



SIGMA[®]
GERMANY

IT



MORE
INFORMATION



WWW.SIGMA-GR.COM

ROX GPS 11.0

USER GUIDE

Contenuto

- 1 **Contenuto della confezione**
- 2 **Montaggio**
- 3 **Prima della prima accensione**
- 4 **Utilizzo / Assegnazione pulsanti / Panoramica menu**
- 5 **Allenarsi con il ROX GPS 11.0 / Avviare una registrazione**
- 6 **Caricamento percorso**
- 7 **Come si importano i segmenti Strava sul ROX GPS 11.0**
- 8 **Workout**
- 9 **Memoria**
- 10 **Impostazioni**
- 11 **Panoramica delle funzioni**
- 12 **Dati tecnici**
- 13 **Note**
- 14 **Garanzia, note legali**

Premessa

Grazie per aver scelto un ciclocomputer SIGMA SPORT®.

Il vostro nuovo ROX GPS 11.0 sarà un compagno fidato per anni durante le escursioni in bicicletta. Per conoscere e utilizzare le numerose funzioni del vostro nuovo ciclocomputer, leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT® vi augura buon divertimento con il vostro ROX GPS 11.0.

1

Contenuto della confezione



ROX GPS 11.0
ciclocomputer,
colore nero o bianco



R2 DUO*
(ANT+, Bluetooth Smart)
*incluso solo nel set completo



R1 DUO*
(ANT+, Bluetooth Smart)
*incluso solo nel set completo



Supporto GPS



USB di tipo A per cavo
micro B



Materiale di fissaggio



Istruzioni rapide per l'uso
ROX GPS 11.0

DOWNLOAD

DATA CENTER



App SIGMA LINK

3 Prima della prima accensione

NOTA

Caricare completamente il ROX GPS 11.0.

Il processo di ricarica, che dura circa 3 ore, avviene mediante il cavo micro USB attraverso l'attacco USB sul PC oppure con un caricabatteria USB. Inserire il cavo micro USB nella porta micro USB sul lato posteriore del ROX GPS 11.0 e nella presa USB del PC oppure di un caricabatteria USB (non in dotazione).

3.1 Prima accensione

1. Premere per 5 secondi il pulsante funzione **START** (pulsante superiore destro).
2. Premere **START** per modificare la lingua.
3. Con i pulsanti funzione **PLUS** o **MINUS** selezionare ora la lingua desiderata e premere il pulsante funzione **START**.
4. Effettuare le altre impostazioni seguendo la stessa procedura.

3.2 Accoppiamento dei sensori (ANT+) con il ROX GPS 11.0

Per utilizzare i sensori (ANT+) è necessario effettuare prima l'accoppiamento con il ROX GPS 11.0.

A tal fine selezionare la voce di menu **IMPOSTAZIONI > ACCOPIARE SENSORE**.

Vi sono diverse possibilità per accoppiare i sensori:

- **SCEGLI SENSORE** consente di effettuare una ricerca dei sensori per tipo
- **CERCA TUTTI** consente di effettuare una ricerca di tutti i sensori nelle vicinanze
- Immissione dell'ID del sensore, qualora esso sia conosciuto

Prima di avviare la ricerca, assicurarsi sempre che siano attivi solo i sensori che devono essere accoppiati.

Avviare la ricerca mediante **CERCA TUTTI** o **CERCA SENSORE** → Tipo di sensore desiderato.

Dopo pochi secondi il sensore e l'ID corrispondente vengono visualizzati. Selezionare il sensore desiderato per effettuare la connessione.

È possibile visualizzare i sensori accoppiati alla voce **SENSORI CONNESSI**.

3.3 Sincronizzazione dei sensori

Per sincronizzare i sensori (ANT+) è necessario che il ROX GPS 11.0 sia acceso e che si trovi nella modalità allenamento.

La ricerca dei sensori avviene automaticamente. Vengono ricercati tutti i sensori accoppiati in precedenza. Il rispettivo valore per il sensore smette di lampeggiare non appena il sensore corrispondente viene trovato.

Se un sensore non viene trovato, assicurarsi che questo sia attivo.

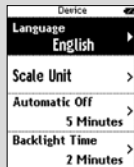
3.4 Collegamento con lo smartphone

Per poter trasferire i dati dell'allenamento sull'app SIGMA LINK è necessario dapprima accoppiare lo smartphone con il ROX GPS 11.0. A tal fine selezionare la seguente voce di menu: **IMPOSTAZIONI** → **CONNESSIONE SMARTPHONE** → **CONNETTI SMARTPHONE**

Seguire le istruzioni dell'app SIGMA LINK.

4 Utilizzo / Assegnazione pulsanti / Panoramica menu

4.1 Sistema di utilizzo



L'utilizzo del menu del ROX GPS 11.0 è notevolmente semplificato per l'utente grazie a un livello di navigazione costantemente visibile. In questo livello vengono visualizzate le funzioni possibili dei due pulsanti funzione **STOP** e **START** per

- accedere al livello successivo (**START**),
- tornare al livello superiore (**STOP**),
- scorrere in avanti o indietro nel livello del menu, o per aumentare o ridurre i valori (**PLUS** o **MINUS**)

4.2 Assegnazione pulsanti

Pulsante STOP:

Con questo pulsante è possibile uscire dai sottomenu oppure interrompere una registrazione dati in corso.

Pulsante funzione MINUS:

Questo pulsante consente di cambiare le visualizzazioni allenamento durante l'allenamento. Nel menu è possibile scorrere tra le diverse voci o ridurre un valore da impostare.

Solo durante l'allenamento (con workout attivo):

Tenere premuto per passare alla fase successiva del workout definito

Attivare/disattivare la modalità di illuminazione

La modalità di illuminazione viene attivata o disattivata premendo contemporaneamente i pulsanti **PLUS** e **MINUS**.



Pulsante START:

Questo pulsante permette di accedere ai sottomenu o di iniziare una registrazione dati.

Durante la registrazione permette di iniziare un nuovo giro.

Premendolo più a lungo è possibile accendere o spegnere il ROX GPS 11.0.

Pulsante funzione PLUS:

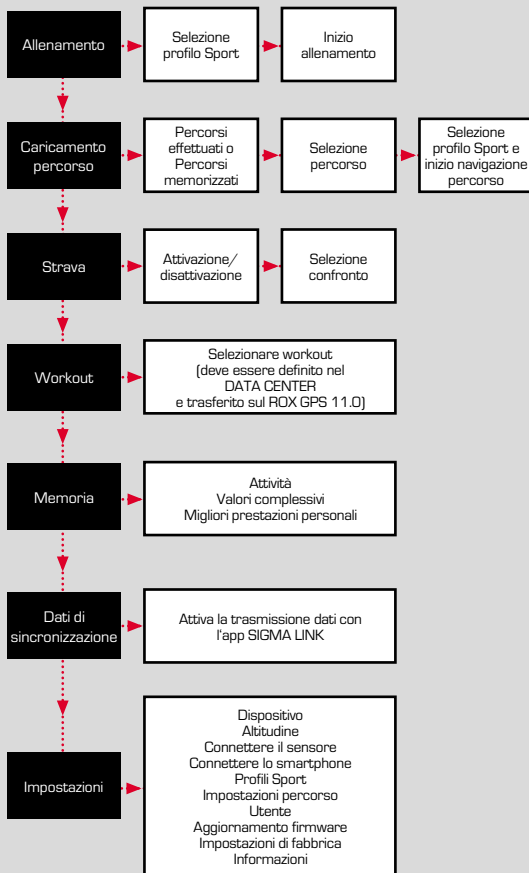
Con questo pulsante è possibile modificare le visualizzazioni allenamento durante l'allenamento.

Nel menu è possibile scorrere tra le diverse voci o aumentare un valore da impostare.

SOLO NELL'ALLENAMENTO

Premendolo più a lungo si apre il menu breve nell'allenamento.

4.3 Panoramica menu



5

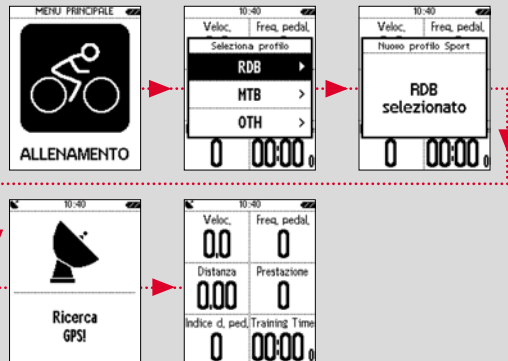
Allenarsi con il ROX GPS 11.0 / Avviare una registrazione

INFORMAZIONI SUI PROFILI SPORT

Sul ROX GPS 11.0 sono presenti dei cosiddetti "PROFILI SPORT". Essi consentono di associare subito diverse impostazioni al tipo di Sport scelto. In tal modo tutte le impostazioni più importanti sono collegate con il PROFILO SPORT. Cambiando il profilo Sport, le visualizzazioni di allenamento e le impostazioni per la pausa automatica, ad esempio, vengono impostate automaticamente. Una volta stabilite, non sarà più necessario controllare le impostazioni. Le visualizzazioni di allenamento nel PROFILO SPORT possono essere impostate solo attraverso il DATA CENTER.

5.1 Iniziare un allenamento

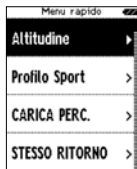
Una volta scelto il PROFILO SPORT desiderato, viene effettuata la ricerca del GPS. Una volta terminata la ricerca del GPS, è possibile passare da una visualizzazione all'altra con i pulsanti **PLUS** o **MINUS**.



Per avviare l'allenamento o la registrazione, è necessario premere una volta il pulsante **START**. Se il cronometro è in funzione, cioè è sempre indicato.



5.2 Impostazioni per l'allenamento nel menu breve



Qualora prima di iniziare si desideri effettuare altre impostazioni per l'allenamento, ad es. calibrare l'altitudine, premere il pulsante **PLUS** e tenerlo premuto per raggiungere il menu breve. È possibile eseguire le seguenti impostazioni:

a. Attività in corso

Questa voce appare subito dopo l'inizio dell'allenamento. Ciò consente di visualizzare tutti i valori importanti sul ROX GPS 11.0 già durante la corsa.

b. Calibratura dell'altitudine IAC+

Il ROX GPS 11.0 misura l'altitudine in base alla pressione barometrica atmosferica. Ogni cambiamento meteorologico comporta un cambiamento di pressione atmosferica, che può portare a una diversa misurazione dell'altitudine. Per compensare questo cambiamento di pressione, è necessario inserire nel ROX GPS 11.0 un'altitudine di riferimento (calibratura).

Il ROX GPS 11.0 offre tre diverse forme di calibratura (è necessario usare soltanto un'opzione):

1. Altitudine di partenza 1-3

L'altitudine di partenza indica l'altitudine del luogo di partenza. È possibile impostare 3 diverse altitudini di partenza.

2. Altitudine corrente

L'altitudine corrente indica l'altitudine del luogo in cui ci si trova al momento corrente. L'altitudine corrente serve nel momento in cui, durante una corsa in bicicletta, dovesse essere necessario avere un'indicazione dell'altitudine.

3. Pressione atmosferica al livello del mare

Se ci si trova a un'altitudine non nota, è possibile immettere la cosiddetta "Pressione atmosferica al livello del mare" per calibrare l'altitudine corrente. Per conoscere il valore della pressione atmosferica a livello del mare, è possibile consultare Internet [ad es. i siti web relativi al meteo] o il quotidiano del giorno.

4. Calibratura tramite GPS

Qualora non si disponga di alcun punto di riferimento o indizio per stabilire l'altitudine corrente, è possibile nivearla tramite GPS. La precisione dell'altitudine visualizzata dipende dal segnale GPS e viene visualizzata sul display (ad es. +/-10 m).

c. Selezione dei profili Sport

Qualora sia stato inavvertitamente selezionato il profilo sbagliato, è possibile modificarlo nuovamente. Ciò è possibile soltanto se l'allenamento non è ancora stato iniziato.

d. Caricamento percorso

Qui è possibile caricare un percorso in qualunque momento.

e. Percorso all'indietro

Questa opzione consente di effettuare all'indietro il percorso appena concluso.

f. Workout

La funzione consente di selezionare e avviare un workout precedentemente definito anche durante l'allenamento. Non appena selezionato, il workout si avvia automaticamente.

g. Segmenti Strava Live

Qui è possibile visualizzare i propri segmenti Strava o disattivare Strava.

h. Pausa automatica

Non appena si preme Start è possibile iniziare l'allenamento. Il ROX GPS 11.0 attende di poter rilevare una velocità superiore a 2,2 km/h per iniziare la registrazione dell'allenamento. Da questo momento la funzione di pausa automatica interromperà il tempo di allenamento in caso di velocità inferiori a 2,2 km/h (sul display compare "Pausa automatica"), riavviandolo quando la velocità supera nuovamente tale valore (avvio automatico).

i. Allarmi

Qui è possibile attivare o disattivare durante l'allenamento gli allarmi definiti.

j. Giro automatico

Nelle impostazioni è possibile scegliere tra i criteri distanza, tempo o calorie. Qualora ad es. per un giro automatico siano stati selezionati 5 km, ogni 5 km viene memorizzato automaticamente un giro. Questi giri possono essere analizzati dettagliatamente nel DATA CENTER.

k. Calibratura bussola

Calibrare la bussola per potersi orientare al meglio nel percorso anche da fermi.

l. Zoom

Qui è possibile scegliere tra un livello di zoom fisso o automatico per la visualizzazione percorso. Se si sceglie lo zoom automatico, il livello di zoom cambia a seconda della velocità.

m. Allarme zona target (solo con workout)

Durante il percorso è possibile disattivare l'allarme zona target.

5.3 Termine allenamento e trasferimento dati

Se si desidera terminare l'allenamento o il percorso, premere due volte il pulsante **STOP**. Viene visualizzato un messaggio, che chiede di stabilire se si desidera memorizzare o continuare l'allenamento. Con il pulsante **STOP** è possibile terminare e memorizzare l'allenamento. In tal modo quest'ultimo può essere trasferito al DATA CENTER. Per fare ciò, è sufficiente collegare il ROX GPS 11.0 al DATA CENTER e seguire le indicazioni di quest'ultimo. Per cancellare l'allenamento premere una volta il pulsante PLUS o MINUS per modificare la selezione da memorizzare a cancellare. Per cancellare definitivamente l'allenamento premere il pulsante STOP. L'allenamento viene cancellato in modo irrevocabile.

5.4 Trasferire i dati sull'app SIGMA LINK

Per trasferire i dati dell'allenamento sull'app SIGMA LINK selezionare sul ROX GPS 11.0 la voce di menu SYNC DATI. Tutti i passi successivi vengono effettuati sull'app SIGMA LINK. A tal fine consultare la descrizione nell'app LINK.

6

Caricamento percorso

Qui è possibile selezionare, avviare, visualizzare o cancellare i percorsi effettuati o memorizzati.

NOTA

È possibile gestire i percorsi in modo comodo e veloce anche attraverso il DATA CENTER. I percorsi già generati possono essere comodamente trasferiti sul ROX GPS 11.0 anche tramite l'app SIGMA LINK.

6.1 Percorsi completati

Qui sono disponibili tutti i percorsi completati. Dopo aver selezionato un percorso premendo il pulsante funzione **START**, sono disponibili 4 opzioni:

- **avvia percorso**
- **avvia percorso inverso**
- **mostra percorso**
- **mostra profilo altimetrico**

6.1.1 Avvia percorso

Con "Avvia percorso" è possibile ripercorrere il percorso selezionato.

Dopo aver selezionato "Avvia percorso" tramite i pulsanti funzione, e aver confermato la selezione con il pulsante funzione **START**, il percorso ha inizio. Viene automaticamente visualizzata la selezione del **PROFILO SPORT**.

NOTA

Qualora nelle visualizzazioni allenamento non sia stata definita alcuna visualizzazione percorso, viene caricata un'altra pagina per la visualizzazione percorso.

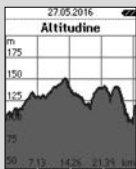
6.1.2 Avvia percorso inverso

Con "Avvia percorso inverso" è possibile invertire la direzione del percorso selezionato. Dopo aver selezionato "Avvia percorso inverso" tramite i pulsanti funzione, e aver confermato la selezione con il pulsante funzione **START**, il percorso ha inizio. Il luogo di partenza e il luogo di arrivo del percorso selezionato sono invertiti.

6.1.3 Mostra percorso

Con "Mostra percorso" è possibile visualizzare la distanza del percorso selezionato.

6.1.4 Mostra profilo altimetrico



Con "Mostra profilo altimetrico" è possibile visualizzare una rappresentazione grafica del profilo altimetrico della distanza.

6.2 Percorsi memorizzati

Qui sono presenti i percorsi memorizzati che sono stati trasferiti sul ROX GPS 11.0 tramite il DATA CENTER.

Il DATA CENTER consente di scaricare percorsi di altri utenti, modificarli e memorizzarli oppure di pianificare i propri percorsi su una cartina interattiva. Questi percorsi possono quindi essere caricati sul ROX GPS 11.0. Maggiori informazioni sul DATA CENTER sono disponibili nelle apposite istruzioni per l'uso.

Dopo aver selezionato un percorso premendo il pulsante funzione **START**, sono disponibili 5 opzioni:

- avvia percorso
- avvia percorso inverso
- mostra percorso
- mostra profilo altimetrico
- mostra dettagli

6.2.1 Avvia percorso

Con "Avvia percorso" è possibile percorrere il percorso selezionato. Dopo aver selezionato "Avvia percorso" tramite i pulsanti funzione, **START** avvia il percorso.

6.2.2 Avvia percorso inverso

Con "Avvia percorso inverso" è possibile invertire la direzione del percorso selezionato.

6.2.3 Mostra percorso

Con "Mostra percorso" è possibile visualizzare la distanza del percorso selezionato.

6.2.4 Mostra profilo altimetrico

Con "Mostra profilo altimetrico" è possibile visualizzare una rappresentazione grafica del profilo altimetrico del percorso.

6.2.5 Mostra dettagli

Qui sono disponibili i seguenti dati dettagliati relativi al percorso selezionato:

- distanza
- dislivello ▲

7

Come si importano i segmenti Strava sul ROX GPS 11.0?

Il ROX GPS 11.0 offre ai fan di Strava la particolare funzione Segmenti Strava Live. In questo modo non è più necessario aspettare la fine della corsa per sapere se è stato raggiunto un nuovo tempo migliore. I segmenti Strava Live possono essere trasferiti solo se si è membri Premium.

7.1 Riprodurre i segmenti Strava sul ROX GPS 11.0

I segmenti Strava possono essere trasferiti sul ROX GPS 11.0 soltanto dal DATA CENTER. Per trasferire i segmenti Strava, è necessario un account utenti Strava (registrazione su www.strava.com).

★	SIGMA SPORT	0.4km	1m	0%
★	Veningen - Dreihof	6.8km	25m	0%
★	Essingen-Gud-Welle	0.5km	11m	1%
★	Keisel Gutplatz - Offenbach	1.3km	0m	0%

IMPORTANTE

Vengono trasferiti solo i segmenti Strava che su www.strava.com sono evidenziate come preferiti!

Per trasferire i segmenti Strava, collegare il ROX GPS 11.0 al DATA CENTER. Sulla dashboard appaiono le informazioni più importanti riguardo al dispositivo. Qui è possibile trasferire sul ROX GPS 11.0 i segmenti evidenziati su Strava, con un clic.



8 Workout

I workout sono dei percorsi di allenamento predefiniti, descritti mediante delle fasi di allenamento. I workout offrono la massima flessibilità. Se si desidera svolgere un semplice allenamento con una zona target, è sufficiente definire una semplice fase con la zona target corrispondente.

Se si desidera svolgere un allenamento a intervalli, è possibile definire la prima fase come riscaldamento, la seconda come intervallo (ad es. 5 x 1000 m con 1:00 min di riposo) e l'ultima come raffreddamento. È possibile definire fino a un massimo di 10 fasi. Una fase a intervalli può comprendere fino a 99 ripetizioni.

I workout non possono essere impostati direttamente sul ROX GPS 11.0. Essi devono essere generati tramite il SIGMA DATA CENTER e quindi trasferiti.

9 Memoria

9.1 Attività

Qui sono riportati tutti i valori delle attività, ordinati per data. L'attività più recente è la prima. I dati sono suddivisi nei seguenti 10 campi:

1. tempi
2. velocità/distanza
3. frequenza cardiaca
4. cadenza della pedalata
5. potenza
6. altitudine
7. calorie
8. temperatura
9. giri
10. giri autom.
11. segmenti Strava
12. mostra percorso
13. mostra altitudine

NOTA

La visualizzazione dei segmenti è possibile solo se i dati dei segmenti Strava sono stati precedentemente caricati sul ROX GPS 11.0.



9.2 Valori complessivi

Vengono visualizzati tutti i valori complessivi per il ROX GPS 11.0:



1. numero di allenamenti
2. tempo di allenamento
3. distanza
4. dislivello in salita
5. dislivello in discesa
6. calorie
7. resetta tutti i valori

È possibile azzerare i valori complessivi. Con i pulsanti funzione **PLUS** o **MINUS** selezionare l'opzione **"RESETTA TUTTI I VALORI"** e premere il pulsante funzione **START**.

9.3 Migliori prestazioni personali

Sono presenti le migliori prestazioni personali suddivise nei campi seguenti:



1. tempo di allenamento più lungo
2. allenamento più rapido
3. distanza più lunga
4. dislivello maggiore
5. valore massimo calorie
6. top 5k (5 chilometri)
7. migliore prestazione (20 m)
8. resetta migl. prest. personali

È possibile azzerare le migliori prestazioni personali. Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** selezionare l'opzione **"Resetta migl. prest. personali"** e premere il pulsante funzione **START**.

10 Impostazioni



Tutte le funzioni più importanti possono essere impostate direttamente nel ROX GPS 11.0 oppure sul PC e poi trasferite sul ROX GPS 11.0.

10.1 Dispositivo

10.1.1 Lingua (DE, EN, FR, ES, IT, NL, CZ, PL)

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile selezionare la lingua del ROX GPS 11.0.

10.1.2 Unità

Per il ROX GPS 11.0 è possibile configurare le seguenti unità di misura:

- velocità (km/h, mi/h)
- distanza (km, miglia)
- altitudine (metri, piedi)
- temperatura (°C, °F)
- formato coordinate GPS (hddd°mm'ss.s, hddd°mm.mmm)

10.1.3 Attivazione/disattivazione Disattivazione autom.

10.1.4 Tempo di illuminazione

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile impostare il tempo di illuminazione (continuo, 5 min, 2 min, 30 sec) del ROX GPS 11.0.

10.1.5 Luminosità

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile selezionare la luminosità (1-3) del ROX GPS 11.0.

10.1.6 Attivazione/disattivazione toni pulsanti

10.1.7 Attivazione/disattivazione toni di sistema

10.1.8 Contrasto

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile selezionare il contrasto (1-10) del ROX GPS 11.0.

10.1.9 Intervallo di log

La memoria per l'allenamento può contenere fino a 200 file di allenamento. Inoltre la durata massima per la registrazione dipende dall'intervallo di log selezionato.

10.1.10 Impostazioni di tempo

Sul ROX GPS 11.0 è possibile effettuare le seguenti impostazioni per il tempo:

Zona temporale

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile impostare la zona temporale corrispondente (ad es. Berlino + 01:00, Londra + 00:00, ecc.).

10.1.11 Attivazione/disattivazione ora legale

10.1.12 Ora (24 h, 12 h)

10.2 Altitudine

L'altitudine di partenza è l'altitudine del luogo di partenza abituale (generalmente il luogo in cui si trova l'abitazione). È possibile ricavare questo valore dalle cartine stradali e geografiche. Esso viene impostato una volta nel ROX GPS 11.0. Nel ROX GPS 11.0 è possibile impostare 3 diverse altitudini di partenza.

- **Altitudine di partenza 1**
- **Altitudine di partenza 2**
- **Altitudine di partenza 3**
- **Elenco punti relativi all'altitudine**

Qui vengono memorizzati i punti di misurazione dell'altitudine dalla calibratura IAC+.

NOTA

Per attivare questa altitudine, è necessario selezionare nell'allenamento l'altitudine preimpostata! Per selezionare l'altitudine aprire il menu breve tenendo premuto il pulsante PLUS.

10.3 Collegare il sensore

10.3.1 Selezione sensore

Selezionare il sensore da accoppiare, quindi passare a RICERCA SENSORI oppure INSERISCI ID (se conosciuto).

10.3.2 Cerca tutti

Vengono visualizzati tutti i sensori nelle immediate vicinanze pronti per l'accoppiamento. Selezionare il sensore desiderato e confermare con il pulsante START.

10.3.3 Sensori accoppiati

Qui vengono visualizzati tutti i sensori accoppiati. Per ottimizzare la ricerca dei sensori prima dell'inizio dell'allenamento, rimuovere i sensori non utilizzati.

10.4 Collegare lo smartphone

Per ricevere delle "notifiche smart" durante l'allenamento, è necessario collegare il proprio smartphone al ROX GPS 11.0. A tal fine selezionare la voce COLLEGA SMARTPHONE.

Per collegare il ROX GPS 11.0, aprire le impostazioni bluetooth sullo smartphone (per confermare il collegamento potrebbe essere necessario aprire l'app LINK).

10.5 Profili Sport

È possibile eseguire le seguenti impostazioni:

10.5.1 Giro automatico

Impostazioni dei giri automatici in base a distanza, tempo o calorie.

10.5.2 Attivazione/disattivazione pausa automatica

10.5.3 Visualizzazioni allenamento

Queste possono essere impostate solo attraverso il DATA CENTER.

10.5.4 Allarme

È possibile definire degli allarmi per diversi scopi [ad es. memo per bere]. Superato il valore impostato si riceve sempre una notifica. Ciò può essere definito in base a distanza, tempo o calorie.

10.5.5 Impostazioni bici

Qui è possibile effettuare le impostazioni bici:

- circonferenza ruota
- peso ruota
- tipo bici

10.5.6 Calcolo dei valori medi

Qui è possibile impostare il calcolo dei valori medi per potenza e cadenza della pedalata in base alle proprie esigenze - con o senza inclusione dei valori NULL.

10.5.7 Zone di potenza

Sul ROX GPS 11.0 sono disponibili 7 zone di potenza, che possono essere adattate alle esigenze individuali. Queste aiutano a valutare in modo migliore l'allenamento.

10.5.8 Zone di intensità (HF)

Il ROX GPS 11.0 è dotato di 4 zone di intensità, che semplificano il controllo del proprio allenamento. I valori vengono calcolati automaticamente in base alla propria frequenza cardiaca massima. I valori in % delle singole zone di intensità possono essere modificati manualmente.

10.5.9 GPS (ON/OFF)

10.6 Impostazioni percorso

10.6.1 Allarme percorso OFF

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile scegliere tra le impostazioni 40 m, 80 m o 120 m.

10.6.2 Allarme punto di interesse

Con i pulsanti funzione **PLUS** e **MINUS** e premendo poi il pulsante funzione **START**, è possibile scegliere tra le impostazioni 40 m, 80 m o 120 m.

10.7 Utente

Inserire i propri dati per ottimizzare i calcoli ad es. delle calorie o della potenza.

10.8 Uomo/Donna

Per caricare in Strava i segmenti corrispondenti, è necessario selezionare qui tra uomo e donna.

10.9 Aggiornamento firmware

Il ROX GPS 11.0 può essere aggiornato. Qualora sia disponibile una nuova versione firmware, il DATA CENTER invierà una corrispondente notifica. Seguire il procedimento descritto nel DATA CENTER.

ATTENZIONE

PRIMA salvare tutti i dati. Con un aggiornamento firmware tutti i dati vanno persi e **NON** possono essere ripristinati!

10.10 Reset impostazioni di fabbrica

Qualora si desideri riportare il ROX GPS 11.0 alle impostazioni originarie, selezionare questa voce e seguire la descrizione.

ATTENZIONE

In questo modo tutti i valori vanno persi e **NON** possono essere ripristinati!

11

Panoramica delle funzioni

Velocità

Velocità media

Velocità massima

Distanza

Tempo di allenamento

Durata

Calorie

Ora

Data

Temperatura

Temperatura minima

Temperatura massima

Altitudine

Pendenza in %

Velocità ascensionale in m/min

Profilo altitudine grafico

Dislivello in salita

Altitudine massima

Distanza in discesa

Tempo di allenamento in salita

Velocità media in salita

Velocità ascensionale in salita media

Velocità ascensionale in salita massima

Pendenza in salita media

Pendenza in salita massima

Dislivello in discesa

Distanza in discesa

Tempo di allenamento in discesa

Velocità in discesa media

Velocità ascensionale in discesa media

Velocità ascensionale in discesa massima

Pendenza in discesa media

Pendenza in discesa massima

Precisione GPS

Capacità batteria (in %)

Tempo fino alla destinazione

Ora d'arrivo prevista

Distanza fino alla destinazione

Direzione corsa

Visualizzazione percorso

Numero giri automatici

Tempo nel giro automatico

Distanza nel giro automatico

Velocità media nel giro automatico

Velocità max. nel giro automatico

Calorie nel giro automatico

Altitudine media nel giro automatico

Altitudine massima nel giro automatico

Dislivello in salita nel giro automatico

Dislivello in discesa nel giro automatico

Pendenza in salita media nel giro automatico

Pendenza in discesa media nel giro automatico

Velocità ascensionale media nel giro automatico

Velocità di discesa media nel giro automatico

Numero di giri

Tempo nel giro

Distanza nel giro

Velocità media nel giro

Velocità max. nel giro

Calorie nel giro

Altitudine media nel giro

Altitudine massima nel giro

Dislivello in salita nel giro

Dislivello in discesa nel giro

Pendenza in salita media nel giro

Pendenza in discesa media nel giro

Velocità in ascesa media nel giro	Potenza media
Velocità di discesa media nel giro	Potenza media - 3 sec
Equilibrio medio nel giro	Potenza media - 10 sec
Potenza media nel giro	Potenza media - 30 sec
Potenza media nell'ultimo giro	Intensity Factor® (IF)
Potenza massima nel giro	Potenza massima
NP nel giro	Potenza in KJ
NP nell'ultimo giro	Normalized Power® (NP)
Cadenza della pedalata media nel giro	Training Stress Score® (TSS)
Cadenza della pedalata max. nel giro	Rapporto potenza Watt/kg
Frequenza cardiaca media nel giro	Zone di potenza
Frequenza cardiaca massima nel giro	Efficacia coppia motrice (-% / +%)
Tempo di pedalata nel giro	Zona target potenza
Indice di pedalata nel giro	Stato batteria Di2
Lista giri	Sviluppo metrico
Equilibrio medio nel giro automatico	Corona Di2
Potenza media nel giro automatico	Rapporto Di2
Potenza media nell'ultimo giro automatico	Marca Di2
Potenza massima nel giro automatico	Pignone Di2
NP nel giro automatico	Frequenza cardiaca
NP nell'ultimo giro automatico	Frequenza cardiaca media
Cadenza della pedalata media nel giro automatico	Frequenza cardiaca massima
Cadenza della pedalata massima nel giro automatico	Frequenza cardiaca minima
Frequenza cardiaca media nel giro automatico	% FC max
Frequenza cardiaca massima nel giro automatico	% FC max media
Tempo di pedalata nel giro automatico	Barra di zona (FC/CAD/SPD)
Indice di pedalata nel giro automatico	Zone di intensità
Lista giri automatici	Grafico FC
Tempo di pedalata	Cadenza della pedalata
Indice di pedalata	Cadenza della pedalata media
Equilibrio	Cadenza della pedalata massima
Equilibrio medio - 3 sec	Sviluppo metrico medio
Equilibrio medio - 10 sec	Sviluppo metrico in salita medio
Equilibrio medio - 30 sec	Sviluppo metrico in discesa medio
Equilibrio medio	
Uniformità di pedalata	
Potenza	
Potenza in % FTP	

12 Dati tecnici

12.1 Memoria

Memoria di allenamento	Fino a 1000 h
Percorsi	100 (fino a 40 000 tappe)
Punti d'interesse	1000
Segmenti Strava	100
Workout	100
Giri autom./Giri	5000

12.2 Temperatura ambiente

Temperatura ambiente +60 °C/-10 °C

12.3 Frequenze radio

ROX GPS 11.0: ANT+: 2,4 GHz a -4.86 dBm BLE: 2,4 GHz a -4.86 dBm	Trasmettitore: R1 DUO: ANT+: 2,4 GHz a -6.31dBm BLE: 2,4 GHz a -3.04 dBm R2 DUO: ANT+: 2,4 GHz a 0.85 dBm BLE: 2,4 GHz a 3.81dBm
---	---

13 Note

13.1 Impermeabilità del ROX GPS 11.0

Il ROX GPS 11.0 è impermeabile secondo lo standard IPX7. Il ciclista può correre sotto la pioggia senza alcun pericolo per il dispositivo. È possibile anche premere i pulsanti.

13.2 Note sull'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per evitare qualsiasi rischio. Ciò vale soprattutto in caso si soffre di malattie cardiovascolari.

Nel caso in cui si portino pacemaker, si raccomanda di contattare sempre il medico per capire se l'apparecchio è compatibile con i nostri dispositivi!

14 Garanzia, note legali

Nei confronti dei nostri partner contraenti, ci assumiamo la responsabilità per eventuali vizi secondo le disposizioni di legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. In caso di ricorso alla garanzia, rivolgersi al rivenditore presso il quale è stato acquistato il ciclocomputer. Il ciclocomputer, insieme al documento di acquisto e a tutti gli accessori, può anche essere inviato all'indirizzo di seguito. Siete pregati di prestare attenzione alla corretta affrancatura.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. assistenza: +49-(0)6321-9120-118
E-mail: kundenservice@sigmasport.com

Qualora i diritti rivendicati vengano riconosciuti, vi sarà fornito un dispositivo di ricambio. Sussiste solo il diritto al modello corrente, al momento corrente. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.

Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (Legge europea sulle batterie)! Portare le batterie in un luogo di raccolta designato o presso un rivenditore per lo smaltimento.



Gli apparecchi elettrici non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici. Portare il dispositivo in un luogo di raccolta appositamente designato o presso un rivenditore.



Prima dello smaltimento, eliminare dal dispositivo tutti i dati personali.

La dichiarazione CE è disponibile all'indirizzo: ce.sigmasport.com/rox11

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr. Julius Leber Str. 15, D- 67433 Neustadt / Weinstraße, declare under our responsibility that the product ROX GPS 11.0 and the transmitter R1 Duo and R2 Duo are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014 / 53 / EU and the RoHS Directive 2011 / 65 / EU.

The CE declaration can be found at: ce.sigmasport.com/rox11

Federal Communication Commission Interference Statement

This product complies with Part 15 of the FCC Rules. 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.

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 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.

FCC Caution:

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the FCC portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Industry Canada statement

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. 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.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Do not disassemble, modify or repair this product, as this may cause a fire, electric shock or product damage. Any modification will void the warranty of this product.

Ne pas démonter, modifier ni réparer ce produit, car cela pourrait provoquer un feu, un choc électrique ou un dommage produit. Toute modification annulera la garantie de ce produit.

This Class B digital apparatus complies with Canadian CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B).

Cet appareil digital de classe B est homologué CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B) pour le Canada.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Déclaration d'exposition aux radiations:

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les Etats-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

ROX GPS 11.0

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1860B Dean St.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

