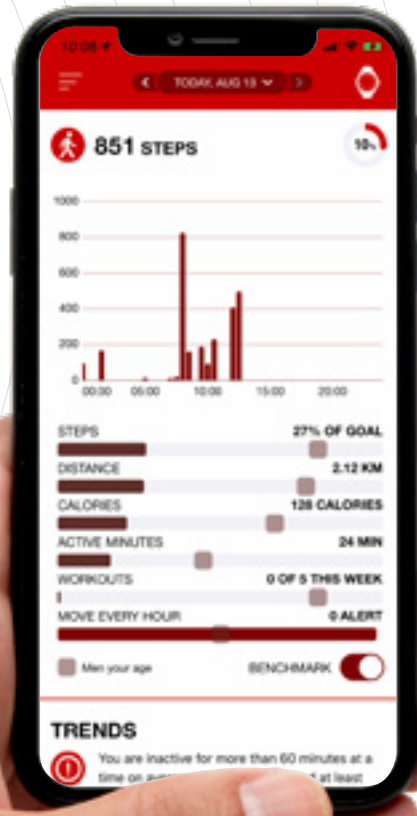
Puoi scegliere di visualizzare un secondo fuso orario sul tuo orologio. E' una funzione particolarmente utile quando viaggi così da poter sempre conoscere l'orario di casa.

### COME LEGGERE IL SECONDO FUSO ORARIO SUL TUO OROLOGIO

In base alle precedenti impostazioni viste a pag. 6, puoi leggere la data come spiegato di seguito:

- La lancetta dei minuti mostra il fuso orario.
- L'ora verrà visualizzata per 6 secondi (la durata è modificabile tramite l'App).
- Successivamente, le lancette torneranno a indicare l'ora.

Per selezionare un secondo fuso orario, entra nel menu dell' App, nella sezione delle impostazioni, inserisci la funzione Worldtimer e seleziona il secondo fuso orario che desideri vedere sull'orologio.



# FUNZIONI



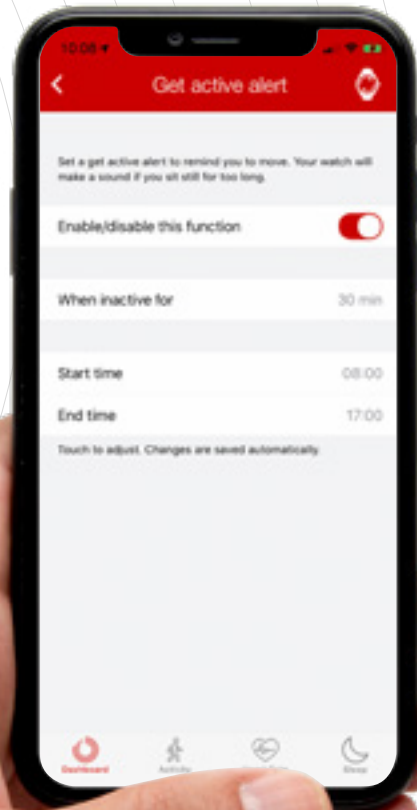
## MONITORAGGIO DELLE ATTIVITA'

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.

### COME LEGGERE I TUOI RISULTATI SULL'OROLOGIO

In base alla configurazione spiegata a pagina 6, puoi leggere i risultati nel seguente modo:

- Le lancette di ore e minuti vanno a ore 12.
- La lancetta dei minuti indica la percentuale di obiettivi raggiunti e completati (scala 0-240%).
- I dati vengono mostrati per 6 secondi (la durata è modificabile tramite App).
- Le lancette tornano poi ad indicare l'ora.



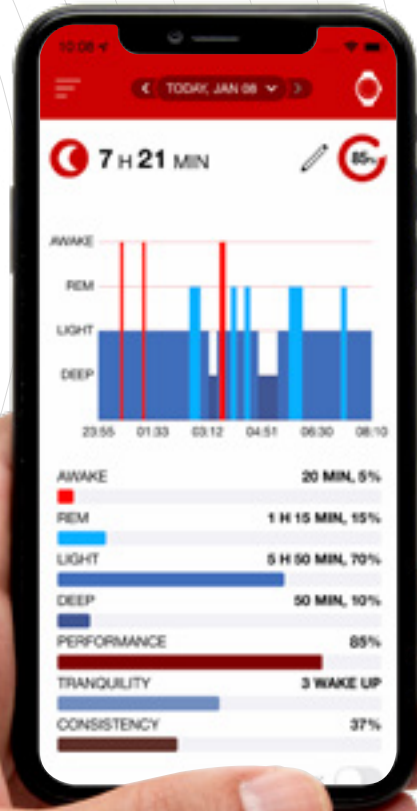
# FUNZIONI



## NOTIFICHE DI MOVIMENTO

Imposta un allarme per ricordarti di fare movimento. Se rimani inattivo per il periodo di tempo che hai impostato, riceverai la notifica attraverso la vibrazione dell'orologio.

Personalizza le tue attività attraverso la app.



# FUNZIONI

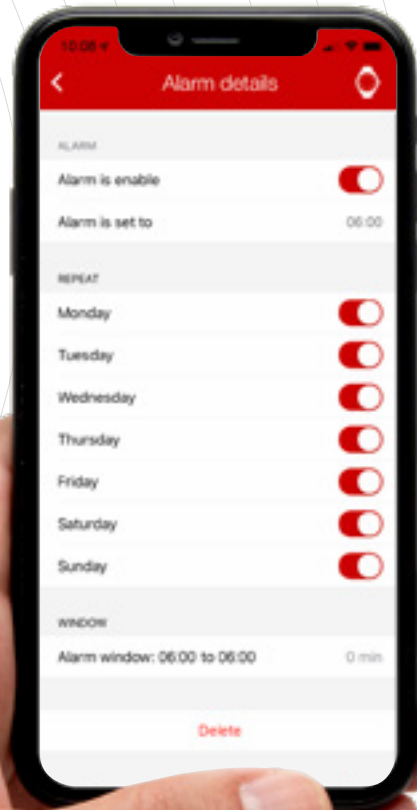


## MONITORAGGIO DEL SONNO

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. Puoi vedere i tuoi risultati nell'app complementare.

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

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



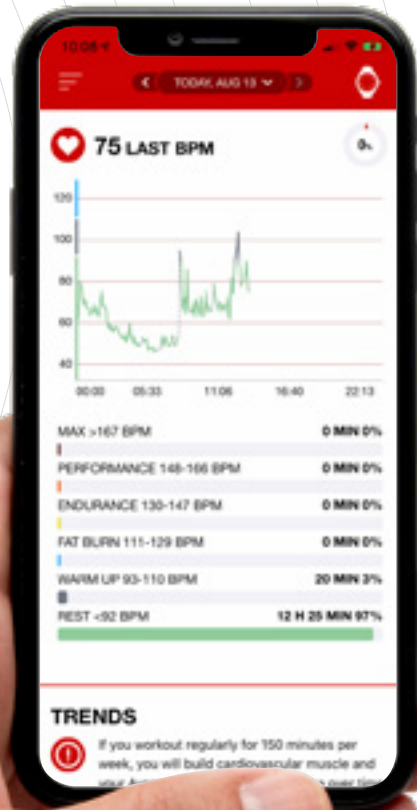
# FUNZIONI



## SVEGLIA «SMART»

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

Puoi semplicemente attivare e disattivare la sveglia «smart» tramite l'applicazione.



# FUNZIONI



## MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il tuo orologio SmartimerX Balance ha un sistema integrato 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 metriche cardiache delle attività, della salute e del fitness.

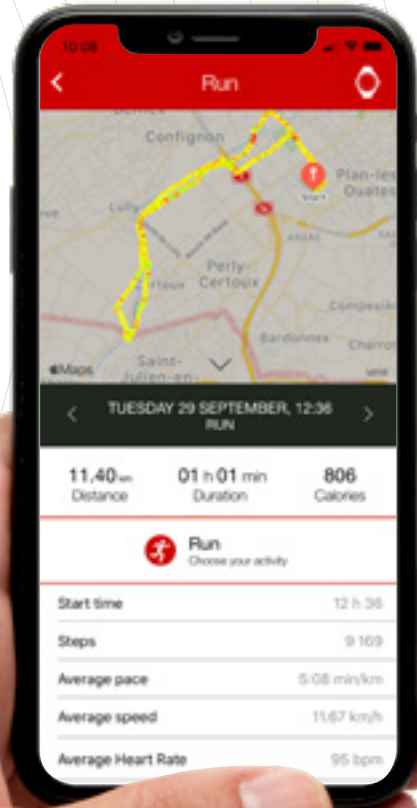
I dati rilevati dal sensore vengono estratti e processati grazie ad un algoritmo che considera i movimenti del corpo, la pigmentazione e la luce esterna in modo da produrre risultati molto precisi. L'orologio misura la tua frequenza cardiaca di giorno e di notte e li mette a tua disposizione nell'App.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

### COME LEGGERE I TUOI BPM (FREQUENZA CARDIACA IN BATTUTE AL MINUTO) SULL'OROLOGIO

In base alle impostazioni di visualizzazione definite in precedenza (pagina 6), puoi leggere i risultati come segue:

- Le lancette di ore e minuti vanno a ore 12.
- La lancetta dei minuti indica la frequenza cardiaca (scala 0-240 sul quadrante).
- I dati vengono mostrati per 6 secondi (la durata è modificabile tramite App).
- Le lancette tornano poi ad indicare l'ora.





# FUNZIONI



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

La funzione di allenamento può essere attivata direttamente dal tuo orologio attraverso il pulsante sulla corona. A seconda della configurazione precedente spiegata a pagina 6, è possibile procedere nei seguenti modi:

### WORKOUT BPM

- Inizia l'allenamento, la lancetta delle ore si posiziona ad ore 12.
- La lancetta dei secondi mostra la frequenza del battito cardiaco in bpm, battiti per minuto (0-240 BPM sul quadrante).
- Premere una volta il pulsante per uscire dalla modalità allenamento e tornare alla visualizzazione dell'ora attuale.

### TEMPO DI ALLENAMENTO

- Le lancette di ore e minuti si posizionano ad ore 12.
- Premere una volta il pulsante per iniziare l'allenamento.
- Le lancette di ore e minuti indicano il tempo trascorso:
  - la lancetta dei minuti indica i secondi
  - quella delle ore indica i minuti
- Premere una volta il pulsante sulla corona per uscire dalla modalità allenamento, il tempo trascorso rimane indicato per 8 secondi sul quadrante, poi l'orologio torna a mostrare l'ora attuale.

Durante la sessione di allenamento, il sensore della frequenza cardiaca effettuerà 1 misurazione ogni 10 secondi. Potrai poi visualizzare tutti i risultati direttamente tramite l'App.

*\*se vuoi visualizzare il tuo circuito GPS sull'App, porta con te il cellulare durante l'allenamento e tieni aperta l'App. in sottofondo.*

# INDICAZIONE

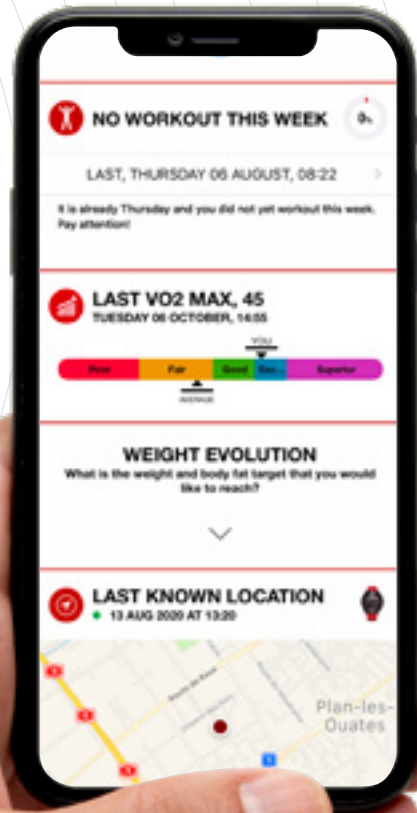
## COLLEGATA ALLA FUNZIONE DI ALLENAMENTO



## VO2 MAX

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

Il grafico nell'App. indica la tua performance nonché i dati di benchmark (sesso, età che hai indicato precedentemente nel tuo profilo).



# INDICAZIONE

## COLLEGATA ALLA FUNZIONE DI ALLENAMENTO



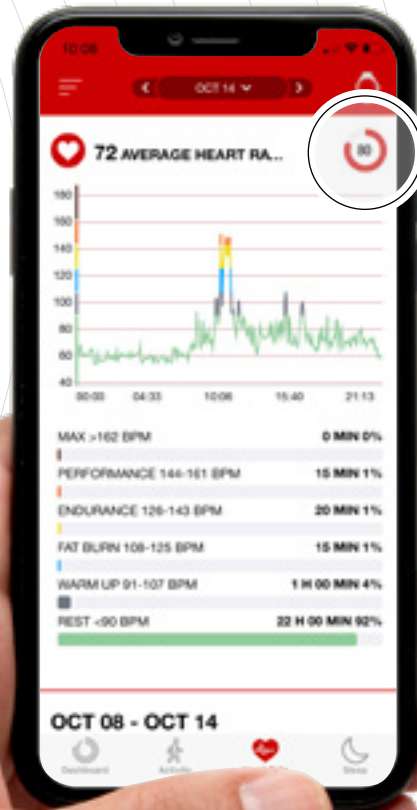
## INDICE DI CARDIO FITNESS

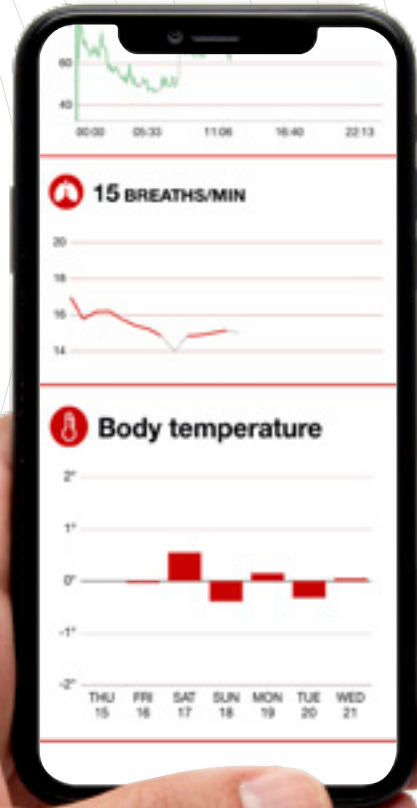
L'indice di cardio fitness è correlato al VO2 max. VO2 max indica quanto ossigeno il tuo corpo utilizza durante la fase di allenamento più impegnativa. È il miglior modo per poter monitorare l'attività cardiovascolare. Quando si calcola l'indice di cardio fitness, bisogna tener conto delle frequenze cardiache, 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, ed è il numero cerchiato in alto a destra (80 nella foto). Per avere più informazioni sul tuo indice cardio fitness, clicca sul valore indicato.**





# FUNZIONI

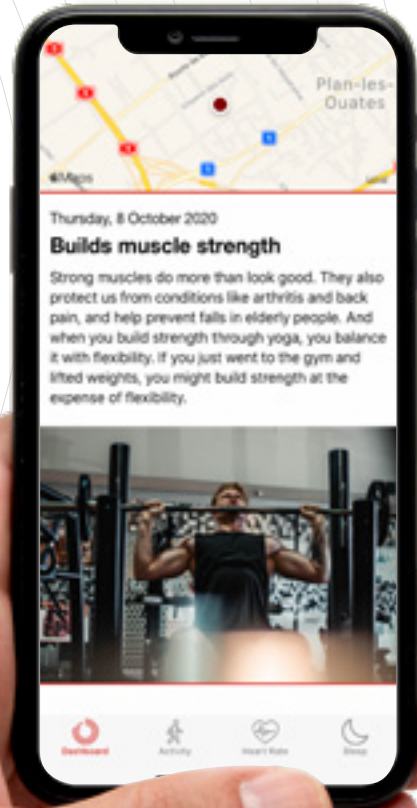


## TEMPERATURA CORPOREA

All'interno dell'App è possibile visualizzare un grafico che permette di verificare l'andamento della temperatura corporea di una settimana.

L'orologio misura la temperatura corporea continuamente durante la notte. La temperatura corporea appare come una deviazione dalla linea di base della propria temperatura. Il grafico mostra la media della temperatura corporea della notte precedente rispetto alla linea di base. (esempio è  $+0,3^{\circ}$  oppure  $-0,2^{\circ}$  oggi rispetto alla media della temperatura). Una fluttuazione è assolutamente normale (positiva o negativa) e si aggira intorno a  $0,5^{\circ}$  ( $0,90^{\circ}$  F).

Qualsiasi cosa al di fuori di tale intervallo potrebbe essere un'indicazione che qualcosa sta sfidando il tuo sistema.

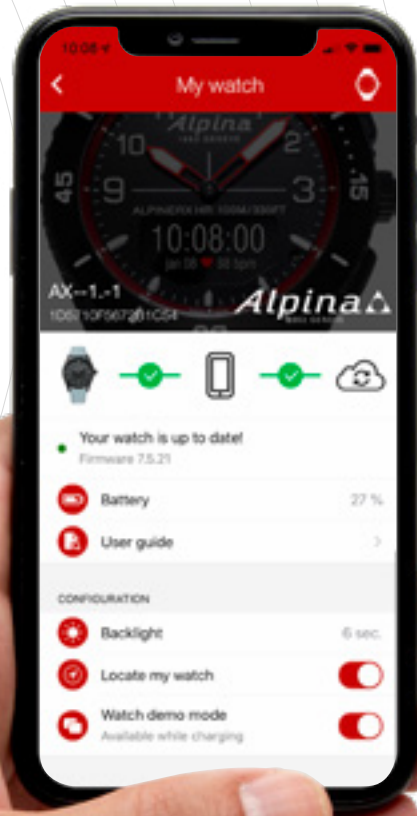


# FUNZIONI



## ALLENATORE DINAMICO

Fornisce suggerimenti e informazioni specificatamente basate sui dati relativi alla tua attività e sul monitoraggio sonno.



# FUNZIONI



## BACKUP E RIPRISTINO

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



## PARTICOLARITA'



### BATTERIA RICARICABILE & INDICATORE DEL LIVELLO DELLA BATTERIA

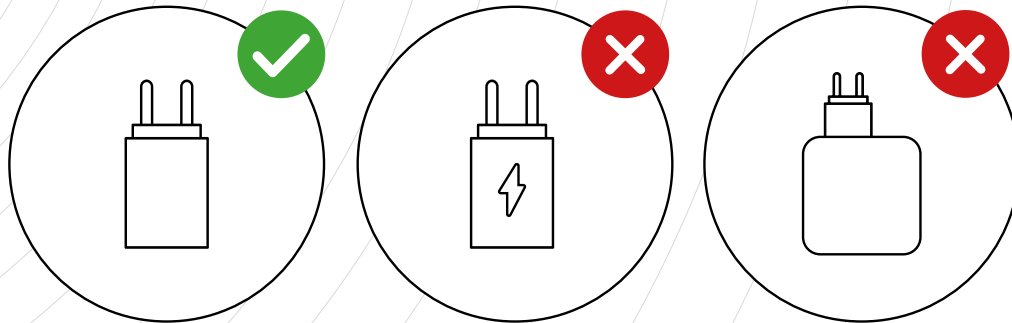
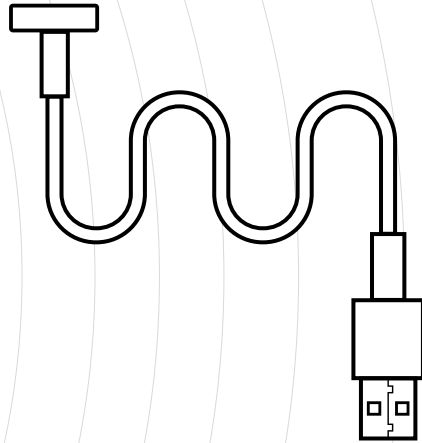
L'orologio è equipaggiato da un carica batterie che può durare fino a 14 giorni (in base all'utilizzo). L'orologio deve essere ricaricato con il carica batterie in dotazione.\*

#### COME LEGGERE IL LIVELLO DI BATTERIA SUL TUO OROLOGIO

In base alle impostazioni di visualizzazione definite in precedenza (pagina 6), puoi leggere i risultati come segue:

- La lancetta delle ore segna le 12 e la lancetta dei minuti mostra il livello della batteria (scala 0-240) in% rispetto alla carica totale.
- La percentuale della batteria sarà mostrata per 6s (la durata è impostabile in App).
- Successivamente le lancette torneranno a mostrare l'ora.

\* Si prega di fare riferimento a pagina 24 per indicazioni e dettagli.



## PARTICOLARITA'



### 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

# DECLARATION OF CONFORMITY

## EUROPE

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

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

SMARTWATCH AL187X4SP6  
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)