

RUN TRAINER™ 2.0

GPS SPEED+
DISTANCE

**USER
GUIDE**



TIMEX IRONMAN

V. 29

TABLE OF CONTENTS

Introduction	4
Features	4
Getting Started	5
Charging the Run Trainer™ 2.0 GPS	5
Basic Operation	6
Navigating the Watch	6
Icon Descriptions	7
First-Time Setup	7
Connecting to a Computer	8
Setting up the Optional Heart Rate Sensor	8
Setting up the Optional Foot Pod	9
Timing Workouts	10
Starting a Workout	10
Pausing and Saving a Workout	11
Taking Laps/Splits	11
Configuring Hands-Free Settings	12
Using Nutrition Alerts	12
Using the Recovery Timer	13
Training with Intervals	13
Benefits of Interval Training	13
Starting an Interval Workout	14
Pausing and Saving an Interval Workout	16
Reviewing Workouts	16
Reviewing the Workout Summary	16
Reviewing Individual Laps or Intervals	17
Deleting Workouts	18

Configuring Settings.....	18
Setting the Time and Date	18
Setting Units.....	19
Setting User Info.....	19
Configuring Workout Zones	20
Setting the Alarm	22
Setting Watch Preferences	22
Changing Display Language	22
INDIGLO® Night-Light.....	23
Resetting the Watch	23
Settings/About Menu	23
Downloading Workout Data and Reviewing on your Computer.....	23
Troubleshooting.....	24
Problems Connecting to the GPS	24
Problems Connecting to the Heart Rate Sensor.....	24
Problems Connecting to the Foot Pod	24
Problems Connecting to a Computer	24
Water Resistance	24
Warranty and Service	25
Declaration of Conformity.....	27

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. For the latest instructions, please refer to the User Guide listing for Run Trainer 2.0™ at <http://www.Timex.com/Manuals>. For first use, please follow these six easy steps:

1. Charge the watch
2. Load the latest firmware
3. Configure the settings
4. Acquire the GPS signal
5. Record your workout
6. Review your performance

For your convenience, we have posted the Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 Quick Start guide at: <http://www.Timex.com/Manuals>

Detailed instructional videos are posted at: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FEATURES

- Easy to use – Automated first-time setup collects the user data the watch needs to help you train. Intuitive menus simplify navigation and operation.
- Alerts – Audible tones and vibration alerts let you know about important workout events such as automatic splits and out-of-zone warnings.
- GPS – SiRFstarIV™ technology tracks pace, speed, distance, and altitude.
- ANT+™ Radio – Wireless capability enables the watch to connect to a Heart Rate and/or Foot Pod sensor.
- Heart Rate Sensor – When connected to a heart rate sensor, monitor your heart rate to maintain a level of activity that matches your personalized workout requirements.
- Foot Pod Sensor – When connected to a foot pod sensor, track multiple values in your workout including pace, speed, distance, and cadence, or cadence only.
- The INDIGLO® night-light – Illuminates the display with the press of the INDIGLO® button. The Night-Mode® feature illuminates the display with any button press. When Constant On is active, the display remains illuminated until the INDIGLO® button is pressed again.

GETTING STARTED

CHARGING THE RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Before you use the watch for the first time, charge the battery for at least 4 hours to insure complete charging. This is confirmed by a flashing battery icon.

In order to maximize the rechargeable battery life:

- Deplete the battery until the last battery indicator segment disappears and the empty indicator begins to flash. If the large battery icon appears on the display, you can still proceed as long as it has been in that state for no more than 1-2 days.
- Fully charge the watch battery for at least 4 hours until all four segments in the battery level indicator are no longer blinking.
- Repeat this discharge/recharge procedure two more times.

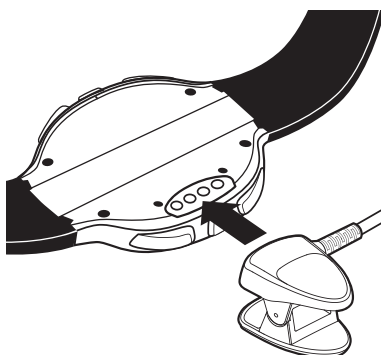
NOTE: You should repeat this procedure every two months if the watch is not used or recharged regularly.



Charge within a temperature range of 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

The charging cable has a clip on one end and a standard USB connector on the other end.

1. Attach the clip to the watch so the four pins on the clip align with the four metal contacts on the back of the watch. The clip has two black pins that align the clip into the watch case back.



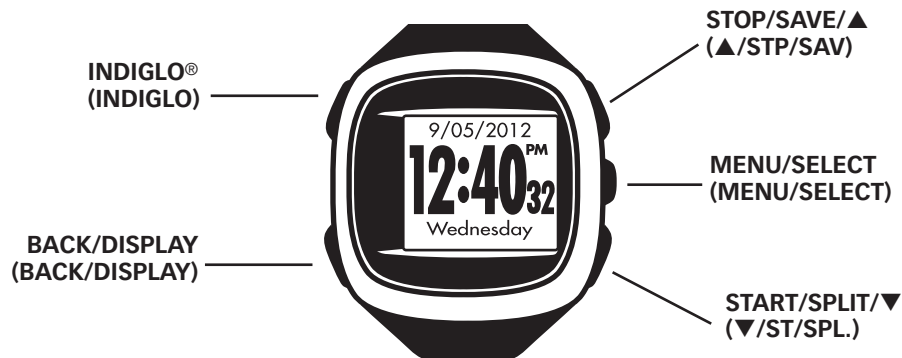
2. Insert the other end of the cable into a powered USB port on your computer. Make sure that full power is being supplied to the USB port by disabling any power-saving features in your computer.

The battery icon  flashes during charging. The four segments in the icon indicate the charge of the battery; more solid segments mean a higher charge.



In order to safeguard the rechargeable battery, disconnect the USB cable from the computer port before disconnecting the watch from the clip.

BASIC OPERATION



STOP/SAVE/▲

Highlight the previous item in the menu. Stop a workout. Save a stopped workout. Increase the value in a setting screen. Move to the next review screen.

MENU/SELECT

Open the main menu. Open a highlighted menu option. Move to the next field in a setting screen. Move to the next lap when reviewing lap details.

START/SPLIT/▼

Highlight the next item in the menu. Start a workout. Take a lap/split. Decrease the value in a setting screen. Move to the previous review screen.

BACK/DISPLAY

Return to the previous menu. Move to the next display during a workout.

INDIGLO®

Press to use night-light for a few seconds. Hold until the watch beeps once (about four seconds) to turn on Night-Mode®. Hold until the watch beeps twice (about six seconds) to turn on Constant On.

NAVIGATING THE WATCH

You can access all of the watch features using the MENU, ▲, ▼, SELECT, and BACK buttons.

Press MENU to open the main menu. The main menu contains five applications:

Applications

Time

Chrono

Int Timer

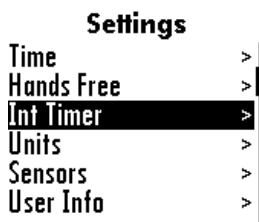
Review

Settings

- Time – Display the current date and time.
- Chrono – Use the chronograph for elapsed time workouts.
- Int Timer – Use this for custom intervals or a simple countdown timer workout. See [Training with Intervals](#) for more information.
- Review – Display the list of saved workouts.
- Settings – Customize the watch and workout settings to your specific needs.

Press ▲ or ▼ to highlight a menu item, then press SELECT to open the item.

Press BACK to return to the previous menu.



If the menu contains a scrollbar, there are more options in the menu than are currently displayed. Press ▲ or ▼ to see the rest of the options.

In settings screens, press ▲ or ▼ to change values, and press SELECT to move to the next field.

ICON DESCRIPTIONS

These icons can appear in the watch screens.

	GPS status	Solid: A GPS fix has been obtained. Flashing: Watch is searching for a GPS fix.
	Heart rate sensor status	Solid: Heart rate sensor is active and transmitting data. Flashing: Watch is searching for a heart rate sensor.
	Foot pod status	Solid: Foot pod is active and transmitting data. Flashing: Watch is searching for a foot pod.
	Workout summary	In Review screen, indicates a summary entry available for review.
	Workout details	In Review screen, indicates that specific lap or interval data is available for review.
	Chrono	In Review screen, indicates a Chrono workout.
	Interval timer	In Review screen, indicates an Interval workout.
	PC connecting	Indicates the watch is connecting to a computer.
	PC disconnecting	Indicates the watch is disconnecting from the computer.
	Alarm	Indicates the alarm is active and will sound at the programmed time.

FIRST-TIME SETUP

The first-time setup feature walks you through configuration of the settings the watch needs to collect from you in order to report accurate workout data. Press ▲, ▼, and SELECT to enter your choices.

First-time setup begins when you press any button (except INDIGLO®) after you take the watch out of the box. If first-time setup does not begin, reset the watch as described in [Resetting the Watch](#). After the reset is complete, first-time setup will commence when you press any button except INDIGLO®.

IN ADDITION TO FIRST-TIME SETUP, YOU MAY WANT TO CHANGE THE TEXT COLOR OF THE REVERSIBLE, HIGH-RESOLUTION DISPLAY. See [Setting Watch Preferences](#) for more information.

SETTINGS CONFIGURED DURING FIRST-TIME SETUP

- Display language Choose the language in which watch menus and messages will display.
- Display units – Choose whether workout data will display in English units (feet, miles, pounds, etc.) or Metric units (meters, kilometers, kilograms, etc.).
- Gender – Choose whether you are male or female.
- Time of day – Set the time at your location in hours, minutes, and seconds.
NOTE: Press ▲ when you are at 11 am to continue to set afternoon hours.
- Date – Set the current year, month, and day.
- Weight – Set your weight to assist in calculations of calories burned.
- Height – Set your height to assist in calculations of calories burned.
- Birthday – Set your birthday to assist in calculations of calories burned.
- Time format – Choose 12- or 24-hour format.
- Date format – Choose MM-DD-YY or DD.MM.YY format.

CONNECTING TO A COMPUTER

You can connect the watch to a computer to update watch firmware, change watch settings from the computer, and download workout data (see [Downloading Workout Data and Reviewing on your Computer](#)) into an online account.

Before you connect to a computer, create a free TrainingPeaks™ account and download the Device Agent software for the watch.

GET THE LATEST FIRMWARE

While you can use the watch right out of the box, the online firmware will have the latest enhancements and improvements. Use the Device Agent to connect the watch to your computer and get the latest updates.

1. Download the Timex Device Agent for USB Devices at:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
 2. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer. A picture of a connected computer appears on the watch display.
 3. Open the Device Agent on your computer, click File, then click Update Device.
 4. Follow the onscreen instructions to download the latest watch firmware. Keep the watch connected to the computer until the update is complete (as indicated by this symbol on the watch display) and the watch resets.
 5. When the firmware is finished updating, disconnect the watch from the computer and reconnect it.
- NOTE: The connection can be made at either the cable clip or the USB port.



CONFIGURING SETTINGS FROM YOUR COMPUTER

Make changes to watch settings from the Device Agent, and then download those settings to the device.

1. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer. A picture of a connected computer appears on the watch display.
2. Open the Device Agent on your computer.
3. Select the Run Trainer 2.0 from the Device field.
4. Click Settings.
5. Change settings, then click Save.

When the settings transfer is complete, close the Device Agent and unplug the watch from the computer.

SETTING UP THE OPTIONAL HEART RATE SENSOR

WEARING THE SENSOR STRAP

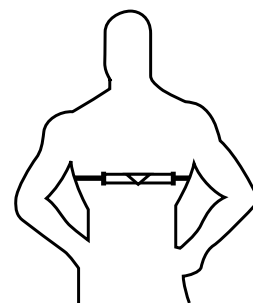
1. Adjust the strap so it fits snug to your chest, just below your sternum.
2. Attach the heart rate sensor to the strap.
3. Wet the heart rate sensor pads on the back of the strap, then put on the strap against your skin.

PAIRING THE HEART RATE SENSOR

Prompt the watch to search for the heart rate sensor and begin receiving data.

1. Make sure you are at least 30 feet away from other heart rate sensors.
2. Wear the heart rate sensor as described above.
3. From the SETTINGS menu, open SENSORS.
4. Make sure HEART RATE is set to YES.
5. Select SEARCH and select HEART RATE.

The watch searches for the sensor. A message displays when the sensor is found and paired to the watch.



SETTING UP THE OPTIONAL FOOT POD

POSITIONING THE FOOT POD

- Position the foot pod as described in the instructions that came with the foot pod.

PAIRING THE FOOT POD

1. Make sure you are at least 30 feet away from other foot pods.
2. Turn on the foot pod.
3. From the SETTINGS menu, open SENSORS.
4. Set FOOT POD to YES or CADENCE.

NOTE: If you set FOOT POD to YES, the foot pod collects all speed, distance, and cadence data. If you set FOOT POD to CADENCE, the foot pod collects cadence data only (the GPS collects speed and distance data).

5. Open SEARCH and select FOOT POD.

The watch searches for the foot pod. A message displays when the foot pod is found and paired to the watch.

CALIBRATING THE FOOT POD

Calibrate the foot pod before you use it for the most accurate measurements.

There are two ways to calibrate the foot pod. In automatic calibration, you run a known distance and the foot pod tracks the distance. At the end of the run, you input the actual distance, and the watch calculates the calibration factor based on the difference between the two values.

You can also enter the calibration factor manually.

The automatic calibration method is preferred because it is generally more accurate.

1. From the SETTINGS menu, open SENSORS.
2. From the CALIBRATE menu, select FOOT POD.
3. Once the foot pod is connected, run a known distance along a track or over a premeasured route.

NOTE: You must run at least 300 m for calibration.

4. When you have reached the desired distance, select STOP.
5. Enter the actual distance you ran.

The calibration factor (the ratio applied to foot pod measurements to ensure accurate calculations) is automatically calculated.

SETTING CALIBRATION FACTOR MANUALLY

You can also set the calibration factor by hand. Only do this if you have previously calibrated this foot pod and know the calibration factor that gives accurate distance measurements.

1. From the SETTINGS menu, open SENSORS.
2. From the CALIBRATE menu, select CAL FACTOR.
3. Enter the calibration factor.

NOTE: The calibration factor is determined by taking the KNOWN distance and dividing it by the distance REPORTED by the foot pod.

TIMING WORKOUTS

Use the chronograph to time workouts, to display real-time data about a workout in progress, and to save workout data for review. Workouts can also be recorded through the interval Timer – see [Training with Intervals](#).

STARTING A WORKOUT

1. Press MENU and open CHRONO.
2. Select YES to connect to all sensors that are indicated – those are marked YES in the SENSORS menu.
3. Press START. The chronograph begins timing.

NOTE: If the memory is nearly full, a message displays indicating how many workouts can still be saved in memory. If the memory is full, you must delete a workout before you can save a new one. See [Deleting Workouts](#).

CHANGING VIEWS DURING A WORKOUT

The chronograph has three screens to show real-time workout data. Each screen shows two or three fields. Configure what data displays on each screen from the SETTINGS menu.

- While a workout is running, press DISPLAY to cycle through the screens.
- To return to the main menu, press MENU.

NOTE: When you press DISPLAY, the watch shows the name of the workout data that appears in each field. If lap time is displayed, the lap number is also shown.

NOTE: Each screen is designated with a “•” to mark one of the three available screens, and those numbers correspond to the Chrono screens found under SETTINGS – DISPLAY.

NOTE: Pressing DISPLAY also initiates a search for the Heart Rate and/or Foot Pod if those sensors are selected, but not connected.

These data can display in the chronograph screens:

Data	Description
SPLIT TIME	total elapsed time of the workout
LAP TIME	elapsed time for the current lap
PREV LAP TIME	elapsed time for the previous lap
TOTAL TIME	total elapsed time of the workout plus any stoppage time (when the chronograph was paused)
LAP NUMBER	identifies the current lap/split being run
PACE	current minutes per mile/km
AVG PACE	average minutes per mile/km over the entire workout
LAP PACE	average minutes per mile/km of the current lap
PREV LAP PACE	average minutes per mile/km of the previous lap
SPEED	current speed
AVG SPEED	average speed over the entire workout
LAP SPEED	average speed of the current lap
PREV LAP SPEED	average speed of the previous lap
HEART RATE	current heart rate

Data	Description
AVG HR	average heart rate over the entire workout
LAP HR	average heart rate of the current lap
PREV LAP HR	average heart rate of the previous lap
CADENCE	current footfalls per minute
AVG CADENCE	average footfalls per minute over the entire workout
LAP CADENCE	average footfalls per minute of the current lap
PREV LAP CADENCE	average footfalls per minute of the previous lap
DISTANCE	total distance traveled during the workout
LAP DISTANCE	distance traveled during the current lap
PREV LAP DISTANCE	distance traveled during the previous lap
ALTITUDE	current altitude
TOTAL ASCENT	total altitude increase during entire workout
TOTAL DESCENT	total altitude decrease during entire workout
TIME OF DAY	current time to keep you informed during your workout

NOTE: To explain the type of data being shown, we use a single-letter designation on the left side of each line: A = average, L = lap, P = previous.

SETTING UP THE DISPLAY

1. From the SETTINGS menu, open DISPLAY.
2. Open the CHRONO numbered display to edit.
3. Set LINES for the number of workout data to display.
4. Open a line (TOP, MIDDLE, or BOTTOM).
5. Select the data to display on that line.
6. Repeat steps 4 and 5 for each line.

PAUSING AND SAVING A WORKOUT

PAUSING AND RESTARTING

- Press STOP to pause timing.
- Press START when the chronograph is stopped to resume timing.

SAVING AND RESETTNG A WORKOUT

When you have completed your workout, you can save it for future review.

1. With the chronograph stopped, press SAVE.
2. Choose one of the options:
 - Select YES to save the workout and clear the chronograph.
 - Select NO to discard the workout and clear the chronograph.
 - Select CANCEL to go back to CHRONO without saving or clearing the chronograph.

TAKING LAPS/SPLITS

WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

Lap time is the length of an individual segment of your workout. Split time is the time elapsed from the beginning of your workout through the current segment.

When you "take a split", you have completed timing one segment (such as one lap) of the workout and are now timing the next segment.

This graph represents the lap and split times for a workout in which 4 laps/splits were taken.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

TAKING A LAP/SPLIT

- When the chronograph is running, press SPLIT to record a lap/split.
The time of the lap you just completed and the split time are displayed, and the watch begins timing a new lap in the background.

Once you stop and save the workout, you can review summary data for the entire workout, as well as data about each individual lap.

CONFIGURING HANDS-FREE SETTINGS

You can set the chronograph to take a lap/split automatically when you reach a certain lap distance or time. You can also set the chronograph to stop or resume timing automatically when you reach a certain speed.

SETTING AUTO SPLIT

Turn on auto split to automatically take a lap/split when you reach a certain lap distance or time.

1. From the SETTINGS menu, open HANDS FREE.
2. Set AUTO SPLIT to DIST to take a lap/split based on distance, or set to TIME to take a lap/split based on lap time.
3. Set the data that triggers auto split:
 - If you set AUTO SPLIT to DIST, set the DIST field to the distance at which you want to take a lap/split.
 - If you set AUTO SPLIT to TIME, set the TIME field to the time at which you want to take a lap/split.

To use auto split once it is set up, open the CHRONO, connect to the sensors, and start timing the workout. Every time you reach the specified distance or time, the chronograph takes a lap/split.

SETTING AUTO STOP AND RESUME

Turn on auto resume and auto stop, and set the threshold (the speed that activates auto resume and auto stop).

1. From the SETTINGS menu, open HANDS FREE.
2. Toggle STOP/RESUME to ON.
3. Select THRESHOLD.
4. Set the speed at which AUTO RESUME and AUTO STOP will activate.

To use auto stop and resume once they are set up, open the CHRONO, connect to the sensors, press START and begin running. When you move slower than the threshold, the chronograph stops timing. If you then start moving faster than the threshold, the chronograph resumes timing the workout.

NOTE: If you press STOP to pause the CHRONO, you will have to press START to continue timing a workout.

USING NUTRITION ALERTS

Staying hydrated and eating right will help your workouts be more successful. If you get dehydrated or hungry, your performance will suffer and you are more susceptible to injury. The nutrition timers remind you when to drink and eat.

SETTING THE DRINK TIMER

1. From the SETTINGS menu, open NUTRITION.
2. Set DRINK ALERT to ON.
3. Set DRINK TIME to the interval at which you want to receive drink alerts.
4. Set VIBRATE to ON to receive vibration alerts when the DRINK TIME is reached.
5. Set ALERT to TONE 1 or TONE 2 to receive an audible alert when the DRINK TIME is reached.

When you are timing a workout with the chronograph, the vibration and audible alert will sound when you have reached the DRINK TIME, and a popup will display reminding you to drink.

SETTING THE EAT TIMER

1. From the SETTINGS menu, open NUTRITION.
2. Set EAT ALERT to ON.
3. Set EAT TIME to the interval at which you want to receive eat alerts.
4. Set VIBRATE to ON to receive vibration alerts when the EAT TIME is reached.
5. Set ALERT to TONE 1 or TONE 2 to receive an audible alert when the EAT TIME is reached.

When you are timing a workout with the chronograph, the vibration and audible alert will sound when you have reached the EAT TIME, and a popup will display reminding you to eat.

USING THE RECOVERY TIMER

Heart rate recovery is the difference between your heart rate when working out and your heart rate after a short rest period. A larger difference between your workout heart rate and your heart rate after the rest period indicates quick recovery and therefore better conditioning.

The recovery timer measures this difference and reports the result in a popup to help you gauge your cardiovascular health.

When turned on, the recovery timer will activate when you stop or pause the chronograph while the heart rate sensor is collecting data.

SETTING UP THE RECOVERY TIMER

1. From the SETTINGS menu, open RECOVERY.
2. Set the TIME (the length the recovery timer will last) to 30 SECONDS, 1 MINUTE, or 2 MINUTES.
3. Set VIBRATE to ON to receive vibration alerts when the recovery timer begins or ends.
4. Set ALERT to TONE 1 or TONE 2 to receive an audible alert when the recovery timer begins or ends.

READING THE RECOVERY POPUP

Recovery		START HR is your heart rate at the end of the workout.
Start HR:	155 BPM	END HR is your heart rate at the end of the recovery timer.
End HR:	95 BPM	CHANGE is the difference between these values.
Change:	60 BPM	A larger CHANGE value indicates better conditioning.

TRAINING WITH INTERVALS

BENEFITS OF INTERVAL TRAINING

Interval workouts are powerful tools that let you target and train for specific qualities (like speed, endurance, or threshold). Interval mode helps keep track of times or distances for up to six intervals and 99 repetitions.

Intense periods of activity interspersed with recovery periods of lesser activity help you train more intensely and for longer periods. Combining aerobic and anaerobic activity in this way helps you:

- Target workouts for improving speed, cardiovascular and muscular endurance, or other qualities
- Speed up your body's processing of lactic acid
- Reduce the risk of injury

You should set up interval workouts to train for a specific quality. Two examples are described here, but you can create interval workouts to train for virtually any quality using the six intervals and 99 repetitions.

EXAMPLE OF ENDURANCE WORKOUT

To train for endurance, you might set up a classic 1-mile repeat workout: 3 to 6 repetitions of one 1-mile interval at about half-marathon pace, followed by a 1-minute recovery period.

EXAMPLE OF SPEED WORKOUT

To train for speed, you might run sets of 4 x 400m: run one 400m fast interval at slightly more than your race pace, followed by one 2-minute recovery period, and repeat 4 times.

SETTING UP AN INTERVAL WORKOUT

1. From the SETTINGS menu, open INT TIMER.
2. Set up a one-time WARMUP based on Distance or Time that begins your Interval Timer workout.
NOTE: After the Warmup, your workout progresses and repeats based on your Interval settings.
3. Open SET INTERVALS to configure up to 6 linked segments.
4. Open the interval to configure.
5. Select to end the interval after a specified Distance or a specified Time .
NOTE: You can mix distance- and time-based intervals in the same workout.
6. Repeat steps 4 and 5 for each interval in the workout.
7. Press BACK to the INT Timer and set a one-time COOLDOWN based on Distance or Time to end your workout.
8. Set Reps to the number of times to repeat the intervals.
NOTE: The interval workout stops automatically when the number of set repetitions is reached, and your preset Cooldown begins.
9. Set VIBRATE to ON to receive vibration alerts when an interval ends.
10. Set ALERT to TYPE 1 or TYPE 2 to receive an audible alert when an interval ends.

TIP: Set up interval zones to Warmup, Train, and Cooldown for a specific speed, pace, or heart rate for each setting. See [Configuring Workout Zones](#) for instructions.

STARTING AN INTERVAL WORKOUT

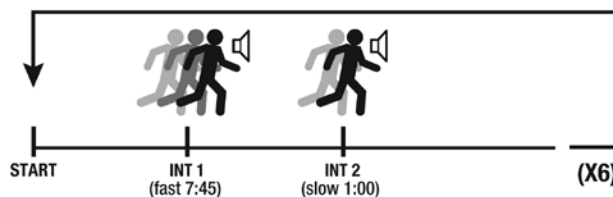
1. Press MENU and open INT TIMER.
2. Select YES to connect to all sensors that are marked ON in the SENSORS menu.
3. Press START.

The interval timer begins.

NOTE: If the memory is nearly full, a message displays indicating how many workouts can still be saved in memory. If the memory is full, you must delete a workout before you can save a new one. See [Deleting Workouts](#).

With 15 seconds remaining for a Timed interval or 0.1 miles (or kilometers) remaining for a Distance interval, you are alerted to the upcoming intervals' setting.

The alert sounds and the screen lights when an interval ends. The summary data from the completed interval appears on the display followed by the current interval's settings — while that interval runs in the background.



CHANGING VIEWS DURING AN INTERVAL WORKOUT

The interval timer has three screens to show real-time workout data. Each screen shows two or three fields. Configure what data displays on each screen from the SETTINGS menu.

- While the interval timer is running, press DISPLAY to cycle through the screens.
- To return to the main menu, press MENU.

NOTE: When you press DISPLAY, the watch shows the name of the workout data that appears in each field.

NOTE: Each screen is designated with a “•” to mark one of the three available screens, and those numbers correspond to the Int Timer screens found under SETTINGS – DISPLAY.

NOTE: Pressing DISPLAY also initiates a search for the Heart Rate and/or Foot Pod if those sensors are selected, but not connected.

Data	Description
PACE	current minutes per mile/km
AVG PACE	average minutes per mile/km over the entire workout
INT PACE	average minutes per mile/km of the current interval
PREV INT PACE	average minutes per mile/km of the previous interval
SPEED	current speed
AVG SPEED	average speed over the entire workout
INT SPEED	average speed of the current interval
PREV INT SPEED	average speed of the previous interval
HEART RATE	current heart rate
AVG HR	average heart rate over the entire workout
INT HR	average heart rate of the current interval
PREV INT HR	average heart rate of the previous interval
CADENCE	current footfalls per minute
AVG CADENCE	average footfalls per minute over the entire workout

Data	Description
INT CADENCE	average footfalls per minute of the current interval
PREV INT CADENCE	average footfalls per minute of the previous interval
DISTANCE	total distance traveled during the workout
INT DISTANCE	distance traveled during the current interval
PREV INT DISTANCE	distance traveled during the previous interval
ALTITUDE	current altitude
TOTAL ASCENT	total altitude increase during entire workout
TOTAL DESCENT	total altitude decrease during entire workout
TIME OF DAY	current time to keep you informed during your workout
INT TIME/DIST	the time or distance left in the current interval
PREV INT TIME/DIST	length of the previous interval
TOTAL TIME	total elapsed time of the workout plus any stoppage time (when the interval timer was paused)
INT NUMBER	identifies the current interval and rep being run

NOTE: To explain the type of data being shown, we use a single-letter designation on the left side of each line: A = average, I = interval, P = previous.

SETTING UP THE DISPLAY

1. From the SETTINGS menu, open DISPLAY.
2. Open the INTERVAL numbered display to edit.
3. Set LINES for the number of workout data to display.
4. Open a line (TOP, MIDDLE, or BOTTOM).
5. Select the data to display on that line.
6. Repeat steps 4 and 5 for each line.

SKIPPING AN INTERVAL

- To skip an interval, hold SPLIT.

PAUSING AND SAVING AN INTERVAL WORKOUT

- Press STOP to pause timing.
- Press START when the interval timer is paused to resume timing.

SAVING AND RESETTING AN INTERVAL WORKOUT

When you have completed your workout, you can save it for future review.

1. With the interval timer stopped, press SAVE.

NOTE: The interval workout stops automatically when the number of set repetitions is reached.

2. Choose one of the options:
 - Select YES to save the workout and clear the timer.
 - Select NO to discard the workout and clear the timer.
 - Select CANCEL to go back to INTERVAL without saving or clearing the timer.

REVIEWING WORKOUTS

When you reset the chronograph or interval timer, the workout data is saved. You can view it from the REVIEW screens. Compare these saved workouts against one another to track your progress.

REVIEWING THE WORKOUT SUMMARY

The workout summary contains data about the workout as a whole.

OPENING THE WORKOUT

1. Press MENU and open REVIEW.

The most recent workout is at the top of the list and the oldest workout is at the bottom.

Workouts saved from CHRONO are indicated by .

Workouts saved from INTERVAL are indicated by .

2. Open the workout to review.
3. Select  SUMMARY.
4. Press ▲ and ▼ (as indicated in the watch display) to scroll through the available data for the workout.

DATA DISPLAYED IN SUMMARY

Data	Description
SPLIT TIME	total elapsed time of the Chrono workout
WORKOUT TIME	total elapsed time of the Interval workout
DISTANCE	distance run during the workout
AVG PACE	average minutes per mile/km
BEST PACE	least minutes per mile/km
AVG SPEED	average speed of the workout
MAX SPEED	fastest speed achieved during the workout
ZONE TIME – PACE	amount of time you spent in your pace zone
ZONE TIME – SPD	amount of time you spent in your speed zone
AVG HR	average heart rate for the workout

Data	Description
MAX HR	peak heart rate reached during the workout
ZONE TIME – HR	amount of time you spent in your heart rate zone
RECOVERY	difference between your ending HR and recovery HR
AVG CADENCE	average number of footfalls per minute
MAX CADENCE	maximum number of footfalls per minute
ZONE TIME – CAD	amount of time you spent in your cadence zone
TTL ASCENT	total ft/m increase in altitude
TTL DESCENT	total ft/m decrease in altitude
CALORIES	total calories burned

NOTE: If a heart rate sensor is not connected, no heart rate data displays. If a foot pod is not connected, no cadence data displays.

REVIEWING INDIVIDUAL LAPS OR INTERVALS

You can view data specific to each lap or interval to compare segments of your workout to each other.

VIEWING LAP/INTERVAL DETAILS

1. Press MENU and open REVIEW.
2. Open the workout to review.
3. Select  LAP DETAIL for a Chrono workout or INT DETAIL for an Interval workout.

For CHRONO workouts, the first screen shows the average lap time and the best lap time, and the total workout time appears in the upper-right.

For INTERVAL workouts, the interval number and repetition number appear in the upper-right.

4. Press ▲ and ▼ to scroll through the data collected for the lap or interval, or press SELECT to quickly cycle through laps or intervals.

DATA DISPLAYED IN DETAILS SCREENS

Data	Description
AVG LAP	average time of all laps in the workout (Chrono only)
BEST	the number and time of the fastest lap (Chrono only)
LAP	duration of the lap (Chrono only)
INT	the duration of the interval (Interval only)
AVG HR	average heart rate for the workout
MAX HR	peak heart rate reached during the lap/interval
DISTANCE	distance covered during the lap/interval
AVG PACE	average minutes per mile/km for the lap/interval
BEST PACE	least minutes per mile/km for the lap/interval
AVG SPD	average speed of the lap/interval

Data	Description
MAX SPD	highest speed achieved during the lap/interval
ZONE TIME – PACE	amount of time you spent in your pace zone during the lap/interval
ZONE TIME – SPD	amount of time you spent in your speed zone during the lap/interval
AVG CADENCE	average number of footfalls per minute during the lap/interval
MAX CADENCE	maximum number of footfalls per minute during the lap/interval
ZONE TIME – HR	amount of time you spent in your heart rate zone during the lap/interval
ZONE TIME – CAD	amount of time you spent in your cadence zone during the lap/interval
TTL ASCENT	total ft/m increase in altitude during the lap/interval
TTL DESCENT	total ft/m decrease in altitude during the lap/interval
CALORIES	total calories burned during the lap/interval

NOTE: If a heart rate sensor is not connected, no heart rate data displays. If a foot pod is not connected, no cadence data displays.

DELETING WORKOUTS

You can store a maximum of 15 workouts. If you don't need a workout for review anymore, you can delete it from memory to free up space. You can also delete all of your workouts at once.

DELETING ONE WORKOUT

1. Press MENU and open REVIEW.
2. Open a workout.
3. Select DELETE WORKOUT.
4. Select YES.

DELETING ALL WORKOUTS

1. Press MENU and open REVIEW.
2. Select DELETE ALL.
3. Select YES.

CONFIGURING SETTINGS

Make changes to the watch settings to enhance your workouts and customize your experience.

SETTING THE TIME AND DATE

The time and date are set during first-time setup, but you can reset it later.

SETTING THE TIME AND TIME FORMAT

1. From the SETTINGS menu, open TIME.
2. Select SET TIME, and set the new time.

NOTE: Press ▲ when you are at 11 am to continue to set afternoon hours.

3. Toggle the TIME field between 12-hour and 24-hour format.

SETTING THE DATE AND DATE FORMAT

1. Select SET DATE, and set the new date.
2. Toggle the DATE field between MM-DD-YY and DD.MM.YY format.

GPS TIME

- Turn GPS TIME ON to allow the GPS to automatically update the time during GPS sync. The watch will maintain any offsets to hours and minutes you made in the SET TIME menu.

SETTING UNITS

During first-time setup, you selected the system of measurement in which your data displays. You can change this later, or choose specific data to display in different units.

- From the SETTINGS menu, open UNITS.

GENERAL

Select the units for User height and weight.

- ENGLISH: Units appear in feet, inches, and pounds.
- METRIC: Units appear in centimeters and kilograms.

DISTANCE

Distance data can be measured in MI (miles) or KM (kilometers).

PACE

Pace can be measured in MIN/MI (minutes per mile) or MIN/KM (minutes per kilometer).

SPEED

Speed can be measured in MPH (miles per hour) or KPH (kilometers per hour).

HEART RATE

Heart rate can be measured in BPM (beats per minute) or % OF MAX (percentage of your maximum heart rate).

ALTITUDE

Altitude can be measured in FEET or METERS.

SELECTING SENSORS

After you have paired a heart rate sensor and paired and calibrated a foot pod sensor, use this setting to select the active sensors for your workouts — GPS, Heart Rate, and/or Foot Pod.

SETTING USER INFO

Your personal data is configured during first-time setup, but you can change it later.

1. From the SETTINGS menu, open USER INFO.
2. Set the values as precisely as possible to enjoy accurate workout data calculations.
MAX HR is automatically calculated from your age by the watch, but you can set it manually to a different value.

CONFIGURING WORKOUT ZONES

You can set up zones for heart rate, speed, pace, and cadence. To do this, input upper and lower limits for these workout data, and the watch will sound an alert when you are outside of this range to prompt you to change your workout behavior to get back in zone.

Zones help you train at a specific intensity, which can help you target your workouts for a particular physical quality.

You can set up one set of heart rate, speed, pace, and cadence zones for the chronograph, for the Interval warmup, the interval cooldown, and one set of zones for each of the six intervals. By combining multiple zone settings with the interval timer, you can design workouts to help you get precisely the results you want.

THE BENEFITS OF KNOWING YOUR PACE

Pace is the number of minutes it takes you to run one mile or kilometer.

It is important to know your pace both when you are training and during a race. While training, you can set a pace slightly higher than your race pace to build speed. When you are racing, you can adjust your pace to make up for slow miles or avoid burnout resulting from starting out too fast.

This chart shows the pace to set to achieve your desired race time.

Target Pace		Event Finish Time						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Half Marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

WHAT IS YOUR OPTIMAL HEART RATE ZONE?

Your fitness goals determine what your optimal heart rate zone should be; the heart rate zone you want to target for burning fat is different from the zone you should target for endurance training.

Use the charts below to estimate your optimal heart rate zone based on your gender, age, and goals. Working out at the Aerobic Base level of intensity (in the middle of the charts) will help you burn fat and build aerobic endurance. However, you can also use the watch to tailor your target heart rate zone for more specific values appropriate to your current fitness level and your fitness goals.

NOTE: Values on these charts are based on a percentage of your maximum heart rate (MHR). Consult your doctor before beginning an exercise program and to confirm the heart rate zone that is right for you.

MEN

Age	Light Exercise		Weight Management		Aerobic Base		Optimal Conditioning		Elite Athletic Training	
	Maintain a healthy heart and get fit		Lose weight and burn fat		Increase stamina and aerobic endurance		Sustain excellent fitness condition		Achieve superb athletic condition	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

NOTE: MHR is calculated as $(220 - \text{Age})$, in Beats per Minute (BPM), for men.

WOMEN

Age	Light Exercise		Weight Management		Aerobic Base		Optimal Conditioning		Elite Athletic Training	
	Maintain a healthy heart and get fit		Lose weight and burn fat		Increase stamina and aerobic endurance		Sustain excellent fitness condition		Achieve superb athletic condition	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

NOTE: MHR is calculated as $(226 - \text{Age})$, in Beats per Minute (BPM), for women.

THE BENEFITS OF KNOWING YOUR CADENCE

Cadence is the number of revolutions your legs make in one minute. Another way to think of cadence is to divide the number of steps you take in one minute in half.

A faster cadence is preferred over a slower one because it improves speed, uses less energy to cover a given distance, and helps prevent injury, all because your feet spend less time in contact with the road.

Champion runners have an average cadence of 90-94 (180-188 steps per minute). To help to achieve this, you can take shorter steps, wear lighter running shoes, and make sure that with each step you are landing with your foot underneath your knee instead of out in front of it.

SETTING UP ZONES

1. From the CHRONO ZONES, WARMUP ZONES, INT # ZONES, or COOLDOWN ZONES menu, open ALERT.
2. Open CHRONO to set up zones for the chronograph, or INTERVAL to set up zones for the interval timer.
3. If you selected INT TIMER, open an interval.
4. Open the zone to set (HR, PACE, SPEED, or CADENCE) and toggle the ACTIVE field to YES.
5. Open SET and set the LOW (bottom limit) and HIGH (upper limit) of the selected zone.

SETTING UP ZONE ALERT

1. From the CHRONO ZONES, WARMUP ZONES, INT # ZONES, or COOLDOWN ZONES menu, open ALERT.
2. Select the zone that will trigger the alert in the TYPE field.
3. Turn VIBRATE ON or OFF.
4. Select the audible ALERT to sound when you are out of zone.

NOTE: While setting the active zone and its alerts controls audible and/or vibrating notification of an out-of-zone condition, you will receive visual notification for ALL displayed data that has a set zone (HR, PACE, SPEED or CADENCE) in Chrono and Int Timer modes. The watch will display ↑ for when that data is above your zone and ↓ for when you are below your zone.

SETTING THE ALARM

Set the alarm to receive an alert (audible and/or vibration) at a specific time as often as you designate.

1. From the SETTINGS menu, open ALARM.
2. Open TIME and set the time the alarm will sound.
3. Set ARMED to YES.
4. Set the FREQUENCY. You can set the alarm to sound just once, every day, on a specific day of the week, only on weekdays, or only on weekends.
5. Set the VIBRATE to ON or OFF.
6. Set the audible ALERT to one of two sounds or NONE.

When the alarm is on, the  icon displays on the TIME screen, and the alarm will sound at the specified time and frequency.

SETTING WATCH PREFERENCES

Watch preferences are general behaviors of the watch, including chimes, beeps, and text color.

1. From the SETTINGS menu, open WATCH.
2. Turn HOURLY CHIME ON to hear a beep at the top of each hour.
3. Turn BUTTON BEEP ON to hear a beep every time you press a button.
4. Set TEXT COLOR to WHITE or BLACK to change the color of the background and onscreen text.

CHANGING DISPLAY LANGUAGE

The display language is set during first-time setup, but you can change it later.

1. From the SETTINGS menu, open LANGUAGE.
2. Change the SETTING field to the language in which you want watch screens to display.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT

- Press the INDIGLO® button to activate the night-light for a few seconds.
- Hold the INDIGLO® button until the watch beeps once (about four seconds) to activate Night-Mode™ for about eight hours. While Night-Mode™ is active, press any button to activate the night-light for a few seconds.
- Hold the INDIGLO® button until the watch beeps twice (about six seconds) to activate Constant On. The night-light stays on for seven to eight hours. Press INDIGLO® again to turn off the night-light.

RESETTING THE WATCH

If your watch buttons become inoperable, you can reset the watch back to working order while maintaining almost all of your settings and workout data.

- Simultaneously press all four “corner” buttons (▲, ▼, BACK, and INDIGLO) for three seconds until the TIMEX name appears. The watch will reset, and the Time and Date will need to be set.

NOTE: All of the watch’s stored data and remaining settings will remain unaffected.

SETTINGS/ABOUT MENU

You can reset the watch back to the default state. The watch settings will all revert back to the default settings for the firmware version indicated on your watch. All saved workouts are deleted.

1. From the SETTINGS menu, open ABOUT.
2. Select FACTORY RESET.
3. Select YES.

The next time you press a button after resetting the watch, first-time setup will begin.

DOWNLOADING WORKOUT DATA AND REVIEWING ON YOUR COMPUTER

Download workout data to the free online log powered by TrainingPeaks™ to help you analyze and plan your training regimen.

1. Create a TrainingPeaks™ account at:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer.
3. Open the Device Agent on your computer.
4. Select the Run Trainer™ 2.0 from the **Device** field, and make sure your account is selected in the **Username** field.

NOTE: Add your new account to the Device Agent by clicking **File**, then **Edit Login Accounts**. Click on the “+” in the **Manage User Accounts** window to add your new account information.

5. Click Open Files to display the workouts in the Activities List.
6. Hold the SHIFT key and click to highlight the files you want from your watch. Click OK.
7. Leave the boxes checked for those workouts you want sent to your online account and click Save.
8. When the workout transfer is complete, click **Login** to enter the online log, or close the Device Agent and unplug the watch from the computer.

TROUBLESHOOTING

PROBLEMS CONNECTING TO THE GPS

If you can't get a GPS fix, try these steps:

- Make sure that you are outside. It can be very difficult to acquire a fix indoors.
- Move away from buildings and tall trees. Large structures can block the satellite signals.
- Stand still. Movement can increase the time it takes for the GPS to acquire a satellite signal.

NOTE: While the first GPS fix can take some time to acquire, obtaining subsequent fixes is usually faster as the GPS searches for recently acquired satellites first.

PROBLEMS CONNECTING TO THE HEART RATE SENSOR

If you can't get heart rate data from the sensor, try these steps:

- Make sure heart rate sensor is on and is fitted correctly. Poor placement can keep the heart rate sensor from obtaining a reading. See [Setting up the Optional Heart Rate Sensor](#).
- Use the SENSORS menu to search for the heart rate sensor. There may have been a problem with the previous pairing operation. See [Setting up the Optional Heart Rate Sensor](#).
- Install a fresh battery in the heart rate sensor. A low battery can make the heart rate sensor signal weak or nonexistent.

PROBLEMS CONNECTING TO THE FOOT POD

- Use the SENSORS menu to search for the foot pod. There may have been a problem with the previous pairing operation. See [Setting up the Optional Foot Pod](#).
- Install a fresh battery in the foot pod. A low battery can make the foot pod signal weak or nonexistent.

PROBLEMS CONNECTING TO A COMPUTER

- Make sure the metal teeth on the charging clip line up with the metal discs on the back of the watch, and that the charging cable is plugged in to the USB port on the computer. Firm connections are essential to communication between the watch and the computer.
- Make sure the Device Agent is open in the computer. All communication between the watch and the computer is managed by the Device Agent.
- Make sure you have selected the Run Trainer™ 2.0 in the Device Agent. The Device Agent must be set to establish a connection with a specific device type.
- If all of these conditions are met, but the Device Agent does not show the watch as connected, leave the charging clip attached to the watch and unplug the USB end of the charging cable from the computer. Then, reconnect the charging cable to the USB port on the computer.

WATER RESISTANCE

The Run Trainer™ 2.0 GPS is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. *Water Pressure Below Surface
50m/164ft	86

*pounds per square inch absolute

WARNING: To maintain water resistance, do not press any buttons under water.

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons, and case remain intact.
- Watch is not a dive watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.

WARRANTY AND SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Device is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Device by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR DEVICE:

1. after the warranty period expires;
2. if the Device was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Device case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Device to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Device was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Device to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 03 81 63 42 51 (10 am – 12 Noon). For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

SERVICE

If your Timex® Device should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203

FOR SERVICE QUESTIONS, CALL 1-800-328-2677

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Device:

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON	
Original Purchase Date:	_____
(attach a copy of sales receipt, if available)	
Purchased by:	_____
(name, address, telephone number)	
Place of Purchase:	_____
(name and address)	
Reason for Return:	_____

FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA):

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, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

This device complies with Industry 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.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Run Trainer™ 2.0

Model Number: M503/M255/M012

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards:

CENELEC EN 55024: Issue:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Issue:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Issued:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Issued:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC

Standards:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Issue:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Digital Device Emissions

Standards:

FCC 47CFR 15C: Issued:2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Issued:2010/12/01 Issue:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Issue: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisprr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Issued:2020/08/01 Issue:5 (M255)

Agent:



Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER, and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. SiRF and the SiRF logo are registered trademarks of CSR. SiRFstarIV is a trademark of CSR. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS SNELHEID+
AFSTAND

GEBRUIKERS- HANDLEIDING



TIMEX IRONMAN

V. 29

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Functies.....	4
Aan de slag	5
De Run Trainer™ 2.0 GPS opladen	5
Werking	6
Het horloge bedienen	6
Beschrijving van pictogrammen	7
Aanvankelijke instelling	7
Op een computer aansluiten	8
De optionele hartslagsensor instellen	8
De optionele Foot Pod instellen.....	9
De tijd van trainingen opnemen	10
Een training starten.....	10
Een training onderbreken en opslaan.....	11
Ronden/tussentijden nemen	11
Handsfree instellingen configureren.....	12
Voedingswaarschuwingen gebruiken	12
De hersteltimer gebruiken	13
Training met intervallen	13
Voordelen van intervaltraining.....	13
Een training met intervallen starten	14
Een training met intervallen onderbreken en opslaan	16
Trainingen bekijken	16
Het trainingsoverzicht bekijken	16
Individuele rondes of intervallen bekijken.....	17
Trainingen wissen.....	17

Instellingen configureren	18
De tijd en datum instellen.....	18
Eenheden instellen.....	18
Gebruikersinfo instellen	18
Trainingszones configureren	19
Het alarm instellen	21
Horlogevoorkeuren instellen.....	21
De taal op het display veranderen	21
INDIGLO® nachtverlichting	22
Het horloge resetten	22
Het menu Settings/About (instellingen/info over)	22
Trainingsgegevens op uw computer downloaden en bekijken.....	22
Oplossen van problemen	23
Problemen bij aansluiten op het GPS	23
Problemen met aansluiten op de hartslagsensor	23
Problemen met aansluiten op de Foot Pod.....	23
Problemen bij aansluiten op een computer	23
Waterbestendigheid	23
Garantie en service.....	24
Conformiteitsverklaring	26

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Voor de meest recente instructies kunt u de Gebruikershandleiding voor Run Trainer 2.0™ op <http://www.Timex.com/Manuals> raadplegen. Volg deze zes eenvoudige stappen wanneer u het horloge voor het eerst gebruikt:

1. Het horloge opladen
2. De nieuwste firmware laden
3. De instellingen configureren
4. Het GPS-signaal opvangen
5. Uw training registreren
6. Uw prestaties bekijken

U vindt de Snelstartgids voor de Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 op:
<http://www.Timex.com/Manuals>

Video's met gedetailleerde instructies vindt u op:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNCTIES

- Gebruiksvriendelijk – geautomatiseerde aanvankelijke instelling verzamelt de gebruikersinformatie die het horloge nodig heeft om u te helpen trainen. Intuïtieve menu's vereenvoudigen navigatie en bediening.
- Waarschuwingen – hoorbare tonen en trillingen brengen u op de hoogte van belangrijke trainingsevenementen zoals automatische tussentijden en waarschuwingen voor buiten zone.
- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- ANT+™-radio – het horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslagsensor – bij verbinding met een hartslagsensor kunt u uw hartslag bewaken om een activiteitsniveau te handhaven dat overeenkomt met uw persoonlijke trainingsvereisten.
- Foot Pod-sensor – bij verbinding met een Foot Pod-sensor kunt u meerdere waarden in uw training volgen, waaronder tempo, snelheid, afstand en cadans, of alleen cadans.
- De INDIGLO® nachtverlichting – verlicht het display wanneer u op de knop INDIGLO® drukt. De functie Night-Mode® verlicht het display wanneer u op een willekeurige knop drukt. Wanneer Constant On (constant aan) actief is, blijft het display verlicht totdat de knop INDIGLO® weer wordt ingedrukt.

AAN DE SLAG

DE RUN TRAINER™ 2.0 GPS OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen om zeker te zijn dat hij volledig geladen is. Dit wordt bevestigd door een knipperend batterijpictogram.

Voor een zo lang mogelijke gebruiksduur van de oplaadbare batterij:

- Ontlaad de batterij totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knipperen. Als het grote batterijpictogram op het display verschijnt, kunt u toch verdergaan zolang het niet meer dan 1-2 dagen in die toestand is geweest.
- Laad de horlogebatterij minstens 4 uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knipperen.
- Herhaal dit ontladen/laden nog tweemaal.

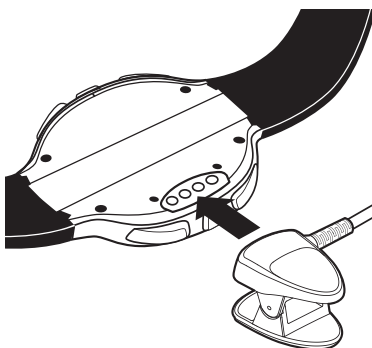
OPMERKING: U moet deze procedure om de twee maanden herhalen als het horloge niet gebruikt of niet regelmatig opgeladen wordt.



Opladen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F).

De oplaadkabel heeft een clip aan het ene einde en een standaard USB-connector aan het andere einde.

1. Bevestig de clip aan het horloge zodat de vier pennen op de clip in lijn liggen met de vier metalen contacten aan de achterkant van het horloge. De clip heeft twee zwarte pennen die de clip correct in de achterkant van de horlogekast leiden.



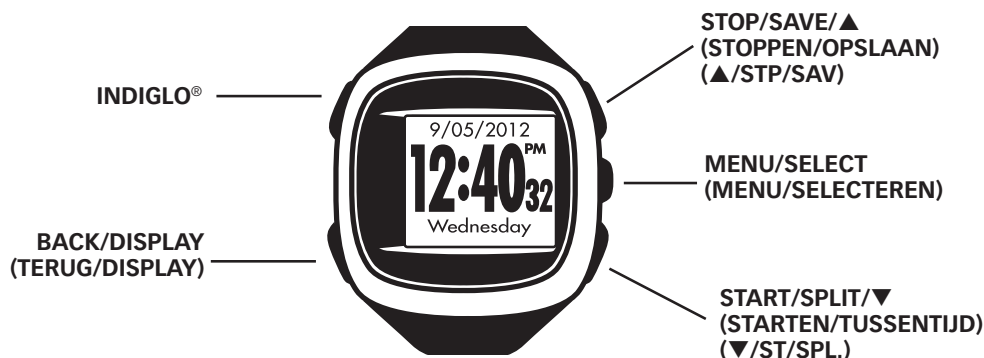
2. Steek het andere einde van de kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer. Verzekert u ervan dat maximale stroom aan de USB-poort wordt geleverd door eventueel aanwezige energiebesparende functies in uw computer uit te schakelen.

Het batterijpictogram  knippert tijdens het laden. De vier segmenten in het pictogram geven de lading van de batterij aan; een meer opgevuld segment betekent een grotere lading.



Om de oplaadbare batterij te beschermen koppelt u de USB-kabel los van de computerpoort alvorens het horloge van de klem los te maken.

WERKING



STOP/SAVE/▲

Markeert het vorige item in het menu. Stopt een training. Slaat een gestopte training op. Verhoogt de waarde in een instellingscherm. Gaat naar het volgende scherm Bekijken.

MENU/SELECT

Opent het hoofdmenu. Opent een gemarkeerde menu-optie. Gaat naar het volgende veld in een instellingscherm. Gaat naar de volgende ronde wanneer rondedetails worden bekeken.

START/SPLIT/▼

Markeert het volgende item in het menu. Start een training. Neemt een ronde/tussentijd op. Verlaagt de waarde in een instellingscherm. Gaat naar het vorige scherm Bekijken.

BACK/DISPLAY

Gaat terug naar het vorige menu. Gaat tijdens een training naar het volgende display.

INDIGLO®

Indrukken om de nachtverlichting enkele seconden te gebruiken. Ingedrukt houden tot het horloge één pieptoon geeft (ongeveer vier seconden) om Night-Mode® in te schakelen. Ingedrukt houden tot het horloge twee pieptonen geeft (ongeveer zes seconden) om Constant On (constant aan) in te schakelen.

HET HORLOGE BEDIENEN

U kunt alle horlogefuncties oproepen met de knoppen MENU, ▲, ▼, SELECT en BACK.

Druk op MENU om het hoofdmenu te openen. Het hoofdmenu bevat vijf toepassingen:

Toepassingen

Tijd

Chrono

Int tijd

Bekijken

Instellingen

- Time (tijd) – geeft de huidige datum en tijd weer.
- Chrono (chronograaf) – gebruik de chronograaf voor trainingen met verstreken tijd.
- Int tijd – gebruik dit voor speciale intervaltimer of een eenvoudige training met afteltimer. Zie [Training met intervallen](#) voor meer informatie.
- Review (bekijken) – Geeft de lijst met opgeslagen trainingen weer.
- Settings (instellingen) – past het horloge en de trainingsinstellingen aan uw specifieke behoeften aan.

Druk op ▲ of ▼ om een menu-item te markeren en druk dan op SELECT om het item te openen.

Druk op BACK om naar het vorige menu terug te gaan.

Instellingen

Tijd

Handsfree

Int tijd

Eenheden

Sensors

Gebruikersinfo

Als het menu een schuifbalk heeft, zijn er meer opties in het menu dan momenteel worden weergegeven. Druk op ▲ of ▼ om de rest van de opties te zien.

Druk in de instellingschermen op ▲ of ▼ om waarden te veranderen en druk op SELECT om naar het volgende veld te gaan.

BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen verschijnen op de schermen van het horloge.

	GPS-status	Continu aan: Er is een GPS-fix verkregen. Knippert: Het horloge zoekt naar een GPS-fix.
	Hartslagsensorstatus	Continu aan: De hartslagsensor is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een hartslagsensor.
	Foot Pod-status	Continu aan: Foot Pod is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een Foot Pod.
	Trainingsoverzicht	Geeft in het scherm Bekijken een overzicht aan dat bekeken kan worden.
	Trainingsdetails	Geeft in het scherm Bekijken aan dat specifieke ronde- of intervalgegevens bekeken kunnen worden.
	Chrono	Geeft in het scherm Bekijken een Chrono-training aan.
	Intervaltimer	Geeft in het scherm Bekijken een training met intervallen aan.
	Pc wordt aangesloten	Geeft aan dat het horloge op een computer aan het aansluiten is.
	Pc wordt losgekoppeld	Geeft aan dat het horloge van de computer aan het loskoppelen is.
	Alarm	Geeft aan dat het alarm actief is en af zal gaan op de geprogrammeerde tijd.

AANVANKELIJKE INSTELLING

De aanvankelijke instelling leidt u door de configuratie van de instellingen die het horloge nodig heeft om nauwkeurige trainingsgegevens te rapporteren. Druk op ▲, ▼ en SELECT om uw keuzes in te voeren.

De aanvankelijke instelling begint wanneer u op een willekeurige knop (behalve INDIGLO®) drukt nadat u het horloge uit de doos heeft genomen. Als de aanvankelijke instelling niet begint, reset u het horloge zoals beschreven in [Het horloge resetten](#). Nadat de reset voltooid is, begint de aanvankelijke instelling wanneer u op een willekeurige knop behalve INDIGLO® DRUKT.

BEHALVE DE AANVANKELIJKE INSTELLING WILT U WELLICHT DE TEKSTKLEUR VAN HET OMKEERBARE DISPLAY MET HOGE RESOLUTIE VERANDEREN. Zie [Horlogevoorkeuren instellen](#) voor meer informatie.

INSTELLINGEN GECONFIGUREERD TIJDENS AANVANKELIJKE INSTELLING

- Display language (displaytaal) - kies de taal waarin de horlogemenu's en berichten worden weergegeven.
- Display units (display-eenheden) - kies of de trainingsgegevens in Engelse eenheden (ft, mijl, lb enz.) of metrische eenheden (meter, kilometer, kilogram enz.) worden weergegeven.
- Gender (geslacht) – kies of u man of vrouw bent.
- Time of day (tijd) – stel de tijd op uw locatie in uren, minuten en seconden in.

OPMERKING: Druk op ▲ wanneer u bij 11.00 uur bent om verder te gaan met het instellen van de middaguren.

- Date (datum) – stel het huidige jaar en de huidige maand en dag in.
- Weight (gewicht) – stel uw gewicht in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Height (lengte) – stel uw lengte in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Birthday (geboortedag) – stel uw geboortedag in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Time format (tijdsindeling) - kies 12- of 24-uurs indeling.
- Date format (datumindeling) - kies de indeling MM-DD-YY (mm-dd-jj) of DD.MM.YY.

OP EEN COMPUTER AANSLUITEN

U kunt het horloge op een computer aansluiten om de firmware van het horloge bij te werken, de horloge-instellingen vanaf de computer te veranderen en trainingsgegevens te downloaden (zie [Trainingsgegevens downloaden en op uw computer bekijken](#)) in een online account.

Voordat u op een computer aansluit, moet u een TrainerPeaks™ account aanmaken en de Device Agent software voor het horloge downloaden.

DE NIEUWSTE FIRMWARE OPHALEN

U kunt het horloge zo uit de doos gebruiken maar de online firmware heeft de nieuwste verbeteringen. Sluit het horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex Device Agent voor USB-apparaten bij:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
3. Open de Device Agent op uw computer, klik op File (bestand) en dan op Update Device (apparaat updaten).
4. Volg de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden. Houd het horloge op de computer aangesloten tot de update voltooid is (wat wordt aangegeven met dit symbool op het horlogedisplay) en het horloge wordt gereset.
5. Wanneer de firmware klaar is met updaten, koppelt u het horloge los van de computer en sluit u het weer aan.



OPMERKING: De verbinding kan bij de kabelklem of de USB-poort worden gemaakt.

INSTELLINGEN VANUIT UW COMPUTER CONFIGUREREN

Breng vanuit de Device Agent veranderingen aan in de horloge-instellingen en download die instellingen dan naar het apparaat.

1. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
2. Open de Device Agent op uw computer.
3. Selecteer de Run Trainer 2.0 in het veld Device (apparaat).
4. Klik op Settings (Instellingen).
5. Verander de instellingen en klik op Save (opslaan).

Wanneer de instellingen overgedragen zijn, sluit u de Device Agent en koppelt u het horloge los van de computer.

DE OPTIONELE HARTSLAGSENSOR INSTELLEN

DE SENSORBAND DRAGEN

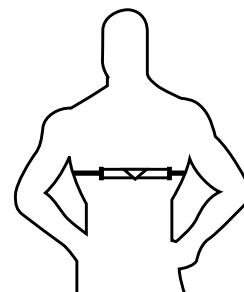
1. Stel de band zo af dat deze strak op uw borst zit, vlak onder uw borstbeen.
2. Bevestig de hartslagsensor aan de band.
3. Maak de kussentjes van de hartslagsensor aan de achterkant van de band nat en doe de band dan aan, tegen uw huid.

DE HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Laat het horloge naar de hartslagsensor zoeken en gegevens gaan ontvangen.

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere hartslagsensors vandaan bent.
2. Draag de hartslagsensor zoals hierboven beschreven.
3. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
4. Controleer of HEART RATE (hartslag) op YES (ja) is ingesteld.
5. Selecteer SEARCH (zoeken) en dan HEART RATE.

Het horloge zoekt naar de sensor. Er verschijnt een bericht wanneer de sensor is gevonden en aan het horloge is gekoppeld.



DE OPTIONELE FOOT POD INSTELLEN

DE FOOT POD PLAATSEN

- Plaats de Foot Pod zoals beschreven in de instructies die bij de Foot Pod zijn geleverd.

DE FOOT POD KOPPELEN

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere Foot Pods vandaan bent.
2. Zet de Foot Pod aan.
3. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
4. Stel FOOT POD in op YES of CADENCE (cadans).

OPMERKING: Als u FOOT POD op YES instelt, verzamelt de Foot Pod alle snelheids-, afstands- en cadansgegevens. Als u FOOT POD op CADENCE instelt, verzamelt de Foot Pod alleen cadansgegevens (GPS verzamelt snelheids- en afstandsgegevens).

5. Open SEARCH (zoeken) en selecteer FOOT POD.

Het horloge zoekt naar de Foot Pod. Er verschijnt een bericht wanneer de Foot Pod is gevonden en aan het horloge is gekoppeld.

DE FOOT POD KALIBREREN

Kalibreer de Foot Pod voordat u hem gebruikt, voor de meest nauwkeurige metingen.

U kunt de Foot Pod op twee manieren kalibreren. In automatische kalibratie loopt u een bekende afstand en de Foot Pod houdt de afstand bij. Aan het einde van de loop voert u de werkelijke afstand in en het horloge berekent de kalibratiefactor op grond van het verschil tussen de twee waarden.

U kunt de kalibratiefactor ook met de hand invoeren.

Aan de automatische kalibratiemethode wordt de voorkeur gegeven omdat deze in het algemeen nauwkeuriger is.

1. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. In het menu CALIBRATE (kalibreren) selecteert u FOOT POD.
3. Als de Foot Pod eenmaal aangesloten is, loopt u een bekende afstand over een baan of over een vooraf gemeten route.

OPMERKING: Voor de kalibratie moet u minstens 300 m lopen.

4. Wanneer u de gewenste afstand heeft bereikt, selecteert u STOP.
5. Voer de werkelijke afstand in die u heeft gelopen.

De kalibratiefactor (de verhouding die op metingen van de Foot Pod wordt toegepast om nauwkeurige berekeningen te verzekeren) wordt automatisch berekend.

KALIBRATIEFACTOR MET DE HAND INSTELLEN

U kunt de kalibratiefactor ook met de hand instellen. Doe dit alleen als u deze Foot Pod eerder heeft gekalibreerd en u de kalibratiefactor weet die nauwkeurige afstandsmetingen geeft.

1. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. In het menu CALIBRATE selecteert u CAL FACTOR (kalibratiefactor).
3. Voer de kalibratiefactor in.

OPMERKING: De kalibratiefactor wordt bepaald door de KNOWN (bekende) afstand te nemen en deze door de door de Foot Pod REPORTED (gerapporteerde) afstand te delen.

DE TIJD VAN TRAININGEN OPNEMEN

Gebruik de chronograaf om de tijd van trainingen op te nemen, om realtime gegevens over een aan de gang zijnde training weer te geven en om trainingsgegevens op te slaan ter inzage. Trainingen kunnen ook geregistreerd worden via de intervaltimer – zie [Training met intervallen](#).

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MENU en open CHRONO.
2. Selecteer YES om alle aangegeven sensors aan te sluiten – de sensors die met YES gemarkeerd zijn in het menu SENSORS.
3. Druk op START. De chronograaf begint de tijd op te nemen.

OPMERKING: Als het geheugen bijna vol is, verschijnt een bericht dat aangeeft hoeveel trainingen nog in het geheugen kunnen worden opgeslagen. Als het geheugen vol is, moet u een training wissen voordat u een nieuwe kunt opslaan. Zie Trainingen wissen.

BEELDEN TIJDENS EEN TRAINING VERANDEREN

De chronograaf heeft drie schermen om realtime trainingsgegevens te tonen. Elk scherm toont twee of drie velden. Configureer in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN) welke gegevens op elk scherm worden weergegeven.

- Terwijl een training aan de gang is, drukt u op DISPLAY om de schermen te doorlopen.
- Druk op MENU om naar het hoofdmenu terug te keren.

OPMERKING: Wanneer u op DISPLAY drukt, toont het horloge de naam van de trainingsgegevens die in elk veld staan. Als rondetijd wordt weergegeven, wordt het rondenummer ook getoond.

OPMERKING: Elk scherm wordt aangeduid met een “●” om een van de drie beschikbare schermen te markeren en die getallen komen overeen met de chronoschermen onder SETTINGS (INSTELLINGEN) – DISPLAY.

OPMERKING: Als u op DISPLAY drukt, wordt het zoeken naar de hartslag en/of Foot Pod ook gestart als die sensors zijn geselecteerd, maar niet aangesloten.

Deze gegevens kunnen op de chronograafschermen verschijnen:

Gegevens	Beschrijving
SPLIT TIME (TUSSENTIJD)	totaal verstreken tijd van de training
LAP TIME (RONDETIJD)	verstreken tijd voor de huidige ronde
PREV LAP TIME (VRG RONDETIJD)	verstreken tijd voor de vorige ronde
TOTAL TIME (TOTALE TIJD)	totaal verstreken tijd van de training plus eventueel oponthoud (toen de chronograaf onderbroken was)
LAP NUMBER (RONDE NR)	geeft de huidige ronde/tussentijd aan
PACE (TEMPO)	huidige minuten per mijl/km
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km over de gehele training
LAP PACE (RONDETEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van de huidige ronde
PREV LAP PACE (VRG RONDETEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van de vorige ronde
SPEED (SNELHEID)	huidige snelheid
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid over de gehele training
LAP SPEED (RONDESNELH)	gemiddelde snelheid van de huidige ronde
PREV LAP SPEED (VRG RONDESNELH)	gemiddelde snelheid van de vorige ronde
HEART RATE (HARTSLAG)	huidige hartslag

Gegevens	Beschrijving
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag over de gehele training
LAP HR (RONDE HS)	gemiddelde hartslag van de huidige ronde
PREV LAP HR (VRG RONDE HS)	gemiddelde hartslag van de vorige ronde
CADENCE (CADANS)	huidige voetstappen per minuut
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut over de gehele training
LAP CADENCE (RONDECADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van de huidige ronde
PREV LAP CADENCE (VRG RONDECADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van de vorige ronde
DISTANCE (AFSTAND)	totale afstand afgelegd tijdens de training
LAP DISTANCE (RONDEAFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de huidige ronde
PREV LAP DISTANCE (VRG RONDEAFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de vorige ronde
ALTITUDE (HOOGTE)	huidige hoogte
TOTAL ASCENT (TOTALE STIJGING)	totale toename in hoogte tijdens de gehele training
TOTAL DESCENT (TOTALE DALING)	totale afname in hoogte tijdens de gehele training
TIME OF DAY (TIJD)	huidige tijd om u tijdens de training op de hoogte te houden

OPMERKING: Om het type afgebeelde gegevens te verklaren, gebruiken we een enkele letter aan de linkerkant van elke regel: A = gemiddelde, L = ronde, P = vorige.

HET DISPLAY INSTELLEN

1. Open DISPLAY in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open het te bewerken, genummerde display CHRONO.
3. Stel LINES (regels) in voor het aantal weer te geven trainingsgegevens.
4. Open een regel [TOP (boven), MIDDLE (midden) of BOTTOM (onder)].
5. Selecteer de op die regel weer te geven gegevens.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor elke regel.

EEN TRAINING ONDERBREKEN EN OPSLAAN

ONDERBREKEN EN OPNIEUW STARTEN

- Druk op STOP om het opnemen van de tijd te onderbreken.
- Druk op START wanneer de chronograaf gestopt is, om het opnemen van de tijd te hervatten.

EEN TRAINING OPSLAAN EN RESETTEN

Wanneer u uw training heeft voltooid, kunt u hem opslaan om hem later te bekijken.

1. Druk op SAVE (opslaan) terwijl de chronograaf stilstaat.
2. Kies een van deze opties:
 - Selecteer YES om de training op te slaan en de chronograaf op nul te stellen.
 - Selecteer NO (nee) om de training weg te gooien en de chronograaf op nul te stellen.
 - Selecteer CANCEL (annuleren) om terug te gaan naar CHRONO zonder op te slaan of de chronograaf op nul te stellen.

RONDEN/TUSSENTIJDEN NEMEN

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een "tussentijd neemt", is de tijd van één segment van de training opgenomen (zoals één ronde) en wordt nu de tijd van het volgende segment opgenomen.

Dit diagram geeft de ronde- en tussentijden weer voor een training waarin 4 ronden zijn gedaan.

RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TUSSENTIJD 1	15:01 MIN		
	TUSSENTIJD 2	22:09 MIN	
		TUSSENTIJD 3	29:39 MIN
			TUSSENTIJD 4

EEN RONDE/TUSSENTIJD NEMEN

- Druk op SPLIT (tussentijd) terwijl de chronograaf loopt, om een ronde- of tussentijd op te nemen.

De tijd van de ronde die u zojuist voltooid heeft en de tussentijd worden weergegeven, en het horloge begint de tijd van een nieuwe ronde op de achtergrond op te nemen.

Nadat u bent gestopt en de training heeft opgeslagen, kunt u de overzichtsgegevens voor de gehele training bekijken alsook gegevens over elke aparte ronde.

HANDSFREE INSTELLINGEN CONFIGUREREN

U kunt de chronograaf zo instellen dat een ronde/tussentijd automatisch wordt genomen wanneer u een bepaalde rondefaafstand of tijd heeft bereikt. U kunt de chronograaf ook zo instellen dat het opnemen van de tijd automatisch wordt gestopt of hervat wanneer u een bepaalde snelheid heeft bereikt.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD INSTELLEN

Zet automatische tussentijd aan om een ronde/tussentijd automatisch te nemen wanneer u een bepaalde rondefaafstand of tijd heeft bereikt.

1. Open HANDS FREE in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel AUTO SPLIT (automatische tussentijd) op DIST (afstand) in om een ronde/tussentijd te nemen op grond van afstand of stel deze op TIME (tijd) in om een ronde/tussentijd te nemen op grond van rondetijd.
3. Stel de gegevens in die automatische tussentijd activeren:
 - Als u AUTO SPLIT op DIST instelt, stelt u het veld DIST in op de afstand waarop u een ronde/tussentijd wilt nemen.
 - Als u AUTO SPLIT op TIME instelt, stelt u het veld TIME in op de tijd waarop u een ronde/tussentijd wilt nemen.

Om automatische tussentijd te gebruiken nadat deze is ingesteld, opent u CHRONO, sluit u op de sensors aan en begint u de tijd van de training op te nemen. Steeds wanneer u de opgegeven afstand of tijd bereikt, neemt de chronograaf een ronde/tussentijd.

AUTOMATISCH STOPPEN EN HERVATTEN INSTELLEN

Zet herstarten en automatisch stoppen aan en stel de drempel in (de snelheid die herstarten en automatisch stoppen activeert).

1. Open HANDS FREE in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet STOP/RESUME (STOPPEN/HERVATTEN) op AAN.
3. Selecteer THRESHOLD (drempel).
4. Stel de snelheid in waarmee AUTO RESUME en AUTO STOP worden geactiveerd.

Om automatisch stoppen en hervatten te gebruiken nadat deze zijn ingesteld, opent u Chrono, sluit u op de sensors aan, drukt u op START en begint u te lopen. Wanneer u langzamer loopt dan de drempel, stopt de chronograaf met opnemen van de tijd. Als u daarna sneller gaat lopen dan de drempel, hervat de chronograaf het opnemen van de tijd van de training.

OPMERKING: Als u op STOP drukt om CHRONO te onderbreken, moet u op START drukken om verder te gaan met het opnemen van de tijd van de training.

VOEDINGSWAARSCHUWINGEN GEBRUIKEN

Door voldoende te drinken en het juiste voedsel te eten zullen uw trainingen meer succes hebben. Als u te veel vocht verliest of honger krijgt, lijden uw prestaties daaronder en zult u sneller letsel oplopen. De voedingstimers herinneren u eraan wanneer u moet drinken en eten.

DE TIMER DRINK INSTELLEN

1. Open NUTRITION (voeding) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet DRINK ALERT (waarschuwing drinken) op ON (aan).
3. Stel DRINK TIME (drinktijd) in op het interval waarop u drinkwaarschuwingen wilt ontvangen.
4. Stel VIBRATE (trillen) in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de DRINK TIME is bereikt.
5. Stel ALERT (waarschuwing) in op TONE 1 (toon 1) of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de DRINK TIME is bereikt.

Wanneer u de tijd van een training opneemt met de chronograaf, gaan de waarschuwingstrilling en de hoorbare waarschuwing af wanneer u de DRINK TIME heeft bereikt, en er verschijnt een pop-up die u eraan herinnert om te drinken.

DE TIMER EAT (ETEN) INSTELLEN

1. Open NUTRITION in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet EAT ALERT (waarschuwing eten) op ON.
3. Stel EAT TIME (eettijd) in op het interval waarop u eetwaarschuwingen wilt ontvangen.
4. Stel VIBRATE in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de EAT TIME is bereikt.
5. Stel ALERT in op TONE 1 of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de EAT TIME is bereikt.

Wanneer u de tijd van een training opneemt met de chronograaf, gaan de waarschuwingstrilling en de hoorbare waarschuwing af wanneer u de EAT TIME heeft bereikt, en er verschijnt een pop-up die u eraan herinnert om te eten.

DE HERSTELTIMER GEBRUIKEN

Hartslagherstel is het verschil tussen uw hartslag wanneer u traint, en uw hartslag na een korte rustperiode. Een groter verschil tussen uw trainingshartslag en uw hartslag na de rustperiode duidt op snel herstel en daarom betere conditie.

De herstel timer meet dit verschil en rapporteert het resultaat in een pop-up om uw cardiovasculaire gezondheid te helpen meten.

Wanneer de herstel timer aan staat, wordt deze geactiveerd wanneer u de chronograaf stopt of onderbreekt terwijl de hartslagsensor gegevens verzamelt.

DE HERSTELTIMER INSTELLEN

1. Open RECOVERY (herstel) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel TIME (tijd) (zo lang als de herstel timer zal lopen) in op 30 SECONDS, 1 MINUTE of 2 MINUTES.
3. Stel VIBRATE in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de herstel timer begint of eindigt.
4. Stel ALERT in op TONE 1 of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de herstel timer begint of eindigt.

DE HERSTEL-POP-UP AFLEZEN

Recovery	START HR (hartslag start) is uw hartslag aan het einde van de training.
Start HR: 155 BPM	END HR (hartslag einde) is uw hartslag aan het einde van de herstel timer.
End HR: 95 BPM	CHANGE (verandering) is het verschil tussen deze waarden.
Change: 60 BPM	Een grotere CHANGE-waarde duidt op betere conditie.

TRAINING MET INTERVALLLEN

VOORDELEN VAN INTERVALTRAINING

Trainingen met intervallen zijn krachtige middelen waarmee u een doel kunt stellen voor specifieke waarden (zoals snelheid, uithoudingsvermogen of drempel) er voor kunt trainen. De intervalmodus helpt u tijden of afstanden bij te houden voor maximaal zes intervallen en 99 herhalingen.

Perioden van intense activiteit afgewisseld met herstelperioden van minder activiteit helpen u harder en gedurende langere perioden trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobe activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren of andere waarden
- Melkzuur in uw lichaam sneller te verwerken
- De kans op letsels te verminderen

U moet trainingen met intervallen instellen om voor een bepaalde waarde te trainen. Hier worden twee voorbeelden beschreven maar u kunt trainingen met intervallen maken om voor praktisch elke waarde te trainen met behulp van de zes intervallen en 99 herhalingen.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR UITHOUDINGSVERMOGEN

Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: 3 tot 6 herhalingen van één interval van 1 km in een tempo van een halve marathon, gevolgd door een herstelperiode van 1 minuut.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR SNELHEID

Om voor snelheid te trainen kunt u sets van 4 x 400 m rennen: ren één snel interval van 400 m in een enigszins hoger tempo dan u bij hardlooppwedstrijden loopt, gevolgd door één herstelperiode en herhaal dit 4 keer.

EEN TRAINING MET INTERVALLLEN INSTELLEN

1. Open INT TIJD in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).

2. Stel een eenmalige WARMUP (warmlopen) in op grond van afstand of tijd waarmee uw training met intervaltimer start.

OPMERKING: Na het warmlopen gaat uw training verder en wordt de training herhaald op grond van uw intervalinstellingen.

3. Open SET INTERVALS (intervallen instellen) om maximaal 6 gekoppelde segmenten te configureren.

4. Open het te configureren interval.

5. Kies ervoor om het interval te beëindigen na een opgegeven Distance (afstand) of Time (tijd).

OPMERKING: U kunt zowel op afstand als op tijd gebaseerde intervallen in dezelfde training gebruiken.

6. Herhaal stap 4 en 5 voor elk interval in de training.

7. Druk op BACK tot de INT TIJD en stel een eenmalige COOLDOWN (afkoelen) in op grond van afstand of tijd om uw training te beëindigen.

8. Stel Reps (herhalingen) in op het aantal keren dat u de intervallen wilt herhalen.

OPMERKING: De training met intervallen stopt automatisch wanneer het aantal ingestelde herhalingen is bereikt en uw vooringesteld afkoelen begint.

9. Stel VIBRATE (trillen) in op ON (aan) om waarschuwingstrillingen te ontvangen aan het einde van een interval.

10. Stel ALERT in op TYPE 2 of TYPE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen aan het einde van een interval.

TIP: Stel intervalzones in om voor een specifieke snelheid of hartslag of specifiek tempo voor elke instelling warm te lopen, te trainen en af te koelen. Zie [Trainingszones configureren](#) voor instructies.

EEN TRAINING MET INTERVALLLEN STARTEN

1. Druk op MENU en open INT TIJD.

2. Selecteer YES om alle sensors die met ON gemarkeerd zijn in het menu SENSORS aan te sluiten.

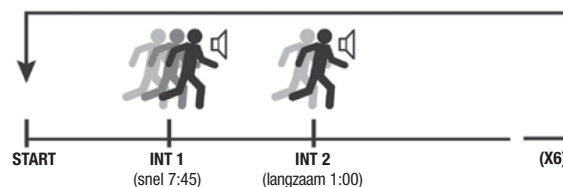
3. Druk op START.

De intervaltimer begint.

OPMERKING: Als het geheugen bijna vol is, verschijnt een bericht dat aangeeft hoeveel trainingen nog in het geheugen kunnen worden opgeslagen. Als het geheugen vol is, moet u een training wissen voordat u een nieuwe kunt opslaan. Zie [Trainingen wissen](#).

U wordt attent gemaakt op de instelling van het komende interval wanneer er nog 15 seconden in het interval waarvan de tijd wordt genomen, of 0,1 km (of mijl) voor een afstandsinterval, over zijn.

De waarschuwing weerklinkt en het scherm wordt verlicht aan het einde van een interval. De overzichtsgegevens van het voltooide interval verschijnen op het display, gevolgd door de instellingen van het huidige interval – terwijl dat interval op de achtergrond loopt.



BEELDEN TIJDENS EEN TRAINING MET INTERVALLEN VERANDEREN

De intervaltimer heeft drie schermen om realtime trainingsgegevens te tonen. Elk scherm toont twee of drie velden. Configureer in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN) welke gegevens op elk scherm worden weergegeven.

- Terwijl een intervaltimer loopt, drukt u op DISPLAY om de schermen te doorlopen.
- Druk op MENU om naar het hoofdmenu terug te keren.

OPMERKING: Wanneer u op DISPLAY drukt, toont het horloge de naam van de trainingsgegevens die in elk veld staan.

OPMERKING: Elk scherm wordt aangeduid met een "•" om een van de drie beschikbare schermen te markeren en die getallen komen overeen met de intervaltimerschermen onder SETTINGS (INSTELLINGEN) – DISPLAY.

OPMERKING: Als u op DISPLAY drukt, wordt het zoeken naar de hartslag en/of Foot Pod ook gestart als die sensors zijn geselecteerd, maar niet aangesloten.

Deze gegevens kunnen op de intervalschermen verschijnen:

Gegevens	Beschrijving
PACE (TEMPO)	huidige minuten per mijl/km
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km over de gehele training
INT PACE (INT TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van het huidige interval
PREV INT PACE (VRG INT TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van het vorige interval
SPEED (SNELHEID)	huidige snelheid
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid over de gehele training
INT SPEED (INT SNELH)	gemiddelde snelheid van het huidige interval
PREV INT SPEED (VRG INT SNELH)	gemiddelde snelheid van het vorige interval
HEART RATE (HARTSLAG)	huidige hartslag
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag over de gehele training
INT HR (INT HS)	gemiddelde hartslag van het huidige interval
PREV INT HR (VRG INT HS)	gemiddelde hartslag van het vorige interval
CADENCE (CADANS)	huidige voetstappen per minuut
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut over de gehele training

Gegevens	Beschrijving
INT CADENCE (INT CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van het huidige interval
PREV INT CADENCE (VRG INT CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van het vorige interval
DISTANCE (AFSTAND)	totale afstand afgelegd tijdens de training
INT DISTANCE (INT AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens het huidige interval
PREV INT DISTANCE (VRG INT AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens het vorige interval
ALTITUDE (HOOGTE)	huidige hoogte
TOTAL ASCENT (TOTALE STUIGING)	totale toename in hoogte tijdens de gehele training
TOTAL DESCENT (TOTALE DALING)	totale afname in hoogte tijdens de gehele training
TIME OF DAY (TIJD)	huidige tijd om u tijdens de training op de hoogte te houden
INT TIME/DIST (INT TIJD/AFST)	de resterende tijd of afstand in het huidige interval
PREV INT TIME/DIST (VRG INT TIJD/AFST)	duur van het vorige interval
TOTAL TIME (TOTALE TIJD)	totaal verstreken tijd van de training plus eventueel oponthoud (toen de timer onderbroken was)
INT NUMBER (INT NR)	geeft het huidige interval en lopende herhaling aan

OPMERKING: Om het type afgebeelde gegevens te verklaren, gebruiken we een enkele letter aan de linkerkant van elke regel: A = gemiddelde, I = interval, P = vorige.

HET DISPLAY INSTELLEN

1. Open DISPLAY in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open het te bewerken, genummerde display INTERVAL.
3. Stel LINES in voor het aantal weer te geven trainingsgegevens.
4. Open een regel (TOP, MIDDLE of BOTTOM).
5. Selecteer de op die regel weer te geven gegevens.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor elke regel.

EEN INTERVAL OVERSLAAN

- Om een interval over te slaan houdt u SPLIT ingedrukt.

EEN TRAINING MET INTERVALLEN ONDERBREKEN EN OPSLAAN

- Druk op STOP om het opnemen van de tijd te onderbreken.
- Druk op START wanneer de intervaltimer onderbroken is om het opnemen van de tijd te hervatten.

EEN TRAINING MET INTERVALLEN OPSLAAN EN RESETTEN

Wanneer u uw training heeft voltooid, kunt u hem opslaan om hem later te bekijken.

1. Druk op SAVE terwijl de intervaltimer stilstaat.

OPMERKING: De training met intervallen stopt automatisch wanneer het aantal ingestelde herhalingen is bereikt.

2. Kies een van deze opties:

- Selecteer YES om de training op te slaan en de timer op nul te stellen.
- Selecteer NO om de training weg te gooien en de timer op nul te stellen.
- Selecteer CANCEL om terug te gaan naar INTERVAL zonder op te slaan of de timer op nul te stellen.

TRAININGEN BEKIJKEN

Wanneer u de chronograaf of intervaltimer reset, worden de trainingsgegevens opgeslagen. U kunt deze op de schermen REVIEW (bekijken) bekijken. Vergelijk deze opgeslagen trainingen met elkaar om uw vorderingen te volgen.

HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

Het trainingsoverzicht bevat gegevens over de training als geheel.

DE TRAININGEN OPENEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.

De meest recente training staat boven aan de lijst en de oudste training onderaan.

Trainingen die vanuit CHRONO zijn opgeslagen, worden aangeduid met .

Trainingen die vanuit INTERVAL zijn opgeslagen, worden aangeduid met .

2. Open de training om deze te bekijken.
3. Selecteer  SUMMARY (overzicht).
4. Druk op ▲ en ▼ (zoals aangegeven op het horlogedisplay) om door de beschikbare gegevens voor de training te schuiven.

GEGEVENS WEERGEGEVEN IN OVERZICHT

Gegevens	Beschrijving
SPLIT TIME (TUSSENTIJD)	de totale verstreken tijd van de chronotrainings
WORKOUT TIME (TT WORK TIME)	de totale verstreken tijd van de intervaltraining
DISTANCE (AFSTAND)	afstand gelopen tijdens de training
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km
BEST PACE (BEST TEMPO)	minste minuten per mijl/km
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid van de training
MAX SPEED (MAX SNELH)	hoogste snelheid bereikt tijdens de training
ZONE TIME – PACE (ZONETIJD – TEMPO)	hoeveelheid tijd die u in uw tempozone heeft doorgebracht
ZONE TIME – SPD (ZONETIJD – SNELH)	hoeveelheid tijd die u in uw snelheidszone heeft doorgebracht
AVG HR	gemiddelde hartslag voor de training

Gegevens	Beschrijving
MAX HR (MAX HS)	piekhartslag bereikt tijdens de training
ZONE TIME – HR (ZONETIJD – HS)	hoeveelheid tijd die u in uw hartslagzone heeft doorgebracht
RECOVERY (HERSTEL)	verschil tussen uw laatste hartslag en herstelhartslag
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddeld aantal voetstappen per minuut
MAX CADENCE (MAX CADANS)	maximaal aantal voetstappen per minuut
ZONE TIME – CAD (ZONETIJD – CAD)	hoeveelheid tijd die u in uw cadanszone heeft doorgebracht
TTL ASCENT (TTL DALING)	totale toename in hoogte in ft/m
TTL DESCENT (TTL DALING)	totale afname in hoogte in ft/m
CALORIES (CALORIEËN)	totaal aantal verbrande calorieën

OPMERKING: Als een hartslagsensor niet is aangesloten, worden geen hartslaggegevens weergegeven. Als een Foot Pod niet is aangesloten, worden geen cadansgegevens weergegeven.

INDIVIDUELE RONDEN OF INTERVALLEN BEKIJKEN

U kunt gegevens bekijken die specifiek voor elke ronde of elk interval zijn om segmenten van uw training met elkaar te vergelijken.

RONDE/INTERVALDETAILS BEKIJKEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Open de training om deze te bekijken.
3. Selecteer  LAP DETAIL (rondedetail) voor een chronotrainning of INT DETAIL voor een intervaltraining.

Voor CHRONO-trainingen toont het eerste scherm de gemiddelde rondetijd en de beste rondetijd, en de totale trainingstijd verschijnt rechtsboven.

Voor INTERVAL-trainingen verschijnen het intervalnummer en herhalingsnummer rechtsboven.

4. Druk op ▲ en ▼ om door de gegevens te schuiven die voor de ronde of het interval zijn verzameld of druk op SELECT om de ronden of intervallen snel te doorlopen.

GEGEVENS WEERGEGEVEN IN DETAILSCHERMEN

Gegevens	Beschrijving
AVG LAP (GEM RONDE)	gemiddelde tijd van alle ronden in de training (alleen Chrono)
BEST	het nummer en de tijd van de snelste ronde (alleen Chrono)
LAP (INT)	duur van de ronde (alleen Chrono)
INT	de duur van het interval (alleen Interval)
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag voor de training
MAX HR (MAX HS)	piekhartslag tijdens de ronde/het interval
DISTANCE (AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de ronde/het interval
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km voor de ronde/het interval
BEST PACE (BEST TEMPO)	minste minuten per mijl/km voor de ronde/het interval
AVG SPD (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid van de ronde/het interval

Gegevens	Beschrijving
MAX SPD (MAX SNELH)	hoogste snelheid bereikt tijdens de ronde/het interval
ZONE TIME – PACE (ZONETIJD – TEMPO)	hoeveelheid tijd die u in tijdens de ronde/het interval in uw tempozone heeft doorgebracht
ZONE TIME – SPD (ZONETIJD – SNELH)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw snelheidszone heeft doorgebracht
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddeld aantal voetstappen per minuut tijdens de ronde/het interval
MAX CADENCE (MAX CADANS)	maximaal aantal voetstappen per minuut tijdens de ronde/het interval
ZONE TIME – HR (ZONETIJD – HS)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw hartslagzone heeft doorgebracht
ZONE TIME – CAD (ZONETIJD – CAD)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw cadanszone heeft doorgebracht
TTL ASCENT (TTL DALING)	totale toename in hoogte in ft/m tijdens de ronde/het interval
TTL DESCENT (TTL DALING)	totale afname in hoogte in ft/m tijdens de ronde/het interval
CALORIES (CALORIEËN)	totaal aantal verbrande calorieën tijdens de ronde/het interval

OPMERKING: Als een hartslagsensor niet is aangesloten, worden geen hartslaggegevens weergegeven. Als een Foot Pod niet is aangesloten, worden geen cadansgegevens weergegeven.

TRAININGEN WISSEN

U kunt maximaal 15 trainingen opslaan. Als u een training niet meer wilt bekijken, kunt u hem uit het geheugen wissen om ruimte te maken. U kunt ook al uw trainingen tegelijk wissen.

ÉÉN TRAINING WISSEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Open een training.
3. Selecteer DELETE WORKOUT (training wissen).
4. Selecteer YES.

ALLE TRAININGEN WISSEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Selecteer DELETE ALL (alles wissen).
3. Selecteer YES.

INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Breng veranderingen aan in de horloge-instellingen om trainingen te versterken en uw ervaring aan te passen.

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

De tijd en datum worden bij de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt ze later resetten.

DE TIJD EN TIJDSINDELING INSTELLEN

1. Open TIME in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Selecteer SET TIME (tijd instellen) en stel de nieuwe tijd in.

OPMERKING: Druk op ▲ wanneer u bij 11.00 uur bent om verder te gaan met het instellen van de middaguren.

3. Wissel het veld TIME tussen 12- en 24-uurs indeling.

DE DATUM EN DATUMINDELING INSTELLEN

1. Selecteer SET DATE (datum instellen) en stel de nieuwe datum in.
2. Wissel het veld DATE tussen de indeling MM-DD-YY en DD.MM.YY.

GPS-TIJD

- Zet GPS TIME ON (GPS-tijd aan) aan zodat het GPS de tijd automatisch kan bijwerken tijdens GPS-synchronisatie. Het horloge houdt alle offsets op uren en minuten in stand die u in het menu SET TIME heeft aangebracht.

EENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de aanvankelijke instelling heeft u het meetsysteem geselecteerd waarin uw gegevens worden weergegeven. U kunt dit later veranderen of ervoor kiezen om specifieke gegevens in andere eenheden weer te geven.

- Open UNITS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).

ALGEMEEN

Selecteer de eenheden voor de lengte en het gewicht van de gebruiker.

- ENGELS: De eenheden verschijnen in ft, inch en lb.
- METRISCH: De eenheden verschijnen in centimeter en kilogram.

AFSTAND

Afstandsgegevens kunnen worden gemeten in MI (mijl) of KM (kilometer).

TEMPO

Tempo kan worden gemeten in MIN/MI (minuten per mijl) of MIN/KM (minuten per kilometer).

SNELHEID

Snelheid kan worden gemeten in MPH (mijl per uur) of KPH (kilometer per uur).

HARTSLAG

Hartslag kan worden gemeten in BPM (slagen per minuut) of % OF MAX (percentage of uw maximale hartslag).

HOOGTE

Hoogte kan worden gemeten in FEET of METERS.

SENSORS SELECTEREN

Nadat u een hartslagsensor heeft gekoppeld en een Foot Pod-sensor heeft gekoppeld en gekalibreerd, gebruikt u deze instelling om de actieve sensors voor uw trainingen te selecteren — GPS, hartslag en/of Foot Pod.

GEBRUIKERSINFO INSTELLEN

Uw persoonlijke gegevens worden tijdens de aanvankelijke instelling geconfigureerd maar u kunt ze later veranderen.

1. Open USER INFO in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.

MAX HR (max hartslag) wordt automatisch door het horloge berekend op grond van uw leeftijd, maar u kunt dit met de hand op een andere waarde instellen.

TRAININGSZONES CONFIGUREREN

U kunt zones instellen voor hartslag, snelheid, tempo en cadans. Om dit te doen voert u boven- en ondergrenzen voor deze trainingsgegevens in en het horloge geeft een waarschuwing wanneer u buiten dit bereik bent om u aan te zetten uw trainingsgedrag te veranderen zodat u weer in de zone komt.

Zones helpen u trainen met een specifieke intensiteit, die u kan helpen uw trainingen op een bepaalde lichamelijke waarde te richten.

U kunt één stel zones voor hartslag, snelheid, tempo en cadans instellen voor de chronograaf, voor het warmlopen met intervallen, het afkoelen met intervallen en één stel zones voor elk van de zes intervallen. Door meerdere zone-instellingen met de intervaltimer te combineren kunt u trainingen ontwerpen om u te helpen precies de gewenste resultaten te verkrijgen.

DE VOORDELEN OM UW TEMPO TE WETEN

Tempo is het aantal minuten waarin u één mijl of kilometer rent.

Het is belangrijk om uw tempo te weten zowel wanneer u traint als tijdens een wedstrijd. Tijdens de training kunt u een enigszins hoger tempo instellen dan bij een hardloophwedstrijd om de snelheid te verhogen. Bij een hardloophwedstrijd kunt u uw tempo bijstellen om langzame kilometers te compenseren of burnout te vermijden als gevolg van te snel starten.

Deze tabel toont het tempo dat u moet instellen om uw gewenste wedstrijdtempo te bereiken.

Doeltempo		Eindtijd van evenement						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halve marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

WAT IS UW OPTIMALE HARTSLAGZONE?

Uw fitnessdoelen bepalen wat uw optimale hartslagzone moet zijn. De streefhartslagzone voor het verbranden van vet verschilt van de streefzone voor trainen met het oog op uithoudingsvermogen.

Gebruik de tabellen op de volgende pagina om uw optimale hartslagzone te schatten op grond van uw geslacht, leeftijd en doelen. Trainen op het intensiteitsniveau van Aerobic basis (in het midden van de tabellen) helpt u vet te verbranden en aerobisch uithoudingsvermogen op te bouwen. Maar u kunt het horloge ook gebruiken om uw streefhartslagzone aan te passen voor meer specifieke waarden die bij uw huidige fitnessniveau en -doelen passen.

OPMERKING: De waarden in deze tabellen zijn gebaseerd op een percentage van uw maximale hartslag (MHR). Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint en om te bevestigen welke hartslagzone juist voor u is.

MANNEN

Leeftijd	Lichte training		Gewichtsbeheer		Aerobic basis		Optimale conditie bereiken		Training voor topatleten	
	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven		Afvalen en vet verbranden		(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten		Uitstekende conditie in stand houden		Buitengewone atletische conditie bereiken	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

OPMERKING: MHR wordt berekend als (220 - leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor mannen.

VROUWEN

Leeftijd	Lichte training		Gewichtsbeheer		Aerobic basis		Optimale conditie bereiken		Training voor topatleten	
	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven		Afvalen en vet verbranden		(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten		Uitstekende conditie in stand houden		Buitengewone atletische conditie bereiken	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

OPMERKING: MHR wordt berekend als (226 - leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor vrouwen.

DE VOORDELEN OM UW CADANS TE WETEN

Cadans is het aantal omwentelingen die uw benen in één minuut maken. Een andere manier om cadans te omschrijven is het aantal stappen dat u in één minuut neemt, door de helft te delen.

Een snellere cadans verdient de voorkeur boven een langzamere omdat deze de snelheid verbetert, minder energie gebruikt om een bepaalde afstand af te leggen en letsel helpt voorkomen, allemaal omdat uw voeten minder tijd in contact met de weg zijn.

Hardlooptkampioenen hebben een gemiddelde cadans van 90-94 (180-188 stappen per minuut). Om dit te helpen bereiken kunt u kortere stappen nemen, lichtere schoenen dragen en zorgen dat u bij elke stap met uw voet onder uw knie landt in plaats van ervoor.

ZONES INSTELLEN

1. Open ZONES in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open CHRONO om zones in te stellen voor de chronograaf of INTERVAL om zones in te stellen voor de intervaltimer.
3. Open een interval als u Int Tijd heeft geselecteerd.
4. Open de in te stellen zone (HR, PACE, SPEED of CADENCE) en stel het veld ACTIVE (actief) op YES.
5. Open SET (instellen) en stel de LOW (ondergrens) en HIGH (bovengrens) van de geselecteerde zone in.

ZONEWAARSCHUWING INSTELLEN

1. Open ALERT (waarschuwing) in het menu CHRONO ZONES, WARMUP (warmlopen) ZONES, INT # ZONES of COOLDOWN (afkoelen) ZONES.
2. Selecteer de zone die de waarschuwing zal activeren in het veld TYPE.
3. Zet VIBRATE ON of OFF (uit).
4. Selecteer dat de hoorbare ALERT afgaat wanneer u buiten de zone bent.

OPMERKING: Het instellen van de actieve zone en de bijbehorende waarschuwingen regelt een hoorbare en/of trillingsmelding van een situatie buiten de zone, maar u ontvangt visuele informatie voor ALLE weergegeven gegevens die een ingestelde zone [HR (hartslag), PACE (tempo), SPEED (snelheid) of CADENCE (cadans)] hebben in de modi Chrono en Timer. Het horloge geeft ↑ weer voor wanneer die gegevens boven uw zone zijn en ↓ voor wanneer u onder uw zone bent.

HET ALARM INSTELLEN

Stel het alarm zo in dat u zo vaak als u aangeeft een waarschuwing (hoorbaar en/of trilling) op een specifieke tijd ontvangt.

1. Open ALARM in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open TIME en stel de tijd in waarop het alarm zal afgaan.
3. Stel ARMED (geactiveerd) in op YES.
4. Stel de FREQUENCY (frequentie) in. U kunt het alarm zo instellen dat het eenmaal, elke dag, op een specifieke dag van de week, alleen op werkdagen of alleen in weekends afgaat.
5. Stel VIBRATE in op ON of OFF.
6. Stel de hoorbare ALERT op één of twee geluiden of NONE (geen) in.

Wanneer het alarm aan is, wordt het pictogram  op het scherm TIME weergegeven en het alarm gaat op de opgegeven tijd en met de opgegeven frequentie af.

HORLOGEVOORKEUREN INSTELLEN

Horlogevoorkeuren bestaan uit algemeen gedrag van het horloge, waaronder signalen, pieptonen en tekstkleur.

1. Open WATCH (horloge) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet HOURLY CHIME ON (uursignaal aan) om steeds op het hele uur een pieptoon te horen.
3. Zet BUTTON BEEP ON (pieptoon van knop aan) om steeds een pieptoon te horen wanneer u op een knop drukt.
4. Stel TEXT COLOR (tekstkleur) in op WHITE (wit) of BLACK (zwart) om de kleur van de achtergrond en de tekst op het scherm te veranderen.

DE TAAL OP HET DISPLAY VERANDEREN

De taal op het display wordt tijdens de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt deze later veranderen.

1. Open LANGUAGE (taal) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Verander het veld SETTING in de taal waarin u de schermen van het horloge wilt zien.

INDIGLO® NACHTVERLICHTING

- Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.
- Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot het horloge één pieptoon geeft (ongeveer vier seconden) om de functie Night-Mode™ ongeveer acht uur in te schakelen. Terwijl Night-Mode™ actief is, drukt u op een willekeurige knop om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.
- Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot het horloge twee pieptonen geeft (ongeveer zes seconden) om Constant On (constant aan) in te schakelen. De nachtverlichting blijft zeven of acht uur aan. Druk weer op INDIGLO® om de nachtverlichting uit te schakelen.

HET HORLOGE RESETTEN

Als de knoppen van uw horloge niet meer werken, kunt u het horloge terugstellen zodat het weer normaal werkt terwijl u bijna al uw instellingen en trainingsgegevens behoudt.

- Druk ongeveer drie seconden tegelijkertijd op alle vier de "hoek"-knoppen (▲, ▼, BACK en INDIGLO) totdat de naam TIMEX verschijnt. Het horloge wordt gereset en de tijd en datum moeten worden ingesteld.

OPMERKING: Dit heeft geen invloed op alle in het horloge opgeslagen gegevens en overige instellingen.

HET MENU SETTINGS/ABOUT (INSTELLINGEN/INFO OVER)

U kunt het horloge in de standaardtoestand terugstellen. De horloge-instellingen gaan terug naar de standaardinstellingen voor de firmwareversie die op het horloge is aangegeven. Alle opgeslagen trainingen worden gewist.

1. Open ABOUT (info over) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Selecteer FACTORY RESET (fabrieksreset).
3. Selecteer YES.

De volgende keer dat u na het resetten van het horloge op een knop drukt, begint de aanvankelijke instelling.

TRAININGSGEGEVEENS OP UW COMPUTER DOWNLOADEN EN BEKIJKEN

Download trainingsgegevens naar het gratis online logboek van TrainingPeaks™ om u te helpen uw trainingsprogramma te analyseren en plannen.

1. Maak een TrainingPeaks™ account aan bij:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan.
3. Open de Device Agent op uw computer.
4. Selecteer de Run Trainer™ 2.0 in het veld **Device** en verzeker u ervan dat uw account in het veld **Username** (gebruikersnaam) geselecteerd is.
OPMERKING: Voeg uw nieuwe account aan de Device Agent toe door op **File** (bestand) en dan op **Edit Login Accounts** (inlogaccounts bewerken) te klikken. Klik op de "+" in het venster **Manage User Accounts** (gebruikersaccounts beheren) om uw nieuwe accountinformatie toe te voegen.
5. Klik op Open Files (Bestanden openen) om de trainingen in de Activities List (Activiteitenlijst) weer te geven.
6. Houd de SHIFT-toets ingedrukt en klik om de bestanden te markeren die u van uw horloge wilt hebben. Klik op OK.
7. Laat het vinkje staan in de vakjes voor die trainingen die u naar uw online account wilt sturen en klik op Save (Opslaan).
8. Wanneer de trainingen overgedragen zijn, klikt u op Login om naar het online logboek te gaan of sluit u de Device Agent en koppelt u het horloge los van de computer.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP HET GPS

Als u geen GPS-fix kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Zorg dat u buiten bent. Het kan zeer moeilijk zijn om binnen een fix te krijgen.
- Blijf uit de buurt van gebouwen en hoge bomen. Grote constructies kunnen de satelliet signalen blokkeren.
- Sta stil. Bij beweging kan het langer duren voordat het GPS een satelliet signaal verkrijgt.

OPMERKING: Het verkrijgen van de eerste GPS-fix kan even duren maar volgende fixes zijn gewoonlijk sneller omdat het GPS eerst naar onlangs verkregen satellieten zoekt.

PROBLEMEN MET AANSLUITEN OP DE HARTSLAGSENSOR

Als u geen hartslaggegevens van de sensor kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Verzekert u ervan dat de hartslagsensor aan is en juist is aangebracht. Bij verkeerde plaatsing kan de hartslagsensor geen waarde verkrijgen. Zie [De optionele hartslagsensor instellen](#).
- Gebruik het menu SENSORS om naar de hartslagsensor te zoeken. Er kan een probleem zijn geweest met de vorige koppeling. Zie [De optionele hartslagsensor instellen](#).
- Installeer een nieuwe batterij in de hartslagsensor. Een bijna lege batterij kan het signaal van de hartslagsensor zwak of afwezig maken.

PROBLEMEN MET AANSLUITEN OP DE FOOT POD

- Gebruik het menu SENSORS om naar de Foot Pod te zoeken. Er kan een probleem zijn geweest met de vorige koppeling. Zie [De optionele Foot Pod instellen](#).
- Installeer een nieuwe batterij in de Foot Pod. Een bijna lege batterij kan het signaal van de Foot Pod zwak of afwezig maken.

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP EEN COMPUTER

- Verzekert u ervan dat de metalen tanden op de laadklem in lijn liggen met de metalen schijfjes aan de achterkant van het horloge en dat de laadkabel in de USB-poort op de computer is aangesloten. Stevige bevestiging is essentieel voor communicatie tussen het horloge en de computer.
- Verzekert u ervan dat de Device Agent open is in de computer. Alle communicatie tussen het horloge en de computer wordt door de Device Agent beheerd.
- Controleer of u de Run Trainer™ 2.0 in de Device Agent heeft geselecteerd. De Device Agent moet zo zijn ingesteld dat deze een verbinding met een specifiek type apparaat tot stand brengt.
- Als aan al deze voorwaarden is voldaan, maar de Device Agent het horloge niet als aangesloten toont, laat u de laadklem op het horloge aangesloten en koppelt u het USB-einde van de laadkabel los van de computer. Sluit de laadkabel vervolgens weer op de USB-poort op de computer aan.

WATERBESTENDIGHEID

Het Run Trainer™ 2.0 GPS is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
50 m / 164 ft	86

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: Druk onder water op geen enkele knop opdat het horloge waterbestendig blijft.

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

Het Timex® apparaat heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het apparaat repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET APPARAAT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het apparaat oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw apparaat naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het apparaat gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw apparaat sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (van 10-12 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

SERVICE

Mocht het Timex® apparaat ooit gerepareerd moeten worden, stuur het dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 VS

VOOR VRAGEN OVER SERVICE: 1-800-328-2677

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies betreffende het onderhoud en de service van uw Timex® apparaat.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig heeft.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX
Oorspronkelijke aankoopdatum: _____ (een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)
Gekocht door: _____ (naam, adres, telefoonnummer)
Plaats van aankoop: _____ (naam en adres)
Reden voor terugzending: _____ _____

FCC-KENNISGEVING (VS) / IC-KENNISGEVING (CANADA):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Waarschuwing: Veranderingen of wijzigingen in dit apparaat die niet uitdrukkelijk voor naleving door de verantwoordelijke partij zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om dit apparaat te gebruiken wordt ingetrokken.

OPMERKING: Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Dit apparaat produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als het niet volgens de instructies wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat storing zich in een bepaalde installatie niet zal voordoen. Als dit apparaat schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing met een of meer van de volgende maatregelen te verhelpen:

- De ontvangstantenne heroriënteren of verplaatsen.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- Het apparaat aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio/televisiemonteur raadplegen als u hulp nodig heeft.

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan Canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Dit apparaat voldoet aan de van licentie vrijgestelde RSS-norm(en) van Industry Canada. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden:

- (1) Dit apparaat mag geen storing veroorzaken en
- (2) Dit apparaat moet alle storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
MiddleburyCT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Run Trainer™ 2.0

Modelnummer: M503/M255/M012

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

CENELEC EN 55024: Uitgave:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Uitgave:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Uitgegeven:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Uitgegeven:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EG

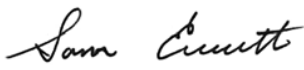
Normen:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Uitgave:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissies van digitale apparaten

Normen:

FCC 47CFR 15C: Uitgegeven:2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Uitgegeven:2010/12/01 Uitgave:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Uitgave: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Uitgegeven:2020/08/01 Uitgave:5 (M255)

Agent: 

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming. SiRF en het SiRF-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CSR. SiRFstarIV is een handelsmerk van CSR. ANT+ en het ANT+ logo zijn handelsmerken van Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VITESSE+
DISTANCE

**MODE
D'EMPLOI**



TIMEX IRONMAN

V. 29

SOMMAIRE

Introduction	4
Fonctions.....	4
Mise en marche	5
Charger la montre GPS Run Trainer™ 2.0	5
Fonctionnement de base	6
Naviguer dans le menu de la montre	6
Descriptions des icônes	7
Configuration de première utilisation	7
Connexion à un ordinateur	8
Configuration du cardiofréquencemètre facultatif.....	8
Réglage du capteur de cadence facultatif.....	9
Minutage des séances d'exercice.....	10
Démarrage d'une séance d'exercice	10
Pause et sauvegarde d'une séance d'exercice	11
Marquer un tour/temps intermédiaire	11
Paramètres mains libres	12
Utilisation des alertes de nutrition	13
Utilisation de la minuterie de récupération	13
Entraînement par intervalles	14
Avantage de l'entraînement par intervalles	14
Commencer une séance d'exercice par intervalles.....	14
Pause et sauvegarde d'une séance d'exercice par intervalles	16
Récapitulatif des séances d'exercice	16
Revue du récapitulatif de la séance d'exercice.....	16
Récapitulatif des tours individuels ou intervalles.....	17
Suppression de séances d'exercice	18

Configuration de paramètres.....	18
Réglage de l'heure et de la date	18
Unités d'affichage	19
Réglage des infos d'utilisateur.....	19
Configurer les zones de séance d'exercice.....	19
Réglage de l'alarme.....	22
Régler les préférences de la montre	22
Changer la langue affichée	22
Veilleuse INDIGLO®.....	23
Réinitialisation de la montre	23
Paramètres/Menu à propos.....	23
Téléchargement des données de séance d'exercice et consultation sur votre ordinateur	23
Dépannage.....	24
Problèmes de connexion au GPS.....	24
Problèmes de connexion au cardiofréquencemètre.....	24
Problèmes de connexion au capteur de cadence.....	24
Problèmes relatifs à la connexion à un ordinateur	24
Étanchéité.....	24
Garantie et service après-vente.....	25
Déclaration de conformité	27

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0. Pour les instructions les plus récentes, veuillez consulter la liste de Guide de démarrage du Run Trainer 2.0™ sur <http://www.Timex.com/Manuals>. Lors de la première utilisation, suivre ces six étapes faciles :

1. Charger la montre
2. Télécharger le tout dernier micrologiciel
3. Configurer les paramètres
4. Acquérir le signal GPS
5. Enregistrer la séance d'exercice
6. Revoir sa performance

Pour simplifier, nous avons mis en ligne le Guide de démarrage rapide du Timex® Ironman®Run Trainer™ 2.0 sur : <http://www.Timex.com/Manuals>

Des vidéos pédagogiques se trouvent sur : <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FONCTIONS

- Utilisation facile – La configuration automatique de première utilisation rassemble les données d'utilisateur dont la montre a besoin pour vous aider à vous entraîner. Les menus intuitifs simplifient la navigation et l'utilisation.
- Alertes – Les alertes sonores audibles et à vibration vous indiquent les événements importants de votre séance d'exercice tels que les temps intermédiaires automatiques et les alertes de zones.
- La technologie GPS – SiRFstarIV™ effectue le suivi de l'allure, de la vitesse, de la distance et de l'altitude.
- Technologie ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur de cadence.
- Cardiofréquencemètre – Quand la montre est connectée à un cardiofréquencemètre, surveillez votre fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d'activité correspondant à vos exigences de séance d'exercice personnalisée.
- Capteur de cadence – Quand la montre est connectée à un capteur de cadence, effectuez le suivi de plusieurs valeurs dans votre séance d'exercice, notamment l'allure, la vitesse, la distance et la cadence, ou la cadence seulement.
- Veilleuse INDIGLO® – Illumine l'affichage à l'appui du bouton INDIGLO®. La fonction Night-Mode® illumine l'affichage sous l'action de n'importe quel bouton. Lorsque l'éclairage continu est activé, l'affichage reste allumé jusqu'à ce que le bouton INDIGLO® soit appuyé à nouveau.

MISE EN MARCHÉ

CHARGER LA MONTRE GPS RUN TRAINER™ 2.0

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, chargez la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète. Cela est confirmé par une icône de pile clignotante.

Pour maximiser la durée de vie de la pile rechargeable :

- Déchargez complètement la pile jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de pile et que le voyant vide commence à clignoter. Si la grande icône de pile s'affiche, vous pouvez toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Chargez complètement la pile de la montre pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de pile ne clignotent plus.
- Recommencez la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

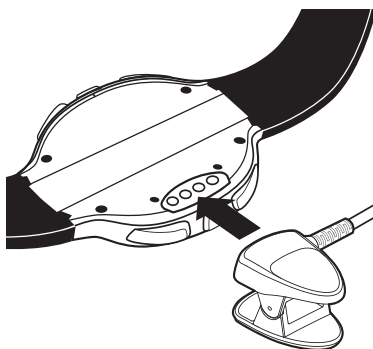
REMARQUE : Vous devez refaire cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.



Charger à une température entre 0°C à 45°C (32°F à 113°F).

Le câble de charge a un clip sur une extrémité et un connecteur USB standard sur l'autre.

1. Attachez le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip s'alignent avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui l'alignent au clip dans le dos du boîtier de la montre.



2. Insérez l'autre extrémité du câble dans le port USB sous tension sur l'ordinateur. Assurez-vous que le port USB est bien alimenté en désactivant les fonctions d'économie d'énergie de votre ordinateur.

L'icône de pile  clignote pendant la charge. Les quatre segments de l'icône indiquent le niveau de charge de la batterie, plus il y a de segments continus, plus la batterie est chargée.



Afin de préserver la batterie rechargeable, déconnectez le câble USB du port de l'ordinateur avant de déconnecter la montre de la pince.

FONCTIONNEMENT DE BASE



STOP/SAVE/▲

Sélectionner l'élément précédent dans le menu. Arrêter une séance d'exercice. Sauvegarder une séance d'exercice arrêtée. Augmenter la valeur dans un écran de réglage. Passer au prochain écran récapitulatif.

MENU/SELECT

Ouvrir le menu principal. Ouvrir une option de menu sélectionnée. Passer au champ suivant dans un écran de réglage. Passer au tour suivant lors de la consultation des détails d'un tour.

START/SPLIT/▼

Sélectionner l'élément suivant dans le menu. Démarrer une séance d'exercice. Marquer un temps intermédiaire. Diminuer la valeur dans un écran de réglage. Retourner à l'écran récapitulatif précédent.

BACK/DISPLAY

Retourner au menu précédent. Passer à l'affichage suivant lors d'une séance d'exercice.

INDIGLO®

Appuyez pour utiliser la veilleuse pendant quelques secondes. Tenez enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un bip (environ quatre secondes) pour activer la fonction Night-Mode®. Tenez enfoncé jusqu'à ce que la montre émette deux bips (environ six secondes) pour activer l'éclairage continu.

NAVIGUER DANS LE MENU DE LA MONTRE

Vous pouvez accéder à toutes les fonctions de la montre en appuyant sur les boutons MENU, ▲, ▼, SELECT et BACK (RETOUR).

Appuyez sur MENU pour ouvrir le menu principal. Le menu principal contient cinq applications :

Applications

Heure

Chrono

Interv Program

Recap

Réglages

- Time (Heure) – Afficher la date et l'heure actuelle.
- Chrono – Utilisez le chronographe pour le temps écoulé lors des séances d'exercice.
- Interv Program – Utilisez pour chronométrer vos intervalles personnalisés ou comme simple minuterie de séance d'exercice. Voir [Entraînement par intervalles](#) pour plus d'informations.
- Review (Récap) – Afficher la liste des séances d'exercice sauvegardées.
- Settings (Réglages) – Personnaliser la montre et les réglages de séance d'exercice selon vos besoins.

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un élément du menu, puis appuyez sur SELECT pour ouvrir l'élément.

Appuyez sur BACK (RETOUR) pour retourner au menu précédent.

Réglages

Heure

Main libre

Interv Program

Unités

Capteurs

Info Util

Si le menu contient une barre de défilement, plus d'options que celles affichées sont contenues dans le menu. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour voir le reste des options.

Dans les écrans de réglage, appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les valeurs et appuyez sur SELECT pour passer au champ suivant.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes peuvent apparaître dans les écrans de la montre.

	Recherche de GPS	En continu : Un signal GPS a été trouvé. Clignotant : La montre recherche un signal GPS.
	État Cardiofréquencemètre	En continu : Le cardiofréquencemètre est activé et transmet des données. Clignotant : La montre recherche un cardiofréquencemètre.
	État capteur de cadence	En continu : Le capteur de cadence est activé et transmet des données. Clignotant : La montre recherche le capteur de cadence.
	Récapitulatif de séance	Dans un écran récapitulatif, indique une entrée récapitulative disponible.
	Détails de séance	Dans un écran récapitulatif, indique les données récapitulatives de tour ou par intervalles disponibles
	Chrono	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice minutée.
	Minuterie par intervalles	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice par intervalles.
	Connexion PC	Indique que la montre est connectée à un ordinateur.
	Déconnexion PC	Indique que la montre est déconnectée de l'ordinateur.
	Alarme	Indique que l'alarme est activée et sonnera à l'heure programmée.

CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

La configuration de première utilisation vous accompagne dans les réglages requis par la montre afin de rendre compte des données de la séance d'exercice. Appuyez sur ▲, ▼, et SELECT pour la saisie de vos choix.

La configuration de première utilisation commence lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton (hormis le bouton INDIGLO®) une fois la montre sortie de sa boîte. Si la configuration de première utilisation ne commence pas, réinitialisez la montre comme décrit dans [Réinitialisation de la montre](#). Une fois la réinitialisation terminée, la configuration de première utilisation commencera lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton, hormis le bouton INDIGLO®.

EN PLUS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION, VOUS POUVEZ CHANGER LA COULEUR DU TEXTE DE L'AFFICHAGE HAUTE-RÉSOLUTION RÉVERSIBLE. Voir [Régler les préférences de la montre](#) pour plus d'informations.

RÉGLAGES CONFIGURÉS LORS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

- Langue affichée – Choisir la langue dans laquelle les menus et messages seront affichés.
- Unités d'affichage – Choisir l'affichage des données de séance d'exercice en unités de mesure anglaises (pieds, miles, livres, etc.) ou métriques (mètres, kilomètres, kilogrammes, etc.)
- Sexe – Choisir entre homme ou femme.
- Heure du jour – Régler l'heure locale en heures, minutes et secondes.

REMARQUE : Appuyez sur ▲ lorsque vous vous trouvez sur 11 am (11 h du matin) pour continuer le réglage des heures de l'après-midi.

- Date – Régler l'année, le mois et le jour en cours.
- Poids – Réglez votre poids pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Taille – Réglez votre taille pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Date de naissance – Réglez votre date de naissance pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Format de l'heure – Choisissez entre le format 12 ou 24 heures
- Format de la date – Choisissez entre le format MM-JJ-AA ou JJ.MM.AA.

CONNEXION À UN ORDINATEUR

Vous pouvez connecter la montre à un ordinateur pour la mise à jour du micrologiciel de la montre, modifier les paramètres de la montre et télécharger des données de séances d'exercice (voir [Téléchargement des données de séance d'exercice et Consultation sur votre ordinateur](#)) dans un compte en ligne.

Avant de connecter à un ordinateur, créez un compte TrainingPeaks™ et téléchargez le logiciel Device Agent pour la montre.

OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Alors que vous pouvez utiliser la montre une fois sortie de sa boîte, le micrologiciel en ligne possède les dernières perfectionnements et améliorations. Utilisez le Device Agent pour connecter la montre à votre ordinateur et obtenir les toutes dernières mise à jour.

1. Téléchargez le Timex Device Agent pour **dispositifs USB** sur :
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur. La photo d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
3. Ouvrez le Device Agent sur votre ordinateur, cliquez sur **File (Fichier)**, puis cliquez sur **Update Device (Mise à jour Dispositif)**.
4. Suivez les consignes sur l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel. Laissez la montre connectée à l'ordinateur jusqu'à la fin de la mise à jour (comme l'indique ce symbole sur l'écran de la montre) et le redémarrage de la montre. 
5. Une fois la mise à jour du micrologiciel terminée, déconnectez la montre de l'ordinateur et reconnectez-la.

REMARQUE : La connexion peut être établie avec le clip de charge ou le port USB.

PARAMÈTRES DE CONFIGURATION SUR VOTRE ORDINATEUR

Modifiez les paramètres à partir du Device Agent et téléchargez ces paramètres sur le dispositif.

1. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur. L'image d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
2. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
3. Sélectionnez Run Trainer 2.0 dans le menu **Device (Dispositif)**.
4. Cliquez sur **Settings (Paramètres)**.
5. Modifiez les paramètres, puis cliquez sur **Save (Sauvegarder)**.

Lorsque le transfert de paramètres est terminé, fermez le Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

CONFIGURATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE FACULTATIF

PORT DE LA SANGLE DE POITRINE

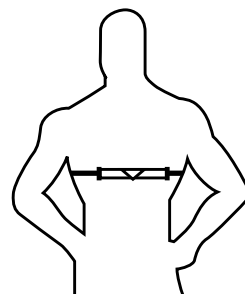
1. Ajustez la sangle de poitrine pour l'avoir suffisamment serrée contre votre poitrine, juste sous le sternum.
2. Attachez le cardiofréquencemètre à la sangle.
3. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre à l'arrière de la sangle, puis mettez la sangle.

ASSOCIATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Invite la montre à chercher le cardiofréquencemètre et commencer à recevoir des données.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres cardiofréquencemètres.
2. Portez le cardiofréquencemètre comme décrit plus haut.
3. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
4. Assurez-vous que CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE soit réglé sur OUI.
5. Sélectionnez CHERCHER puis sélectionnez CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE.

La montre recherche le capteur. Un message s'affiche lorsque le capteur est trouvé et qu'il est associé à la montre.



RÉGLAGE DU CAPTEUR DE CADENCE FACULTATIF

POSITIONNEMENT DU CAPTEUR DE CADENCE

- Positionnez le capteur de cadence comme décrit dans les consignes accompagnant le capteur de cadence.

ASSOCIATION DU CAPTEUR DE CADENCE

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance d'autres capteur de cadence.
2. Allumez le capteur de cadence.
3. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
4. Réglez CAPTEUR DE CADENCE sur OUI ou CADENCE.

REMARQUE : Si vous réglez CAPTEUR DE CADENCE sur OUI, le capteur de cadence recueille les données de vitesse, distance et cadence. Si vous réglez CAPTEUR DE CADENCE sur CADENCE, le capteur de cadence recueille seulement les données de cadence (le GPS recueille les données de vitesse et distance).

5. Ouvrez CHERCHER et sélectionnez CAPTEUR DE CADENCE.

La montre recherche le capteur de cadence. Un message s'affiche une fois le capteur de cadence trouvé et associé à la montre.

ÉTALONNER LE CAPTEUR DE CADENCE

Étalonnez le capteur de cadence avant de l'utiliser pour des mesures plus exactes.

Il existe deux façons d'étalonner le capteur de cadence. Lors de l'étalonnage automatique, vous devez courir une distance donnée et le capteur de cadence mesurera la distance. À la fin de la course, vous devrez saisir la distance réelle et la montre calculera le facteur d'étalonnage d'après la différence entre les deux valeurs.

Vous pouvez aussi saisir le facteur d'étalonnage manuellement.

La méthode d'étalonnage automatique est conseillé car celle-ci est généralement plus exacte.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
2. À partir du menu ÉTALONNER, sélectionnez CAPTEUR DE CADENCE.
3. Une fois le capteur de cadence connecté, courez une distance donnée sur une piste ou un itinéraire déjà mesurée.

REMARQUE : Vous devez courir au moins 300 m pour l'étalonnage.

4. Une fois que la distance désirée est atteinte, sélectionnez STOP.
5. Saisissez la distance réelle parcourue.

Le facteur d'étalonnage (le ratio appliqué aux mesures du capteur de cadence pour garantir des calculs exacts) est automatiquement calculé.

RÉGLER LE FACTEUR D'ÉTALONNAGE MANUELLEMENT

Vous pouvez aussi régler le facteur d'étalonnage manuellement. Ne faites cela que si vous avez déjà étalonné ce capteur de cadence dans le passé et connaissez le facteur d'étalonnage qui garantit des calculs de distance exacts.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
2. À partir du menu ÉTALONNER, sélectionnez FACTEUR ÉTALONNAGE.
3. Saisissez le facteur d'étalonnage.

REMARQUE : Le facteur d'étalonnage est déterminé en prenant la distance CONNUE et en la divisant par la distance RAPPORTÉE par le capteur de cadence.

MINUTAGE DES SÉANCES D'EXERCICE

Utilisez le chronographe pour chronométrer les séances d'exercice, afficher des données en temps réel d'une séance d'exercice en cours ou sauvegarder les données d'une séance d'exercice pour les revoir ultérieurement. Les séances d'exercice peuvent aussi être enregistrées avec la minuterie par intervalles – voir [Entraînement par intervalles](#).

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez CHRONO.
2. Sélectionnez OUI pour connecter tous les capteurs affichés – ceux marqués OUI dans le menu CAPTEURS.
3. Appuyez sur START (DÉMARRER). Le chronographe commence le minutage.

REMARQUE : Si la mémoire est presque pleine, un message affichera le nombre de séances d'exercice pouvant être sauvegardé dans la mémoire. Si la mémoire est pleine, vous devez supprimer une séance d'exercice avant de pouvoir en sauvegarder une nouvelle. Voir [Suppression de séances d'exercice](#).

CHANGER D'AFFICHAGE EN COURS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le chronographe possède trois écrans pour afficher les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran affiche deux ou trois champs. Configurez les données à afficher dans chaque écran à partir du menu PARAMÈTRES.

- Pendant une séance d'exercice, appuyez sur DISPLAY (AFFICHER) pour faire défiler les écrans.
- Pour retourner au menu principal, appuyez sur MENU.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER), la montre affiche le nom de la séance d'exercice qui apparaît dans chaque champ. Si un temps au tour est affiché, le numéro du tour est aussi affiché.

REMARQUE: Chaque écran est désigné par « • » afin de marquer un des trois écrans disponibles, et ces numéros correspondent aux écrans Chrono qui se trouvent dans RÉGLAGES – AFFICHAGE.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER) la recherche de fréquence cardiaque et/ou capteur pédestre sera également lancée si ces capteurs sont sélectionnés mais non connectés.

Ces données peuvent s'afficher dans les écrans du chronographe :

Données	Description
TEMPS INTERMÉDIAIRE	durée d'exercice écoulée
TEMPS TOUR	temps écoulé pour le tour actuel
TEMPS TOUR PRÉC.	temps écoulé pour le tour précédent
TPS TOTAL	temps total écoulé dans la séance d'exercice plus tout temps d'arrêt (lorsque le chronographe a été mis en pause)
N DE TOUR	identifie le tour/tour intermédiaire actuellement couru
ALLURE	minutes actuelles par mille/km
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km durant l'exercice
ALLURE TOUR	minutes moyennes par mille/km pour le tour actuel
ALLURE TOUR PRÉC.	minutes moyennes par mille/km pour le tour précédent
VITESSE	vitesse actuelle
VITESSE MOY.	vitesse moyenne durant l'exercice
VITESSE TOUR	vitesse moyenne pour le tour actuel
VITESSE TOUR PRÉC.	vitesse moyenne pour le tour précédent
FRÉQUENCE CARDIAQUE	fréquence cardiaque actuelle

Données	Description
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne durant l'exercice
FC TOUR	fréquence cardiaque moyenne du tour actuel
FC TOUR PRÉC.	fréquence cardiaque moyenne du tour précédent
CADENCE	nombre de pas actuel par minute
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute durant l'exercice
CADENCE TOUR	nombre de pas moyen par minute pour le tour actuel
CADENCE TOUR PRÉC.	nombre de pas moyen par minute pour le tour précédent
DISTANCE	distance totale parcourue durant l'exercice
DISTANCE TOUR	distance parcourue durant le tour actuel
DISTANCE TOUR PRÉC.	distance parcourue durant le tour précédent
ALTITUDE	altitude actuelle
ASCENSION TOTALE	augmentation totale de l'altitude durant l'exercice
DESCENTE TOTALE	diminution totale de l'altitude durant l'exercice
HEURE DU JOUR	heure courante pour vous tenir informé pendant votre séance d'exercice

REMARQUE : pour expliquer le type de donnée affiché, nous utilisons une lettre de désignation unique sur le côté gauche de chaque ligne : A = moyen, L = tour, P = précédent.

CONFIGURATION DE L’AFFICHAGE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez AFFICHAGE.
2. Ouvrez l’écran CHRONO numéroté à modifier.
3. Réglez les LIGNES pour le nombre de données de séance d’exercice à afficher.
4. Ouvrez une ligne (HAUT, MILIEU, ou BAS).
5. Sélectionnez les données à afficher sur cette ligne.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque ligne.

PAUSE ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

PAUSE ET REDÉMARRAGE

- Appuyez sur STOP pour marquer une pause.
- Appuyez sur START (DÉMARRER) lorsque le chronographe est arrêté pour reprendre le minutage.

SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

Une fois votre séance d’exercice terminée, vous pouvez la sauvegarder pour la revoir plus tard.

1. Le chronographe étant à l’arrêt, appuyez sur SAVE (SAUVEGARDER).
2. Choisissez une des options suivantes :
 - Sélectionnez OUI pour sauvegarder la séance d’exercice et remettre le chronographe à zéro.
 - Sélectionnez NON pour supprimer la séance d’exercice et remettre le chronographe à zéro.
 - Sélectionnez ANNULER pour retourner au CHRONO sans sauvegarder ou sans remettre à zéro le chronographe.

MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d’un segment individuel de séance d’exercice. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début de la séance jusqu’au segment actuel.

Lorsque l’on « prend un temps intermédiaire », on a terminé de mesurer un segment (tel qu’un tour) de la séance d’exercice et on mesure à présent le segment suivant.

Le graphique représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où 4 tours/temps intermédiaires ont été enregistrés.

TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPS INTERMÉDIAIRE 1	15:01 MIN		
	TEMPS INTERMÉDIAIRE 2	22:09 MIN	
		TEMPS INTERMÉDIAIRE 3	29:39 MIN
			TEMPS INTERMÉDIAIRE 4

MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque le chronographe est en marche, appuyez sur SPLIT (TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour marquer un tour/temps intermédiaire.

Le temps du tour que vous venez de terminer et le temps intermédiaire sont affichés, et la montre commence le minutage d’un nouveau tour en arrière-plan.

Une fois que vous vous arrêtez et que vous sauvegardez la séance d’exercice, vous pouvez revoir toutes les données de la séance d’exercice ainsi que les données de chaque tour.

PARAMÈTRES MAINS LIBRES

Vous pouvez configurer le chronographe pour marquer automatiquement un temps au tour/intermédiaire lorsque vous avez atteint une distance ou un temps de tour donné. Vous pouvez aussi configurer le chronographe pour reprendre ou arrêter automatiquement le minutage lorsque vous avez atteint une vitesse donnée.

TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

Activez le temps intermédiaire auto pour marquer automatiquement un temps au tour/intermédiaire lorsque vous avez atteint une distance ou un temps au tour donné.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MAINS LIBRES.
2. Réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur DIST pour marquer un tour/temps intermédiaire en fonction de la distance au tour, ou réglez sur TEMPS pour marquer un tour/temps intermédiaire en fonction du temps au tour.
3. Régler les données qui déclenchent un temps intermédiaire automatique :
 - Si vous réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur DIST, réglez le champ DIST à la distance à laquelle vous désirez marquer un temps au tour/intermédiaire.
 - Si vous réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur TEMPS, réglez le champ TEMPS au temps auquel vous désirez marquer un temps au tour/intermédiaire.

Pour utiliser le temps intermédiaire auto une fois réglé, ouvrez le CHRONO, connectez aux capteurs et démarrez le minutage de la séance d'exercice. Chaque fois que vous atteignez la distance ou le temps spécifié, le chronographe marquera un temps au tour/intermédiaire.

CONFIGURATION ARRÊT ET REDÉMARRAGE AUTO

Activez la reprise auto et l'arrêt auto et réglez le seuil (la vitesse qui active la reprise auto et l'arrêt auto).

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MAINS LIBRES.
2. Faites basculer STOP/RESUME sur ON.
3. Sélectionnez SEUIL.
4. Réglez la vitesse à laquelle REPRISE AUTO et ARRÊT AUTO seront activés.

Pour utiliser l'arrêt automatique et le redémarrage une fois réglés, ouvrez le Chrono, connectez les capteurs, appuyez sur START et commencez à courir. Si vous allez plus lentement que le seuil, le chronographe arrêtera le minutage. Si vous recommencez à aller plus vite que le seuil, le chronographe se remet à minuter la séance d'exercice.

REMARQUE : Si vous appuyez sur STOP pour mettre le CHRONO en pause, vous devrez appuyer sur START (DÉMARRER) pour continuer à minuter la séance d'exercice.

UTILISATION DES ALERTES DE NUTRITION

S'hydrater et bien manger vous aidera à réussir vos séances d'exercice. Si vous êtes déshydraté ou avez faim, votre performance en souffrira et vous serez prompt aux blessures. Les minuteries de nutrition vous rappellent quand boire et manger.

RÉGLER LA MINUTERIE D'HYDRATATION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez NUTRITION.
2. Réglez ALERTE D'HYDRATATION sur ACTIVÉ.
3. Réglez HEURE D'HYDRATATION sur l'intervalle auquel vous désirez recevoir des alertes d'hydratation.
4. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque l'HEURE D'HYDRATATION arrive.
5. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque l'HEURE D'HYDRATATION arrive.

Lorsque vous minutez votre séance d'exercice avec le chronographe, la vibration et l'alerte audible retentit à l'HEURE D'HYDRATATION, et un message apparaît pour vous rappeler de boire.

RÉGLER LA MINUTERIE DE NUTRITION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez NUTRITION.
2. Réglez ALERTE DE NUTRITION sur ACTIVÉ.
3. Réglez HEURE DE NUTRITION sur l'intervalle auquel vous désirez recevoir des alertes de nutrition.
4. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque l'HEURE DE NUTRITION arrive.
5. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque l'HEURE DE NUTRITION arrive.

Lorsque vous minutez votre séance d'exercice avec le chronographe, la vibration et l'alerte audible retentissent à l' HEURE DE NUTRITION, et un message apparaît pour vous rappeler de manger.

UTILISATION DE LA MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque lors de votre séance d'exercice et votre fréquence cardiaque après une courte période de repos. Une différence plus importante entre votre fréquence cardiaque durant une séance d'exercice et votre fréquence cardiaque après une période de repos indique une récupération rapide et donc une meilleure condition physique.

La minuterie de récupération calcule cette différence et indique le résultat dans un message qui vous aide à évaluer votre santé cardiovasculaire.

Lorsqu'elle est sélectionnée, la minuterie de récupération s'activera quand vous arrêtez ou mettez le chronographe en pause pendant que le cardiofréquencemètre recueille des données.

CONFIGURATION DE LA MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez RÉCUPÉRATION.
2. Régler le TEMPS (durée de la minuterie de récupération) à 30 SECONDES, 1 MINUTE ou 2 MINUTES.
3. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque la minuterie de récupération démarre ou se termine.
4. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque la minuterie de récupération démarre ou se termine.

LECTURE DU MESSAGE DE RÉCUPÉRATION

Recovery		START HR (CF DÉPART) correspond à votre fréquence cardiaque à la fin de la séance d'exercice.
Start HR:	155 BPM	END HR (CF FIN) correspond à votre fréquence cardiaque à la fin de la minuterie de récupération.
End HR:	95 BPM	
Change:	60 BPM	CHANGE (CHANGEMENT) correspond à la différence entre ces valeurs.
		Une valeur de CHANGEMENT plus importante indique une meilleure condition physique.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

AVANTAGE DE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Les entraînements par intervalles sont des outils puissants qui vous permettent de cibler et de vous entraîner pour des compétences spécifiques (telles que vitesse, endurance et seuil). Le mode intervalle vous aide à suivre les temps et distances pour six intervalles et 99 répétitions.

Des périodes d'activité intense alternées de périodes de récupération d'activité moins importantes vous aident à vous entraîner plus intensément et pour des périodes plus longues. Combiner une activité aérobique et anaérobique de cette façon vous aide à :

- Cibler les séances d'exercice pour améliorer la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et musculaire et autres compétences
- Accélérer l'assimilation de l'acide lactique de votre corps
- Réduire les risques de blessures

Ces séances d'exercice par intervalles doivent être utilisées pour vous entraîner pour une compétence spécifique. Deux exemples sont décrits ci-dessous, mais vous pouvez créer vos propres séances d'exercice par intervalles pour vous entraîner virtuellement pour n'importe quelle compétence en utilisant les six intervalles et 99 répétitions.

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN ENDURANCE

Pour vous entraîner en endurance, par exemple, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 mille (1 Km) : 3 à 6 répétitions avec 1 mille (1 Km) d'intervalle et une allure de semi-marathon, suivi d'une période de récupération d'1 minute

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN VITESSE

Pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400 m : courez un 400 m à intervalle rapide à une allure légèrement plus rapide que votre allure de course, suivi d'une période de récupération de 2 minutes et répétez 4 fois.

RÉGLAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Dans le menu RÉGLAGES, ouvrez MINUTERIE INT.
2. Réglez un ÉCHAUFFEMENT unique en fonction de la Distance ou du Temps auquel débute votre séance d'exercice avec Minuterie par intervalle.

REMARQUE: Après l'échauffement, votre séance d'exercice progresse et se répète en fonction des réglages d'Intervalle.

3. Ouvrez RÉGLER INTERVALLES pour configurer jusqu'à 6 segments liés.
4. Ouvrez l'intervalle à configurer.
5. Choisissez de terminer l'intervalle après une Distance donnée ou un Temps donné.

REMARQUE: Vous pouvez combiner des intervalles de distance et de temps dans la même séance d'exercice.

6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque intervalle de la séance d'exercice.
7. Appuyez sur BACK pour retourner à la Minuterie INT et régler RÉCUPÉRATION selon la Distance ou le Temps auquel se termine votre séance d'exercice.
8. Réglez Reps sur le nombre de fois à répéter les intervalles.

REMARQUE: La séance d'exercice par intervalles s'arrête automatiquement quand le nombre de répétitions réglé est atteint et votre Récupération pré-réglée débute.

9. Réglez VIBRATION sur ON pour recevoir des vibrations lorsqu'un intervalle se termine.
10. Réglez ALERTE sur TYPE 1 ou TYPE 2 pour recevoir une alerte audible lorsqu'un intervalle se termine.

SUGGESTION : Réglez des zones par intervalles pour vous Échauffer, Entraîner ou Récupérer à une vitesse, allure ou fréquence cardiaque spécifique pour chaque réglage. Voir [Configurer les zones de séance d'exercice](#) pour des instructions.

COMMENCER UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

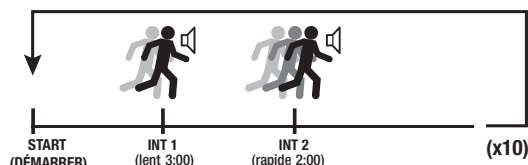
1. Appuyez sur MENU et ouvrez MINUTERIE INT.
2. Sélectionnez OUI pour connecter tous les capteurs marqués ACTIVÉ dans le menu CAPTEURS.
3. Appuyez sur START (DÉMARRER).

La minuterie par intervalles démarre.

REMARQUE : Si la mémoire est presque pleine, un message affichera le nombre de séances d'exercice pouvant être sauvegardées dans la mémoire. Si la mémoire est pleine, vous devez supprimer une séance d'exercice and de pouvoir en sauvegarder une nouvelle. Voir [Suppression de séances d'exercice](#).

Lorsque ce qu'il reste 15 secondes pour un intervalle minuté ou 0,1 mile (ou kilomètre) pour une distance par intervalle, vous serez alerté du réglage du prochain intervalle.

L'alerte sonne et l'écran s'illumine lorsque l'intervalle est terminé. Les données récapitulatives de l'intervalle achevé apparaissent à l'écran suivies des réglages de l'intervalle actuel—pendant que cet intervalle se poursuit en arrière-plan.



CHANGER D’AFFICHAGE PENDANT UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

La minuterie par intervalles possède trois écrans pour afficher les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran affiche deux ou trois champs. Configurez les données à afficher dans chaque écran à partir du menu PARAMÈTRES.

- Lorsque la minuterie par intervalles est en marche, appuyez sur DISPLAY (AFFICHER) pour faire défiler les écrans.
- Pour retourner au menu principal, appuyez sur MENU.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER), la montre affiche le nom de la séance d'exercice qui apparaît dans chaque champ.

REMARQUE: Chaque écran est désigné par « • » afin de marquer un des trois écrans disponibles, et ces numéros correspondent aux écrans Minuterie Int qui se trouvent dans RÉGLAGES – AFFICHAGE.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER) la recherche de fréquence cardiaque et/ou capteur pédestre sera également lancée si ces capteurs sont sélectionnés mais non connectés.

Ces données peuvent s'afficher dans les écrans d'intervalle :

Données	Description
ALLURE	minutes actuelles par mille/km
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km durant l'exercice
ALLURE INT	minutes moyennes par mille/km pour l'intervalle actuel
ALLURE INT. PRÉC.	minutes moyennes par mille/km pour l'intervalle précédent
VITESSE	vitesse actuelle
VITESSE MOY.	vitesse moyenne durant l'exercice
VITESSE INT.	vitesse moyenne pour l'intervalle actuel
VITESSE INT. PRÉC.	vitesse moyenne pour l'intervalle précédent
FRÉQUENCE CARDIAQUE	fréquence cardiaque actuelle
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne durant l'exercice
FC INT.	fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle actuel
FC INT. PRÉC.	fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle précédent
CADENCE	pas actuels par minute
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute durant l'exercice

Données	Description
CADENCE INT	nombre de pas moyen par minute pour l'intervalle actuel
CADENCE INT. PRÉC.	nombre de pas moyen par minute pour l'intervalle précédent
DISTANCE	distance totale parcourue durant l'exercice
DISTANCE INT.	distance parcourue durant l'intervalle actuel
DISTANCE INT. PRÉC.	distance parcourue durant l'intervalle précédent
ALTITUDE	altitude actuelle
ASCENSION TOTALE	augmentation totale de l'altitude durant l'exercice
DESCENTE TOTALE	diminution totale de l'altitude durant l'exercice
HEURE DU JOUR	heure courante pour vous tenir informé pendant votre séance d'exercice
TEMPS/DIST. INT.	temps ou distance restant pour l'intervalle actuel
TEMPS/DIST. INT. PRÉC.	longueur de l'intervalle précédent
TPS TOTAL	temps total écoulé dans la séance d'exercice plus tout temps d'arrêt (lorsque la minuterie par intervalles a été mis en pause)
N DE INTERVALLE	identifie l'intervalle ou la répétition actuellement couru

REMARQUE : pour expliquer le type de donnée affiché, nous utilisons une lettre de désignation unique sur le côté gauche de chaque ligne : A = moyen, I = intervalle, P= précédent.

CONFIGURATION DE L’AFFICHAGE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez AFFICHAGE.
2. Ouvrez l’écran INTERVAL numéroté à modifier.
3. Réglez les LIGNES pour le nombre de données de séance d’exercice à afficher.
4. Ouvrez une ligne (HAUT, MILIEU ou BAS).
5. Sélectionnez les données à afficher sur cette ligne.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque ligne.

SAUTER UN INTERVALLE

- Pour sauter un intervalle, tenez le bouton SPLIT (TEMPS INTERMÉDIAIRE) enfoncé.

PAUSE ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

- Appuyez sur STOP pour marquer une pause.
- Appuyez sur START (DÉMARRER) lorsque la minuterie par intervalles est en pause pour reprendre le minutage.

SAUVEGARDE ET REMISE À ZÉRO D’UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

Une fois votre séance d’exercice terminée, vous pouvez la sauvegarder pour la revoir plus tard.

1. La minuterie par intervalles étant à l’arrêt, appuyez sur SAVE (SAUVEGARDER).

REMARQUE : La séance d’exercice par intervalles s’arrête automatiquement quand le nombre de répétitions réglé est atteint.

2. Choisissez une des options suivantes :

- Sélectionnez OUI pour sauvegarder la séance d’exercice et remettre la minuterie à zéro.
- Sélectionnez NON pour supprimer la séance d’exercice et remettre la minuterie à zéro.
- Sélectionnez ANNULER pour retourner à INTERVALLE sans sauvegarder ou sans remettre à zéro la minuterie.

RÉCAPITULATIF DES SÉANCES D’EXERCICE

Lorsque vous remettez le chronographe ou la minuterie par intervalles à zéro, les données de séance d’exercice sont sauvegardées. Vous pouvez les visualiser à partir des écrans RÉCAPITULATIFS. Comparez ces données de séance d’exercice entre elles pour suivre vos progrès.

REVUE DU RÉCAPITULATIF DE LA SÉANCE D’EXERCICE

Le récapitulatif de séance d’exercice contient des données sur la séance d’exercice dans son ensemble.

OUVRIR LA SÉANCE D’EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.

La séance d’exercice la plus récente se trouve en tête de liste et la plus ancienne en fin de liste.

Les séances d’exercice sauvegardées dans CHRONO sont indiquées par .

Les séances d’exercice sauvegardées dans INTERVALLE sont indiquées par .

2. Ouvrez la séance d’exercice à revoir.
3. Sélectionnez  RÉCAPITULATIF.
4. Appuyez sur ▲ et ▼ (comme indiqué sur l’affichage de la montre) pour faire défiler les données de séance d’exercice disponibles.

DONNÉES AFFICHÉES DANS LE RÉCAPITULATIF

Données	Description
TPS INT	temps écoulé de la séance d'exercice en mode Chrono
TPS TTAL ENT	temps écoulé de la séance d'exercice par intervalle
DISTANCE	distance parcourue lors de l'exercice
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km
MEILLEURE ALLURE	moindre minutes par mille/km
VITESSE MOY.	vitesse moyenne de l'exercice
VITESSE MAX.	vitesse la plus élevée lors de l'exercice
TEMPS ZONE – ALLURE	temps passé dans votre zone d'allure
TEMPS ZONE – VIT.	temps passé dans votre zone de vitesse
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne de l'exercice

Données	Description
FC MAX	fréquence cardiaque de pointe atteinte lors de l'exercice
TEMPS ZONE – FC	temps passé dans votre zone de fréquence cardiaque
RÉCUPÉRATION	différence entre votre FC finale et votre FC de récupération
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute
CADENCE MAX.	nombre de pas maximum par minute
TEMPS ZONE – CAD	temps passé dans votre zone de cadence
ASCENSION TTLE	augmentation totale de l'altitude en po/m
DESCENTE TTLE	diminution totale de l'altitude en po/m
CALORIES	total de calories brûlées

REMARQUE : Si un cardiofréquencemètre n'est pas connecté, aucune fréquence cardiaque ne sera affichée. Si un capteur de cadence n'est pas connecté, aucune donnée de cadence ne sera affichée.

RÉCAPITULATIF DES TOURS INDIVIDUELS OU INTERVALLES

Vous pouvez visualiser les données spécifiques à chaque tour ou intervalle pour comparer les segments de votre séance d'exercice entre eux.

VISUALISER LES DÉTAILS DE TOUR/INTERVALLES

- Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
- Ouvrez la séance d'exercice à revoir.
- Sélectionnez  DÉTAIL TOUR pour une séance d'exercice Chrono ou DÉTAIL INT pour une séance d'exercice par intervalle

Pour les séances d'exercice CHRONO, le premier écran affiche le temps au tour moyen et le meilleur tour au temps, et la durée d'exercice totale s'affiche en haut à droite.

Pour les séances d'exercice par INTERVALLES, les nombres d'intervalles et de répétitions s'affichent en haut à droite.

- Appuyez sur ▲ et ▼ pour faire défiler les données recueillies pour le tour ou intervalle, ou appuyez sur SELECT pour afficher successivement les tours ou intervalles.

DONNÉES AFFICHÉES DANS LES ÉCRANS DÉTAILS

Data	Description
TOUR MOY.	temps moyen de tous les tours de l'exercice (Chrono seulement)
MEILLEUR	le nombre et la durée du tour le plus rapide (Chrono seulement)
TOUR	durée du tour (Chrono seulement)
INT	durée de l'intervalle (Intervalle seulement)
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne de l'exercice
FC MAX.	fréquence cardiaque de pointe atteinte pendant un tour/intervalle
DISTANCE	distance parcourue pendant un tour/intervalle
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km pour un tour/intervalle
MEILLEURE ALLURE	moins de minutes par mille/km pour un tour/intervalle
VIT. MOY.	vitesse moyenne du tour/intervalle

Data	Description
VIT. MAX.	vitesse la plus élevée pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – ALLURE	temps passé dans votre zone d'allure pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – VIT.	temps passé dans votre zone de vitesse pendant un tour/intervalle
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute pendant un tour/intervalle
CADENCE MAX.	nombre de pas maximum par minute pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – FC	temps passé dans votre zone de fréquence cardiaque pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – CAD.	temps passé dans votre zone de cadence pendant un tour/intervalle
ASCENSION TTLE	augmentation totale de l'altitude en pi/m pendant un tour/intervalle
DESCENTE TTLE	diminution totale de l'altitude en pi/m pendant un tour/intervalle
CALORIES	total de calories brûlées pendant un tour/intervalle

REMARQUE : Si un cardiofréquencemètre n'est pas connecté, aucune fréquence cardiaque ne sera affichée. Si un capteur de cadence n'est pas connecté, aucune donnée de cadence ne sera affichée.

SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Vous pouvez stocker jusqu'à 15 séances d'exercice. Si vous n'avez plus besoin de revoir une séance d'exercice, vous pouvez la supprimer afin de libérer de l'espace dans la mémoire. Vous pouvez aussi effacer toutes vos séances d'exercice en une seule fois.

SUPPRESSION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
2. Ouvrez une séance d'exercice.
3. Sélectionnez EFFACER SÉANCE D'EXERCICE.
4. Sélectionnez OUI.

SUPPRESSION DE TOUTES LES SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
2. Sélectionnez TOUT EFFACER.
3. Sélectionnez OUI.

CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

Modifiez les paramètres de votre montre pour améliorer vos séances d'exercice et personnaliser votre expérience.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

L'heure et la date sont réglées lors de la configuration de première utilisation, mais elles peuvent être réglées à nouveau plus tard.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU FORMAT DE L'HEURE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez HEURE.
2. Sélectionnez RÉGLER HEURE, et régler la nouvelle heure.

REMARQUE : Appuyez sur ▲ lorsque vous vous trouvez sur 11 am (11 h du matin) pour continuer le réglage des heures de l'après-midi.

3. Alternez le champ de L'HEURE entre le format 12 heures et 24 heures.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DU FORMAT DE LA DATE

1. Sélectionnez RÉGLER DATE, et régler la nouvelle date.
2. Alternez le champ de la DATE entre le format MM-JJ-AA et JJ.MM.AA.

HEURE GPS

- Activez l'HEURE GPS pour permettre au GPS de mettre l'heure à jour automatiquement lors de la synchronisation GPS. La montre prendra en compte tout écart dans les heures et minutes fait lors du réglage dans le menu RÉGLER HEURE.

UNITÉS D’AFFICHAGE

Lors de la configuration de première utilisation, vous avez sélectionné la mesure dans laquelle vos données seront affichées. Vous pouvez modifier cela, ou choisir des données spécifiques à afficher dans une unité différente.

- Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez UNITÉS.

GÉNÉRAL

Sélectionnez les unités pour la taille et le poids de l'utilisateur.

- ANGLAISES : Les unités apparaissent en pieds, pouces et livres.
- MÉTRIQUES : Les unités apparaissent en centimètres et kilogrammes.

DISTANCE

Les données de distance peuvent être exprimées en MI (milles) ou KM (kilomètres).

ALLURE

L'allure peut être exprimée en MIN/MI (minutes par mille) or MIN/KM (minutes par kilomètre).

VITESSE

La vitesse peut être exprimée en MPH (Milles par heure) ou en KPH (kilomètres par heure).

FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque peut être exprimée en BPM (battements par minute) ou en % MAX (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale).

ALTITUDE

L'altitude peut être exprimée en PIEDS ou en MÈTRES.

CHOIX DES CAPTEURS

Une fois le cardiofréquencemètre associé et le capteur de cadence associé et étalonné, utilisez ce réglage pour sélectionner les capteurs actifs pour vos séances d'exercice — GPS, cardiofréquencemètre et/ou capteur de cadence.

RÉGLAGE DES INFOS D’UTILISATEUR

Vos données personnelles sont réglées lors de la configuration de première utilisation, pourtant elles peuvent être modifiées plus tard.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez INFOS UTILISATEUR.
2. Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de donnée précis de votre séance d'exercice.
FC MAX est automatiquement calculée par la montre selon votre âge, mais vous pouvez la régler manuellement sur une valeur différente.

CONFIGURER LES ZONES DE SÉANCE D’EXERCICE

Vous pouvez configurer des zones de fréquence cardiaque, vitesse, allure et cadence. Pour cela, saisissez les limites supérieures et inférieures pour ces données de séance d'exercice, et la montre émettra une alerte lorsque vous vous trouvez en dehors de cette plage vous invitant à changer votre manière d'entraînement pour retourner dans la zone.

Les zones vous aident à vous entraîner à une intensité spécifique, ce qui peut vous aider à cibler vos séances d'exercice pour une compétence physique particulière.

Vous pouvez configurer un ensemble de zones de fréquence cardiaque, vitesse, allure et cadence pour le chronographe, l'échauffement par intervalle, la récupération par intervalle et un ensemble de zones pour chacun des six intervalles. En combinant plusieurs paramètres de zone avec la minuterie par intervalles, vous pouvez concevoir des séances d'exercice pour vous aider à obtenir des résultats précis.

LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir une mille ou un kilomètre.

Il est important de connaître votre allure lorsque vous vous entraînez et lors d'une course. Lors d'un entraînement, vous pouvez régler une allure légèrement plus importante que votre allure de course pour gagner en vitesse. Pendant une course, vous pouvez ajuster votre allure pour rattraper les milles/kilomètres plus lent(e)s ou éviter l'épuisement pour avoir commencer trop rapidement.

Ce tableau vous montre l'allure à adopter pour atteindre votre temps de course désiré.

Allure cible		Temps de fin de l'évènement						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Semi-Marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

QUELLE EST VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIMALE ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre zone fréquence cardiaque ; la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez cibler pour brûler des graisses est différente de la zone que vous devriez cibler pour un entraînement d'endurance.

Utilisez les tableaux ci-dessous pour estimer votre zone de fréquence cardiaque optimale en fonction de votre sexe, de votre âge et de vos objectifs. Faire des exercices au niveau de base cardiorespiratoire d'intensité (au milieu des tableaux) vous permettra de brûler des graisses et de développer une capacité aérobie. Néanmoins, vous pouvez également utiliser la montre pour personnaliser votre zone de fréquence cardiaque cible pour des valeurs plus spécifiques à votre niveau actuel de condition physique et à vos objectifs.

REMARQUE : Les valeurs dans ces tableaux sont basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

HOMMES

Âge	Exercice léger Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % FCM		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % FCM		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % FCM		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % FCM		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % FCM	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

REMARQUE : La FCM (fréquence cardiaque maximale) est calculée ainsi $(220 - \text{Âge})$ en battements par minute (BPM), pour les hommes.

FEMMES

Âge	Exercice léger Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % FCM		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % FCM		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % FCM		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % FCM		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % FCM	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

REMARQUE : La FCM (fréquence cardiaque maximale) est calculée ainsi $(226 - \text{Âge})$ en battements par minute (BPM), pour les femmes.

LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE CADENCE

La cadence est le nombre de tours complets que vos jambes font en une minute. Une autre manière de calculer la cadence est de diviser le nombre de pas effectués en une minute par deux.

Privilégiez une cadence plus rapide à une plus lente car elle améliore la vitesse, utilise moins d'énergie pour parcourir une distance donnée, et aide à éviter les blessures, tout cela parce que vos pieds entrent moins en contact avec le sol.

Les coureurs professionnels ont une cadence moyenne de 90-94 (180-188 pas par minute). Pour atteindre cet objectif, vous pouvez faire des pas plus courts, utiliser des chaussures de course plus légères et vous assurer que chaque pas atterrit sous le genou et non à l'avant de celui-ci.

RÉGLER LES ZONES

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez ZONES.
2. Ouvrez CHRONO pour régler les zones du chronographe, ou INTERVALLE pour régler les zones de la minuterie par intervalles.
3. Si vous avez sélectionné MINUTERIE INT, ouvrez un intervalle.
4. Ouvrez la zone à régler (FC, ALLURE, VITESSE, ou CADENCE) et faites basculer le champs ACTIVE sur OUI.
5. Ouvrez RÉGLER et réglez BASSE (limite inférieure) et HAUTE (limite supérieure) de la zone sélectionnée.

RÉGLER L'ALERTE DE ZONE

1. Dans le menu ZONES CHRONO, ZONES ÉCHAUFFEMENT, No DE ZONES PAR INT, ou ZONES DE RÉCUPÉRATION, ouvrez ALERTE.
2. Sélectionnez la zone qui déclenchera l'alerte dans le champ TYPE.
3. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉE ou DÉSACTIVÉE.
4. Sélectionnez l'ALERTE sonore lorsque vous êtes hors zone.

REMARQUE: Pendant le réglage de la zone active et de ses alertes sonores et/ou notification à vibration pour les alertes de zones, vous recevrez une notification visuelle pour TOUTES les données affichées possédant une zone réglée (FC, ALLURE, VITESSE ou CADENCE) en modes Chrono et Minuterie par intervalle. La montre affichera ↑ lorsque les données sont au dessus de votre zone et ↓ lorsque vous êtes en dessous de votre zone.

RÉGLAGE DE L'ALARME

Réglez l'alarme pour recevoir une alerte (sonore et/ou vibration) à une heure précise autant de fois que vous le désirez.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez ALARME.
2. Ouvrez HEURE et réglez l'heure à laquelle l'alarme se déclenche.
3. Réglez ACTIVÉE sur OUI.
4. Réglez la FRÉQUENCE. Vous pouvez régler l'alarme pour se déclencher une seule fois, tous les jours, un jour spécifique de la semaine, seulement les jours de la semaine ou seulement les weekends.
5. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉE ou DÉSACTIVÉE.
6. Réglez l'ALERTE sonore sur l'un des deux sons ou AUCUN.

Lorsque l'alarme est activée, l'icône  s'affiche dans l'écran HEURE, et l'alarme se déclenchera à l'heure et à la fréquence spécifiées.

RÉGLER LES PRÉFÉRENCES DE LA MONTRE

Les préférences de la montre correspondent à l'activité de la montre en général tels que les carillons, bips sonores et couleur du texte.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MONTRE.
2. Activez CARILLON HORAIRE pour entendre un bip sonore à chaque heure.
3. Activez le BIP BOUTON pour entendre un bip sonore à chaque fois que l'on appuie sur un bouton.
4. Réglez COULEUR DU TEXTE sur BLANC ou NOIR pour changer la couleur du texte en arrière-plan et à l'écran.

CHANGER LA LANGUE AFFICHÉE

La langue affichée est réglée lors de la configuration de première utilisation, elle peut être modifiée plus tard.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez LANGUE.
2. Dans le champ de RÉGLAGE changez la langue dans laquelle vous désirez afficher les écrans de la montre.

VEILLEUSE INDIGLO®

- Enfoncez le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant quelques secondes.
- Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un bip (environ quatre secondes) pour activer Night-Mode™ pendant environ huit heures. Dans le mode Night-Mode™, appuyez sur n'importe quel bouton pour activer la veilleuse pendant quelques secondes.
- Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un double bip sonore (environ six secondes) pour activer l'éclairage continu. La veilleuse reste allumée entre sept et huit heures. Appuyez à nouveau sur le bouton INDIGLO® pour éteindre la veilleuse.

RÉINITIALISATION DE LA MONTRE

Si les boutons de votre montre deviennent inutilisables, vous pouvez réinitialiser votre montre dans son état opérationnel tout en maintenant tous vos paramètres et données de séance d'exercice.

- Appuyez simultanément sur les quatre boutons de « coins » (▲, ▼, BACK et INDIGLO) pendant trois secondes jusqu'à afficher TIMEX. La montre se réinitialise, la date et l'heure devront être réglées.

REMARQUE : Toutes les données sauvegardées et les paramètres restants de la montre ne seront pas affectés.

PARAMÈTRES/MENU À PROPOS

Vous pouvez réinitialiser la montre dans son état par défaut. Les paramètres de la montre seront remis aux paramètres défaut pour la version de micrologiciel indiquée sur la montre. Toutes les séances d'exercice sauvegardées seront effacées.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez À PROPOS.
2. Sélectionnez PARAMÈTRES D'USINE.
3. Sélectionnez OUI.

La prochaine fois qu'un bouton est appuyé après la réinitialisation de la montre, la configuration de première utilisation démarrera.

TÉLÉCHARGEMENT DES DONNÉES DE SÉANCE D'EXERCICE ET CONSULTATION SUR VOTRE ORDINATEUR

Téléchargez les données de séance d'exercice sur le journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™ pour vous aider à analyser et à planifier votre régime d'exercice.

1. Créez un compte TrainingPeaks™ sur :
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur.
3. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
4. Sélectionnez le Run Trainer™ 2.0 dans le champ **Device (Dispositif)**, et assurez-vous que votre compte est sélectionné dans le champ **Username (Utilisateur)**.

REMARQUE : Ajoutez votre nouveau compte au Device Agent en cliquant sur **File (Fichier)**, puis sur **Edit Login Accounts (Modification compte utilisateur)**. Cliquez sur le « + » dans la fenêtre **Manage User Accounts (Gestion des comptes utilisateur)** pour ajouter les informations de votre nouveau compte.

5. Cliquez sur Open Files [Ouvrir fichiers] pour afficher les séances d'exercice dans la liste d'activité.
6. Tenez la touche SHIFT enfoncée et cliquez pour sélectionner les fichiers de la montre que vous souhaitez. Cliquez OK.
7. Laissez les boîtes cochées pour les séances d'exercice que vous souhaitez envoyer sur votre compte en ligne et cliquez sur Save [Sauvegarder].
8. Lorsque le transfert de séance d'exercice est terminé, cliquez sur **Login** [Se connecter] pour accéder au journal en ligne, ou fermez Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

DÉPANNAGE

PROBLÈMES DE CONNEXION AU GPS

Si vous ne parvenez pas à obtenir un signal GPS, essayez ces étapes :

- Assurez-vous de vous trouver à l'extérieur. L'obtention d'un signal peut être très difficile si vous vous trouvez à l'intérieur.
- Tenez-vous à l'écart des immeubles et des grands arbres. Les grandes infrastructures peuvent bloquer les signaux satellites.
- Tenez-vous immobile. Les mouvements peuvent augmenter le temps nécessaire au GPS pour obtenir un signal satellite.

REMARQUE : Bien que l'obtention du premier signal GPS peut prendre du temps, l'obtention de signaux GPS ultérieurs est généralement plus rapide car le GPS recherche les satellites récemment captés dans un premier temps.

PROBLÈMES DE CONNEXION AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si vous ne parvenez pas à obtenir la fréquence cardiaque à partir des capteurs, essayez ces étapes :

- Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est allumé et bien fixé. Un mauvais positionnement peut empêcher le cardiofréquencemètre d'obtenir une lecture. Voir [Configuration du cardiofréquencemètre facultatif](#).
- Utilisez le menu CAPTEURS pour rechercher le cardiofréquencemètre. Un problème avec le processus d'association précédent peut avoir eu lieu. Voir [Configuration du cardiofréquencemètre facultatif](#).
- Installez une nouvelle pile dans le cardiofréquencemètre. Une pile faible peut rendre le signal du cardiofréquencemètre faible ou inexistant.

PROBLÈMES DE CONNEXION AU CAPTEUR DE CADENCE

- Utilisez le menu CAPTEURS pour rechercher le capteur de cadence. Un problème avec le processus d'association précédent peut avoir eu lieu. Voir [Réglage du capteur de cadence facultatif](#).
- Installez une nouvelle pile dans le capteur de cadence. Une pile faible peut rendre le signal du capteur de cadence faible ou inexistant.

PROBLÈMES RELATIFS À LA CONNEXION À UN ORDINATEUR

- Assurez-vous que les accroches en métal sur le clip de recharge s'alignent au dos de la montre, et que le câble de chargement est branché au port USB de l'ordinateur. Des connexions stables sont nécessaires pour assurer la communication entre la montre et l'ordinateur.
- Assurez-vous que le Device Agent est ouvert sur l'ordinateur. Toutes les communications entre la montre et l'ordinateur sont gérées par le Device Agent.
- Assurez-vous d'avoir sélectionné le Run Trainer™ 2.0 dans le Device Agent. Le Device Agent doit être configuré afin d'établir une connexion avec un type d'appareil particulier.
- Si toutes ces conditions sont rassemblées, mais que le Device Agent n'indique pas que la montre est connectée, laissez le clip de recharge attaché à la montre et débranchez l'extrémité USB du câble de recharge de l'ordinateur. Puis, reconnectez le câble de recharge au port USB de l'ordinateur.

ÉTANCHÉITÉ

La montre GPS Run Trainer™ 2.0 est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50 m / 164 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

AVERTISSEMENT : Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton lorsque la montre est immergée.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne l'utilisez pas dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre appareil TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre appareil en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE APPAREIL :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si l'appareil n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile de l'appareil. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner votre appareil à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où l'appareil a été acheté. Veuillez inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada seulement, le coupon original dûment complété ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre appareil pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 03 81 63 42 51 (de 10h à 12h). En Allemagne/Autriche : composez le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

RÉPARATION

Si votre appareil Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICECENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 USA

POUR TOUTE QUESTION CONCERNANT LES RÉPARATIONS, APPELEZ LE 1-800-328-2677

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre appareil Timex® dans la Garantie internationale Timex :

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

COUPON DE RÉPARATION DE GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX
Date d'achat initiale : _____ (si possible, joindre une copie du reçu)
Acheté par : _____ (nom, adresse et numéro de téléphone)
Lieu d'achat : _____ (nom et adresse)
Raison du renvoi : _____ _____

AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe (B) est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas causer de brouillage, et
- (2) Cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Run Trainer™ 2.0

Numéro de modèle : M503/M255/M012

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes :

CENELEC EN 55024 : Émis :2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022 : Émis :2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1 : Émis :2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3 : Émis :2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2 : 2009 (M012)
EN 61000-3-3 : 2008 (M012)
EN 61000-4-2 : 2008 (M012)
EN 61000-4-3 : 2010 (M012)
EN 61000-4-4 : 2010 (M012)
EN 61000-4-5 : 2005 (M012)
EN 61000-4-6 : 2008 (M012)
EN 61000-4-8 : 2009 (M012)
EN 61000-4-11 : 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD : 2006/95/EC

Normes :

EN 60601-1-2 : 2007 (EN 55011/A2 : 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1 : Émis : 2005/12/08 Ed : 2 (M255/M503)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes :

FCC 47CFR 15C : Émis :2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210 : Émis :2010/12/01 Émis :8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Émis : 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisprr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Émis :2020/08/01 Émis :5 (M255)

Agent :



Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date : 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. SiRF et le logo SiRF sont des marques déposées de CSR. SiRFstarIV est une marque de CSR. ANT+ et le Logo ANT+ sont des marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS

GESCHWINDIGKEIT
ENTFERNUNG

BENUTZER- HANDBUCH



TIMEX **IRONMAN**

V. 29

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	4
Funktionen	4
Erste Schritte	5
Aufladung der Run Trainer™ 2.0 GPS.....	5
Grundfunktion	6
Uhr-Wegweiser	6
Symbol-Beschreibungen	7
Ersteinrichtung.....	7
An einen Computer anschließen	8
Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten.....	8
Den optionalen Foot Pod einrichten	9
Trainingseinheiten messen	10
Mit einer Trainingseinheit beginnen.....	10
Eine Trainingseinheit anhalten und speichern	11
Runden-/Zwischenzeiten messen.....	11
Handfreie Einstellungen konfigurieren	12
Gebrauch der Ernährungsmeldungen.....	13
Gebrauch des Regenerierungs-Timers	13
Mit Intervallen trainieren	14
Vorteile des Intervall-Trainings.....	14
Eine Intervall-Trainingseinheit starten	15
Eine Intervall-Trainingseinheit anhalten und speichern.....	16
Trainingseinheiten einsehen.....	17
Die Trainingseinheitsdaten überprüfen.....	17
Einzelne Runden oder Intervalle überprüfen	17
Trainingseinheiten löschen	18

Einstellungen konfigurieren	19
Zeit und Datum einstellen	19
Maßeinheiten einstellen	19
Benutzerinfo einstellen	19
Trainingseinheitszonen konfigurieren	20
Den Wecker einstellen	22
Uhreinstellungen festlegen	22
Display-Sprache ändern	23
INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung	23
Die Uhr zurücksetzen	23
Menü Settings (Einstellungen)/About (Info)	23
Trainingsdaten herunterladen und auf dem Computer überprüfen	23
Problemlösungen	24
Probleme beim GPS-Anschluss	24
Probleme beim Anschluss an den Herzfrequenzsensor	24
Probleme beim Anschluss des Foot Pods	24
Probleme beim Anschluss an einen Computer	24
Wasserbeständigkeit	24
Garantie und Service	25
Konformitätserklärung	27

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Die aktuellsten Anweisungen finden Sie im Benutzerhandbuch für Run Trainer™ 2.0 unter <http://www.Timex.com/Manuals>. Folgen Sie für eine erste Verwendung diesen 6 einfachen Schritten:

1. Aufladen der Uhr
2. Laden der aktuellsten Firmware
3. Konfiguration der Einstellungen
4. Erfassen des GPS-Signals
5. Aufzeichnen Ihrer Trainingseinheit
6. Überprüfung Ihrer Leistung

Die Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 Schnellstart-Anleitung befindet sich einfach zugänglich unter:
<http://www.Timex.com/Manuals>

Detaillierte Anleitungsvideos finden Sie unter:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNKTIONEN

- Benutzerfreundlich – Bei der automatisierten Ersteinrichtung werden die Nutzerdaten zusammengestellt, die die Uhr für Ihr Training benötigt. Intuitive Menüs vereinfachen die Navigation und den Betrieb.
- Warnungen – Signale durch Ton oder Vibration informieren über wichtige Workout-Ereignisse, wie z. B. automatische Zwischenzeiten und Zonenbereichsalarme.
- GPS – SiRFstarIV™ Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenzsensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenzsensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingsvorgaben entspricht.
- Foot Pod Sensor – Beim Anschluss an einen Foot Pod Sensor werden mehrere Werte Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz nachverfolgt.
- Die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung beleuchtet die Anzeige durch Druck des INDIGLO® Knopfes. Bei Aktivierung erleuchtet die Night-Mode® Funktion die Anzeige mit einem beliebigen Knopfdruck. Bei Aktivierung von Constant On (Immer ein) verbleibt die Anzeige erleuchtet, bis der INDIGLO® Knopf erneut gedrückt wird.

ERSTE SCHRITTE

AUFLADUNG DER RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Vor der ersten Verwendung Ihrer Uhr die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufladen, um eine vollständige Ladung zu gewährleisten. Das blinkende Batteriesymbol bestätigt die Ladung.

Maximierung der Lebensdauer der aufladbaren Batterie:

- Die Batterie vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn das große Batteriesymbol sichtbar ist, können Sie fortfahren, solange dieser Status nicht schon seit 1-2 Tagen angezeigt wurde.
- Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
- Dieses Ent-/Aufladungsverfahren noch zwei Mal wiederholen.

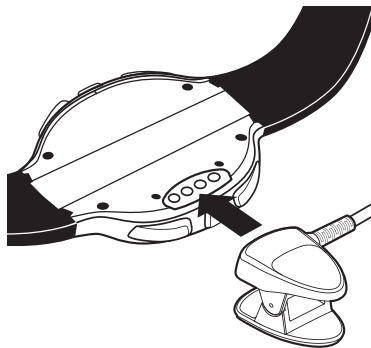
HINWEIS: Dieses Verfahren sollte alle zwei Monate wiederholt werden, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.



In einem Temperaturbereich von 0 - 45° C aufladen.

Das Ladekabel hat eine Klammer an einem Ende und einen Standard-USB-Anschluss am anderen Ende.

1. Die Klammer an die Uhr so anschließen, dass die vier Stifte der Klammer an den vier Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen. Die Klammer verfügt über zwei schwarze Stifte, die die Klammer mit der Uhrückseite ausrichten.



2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Sicherstellen, dass der USB-Anschluss mit voller Energieleistung versorgt wird. Dafür jegliche Energiespareinstellungen auf Ihrem Computer deaktivieren.

Das Batteriesymbol  blinkt während der Aufladung. Die vier Segmente im Symbol zeigen den Ladestatus der Batterie an: je mehr Segmente ausgefüllt sind, desto höher die Ladung.



Zum Schutz der wiederaufladbaren Batterie das USB-Kabel vom Computer abtrennen bevor die Uhr vom Clip abgetrennt wird.

GRUNDFUNKTION



STOP/SAVE/▲ (STOPP/SPEICHERN)

Den vorherigen Posten im Menü markieren. Trainingseinheit abbrechen. Eine abgebrochene Trainingseinheit speichern. Den Wert in einem Einstellungsdisplay heraufsetzen. Zum nächsten Informationsdisplay wechseln.

MENU/SELECT (MENÜ/AUSWÄHLEN)

Das Hauptmenü öffnen. Eine markierte Menüoption öffnen. Zum nächsten Feld in einem Einstellungsdisplay wechseln. Zur nächsten Runde beim Überprüfen von Rundendetails wechseln.

START/SPLIT/▼ (START/ZWISCHENZEIT)

Den nächsten Posten im Menü markieren. Mit einer Trainingseinheit beginnen. Runde/Zwischenzeit messen. Den Wert in einem Einstellungsdisplay herabsetzen. Zum vorherigen Informationsdisplay wechseln.

BACK/DISPLAY (ZURÜCK/ANZEIGEN)

Zurück zum vorherigen Menü wechseln. Zur nächsten Anzeige bei einer Trainingseinheit wechseln.

INDIGLO®

Zur Verwendung der Zifferblattbeleuchtung einige Sekunden lang drücken. Halten, bis die Uhr einen Signalton abgibt (etwa 4 Sekunden), um Night-Mode® zu aktivieren. Halten, bis die Uhr zwei Signaltöne abgibt (etwa 6 Sekunden), um die Funktion Constant On (Immer ein) zu aktivieren.

UHR-WEGWEISER

Auf alle Uhrfunktionen kann über die Knöpfe MENU (MENÜ), ▲, ▼, SELECT (AUSWÄHLEN), und BACK (ZURÜCK) zugegriffen werden.

Beim Drücken auf MENU (Menü) öffnet sich das Hauptmenü. Das Hauptmenü verfügt über 5 Anwendungen:

Anwendungen

Uhrzeit

Chrono

Int. Timer

Überprüfen

Einstellungen

- Time (Uhrzeit) – Zeigt die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum an.
- Chrono – Der Chronograph kann für Trainingseinheiten mit abgelaufener Zeit eingesetzt werden.
- Int. Timer – Wird für benutzerdefinierte Intervalle oder eine einfache Trainingseinheit mit einem Timer-Countdown eingesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter [Mit Intervallen trainieren](#).
- Review (Überprüfen) – Zeigt die gespeicherten Trainingseinheiten an.
- Settings (Einstellungen) – Anpassungsmöglichkeiten für die Uhr und Trainingseinheiten für Ihre spezifischen Anforderungen.

Auf ▲ oder ▼ drücken, um einen Menüpunkt zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um diesen Menüpunkt zu öffnen.

BACK (ZURÜCK) drücken, um zum vorherigen Menü zu wechseln.

Einstellungen

Uhrzeit

Freihaendig

Int. Timer

Einheiten

Sensoren

Benutzerinfo

Sollte das Menü über eine Bildlaufleiste verfügen, gibt es mehr Optionen, die derzeit nicht angezeigt werden können. ▲ oder ▼ drücken, um die restlichen Optionen zu sehen.

In Einstellungsdisplays ▲ oder ▼ drücken, um Werte zu ändern und dann SELECT drücken, um zum nächsten Feld zu wechseln.

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole können auf den Uhrendisplays angezeigt werden.

	GPS-Status	Ausgefüllt: GPS-Ortung vollzogen. Blinkt: Uhr sucht nach GPS-Ortung.
	Herzfrequenzsensor-Status	Ausgefüllt: Herzfrequenzsensor ist aktiv und überträgt Daten. Blinkt: Uhr sucht nach einem Herzfrequenzsensor.
	Foot Pod-Status	Ausgefüllt: Foot Pod ist aktiv und überträgt Daten. Blinkt: Uhr sucht nach Foot Pod.
	Übungsübersicht	Zeigt auf dem Review-Display an, dass ein Übersichtsposten eingesehen werden kann.
	Übungsdetails	Zeigt auf dem Review -Display an, dass spezifische Runden- oder Intervalldaten eingesehen werden können.
	Chronograph	Zeigt auf dem Review-Display eine Chrono-Trainingseinheit an.
	Intervall-Timer	Zeigt auf dem Review-Display eine Intervall-Trainingseinheit an.
	PC-Anschluss	Zeigt an, dass die Uhr an einen Computer angeschlossen ist.
	PC-Anschluss trennen	Zeigt an, dass die Uhr vom Computer abgetrennt wird.
	Wecker	Zeigt an, dass ein Weckruf eingestellt wurde, der zur festgelegten Zeit ertönt.

ERSTEINRICHTUNG

Bei der ersten Einrichtung werden die Einstellungen von abgefragt, die die Uhr benötigt, um akkurate Trainingseinheitsdaten melden zu können. ▲ oder ▼ drücken und Ihre Auswahl mithilfe von SELECT auswählen.

Die Ersteinrichtung beginnt beim Drücken eines beliebigen Knopfes (mit Ausnahme von INDIGLO®), nachdem Sie die Uhr aus der Verpackung nehmen. Sollte die Ersteinrichtung nicht beginnen, die Uhr zurücksetzen (siehe [Die Uhr zurücksetzen](#)). Nach der Zurücksetzung beginnt die Ersteinrichtung, wenn Sie einen beliebigen Knopf (mit Ausnahme von INDIGLO®) drücken.

AUSSER DER ERSTEINRICHTUNG KÖNNEN SIE AUCH DIE TEXTFARBE DER UMSCHALTbaren, HOCHAUFLÖSENDEN ANZEIGE ÄNDERN. Weitere Informationen finden Sie unter [Uhreinstellungen einrichten](#).

WÄHREND DER ERSTEINRICHTUNG KONFIGURIERTE EINSTELLUNGEN

- Display language (Display-Sprache) – Die Sprache auswählen, in der die Uhrenmenüs und -meldungen angezeigt werden.
- Display units (Display-Einheiten) – Auswählen, ob die Trainingseinheitsdaten in englischen Maßeinheiten (Fuß, Meilen, brit. Pfund usw.) oder metrischen Maßeinheiten (Meter, Kilometer, Kilogramm usw.) angezeigt wird.
- Gender (Geschlecht) – Auswählen, ob Sie männlich oder weiblich sind.
- Time of day (Tageszeit) – Die Uhrzeit an Ihrem Standort in Stunden, Minuten und Sekunden einstellen.
HINWEIS: Um 11 AM auf ▲ drücken, um mit der Einstellung der Nachmittagsstunden fortzufahren.
- Date (Datum) – Den Monat und Tag einstellen.
- Weight (Gewicht) – Ihr Gewicht angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Height (Größe) – Ihre Körpergröße angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Birthday (Geburtstag) – Ihren Geburtstag angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Time format (Stundenformat) – Auswählen, ob die Tageszeit im 12- oder 24-Stundenformat angezeigt wird.
- Date format (Datumsformat) – Auswählen, ob das Datum im Format MM-TT-JJ oder TT.MM.JJ angezeigt wird.

AN EINEN COMPUTER ANSCHLIESSEN

Sie können die Uhr an einen Computer anschließen, um die Firmware der Uhr zu aktualisieren, Uhreinstellungen vom Computer aus zu ändern und Trainingsdaten in ein Online-Konto herunterladen (siehe [Trainingsdaten herunterladen und auf Ihrem Computer einsehen](#)).

Vor dem Anschluss an einen Computer müssen Sie ein Gratis-TrainingPeaks™-Konto anlegen und die Device Agent-Software für die Uhr herunterladen.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Auch wenn Sie die Uhr direkt nach Erhalt verwenden können, kommen Sie nur durch die Online-Firmware in den Nutzen der aktuellsten Neuerungen und Verbesserungen. Sie können die Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Den Timex Device Agent for USB Devices herunterladen unter:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenen Computer angezeigt werden.
3. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen, auf File (Datei) und dann Update Device (Gerät aktualisieren) klicken.
4. Den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Herunterladen der aktuellsten Firmware für die Uhr folgen. Die Uhr am Computer angeschlossen lassen, bis die Aktualisierung abgeschlossen ist (wird durch das Symbol auf der Uhr angezeigt) und die Uhr zurückgesetzt wird.
5. Nach Aktualisierung der Firmware die Uhr vom Computer abtrennen und erneut anschließen.



HINWEIS: Der Anschluss kann entweder über den Aufladeclip oder den USB-Anschluss vorgenommen werden.

EINSTELLUNGEN ÜBER IHREN COMPUTER KONFIGURIEREN

Sie können Änderungen an den Uhreinstellungen auf dem Device Agent vornehmen und dann diese Einstellungen auf das Gerät herunterladen.

1. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenen Computer angezeigt werden.
2. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
3. Im Feld Device (Gerät) den Eintrag Run Trainer 2.0 auswählen.
4. Auf Settings (Einstellungen) klicken.
5. Einstellungen ändern und dann Save (Speichern) auswählen.

Wenn die Übertragung der Einstellungen abgeschlossen ist, den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer abtrennen.

DEN OPTIONALEN HERZFREQUENZSENSOR EINRICHTEN DEN SENSORGURT TRAGEN

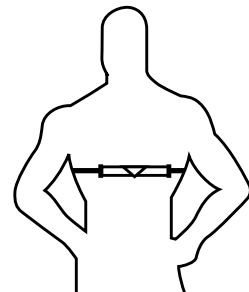
1. Den Gurt so anpassen, dass er sicher an Ihrem Brustkorb unterhalb Ihres Brustbeins anliegt.
2. Den Herzfrequenzsensor an den Gurt anschließen.
3. Die Herzfrequenz-Sensorkissen auf der Rückseite des Gurts anfeuchten und den Gurt direkt auf Ihrer Haut anlegen.

DEN HERZFREQUENZSENSOR KOPPELN

Die Uhr einen Herzfrequenzsensor orten lassen und dann mit dem Empfang von Daten beginnen.

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Herzfrequenzsensoren haben.
2. Den Herzfrequenzsensor wie oben beschrieben anlegen.
3. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
4. Sicherstellen, dass die Option HEART RATE (HERZFREQUENZ) auf YES (JA) eingestellt ist.
5. SEARCH (SUCHEN) gefolgt von HEART RATE (HERZFREQUENZ) auswählen.

Die Uhr sucht nach dem Sensor. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wenn der Sensor ermittelt und mit der Uhr gekoppelt wurde.



DEN OPTIONALEN FOOT POD EINRICHTEN

DEN FOOT POD POSITIONIEREN

- Den Foot Pod gemäß der dem Foot Pod beiliegenden Anweisungen positionieren.

DEN FOOT POD KOPPELN

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Foot Pods haben.
2. Den Foot Pod einschalten.
3. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
4. Den FOOT POD auf YES (JA) oder CADENCE (KADENZ) setzen.

HINWEIS: Beim Einstellen des FOOT PODS auf YES (JA) zeichnet der Foot Pod alle Daten zu Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz auf. Beim Einstellen des FOOT PODS auf CADENCE (KADENZ) zeichnet der Foot Pod nur die Kadenzdaten auf (Geschwindigkeit und Entfernung werden vom GPS gemessen).

5. SEARCH (SUCHEN) öffnen und FOOT POD auswählen.

Die Uhr sucht nach dem Foot Pod. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wenn der Foot Pod ermittelt und mit der Uhr gekoppelt wurde.

DEN FOOT POD KALIBRIEREN

Sie können den Foot Pod vor der ersten Verwendung kalibrieren, um ihn für die akkuratesten Messungen zu verwenden.

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Kalibrierung des Foot Pod. Bei einer automatischen Kalibrierung müssen Sie eine bekannte Entfernung laufen, und der Foot Pod verfolgt die Entfernung nach. Am Ende des Laufs müssen Sie die tatsächliche Entfernung eingeben und die Uhr berechnet den Kalibrierungsfaktor auf Grundlage der Differenz zwischen den beiden Werten.

Sie können den Kalibrierungsfaktor auch manuell eingeben.

Die automatische Kalibrierungsmethode ist in der Regel genauer.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
2. Im Menü CALIBRATE (KALIBRIEREN) die Option FOOT POD auswählen.
3. Nach Anschluss des Foot Pods eine bekannte Entfernung auf einer Laufbahn oder zuvor gemessenen Strecke laufen.

HINWEIS: Sie müssen zur Kalibrierung mindestens 300 m laufen.

4. Wenn Sie die gewünschte Entfernung erreicht haben, STOP auswählen.
5. Die tatsächlich gelaufene Entfernung eingeben.

Der Kalibrierungsfaktor (das Verhältnis, das auf Foot Pod-Messungen zur Gewährleistung von akkuraten Berechnungen angewandt wird) wird automatisch berechnet.

DEN KALIBRIERUNGSFAKTOR MANUELL EINSTELLEN

Sie können den Kalibrierungsfaktor auch manuell eingeben. Sie sollten dies nur dann tun, wenn Sie diesen Foot Pod zuvor bereits kalibriert haben und den Kalibrierungsfaktor kennen, der akkurate Entfernungsmessungen gewährleistet.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
2. Im Menü CALIBRATE (KALIBRIEREN) die Option CAL FACTOR (KALIBRIERUNGSFAKTOR) auswählen.
3. Den Kalibrierungsfaktor eingeben.

HINWEIS: Der Kalibrierungsfaktor wird ermittelt, indem die BEKANNT (KNOWN) Entfernung durch die GEMELDETE (REPORTED) Entfernung geteilt wird (vom Foot Pod).

TRAININGSEINHEITEN MESSEN

Mithilfe des Chronographen können Sie die Zeit von Trainingseinheitsdaten aufzeichnen, um diese während der Trainingseinheit anzuzeigen und zur späteren Überprüfung zu speichern. Trainingseinheiten können auch über den Intervall-Timer aufgezeichnet werden – siehe [Mit Intervallen trainieren](#).

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MENU (MENÜ) drücken und CHRONO öffnen.
2. YES (JA) auswählen, um alle mit YES im Menü SENSORS markierten Sensoren anzuschließen.
3. START drücken. Der Chronograph beginnt mit der Zeitmessung.

HINWEIS: Wenn der Speicher fast voll ist, wird in einer Meldung angezeigt, wie viele Trainingseinheiten noch gespeichert werden können. Wenn der Speicher voll ist, müssen Sie eine Trainingseinheit löschen, bevor Sie eine weitere speichern können. Siehe [Trainingseinheiten löschen](#).

ANSICHTEN WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT ÄNDERN

Der Chronograph verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über zwei oder drei Felder. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) konfigurieren Sie, welche Daten auf jedem Display angezeigt werden.

- Bei laufender Trainingseinheit DISPLAY (ANZEIGEN) drücken, um die Displays zu durchlaufen.
- MENU (MENÜ) drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HINWEIS: Beim Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) zeigt die Uhr den Namen der Trainingseinheit an, die im jeweiligen Feld angezeigt wird. Wenn die Rundenzeit angezeigt wird, wird auch die Rundenanzahl angezeigt.

HINWEIS: Jedes Display wird mit einem „•“ hervorgehoben, um eines der drei verfügbaren Displays zu markieren. Diese Anzahl entspricht den Chrono-Anzeigen unter SETTINGS – DISPLAY (EINSTELLUNGEN – ANZEIGE).

HINWEIS: Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) startet ebenfalls eine Suche nach dem Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor, wenn diese ausgewählt aber nicht angeschlossen sind.

Diese Daten können in den Chronograph-Displays angezeigt werden:

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZEIT	gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
RUNDENZEIT	abgelaufene Zeit für die aktuelle Runde
VORH. RUNDENZEIT	abgelaufene Zeit für die vorherige Runde
GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Dauer der Trainingseinheit zuzüglich jeglicher Stoppzeit (wenn der Chronograph angehalten wurde)
RUNDENANZAHL	identifiziert die aktuelle Runde/ Zwischenzeit
PACE	aktuelle Minuten pro Meile/km
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
RUNDEN-PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km bei der aktuellen Runde
VORH. RUNDENPACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km bei der vorherigen Runde
GESCHWINDIGKEIT	aktuelle Geschwindigkeit
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
RUNDENGESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit für die aktuelle Runde
VORH. RUND.GESCH.	durchschnittliche Geschwindigkeit für die vorherige Runde
HERZFREQUENZ	Derzeitige Herzfrequenz

Daten	Beschreibung
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der gesamten Trainingseinheit
RUNDEN-HF	durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Runde
VORH. RUNDEN-HF	durchschnittliche Herzfrequenz der vorherigen Runde
KADENZ	aktuelle Tritte pro Minute
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während der gesamten Trainingseinheit
RUNDENKADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute bei der aktuellen Runde
VORH. RUNDENKADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute bei der vorherigen Runde
ENTFERNUNG	zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
RUNDENENTF.	zurückgelegte Entfernung für die aktuelle Runde
VORH. RUNDENENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung für die vorherige Runde
HÖHE	aktuelle Höhenlage
GESAMTAUFSTIEG	Gesamtzunahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
GESAMTABSTIEG	Gesamtabnahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
TAGESZEIT	aktuelle Uhrzeit, sodass Sie während Ihrer Trainingseinheit informiert bleiben

HINWEIS: Zur Definition des Typs der angezeigten Daten wird eine aus einem Buchstaben bestehende Kennzeichnung links von der Zeile angezeigt: A = Durchschnitt, L = Runde, P = Vorherig.

DIE ANZEIGE EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option DISPLAY (ANZEIGEN) öffnen.
2. Die nummerierte CHRONO-Anzeige zur Bearbeitung öffnen.
3. LINES (ZEILEN) festlegen, um die Anzahl der anzuzeigenden Trainingsdaten zu bestimmen.
4. Eine Zeile öffnen (TOP – OBEN, MIDDLE – MITTE oder BOTTOM – UNTEN) öffnen.
5. Die Daten auswählen, die auf dieser Zeile angezeigt werden sollen.
6. Schritte 4 und 5 für jede Zeile wiederholen.

EINE TRAININGSEINHEIT ANHALTEN UND SPEICHERN

ANHALTEN UND ERNEUT STARTEN

- STOP drücken, um die Zeitmessung anzuhalten.
- START drücken, wenn der angehaltene Chronograph mit der Zeitmessung fortfahren soll.

EINE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Nach Abschluss Ihrer Trainingseinheit können Sie diese zur späteren Einsicht speichern.

1. Bei angehaltenem Chronograph SAVE (SPEICHERN) drücken.
2. Eine der Optionen auswählen:
 - YES (JA) auswählen, um die Trainingseinheit zu speichern und den Chronograph zurückzusetzen.
 - NO (NEIN) auswählen, um die Trainingseinheit zu verwerfen und den Chronograph zurückzusetzen.
 - CANCEL (ABBRECHEN) auswählen, um zu CHRONO zurückzukehren, ohne zu speichern oder den Chronograph zurückzusetzen.

RUNDEN-/ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Die Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Trainingseinheit. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit messen“, haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.

RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
ZWISCHENZEIT 1	15:01 MIN		
	ZWISCHENZEIT 2	22:09 MIN	
		ZWISCHENZEIT 3	29:39 MIN
			ZWISCHENZEIT 4

RUNDEN-/ZWISCHENZEIT MESSEN

- Bei laufendem Chronograph, SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken, um die Runden-/Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Die Zeit für Ihre soeben abgeschlossene Runde und die Zwischenzeit werden angezeigt und die Uhr beginnt im Hintergrund mit der Aufzeichnung einer neuen Runde.

Nachdem Sie angehalten und die Trainingseinheit gespeichert haben, können Sie die Übersichtsdaten für die gesamte Trainingseinheit oder Daten für jede einzelne Runde einsehen.

HANDFREIE EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können den Chronograph darauf einstellen, die Runden-/Zwischenzeit automatisch zu messen, wenn Sie eine bestimmte Rundenentfernung oder -zeit erreicht haben. Sie können den Chronograph auch einstellen, dass er automatisch anhält oder die Zeitmessung wieder aufnimmt, wenn Sie eine bestimmte Geschwindigkeit erreichen.

AUTO-ZWISCHENZEIT EINSTELLEN

Aktivieren Sie die automatische Messung einer Runden-/Zwischenzeit, wenn Sie eine bestimmte Rundenentfernung oder -zeit erreicht haben.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option HANDS FREE (FREIHAND) öffnen.
2. AUTO SPLIT (AUTO-ZWISCHENZEIT) auf DIST (ENTFERNUNG) einstellen, sodass Runden-/Zwischenzeit auf Grundlage der Entfernung gemessen wird, oder auf TIME (ZEIT) einstellen, um die Messung auf Grundlage der Rundenzeit durchzuführen.
3. Die Daten einstellen, die eine automatische Zwischenzeit auslösen:
 - Wenn Sie AUTO SPLIT (AUTO-ZWISCHENZEIT) auf DIST (ENTFERNUNG) einstellen, das Feld DIST auf die Entfernung festlegen, bei der Sie die Runden-/Zwischenzeit messen wollen.
 - Wenn Sie AUTO SPLIT auf TIME (ZEIT) einstellen, das Feld TIME auf die Zeit festlegen, zu der Sie die Runden-/Zwischenzeit messen wollen.

Zur Verwendung der automatischen Zwischenzeit nach deren Einstellung CHRONO öffnen, die Sensoren anschließen und mit der Zeitmessung der Trainingseinheit beginnen. Jedes Mal, wenn Sie die angegebene Entfernung oder Zeit erreichen, misst der Chronograph eine Runden-/Zwischenzeit.

AUTOMATISCHES ANHALTEN UND WIEDERAUFNAHME EINSTELLEN

Schalten Sie den neustart und das automatische Anhalten ein und legen Sie den Schwellenwert fest (die Geschwindigkeit, den neustart/das automatische Anhalten aktiviert).

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option HANDS FREE (FREIHAND) öffnen.
2. STOP/RESUME (ANHALTEN/WIEDERAUFNEHMEN) auf ON (EIN) schalten.
3. THRESHOLD (SCHWELLENWERT) auswählen.
4. Die Geschwindigkeit festlegen, bei der AUTO RESUME (NEUSTART) und AUTO STOP (AUTO-STOPP) aktiviert werden sollen.

Zur Verwendung der automatischen Wiederaufnahme und des automatischen Anhaltens nach deren Einstellung Chrono öffnen, START drücken und zu laufen beginnen. Wenn Sie langsamer als der Schwellenwert laufen, hält der Chronograph die Zeitmessung an. Wenn Sie beginnen, schneller als der Schwellenwert zu laufen, nimmt der Chronograph die Zeitmessung wieder auf.

HINWEIS: Wenn Sie STOP zum Anhalten des CHRONO drücken, müssen Sie START drücken, um mit der Zeitmessung fortzufahren.

GEBRAUCH DER ERNÄHRUNGSMELDUNGEN

Die richtige Aufnahme von Flüssigkeiten und Nahrung steigert die Leistung für erfolgreichere Trainingseinheiten. Wenn Sie dehydriert oder hungrig sind, wird Ihre Leistung in Mitleidenschaft gezogen und Sie sind anfälliger für Verletzungen. Ernährungstimer erinnern Sie, wann Sie trinken und essen sollten.

EINSTELLEN DES FLÜSSIGKEITS-TIMERS

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option NUTRITION (ERNÄHRUNG) öffnen.
2. DRINK ALERT (TRINK-WARNSIGNAL) auf ON (EIN) setzen.
3. DRINK TIME (TRINKZEIT) auf den Intervall setzen, zu dem Sie Trinkmeldungen erhalten wollen.
4. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationswarnungen das Erreichen der DRINK TIME angezeigt zu bekommen.
5. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal beim Erreichen der DRINK TIME zu erhalten.

Bei der Zeitmessung einer Trainingseinheit mit dem Chronograph werden die Vibrations-/akustischen Warnsignale aktiviert, wenn Sie die DRINK TIME erreicht haben und Sie werden in einer Popup-Meldung daran erinnert zu trinken.

EINSTELLEN DES NAHRUNGS-TIMERS

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option NUTRITION (ERNÄHRUNG) öffnen.
2. EAT ALERT (ESS-WARNSIGNAL) auf ON (EIN) setzen.
3. EAT TIME (ESSZEIT) auf den Intervall setzen, zu dem Sie Ess-Warnsignale erhalten wollen.
4. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationsmeldungen das Erreichen der EAT TIME angezeigt zu erhalten.
5. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal beim Erreichen der EAT TIME zu erhalten.

Bei der Zeitmessung einer Trainingseinheit mit dem Chronograph werden die Vibrations-/akustischen Warnsignale aktiviert, wenn Sie die EAT TIME erreicht haben und Sie werden in einer Popup-Meldung daran erinnert zu essen.

GEBRAUCH DES REGENERIERUNGS-TIMERS

Herzfrequenz-Regenerierung ist die Differenz zwischen Ihrer Herzfrequenz während des Trainings und Ihrer Herzfrequenz nach einer kurzen Ruhepause. Eine größere Differenz zwischen Ihrer Trainings-Herzfrequenz und der nach einer kurzen Ruhepause zeigt eine schnelle Regenerierung und entsprechend bessere Kondition an.

Der Regenerierungs-Timer misst diese Differenz und meldet das Ergebnis in einer Popup-Meldung, um Ihnen eine bessere Einschätzung zur Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems zu geben.

Wenn der Regenerierungs-Timer eingeschaltet ist, wird er aktiviert, sobald Sie den Chronograph anhalten oder pausieren und während der Herzfrequenzsensor noch Daten aufzeichnet.

DEN REGENERIERUNGS-TIMER EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option RECOVERY (REGENERIERUNG) öffnen.
2. TIME (ZEIT) (die Dauer des Regenerierungs-Timers) auf 30 SECONDS (30 SEKUNDEN), 1 MINUTE oder 2 MINUTES (2 MINUTEN) einstellen.
3. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationswarnungen anzuzeigen, wann der Regenerierungs-Timer beginnt oder aufhört.
4. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen für ein hörbares Warnsignal bei Beginn oder Ende des Regenerierungs-Timers.

DIE REGENERIERUNGS-POPUP-MELDUNG VERSTEHEN

Recovery		START HR ist Ihre Herzfrequenz am Ende der Trainingseinheit.
Start HR:	155 BPM	END HR ist Ihre Herzfrequenz am Ende des Regenerierungs-Timers.
End HR:	95 BPM	
		CHANGE ist die Differenz zwischen diesen Werten.
Change:	60 BPM	Eine größere Differenz steht für eine bessere Kondition.

MIT INTERVALLEN TRAINIEREN

VORTEILE DES INTERVALL-TRAININGS

Intervall-Trainingseinheiten sind leistungsstarke Mittel, mit denen Sie auf bestimmte Dinge abzielen und dahingehend trainieren können (wie etwa Geschwindigkeit, Ausdauer oder Schwellenwert). Der Intervallmodus hilft bei der Nachverfolgung von Zeiten oder Entfernungen von bis zu 6 Intervallen und 99 Wiederholungen.

Intensive Aktivitätsperioden gefolgt von Erholungsperioden mit geringerer Aktivität helfen Ihnen, intensiver und für längere Strecken zu trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:

- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer oder anderen Eigenschaften
- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers
- Verringerung des Verletzungsrisikos

Sie sollten Intervall-Trainingseinheiten einrichten, um auf eine bestimmte Eigenschaft hin zu trainieren. Es werden hier zwei Beispiele beschrieben, Sie können aber Intervall-Trainingseinheiten zum Training für praktisch jede Eigenschaft mit den 6 Intervallen und 99 Wiederholungen erstellen.

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR AUSDAUER

Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen von einem 1-Meilen-Intervall mit etwa der Hälfte der Pace eines Marathons, gefolgt von einem 1-minütigen Regenerierungszeitraum.

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT

Um auf Geschwindigkeit zu trainieren, können Sie Sätze von 4 x 400 m einrichten: Laufen eines schnellen 400-m-Intervalls mit etwas mehr Pace als bei einem Wettkampf, gefolgt von einer 2-minütigen Regenerierungszeit und einer 4-maligen Wiederholung.

EINSTELLEN EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option INT TIMER (INTERVALL-TIMER) auswählen.
2. Ein einmaliges WARMUP (AUFWÄRMEN) nach Entfernung oder Zeit einstellen, mit dem Ihre Intervall-Timer-Trainingseinheit beginnt.

HINWEIS: Nach dem Aufwärmen fährt Ihre Trainingseinheit fort und wird auf Grundlage Ihrer Intervall-Einstellungen wiederholt

3. SET INTERVALS (INTERVALLE EINSTELLEN) zur Konfiguration von bis zu 6 verknüpften Segmenten öffnen.
4. Das zu konfigurierende Intervall öffnen.
5. Das Intervall darauf einstellen, nach einer bestimmten Distance (Entfernung) oder einer bestimmten Time (Zeit) beendet zu werden.

HINWEIS: Sie können auf Entfernung und Zeit basierende Intervalle in der gleichen Trainingseinheit gemeinsam einsetzen.

6. Die Schritte 4 und 5 für jedes Intervall in der Trainingseinheit wiederholen.
7. BACK (ZURÜCK) auf INT Timer drücken und eine einmalige COOLDOWN (ABKÜHLUNG) nach Entfernung oder Zeit zum Abschluss Ihrer Trainingseinheit einstellen
8. Reps (Wiederholungen) auf die Anzahl einstellen, mit der das Intervall wiederholt werden soll.

HINWEIS: Die Intervall-Trainingseinheit hält automatisch an, wenn die Anzahl der festgelegten Wiederholungen erreicht ist und Ihre zuvor festgelegte Abkühlung beginnt.

9. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) einstellen, wenn ein Intervall endet.
10. ALERT (WARNSIGNAL) auf TYPE (TYP) 1 oder 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal am Ende des Intervalls zu erhalten.

TIPP: Richten Sie Intervallzonen auf Warmup (Aufwärmung), Train (Trainieren) und Cooldown (Abkühlung) ein, um auf eine bestimmte Geschwindigkeit, Pace oder Herzfrequenz bei jeder Einstellung zu trainieren. Anweisungen finden Sie unter [Trainingseinheitszonen konfigurieren](#).

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT STARTEN

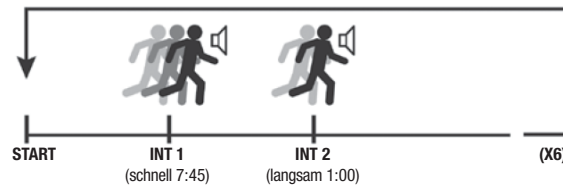
1. MENU (MENÜ) drücken und INT TIMER öffnen.
2. YES (JA) auswählen, um alle mit ON im Menü SENSORS markierten Sensoren anzuschließen.
3. START drücken.

Der Intervall-Timer beginnt.

HINWEIS: Wenn der Speicher fast voll ist, wird in einer Meldung angezeigt, wie viele Trainingseinheiten noch gespeichert werden können. Wenn der Speicher voll ist, müssen Sie eine Trainingseinheit löschen, bevor Sie eine weitere speichern können. Siehe [Trainingseinheiten löschen](#).

Bei 15 verbleibenden Sekunden bei einem auf Zeit basierenden Intervall oder 0,1 verbleibenden Meilen (bzw. Kilometern) bei einem Entfernungsintervall werden Sie auf die Einstellungen des bevorstehenden Intervalls hingewiesen.

Das Warnsignal ertönt und das Display wird erleuchtet, wenn ein Intervall beendet wird. Die Übersichtsdaten des abgeschlossenen Intervalls werden angezeigt. Diese werden von den Einstellungen des aktuellen Intervalls gefolgt (während dieses im Hintergrund bereits läuft).



ÄNDERUNG VON DISPLAYS WÄHREND EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

Der Intervall-Timer verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über zwei oder frei Felder. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) konfigurieren Sie, welche Daten auf jedem Display angezeigt werden.

- Bei laufendem Intervall-Timer DISPLAY (ANZEIGEN) drücken, um die Displays zu durchlaufen.
- MENU (MENÜ) drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HINWEIS: Beim Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) zeigt die Uhr den Namen der Trainingseinheit an, die im jeweiligen Feld angezeigt wird.

HINWEIS: Jedes Display wird mit einem „●“ hervorgehoben, um eines der drei verfügbaren Displays zu markieren. Diese Anzahl entspricht den Int Timer-Anzeigen unter SETTINGS – DISPLAY (EINSTELLUNGEN – ANZEIGE).

HINWEIS: Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) startet ebenfalls eine Suche nach dem Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor, wenn diese ausgewählt aber nicht angeschlossen sind.

Diese Daten können in den Intervall-Displays angezeigt werden:

Daten	Beschreibung	Daten	Beschreibung
PACE	aktuelle Minuten pro Meile/km	INT. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während des aktuellen Intervalls
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit	VORH INT. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während des vorherigen Intervalls
INT. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während des aktuellen Intervalls	ENTFERNUNG	zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
VORH INT. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während des vorherigen Intervalls	INT. ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während des aktuellen Intervalls
GESCHWINDIGKEIT	Aktuelle Geschwindigkeit	VORH INT. ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während des vorherigen Intervalls
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit	HÖHE	aktuelle Höhenlage
INT. GESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit während des aktuellen Intervalls	GESAMTAUFSTIEG	Gesamtzunahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
VORH INT GESCHW	durchschnittliche Geschwindigkeit während des vorherigen Intervalls	TAGESZEIT	aktuelle Uhrzeit, sodass Sie während Ihrer Trainingseinheit informiert bleiben
HERZFREQUENZ	Derzeitige Herzfrequenz	GESAMTABSTIEG	Gesamtabnahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der gesamten Trainingseinheit	INT ZEIT/ENTFNG	die restliche Dauer oder Entfernung für das aktuelle Intervall
INT. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während des aktuellen Intervalls	VORH INT. ZEIT/ENTFNG	Länge des vorherigen Intervalls
VORH INT. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während des vorherigen Intervalls	GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Dauer der Trainingseinheit zuzüglich jeglicher Stoppzeit (wenn der Intervall-Timer angehalten wurde)
KADENZ	aktuelle Tritte pro Minute	INT. ANZAHL	identifiziert das aktuell gelaufene Intervall bzw. die aktuell gelaufene Wiederholung
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während der gesamten Trainingseinheit		

HINWEIS: Zur Definition des Typs der angezeigten Daten wird eine aus einem Buchstaben bestehende Kennzeichnung links von der Zeile angezeigt: A = Durchschnitt, I = Intervall, P = Vorherig.

DIE ANZEIGE EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option DISPLAY (ANZEIGEN) öffnen.
2. Die nummerierte INTERVALL-Anzeige zur Bearbeitung öffnen.
3. LINES (ZEILEN) festlegen, um die Anzahl der anzuzeigenden Trainingsdaten zu bestimmen.
4. Eine Zeile öffnen (TOP – OBEN, MIDDLE – MITTE oder BOTTOM – UNTEN) öffnen.
5. Die Daten auswählen, die auf dieser Zeile angezeigt werden sollen.
6. Schritte 4 und 5 für jede Zeile wiederholen.

EIN INTERVALL ÜBERSPRINGEN

- Zum Überspringen eines Intervalls SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT ANHALTEN UND SPEICHERN

- STOP drücken, um die Zeitmessung anzuhalten.
- START drücken, wenn der angehaltene Intervall-Timer mit der Zeitmessung fortfahren soll.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Nach Abschluss Ihrer Trainingseinheit können Sie diese zur späteren Einsicht speichern.

1. Bei gehaltenem Intervall-Timer SAVE (SPEICHERN) drücken.

HINWEIS: Die Intervall-Trainingseinheit hält automatisch an, wenn die Anzahl der festgelegten Wiederholungen erreicht ist.

2. Eine der Optionen auswählen:

- YES (JA) auswählen, um die Trainingseinheit zu speichern und den Timer zurückzusetzen.
- NO (NEIN) auswählen, um die Trainingseinheit zu verwerfen und den Timer zurückzusetzen.
- CANCEL (ABBRECHEN) auswählen, um zu INTERVAL zurückzukehren, ohne zu speichern oder den Timer zurückzusetzen.

TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Beim Zurücksetzen des Chronographen oder Intervall-Timers werden die Trainingseinheitsdaten gespeichert. Sie können dies auf den REVIEW (ÜBERPRÜFEN)-Displays einsehen. Sie können diese gespeicherten Trainingseinheiten miteinander vergleichen, um Aufschlüsse über Ihren Fortschritt zu erlangen.

DIE TRAININGSEINHEITSDATEN ÜBERPRÜFEN

Die Trainingseinheitsübersicht verfügt über Daten als Trainingseinheit als Ganzes.

DIE TRAININGSEINHEIT ÖFFNEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.

Die aktuellste Trainingseinheit wird am Anfang der Liste und die älteste am Ende der Liste aufgeführt.

CHRONO-Trainingseinheiten werden mit einem  markiert.

INTERVALL-Trainingseinheiten werden mit einem  markiert.

2. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.

3. SUMMARY (ÜBERSICHT) auswählen.

4. ▲ und ▼ (gemäß dem Uhrendisplay) drücken, um die verfügbaren Daten für die Trainingseinheit zu durchlaufen.

IN DER ÜBERSICHT ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZ.	insgesamt aufgelaufene Zeit der Chrono-Trainingseinheit
GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Zeit der Intervall-Trainingseinheit
ENTFERNUNG	gelaufene Entfernung während der Trainingseinheit
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km
BESTE PACE	Mindestanzahl von Minuten pro Meile/km
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der Trainingseinheit
HÖCHSTGE-SCHWINDIGKEIT	Schnellste während der Trainingseinheit erreichte Geschwindigkeit
ZONENZEIT – PACE	verbrachte Dauer in Ihrer Pace-Zone
ZONENZEIT – GESCHW	verbrachte Dauer in Ihrer Geschwindigkeitszone
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit

Daten	Beschreibung
MAX HF	Während der Trainingseinheit erreichte Spitzenherzfrequenz
ZONENZEIT – HF	Verbrachte Zeit in Ihrer Herzfrequenzzone
ERHOLUNG	Differenz zwischen Ihrer End-HF und Regenerierungs-HF
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Anzahl von Tritten pro Minute
MAX-KADENZ	Höchstanzahl von Tritten pro Minute
ZONENZEIT – KAD	verbrachte Zeit in Ihrer Kadenzzone
GES.ANSTIEG	Gesamtzunahme von ft/m in Höhe
GES.ABSTIEG	Gesamtabnahme von ft/m in Höhe
KALORIEN	Gesamtkalorienverbrauch

HINWEIS: Wenn kein Herzfrequenzsensor angeschlossen ist, werden keine Herzfrequenzdaten angezeigt. Wenn kein Foot Pod angeschlossen ist, werden keine Kadenzdaten angezeigt.

EINZELNE RUNDEN ODER INTERVALLE ÜBERPRÜFEN

Sie können Daten für eine bestimmte Runden oder ein bestimmtes Intervall anzeigen, um Segmente Ihrer Trainingseinheit miteinander zu vergleichen.

RUNDEN-/INTERVALLDETAILS ANZEIGEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
3.  LAP DETAIL (RUNDENDETAIL) für eine Chrono-Trainingseinheit oder INT DETAIL (INTERVALLDETAIL) für eine Intervall-Trainingseinheit auswählen

Bei CHRONO-Trainingseinheiten zeigt das erste Display die durchschnittliche Rundenzeit an und die Gesamtzeit für die Trainingseinheit wird oben rechts angezeigt.

Bei INTERVALL-Trainingseinheiten werden die Intervall- und Wiederholnummer oben rechts angezeigt.

4. ▲ und ▼ drücken, um die Daten zu blättern, die für die Runde oder das Intervall aufgezeichnet wurden, oder SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um rasch die Runden oder Intervalle zu durchlaufen.

AUF DETAIL-DISPLAYS ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
MITTL. RUNDE	durchschnittliche Dauer für alle Runden in der Trainingseinheit (nur Chronograph)
BESTE	die Anzahl und Dauer der schnellsten Runde (nur Chronograph)
RUNDE	Dauer der Runde (nur Chronograph)
INT	Dauer des Intervalls (nur Intervall)
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit
MAX HF	während der Runde/des Intervalls erreichte Spitzenherzfrequenz
ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während während der Runde/des Intervalls
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der Runde/des Intervalls
BESTE PACE	Mindestanzahl von Minuten pro Meile/km während der Runde/des Intervalls
MITTL. GESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit während der Runde/des Intervalls
MAX GESCHW.	erreichte Höchstgeschwindigkeit während der Runde/des Intervalls

Daten	Beschreibung
ZONENZEIT – PACE	verbrachte Dauer in Ihrer Pace-Zone während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – GESCHW	verbrachte Dauer in Ihrer Geschwindigkeitszone während der Runde/des Intervalls
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Anzahl von Tritten pro Minute während der Runde/des Intervalls
MAX-KADENZ	Höchstanzahl von Tritten pro Minute während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – HF	verbrachte Zeit in Ihrer Herzfrequenzzone während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – KAD	verbrachte Zeit in Ihrer Kadenzzone während der Runde/des Intervalls
GES.ANSTIEG	Gesamtzunahme von ft/m in Höhe ft/m während der Runde/des Intervalls
GES.ABSTIEG	Gesamtabnahme von ft/m in Höhe ft/m während der Runde/des Intervalls
KALORIEN	Gesamtmenge der verbrauchten Kalorien während der Runde/des Intervalls

HINWEIS: Wenn kein Herzfrequenzsensor angeschlossen ist, werden keine Herzfrequenzdaten angezeigt. Wenn kein Foot Pod angeschlossen ist, werden keine Kadenzdaten angezeigt.

TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können maximal 15 Trainingseinheiten speichern. Wenn Sie eine Trainingseinheit nicht mehr einsehen müssen, können Sie diese löschen, um Speicherplatz zu schaffen. Sie können auch alle Ihrer Trainingseinheiten auf einmal löschen.

EINE TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. Eine Trainingseinheit öffnen.
3. DELETE WORKOUT (TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN) auswählen.
4. YES (JA) auswählen.

ALLE TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. DELETE ALL (ALLE LÖSCHEN) auswählen.
3. YES (JA) auswählen.

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können die Einstellungen an Ihrer Uhr ändern, um Ihre Trainingseinheiten zu optimieren und Ihre Aktivitäten individuell anzupassen.

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Datum und Uhrzeit werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber später zurücksetzen.

ZEIT UND DAS ZEITFORMAT EINSTELLEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option TIME (ZEIT) öffnen.
2. SET TIME (ZEIT EINSTELLEN) auswählen und die neue Uhrzeit einstellen.

HINWEIS: Um 11 AM auf ▲ drücken, um mit der Einstellung der Nachmittagsstunden fortzufahren.

3. Das Feld TIME zwischen dem 12-und-24-Stundenformat umschalten.

DATUM UND DAS DATUMSFORMAT EINSTELLEN

1. SET DATE (DATUM EINSTELLEN) auswählen und das neue Datum einstellen.
2. Das Feld DATE (DATUM) zwischen den Formaten MM-DD-YY (MM-TT-JJ) und DD.MM.YY (TT.MM.JJ) umschalten.

GPS-UHRZEIT

- GPS TIME ON (GPS-UHRZEIT EIN) einschalten, sodass GPS automatisch die Uhrzeit während der GPS-Synchronisation aktualisiert. Die Uhr wird den Versatz zu Stunden und Minuten beibehalten, die Sie im Menü SET TIME (ZEIT EINSTELLEN) festgelegt haben.

MASSEINHEITEN EINSTELLEN

Während der Ersteinrichtung haben Sie das Maßeinheitssystem ausgewählt, in dem Ihre Daten angezeigt werden. Sie können dies zu einem späteren Zeitpunkt ändern oder auswählen, dass spezifische Daten in anderen Maßeinheiten angezeigt werden.

- Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option UNITS (EINHEITEN) öffnen.

ALLGEMEINES

Die Maßeinheiten für Größe und Gewicht des Benutzers auswählen.

- ENGLISH (ENGLISCH): Maßeinheiten werden in Fuß, Zoll und britischen Pfund angezeigt.
- METRIC (METRISCH): Maßeinheiten werden in Zentimetern und Kilogramm angezeigt.

ENTFERNUNG

Entfernungsdaten können in MI (Meilen) oder KM (Kilometer) gemessen werden.

PACE

Pace kann in MIN/MI (Minuten pro Meile) oder MIN/KM (Minuten pro Kilometer) gemessen werden.

GESCHWINDIGKEIT

Geschwindigkeit kann in MPH (Meilen pro Stunde) oder KPH (km/h) gemessen werden.

HERZFREQUENZ

Herzfrequenz kann in BPM (Schlägen pro Minute) oder % OF MAX (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz) gemessen werden.

HÖHE

Höhe kann in FEET (FUSS) oder METERS (METER) gemessen werden.

SENSOREN AUSWÄHLEN

Nachdem Sie einen Herzfrequenzsensor gekoppelt und einen Foot Pod Sensor gekoppelt und kalibriert haben, können Sie diese Einstellung zur Auswahl der aktiven Sensoren für Ihre Trainingseinheiten verwenden: GPS, Herzfrequenz bzw. Foot Pod.

BENUTZERINFO EINSTELLEN

Ihre persönlichen Daten werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber ändern.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option USER INFO (BENUTZERINFO) auswählen.
2. Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

MAX HR (MAX. HF) wird automatisch anhand Ihres Alters durch die Uhr festgelegt, Sie können aber jederzeit manuell einen anderen Wert festlegen.

TRAININGSEINHEITSZONEN KONFIGURIEREN

Sie können Zonen für Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Pace und Kadenz einrichten. Geben Sie hierfür Ober- und Untergrenzen für diese Trainingseinheitsdaten ein und die Uhr wird einen Signalton abgeben, wenn Sie sich außerhalb dieses Bereichs befinden, damit Sie Ihr Training verändern können, um wieder zurück in die Zone zu gelangen.

Zonen helfen Ihnen auf einer bestimmten Intensitätsstufe zu trainieren, wodurch Sie Ihr Training auf eine bestimmte Eigenschaft hin abzielen können.

Sie können einen Satz von Zonen für Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Pace und Kadenz für den Chronographen, für die Aufwärmung und die Abkühlung sowie einen Satz von Zonen für jeden der sechs Intervalle einstellen. Durch die Kombination von mehreren Zoneneinstellungen mit dem Intervall-Timer können Sie Trainingseinheiten erstellen, die Ihnen beim Erreichen von genau den gewünschten Ergebnissen helfen.

DIE VORTEILE, IHRE PACE ZU KENNEN

Pace bezieht sich auf die Anzahl von Minuten, die Sie zum Zurücklegen einer Meile oder eines Kilometers benötigen.

Es ist wichtig, während des Trainings und während eines Wettkampfs Ihre Pace zu kennen. Beim Training können Sie eine etwas schnellere Pace als Ihre Wettkampfs-Pace einsetzen, um Ihr Tempo langsam zu steigern. Während eines Wettkampfs können Sie Ihre Pace anpassen, um für langsamere Abschnitte zu kompensieren oder Erschöpfung von einem zu schnellen Start zu vermeiden.

Auf diesem Diagramm wird die festzulegende Pace aufgezeigt, mit der Sie die gewünschte Zeit beim Wettkampf erreichen können.

Ziel-Pace		Zielzeit						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halb-marathon	25K	30K	Marathon
05:00	03:06	00:15:32	00:31:04	01:02:08	01:05:33	01:17:40	01:33:12	02:11:05
05:30	03:25	00:17:05	00:34:10	01:08:20	01:12:06	01:25:25	01:42:30	02:24:11
06:00	03:43	00:18:38	00:37:17	01:14:32	01:18:39	01:33:10	01:51:48	02:37:17
06:30	04:02	00:20:11	00:40:24	01:20:44	01:25:12	01:40:55	02:01:06	02:50:23
07:00	04:20	00:21:44	00:43:30	01:26:56	01:31:45	01:48:40	02:10:24	03:03:29
07:30	04:39	00:23:17	00:46:36	01:33:08	01:38:18	01:56:25	02:19:42	03:16:35
08:00	04:58	00:24:50	00:49:42	01:39:20	01:44:51	02:04:10	02:29:00	03:29:41
08:30	05:16	00:26:23	00:52:48	01:45:32	01:51:24	02:11:55	02:38:18	03:42:47
09:00	05:35	00:27:56	00:55:54	01:51:44	01:57:57	02:19:40	02:47:36	03:55:53
09:30	05:54	00:29:29	00:59:00	01:57:56	02:04:30	02:27:25	02:56:54	04:08:59
10:00	06:12	00:31:02	01:02:06	02:04:08	02:11:03	02:35:10	03:06:12	04:22:05
10:30	06:31	00:32:35	01:05:12	02:10:20	02:17:36	02:42:55	03:15:30	04:35:11
11:00	06:50	00:34:08	01:08:18	02:16:32	02:24:09	02:50:40	03:24:48	04:48:17
11:30	07:08	00:35:41	01:11:24	02:22:44	02:30:42	02:58:25	03:34:06	05:01:23
12:00	07:27	00:37:14	01:14:30	02:28:56	02:37:15	03:06:10	03:43:24	05:14:29
12:30	07:46	00:38:47	01:17:36	02:35:08	02:43:48	03:13:55	03:52:42	05:27:35
13:00	08:04	00:40:20	01:20:42	02:41:20	02:50:21	03:21:40	04:02:00	05:40:41
13:30	08:23	00:41:53	01:23:48	02:47:32	02:56:54	03:29:25	04:11:18	05:53:47
14:00	08:41	00:43:26	01:26:54	02:53:44	03:03:27	03:37:10	04:20:36	06:06:53

WAS IST IHRE OPTIMALE HERZFREQUENZZONE?

Ihre optimale Herzfrequenzzone basiert auf Ihren Fitnesszielen. Die von Ihnen für den Kalorienverbrauch angezielte Herzfrequenzzone unterscheidet sich von der Zone, auf die Sie für Ihr Ausdauertraining abzielen sollten.

Mithilfe der nachfolgenden Diagramme können Sie Ihre optimale Herzfrequenzzone auf Grundlage Ihres Geschlechts, Alters und Ihrer Ziele einschätzen. Wenn Sie auf der Aerobic-Basis-Stufe trainieren (in der Mitte der Diagramme), verbrauchen Sie Kalorien und bauen Aerobic-Durchhaltevermögen auf. Sie können aber auch die Uhr einsetzen, um Ihre Herzfrequenz-Zielzone auf spezifischere Werte anzupassen, die Ihrer aktuellen Fitnessstufe und Ihren Zielen entsprechen.

HINWEIS: Die Werte dieser Diagramme basieren auf einem Prozentsatz Ihrer optimalen Herzfrequenz (MHR). Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und bitten Sie um eine Bestätigung, dass die Herzfrequenzzone richtig für Sie gewählt wurde.

MÄNNER

Alter	Leichte Übung		Gewichts-management		Aerobic-Basis		Optimale Konditionierung		Athletisches Elitetraining	
	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden		Gewicht verlieren und Fett verbrauchen		Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen		Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten		Hervorragenden athletischen Zustand erzielen	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100 % MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

HINWEIS: MHR wird für Männer in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel 220-Alter berechnet.

FRAUEN

Alter	Leichte Übung		Gewichts-management		Aerobic-Basis		Optimale Konditionierung		Athletisches Elitetraining	
	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden		Gewicht verlieren und Fett verbrauchen		Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen		Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten		Hervorragenden athletischen Zustand erzielen	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100 % MHR	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

HINWEIS: MHR wird für Frauen in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel 226-Alter berechnet.

DIE VORTEILE, IHRE KADENZ ZU KENNEN

Kadenz bezieht sich auf die Anzahl von Umdrehungen, die Ihre Beine in einer Minute machen. Eine andere Art, sich Kadenz zu verbildlichen ist etwa die Hälfte der Schritte, die Sie in einer Minute machen.

Eine schnellere Kadenz wird über eine langsamere bevorzugt, da Geschwindigkeit gesteigert, weniger Energie über eine bestimmte Strecke verbraucht und Verletzungen vermieden werden, wenn Ihre Füße weniger Kontakt mit dem Boden haben.

Spitzenläufer legen eine durchschnittliche Kadenz von 90-94 vor (180-188 Schritte pro Minute). Um dies zu erreichen, können Sie Ihre Schritte verkürzen, leichtere Laufschuhe tragen und sicherstellen, dass Sie mit Ihrem Fuß unterhalb Ihres Knies auf dem Boden landen und nicht vor dem Knie.

ZONEN EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ZONES (ZONEN) öffnen.
2. CHRONO öffnen, um Zonne für den Chronograph festzulegen. oder INTERVAL (INTERVALL), um Zonen für den Intervall-Timer einzurichten.
3. Bei Auswahl von INT TIMER wird ein Intervall geöffnet.
4. Die einzustellende Zone öffnen (HR – HF, PACE, SPEED – GESCHWINDIGKEIT oder CADENCE – KADENZ) und das Feld ACTIVE (AKTIV) auf YES (JA) umschalten.
5. SET (EINSTELLEN) öffnen und LOW (untere Grenze) und HIGH (obere Grenze) der ausgewählten Zone festlegen.

ZONEN-WARNSIGNAL EINRICHTEN

1. Auf den Menüs CHRONO ZONES (CHRONO-ZONEN), WARMUP ZONES (AUFWÄRMUNGSZONEN), INT # ZONES (INTERVALLANZAHL-ZONEN) oder COOLDOWN ZONES (ABKÜHLUNGSZONEN) ALERT (WARNSIGNAL) öffnen.
2. Die Zone, die das Warnsignal auslöst, im Feld TYPE (TYP) auswählen.
3. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) oder OFF (AUS) setzen.
4. Das hörbare WARNSIGNAL auswählen, das erklingt, wenn Sie sich außerhalb der Zone befinden.

HINWEIS: Bei der Einstellung der aktiven Zone und deren Warnsignale (hörbare und vibrierende Benachrichtigungen) beim Verlassen der Zone, erhalten Sie eine visuelle Benachrichtigung bei ALLEN angezeigten Daten mit einer festgelegten Zone (HR – HF, PACE, SPEED – Geschwindigkeit oder CADENCE – Kadenz) in den Modi Chrono und Int Timer. Die Uhr zeigt ↑ an, wenn die Daten Ihre Zone überschreiten und ↓, wenn sich die Daten unterhalb der Zone befinden.

DEN WECKER EINSTELLEN

Sie können den Wecker einstellen, ein hör- bzw. spürbares Warnsignal zu einem bestimmten Zeitpunkt oder so oft wie gewünscht abzugeben.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ALARM (WECKER) öffnen.
2. TIME (ZEIT) öffnen und die Zeit für den Wecker einstellen.
3. ARMED (AKTIVIERT) auf YES (JA) setzen.
4. Die FREQUENCY (HÄUFIGKEIT) festlegen. Sie können den Wecker zu einem einmaligen „Klingeln“ aktivieren oder auch mit täglicher Wiederholung, nur an bestimmten Wochentagen, nur an Werktagen oder nur an Wochenenden.
5. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) oder OFF (AUS) setzen.
6. Das hörbare ALERT (WARNSIGNAL) auf einen oder zwei Töne einstellen oder NONE (KEINE).

Nachdem der Wecker eingestellt ist, wird ein -Symbol auf dem Display TIME (ZEIT) angezeigt und der Wecker wird zur festgelegten Zeit und mit der angegebenen Häufigkeit klingeln.

UHREINSTELLUNGEN FESTLEGEN

Uhreinstellungen beziehen sich auf das allgemeine Verhalten der Uhr, einschließlich von Stundentönen, akustischen Signalen und Textfarbe.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option WATCH (UHR) öffnen.
2. HOURLY CHIME ON (STUNDENSIGNALTON EIN) einschalten, um zu jeder vollen Stunde ein Signal zu hören.
3. BUTTON BEEP ON (KNOPFSIGNALTON EIN) einschalten, um beim Drücken eines Knopfs ein Signal zu hören.
4. TEXT COLOR (TEXTFARBE) auf WHITE (WEISS) oder BLACK (SCHWARZ) setzen, um die Farbe des Hintergrunds und dem Display-Text zu ändern.

DISPLAY-SPRACHE ÄNDERN

Die Display-Sprache wird während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber ändern.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option LANGUAGE (SPRACHE) öffnen.
2. Das Feld SETTING (EINSTELLUNG) auf die Sprache ändern, in der die Uhren-Displays angezeigt werden sollen.

INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

- Den INDIGLO®-Knopf drücken, um die Zifferblattbeleuchtung für mehrere Sekunden zu aktivieren.
- Den INDIGLO®-Knopf halten, bis Sie einen Signalton hören (etwa 4 Sekunden), um Night-Mode™ für etwa 8 Stunden lang zu aktivieren. Wenn Night-Mode™ aktiviert ist, wird die Zifferblattbeleuchtung durch das Drücken eines beliebigen Knopfs aktiviert.
- Den INDIGLO®-Knopf halten, bis Sie zwei Signaltöne hören (etwa 6 Sekunden), um Constant On (Immer ein) zu aktivieren. Die Zifferblattbeleuchtung bleibt jetzt zwischen sieben und acht Stunden eingeschaltet. INDIGLO® erneut drücken, um die Zifferblattbeleuchtung wieder auszuschalten.

DIE UHR ZURÜCKSETZEN

Wenn die Knöpfe Ihrer Uhr nicht mehr funktionieren, können Sie die Uhr wieder auf volle Funktionsfähigkeit zurückstellen, und dabei praktisch alle Ihrer Einstellungen und Trainingseinheitsdaten beibehalten.

- Gleichzeitig alle vier „Eckknöpfe“ (▲, ▼, BACK – Zurück und INDIGLO) drei Sekunden lang drücken, bis der Name TIMEX angezeigt wird. Die Uhr wird zurückgesetzt und Uhrzeit und Datum müssen neu eingestellt werden.

HINWEIS: Die gespeicherten Daten der Uhr und die übrigen Einstellungen bleiben unversehrt.

MENÜ SETTINGS (EINSTELLUNGEN)/ABOUT (INFO)

Sie können die Uhr in deren ursprünglichen Status zurücksetzen. Die Uhreneinstellungen werden alle zu deren Standardeinstellung der Firmwareversion zurückgesetzt, die auf Ihrer Uhr angegeben wird. Alle gespeicherten Trainingseinheiten werden gelöscht.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ABOUT (INFO) öffnen.
2. FACTORY RESET (WERKSEINSTELLUNGEN) auswählen.
3. YES (JA) auswählen.

Wenn Sie das nächste Mal einen Knopf drücken, beginnt die Ersteinrichtung.

TRAININGSDATEN HERUNTERLADEN UND AUF DEM COMPUTER ÜBERPRÜFEN

Trainingsdaten können auf das kostenlose Online-Protokoll (powered by TrainingPeaks™) heruntergeladen werden, um Ihnen bei der Analyse und Zusammenstellung Ihres Fitnessplans zu helfen.

1. Ein TrainingPeaks™-Konto erstellen unter:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Den Aufladecclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen.
3. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
4. Den Run Trainer™ 2.0 auf dem Feld **Device (Gerät)** auswählen und sicherstellen, dass Ihr Konto im Feld **Username (Benutzername)** ausgewählt ist.

HINWEIS: Ihr neues Konto dem Device Agent mit Klick auf **File (Datei)** und **Edit Login Accounts (Anmeldekonto bearbeiten)** hinzufügen. Auf das Pluszeichen (+) im Fenster **Manage User Accounts (Benutzerkonten verwalten)** klicken, um Ihre neuen Kontoinformationen hinzuzufügen.

5. Auf Open Files (Dateien öffnen) klicken, um die Trainingseinheiten in der Aktivitätenliste anzuzeigen.
6. Die UMSCHALT-Taste gedrückt halten und die Dateien markieren, die Sie von Ihrer Uhr benötigen. Auf OK klicken.
7. Die Felder für die Trainingseinheiten aktiviert lassen, die Sie an Ihr Onlinekonto senden möchten. Dann auf „Save (Speichern)“ klicken.
8. Wenn die Übertragung der Trainingseinheit abgeschlossen ist, auf **Login** zur Anmeldung beim Online-Protokoll klicken oder den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer abtrennen.

PROBLEMLÖSUNGEN

PROBLEME BEIM GPS-ANSCHLUSS

Wenn Sie keine GPS-Ortung finden, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Sie im Freien sind. Der Aufbau einer Ortung in Gebäuden kann sehr schwierig sein.
- Von Gebäuden und hohen Bäumen entfernen. Große Objekte können die Satellitensignale blockieren.
- Nicht bewegen. Bewegung kann die Erfassung einer Satellitenortung erschweren.

HINWEIS: Während die erste GPS-Ortung etwas Zeit beanspruchen kann, gehen spätere Ortungen in der Regel schneller, da das GPS dann zuerst nach bereits georteten Satelliten sucht.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN DEN HERZFREQUENZSENSOR

Wenn Sie keine Herzfrequenzdaten vom Sensor abrufen können, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Ihr Herzfrequenzsensor aktiviert ist und gut sitzt. Ein schlechter Sitz kann die Erfassung eines Werts durch den Herzfrequenzsensor verhindern. Siehe [Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten](#).
- Mithilfe des Menüs SENSORS (SENSOREN) den Herzfrequenzsensor orten. Es gab möglicherweise ein Problem bei der vorangegangenen Kopplung. Siehe [Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten](#).
- Die Batterie im Herzfrequenzsensor auswechseln. Durch einen niedrigen Batteriestand kann das Herzfrequenzsensorsignal schwach oder nicht vorhanden sein.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS DES FOOT PODS

- Mithilfe des Menüs SENSORS (SENSOREN) den Foot Pod orten. Es gab möglicherweise ein Problem bei der vorangegangenen Kopplung. Siehe [Den optionalen Foot Pod einrichten](#).
- Die Batterie im Foot Pod auswechseln. Durch einen niedrigen Batteriestand kann das Signal des Foot Pods schwach oder nicht vorhanden sein.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN EINEN COMPUTER

- Darauf achten, dass die vier Kontakte des Clips die vier Metallscheiben auf der Rückseite der Uhr berühren und dass das Aufladekabel in den USB-Anschluss des Computer eingesteckt ist. Feste Verbindungen sind unerlässlich für eine gute Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer.
- Darauf achten, dass der Device Agent auf dem Computer geöffnet wurde. Jegliche Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer wird vom Device Agent verwaltet.
- Darauf achten, dass Sie Run Trainer™ 2.0 im Device Agent ausgewählt haben. Der Device Agent muss eingestellt sein, um eine Verbindung mit einem bestimmten Gerätetyp aufbauen zu können.
- Falls all dies zutrifft, der Device Agent aber trotzdem die Uhr als nicht angeschlossen anzeigt, den Aufladeclip an der Uhr angeschlossen lassen und das USB-Ende des Aufladekabels von Computer abtrennen. Dann das Aufladekabel erneut an den USB-Anschluss des Computers anschließen.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Run Trainer™ 2.0 GPS ist bis zu 5 ATM wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
50 m/164 ft	86

*pounds per square inch absolute

VORSICHT: Damit Wasserbeständigkeit gewährleistet ist, unter Wasser keine Knöpfe drücken.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Dies ist keine Tauchuhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
- Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

GARANTIE UND SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Ihr Timex®-Gerät hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler von Timex. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen das Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES GERÄTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn das Gerät ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. an Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Gerät an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Gerät folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 12 (zwischen 10 und 12 Uhr). Für Deutschland/Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

SERVICE

Für Service, schicken Sie Ihr Timex®-Gerät an Timex wie in der internationalen Timex-Garantie beschrieben oder an:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203, USA

FÜR SERVICE-FRAGEN WÄHLEN SIE 1-800-328-2677 (USA UND KANADA)

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die internationale Timex-Garantie über spezielle Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex®-Geräts.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN
Original-Kaufdatum: _____ (Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)
Käufer: _____ (Name, Adresse und Telefonnummer)
Kaufort: _____ (Name und Adresse)
Rückgabebegrund: _____ _____

FCC-HINWEIS (USA) / IC-HINWEIS (KANADA):

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Die Inbetriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Vorsicht: Vom Hersteller nicht ausdrücklich autorisierte Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät könnten zum Verlust der Benutzererlaubnis führen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Es kann nicht garantiert werden, dass Störungen unter gewissen Voraussetzungen nicht auftreten können. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen an Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was sich durch Ein- und Ausschalten des Gerätes feststellen lässt, wird der Benutzer angehalten, zu versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

- Empfangsantenne ausrichten oder positionieren.
- Abstand zwischen Ausrüstung und Empfänger vergrößern.
- Ausrüstung an einen anderen Stromkreis anschließen als Empfänger.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio- und TV-Techniker.

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Dieses Gerät entspricht der/den lizenzfreien RSS-Norm(en) von Industry Canada. Die Inbetriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen und
- (2) Dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Run Trainer™ 2.0

Modellnummer: M503/M255/M012

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

CENELEC EN 55024: Ausgabe:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Ausgabe:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Ausgabe:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Ausgabe:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

NSR: 2006/95/EG

Normen:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Ausgabe:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissionsnormen für digitale Geräte

Normen:

FCC 47CFR 15C: Ausgabe:2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Ausgabe:2010/12/01 Ausgabe:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Ausgabe: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Ausgabe:2020/08/01 Ausgabe:5 (M255)

Bevollmächtigter: 

Sam Everett

Qualitätsaufsicht

Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, RUN TRAINER und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. SiRF und das SiRF Logo sind eingetragene Marken von CSR. SiRFstarIV ist eine Marke von CSR. ANT+ und das ANT+ Logo sind Marken von Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VELOCITÀ+
Distanza

GUIDA DELL' UTENTE



TIMEX IRONMAN

V. 29

INDICE GENERALE

Introduzione.....	4
Funzioni.....	4
Come iniziare	5
Come caricare il Run Trainer™ 2.0 con GPS	5
Funzionamento basilare	6
Come spostarsi nell'ambito delle funzioni dell'orologio	6
Descrizioni delle icone	7
Approntamento per la prima volta che si usa il prodotto	7
Collegare a un computer	8
Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale	8
Come impostare il Pod per piede opzionale	9
Come cronometrare gli allenamenti	10
Come iniziare un allenamento	10
Come fermare e memorizzare un allenamento	11
Come registrare i tempi di giro/intermedi	11
Come configurare le impostazioni Hands Free	12
Come usare le allerte relative alla nutrizione.....	12
Come usare il Timer di recupero	13
Come allenarsi con gli intervalli.....	13
Vantaggi dell'allenamento a intervalli.....	13
Come iniziare un allenamento a intervalli	14
Come interrompere e salvare un allenamento a intervalli.....	16
Come esaminare gli allenamenti	16
Come esaminare il sommario dell'allenamento.....	16
Come esaminare giri o intervalli individuali.....	17
Come cancellare allenamenti	17

Come configurare le impostazioni.....	18
Come impostare ora e data	18
Come impostare le unità di misura	18
Come impostare le informazioni sull'utente	18
Come configurare le zone di allenamento	19
Come impostare la sveglia.....	21
Come impostare le preferenze dell'orologio	21
Come cambiare la lingua del display	22
Illuminazione del quadrante INDIGLO®.....	22
Come ripristinare l'orologio	22
Menu Settings/About (Impostazioni/Informazioni).....	22
Come scaricare i dati sull'allenamento ed esaminarli sul computer	22
Risoluzione dei problemi.....	23
Problemi di collegamento al GPS.....	23
Problemi di collegamento al sensore della frequenza cardiaca	23
Problemi di collegamento al Pod per piede	23
Problemi di collegamento a un computer	23
Resistenza all'acqua	23
Garanzia e assistenza.....	24
Dichiarazione di conformità.....	26

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0. con GPS. Per le istruzioni più aggiornate, consultare la Guida dell'utente per il Run Trainer 2.0™ all'indirizzo <http://www.Timex.com/Manuals>. Per iniziare a usarlo, seguire questi semplici sei procedimenti.

1. Caricare l'orologio
2. Caricare il firmware più aggiornato
3. Configurare le impostazioni
4. Acquisire il segnale del GPS
5. Registrare l'allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

Per la comodità dell'utente, abbiamo affisso elettronicamente la Guida di avviamento rapido del Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 all'indirizzo:

<http://www.Timex.com/Manuals>

Video di istruzioni dettagliate sono affissi presso il sito:

<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNZIONI

- Facile da usare – L'approntamento automatico per la prima volta che si usa il prodotto raccoglie i dati sull'utente di cui l'orologio ha bisogno per aiutarlo ad allenarsi. I menu intuitivi semplificano la navigazione e il funzionameto.
- Allerte – Le allerte mediante segnali acustici e vibrazioni avvertono l'utente di importanti eventi durante l'allenamento, come ad esempio le avvertenze relative a tempi intermedi automatici e di "fuori zona".
- GPS – La tecnologia SiRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio ANT+™ – La funzione wireless permette all'orologio di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca – Quando è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca, l'utente può monitorare la propria frequenza, per mantenere un livello di attività che corrisponda ai suoi requisiti di allenamento personalizzati.
- Sensore del Pod per piede – Quando è collegato ad un sensore del Pod per piede, l'utente può monitorare svariati valori nel suo allenamento, inclusi passo, velocità, distanza e cadenza, oppure la sola cadenza.
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® – Illumina il display con la pressione del pulsante INDIGLO®. La funzione Night-Mode® illumina il display con la pressione di qualsiasi pulsante. Quando è abilitata l'Attivazione costante, il display resta illuminato finché non viene premuto di nuovo il pulsante INDIGLO®.

COME INIZIARE

COME CARICARE IL RUN TRAINER™ 2.0 CON GPS

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa. La carica completa viene confermata da un'icona della batteria lampeggiante.

Per ottimizzare la durata della batteria ricaricabile, attenersi a quanto segue.

- Esaurire la batteria finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se appare sul display l'icona grande della batteria, si può ancora usare l'orologio purché non sia stato in questa condizione per più di 1-2 giorni.
- Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno 4 ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
- Ripetere questa procedura di scarica/ricarica altre due volte.

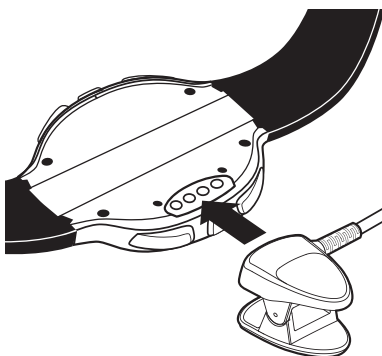
Nota: si consiglia di ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.



Eseguire la ricarica entro un intervallo di temperature comprese fra 0 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Il cavo di ricarica dispone di una clip ad un'estremità e di un connettore USB standard all'altra estremità.

1. Attaccare la clip all'orologio in modo che i quattro pin sulla clip siano allineati ai quattro contatti in metallo sul retro dell'orologio. La clip ha due pin neri che fanno allineare la clip al retro della cassa dell'orologio.



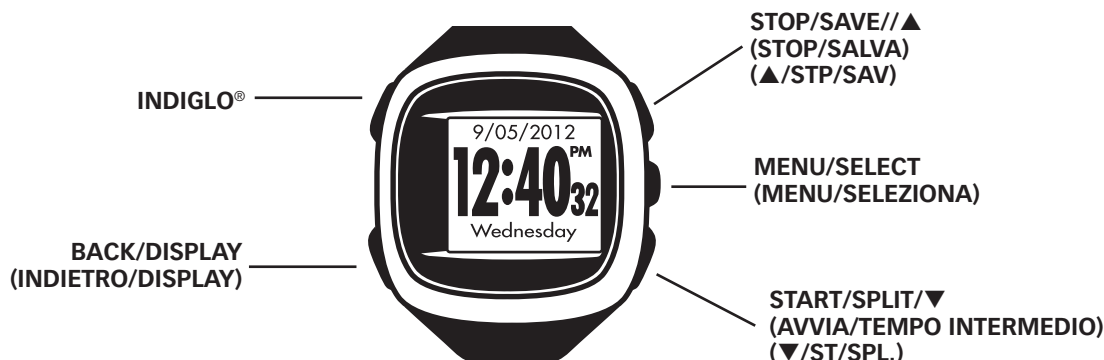
2. Inserire l'altra estremità del cavo ad una porta USB alimentata sul computer. Assicurarsi che alla porta USB venga fornita una potenza completa, disabilitando eventuali funzioni di risparmio energetico sul computer.

L'icona della batteria  lampeggia durante la carica. I quattro segmenti dell'icona indicano la carica della batteria; più segmenti solidi indicano una carica superiore.



Per proteggere la batteria ricaricabile, scollegare il cavo USB dalla porta del computer prima di scollegare l'orologio dalla clip.

FUNZIONAMENTO BASILARE



STOP/SAVE (STOP/SALVA)/▲

Evidenzia la voce precedente nel menu. Ferma un allenamento. Salva un allenamento interrotto. Aumenta il valore in una schermata di impostazione. Passa alla successiva schermata di revisione.

MENU/SELECT (MENU/SELEZIONA)

Apri il menu principale. Apri un'opzione di menu evidenziata. Passa al campo successivo in una schermata di impostazione. Passa al giro successivo quando si esaminano i dettagli sul giro.

START/SPLIT (AVVIA/TEMPO INTERMEDIO)/▼

Evidenzia la voce successiva nel menu. Inizia un allenamento. Registra un giro/tempo intermedio. Diminuisce il valore in una schermata di impostazione. Passa alla precedente schermata di revisione.

BACK/DISPLAY (INDIETRO/DISPLAY)

Ritorna al menu precedente. Passa al display successivo durante un allenamento.

INDIGLO®

Premere per usare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi. Tenere premuto finché l'orologio non emette un singolo segnale acustico (circa quattro secondi) per attivare la funzione Night-Mode®. Tenere premuto finché l'orologio non emette due segnali acustici (circa sei secondi) per abilitare l'Attivazione costante.

COME SPOSTARSI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Si può accedere a tutte le funzioni dell'orologio usando i pulsanti MENU, ▲, ▼, SELEZIONA e INDIETRO.

Premere MENU per aprire il menu principale. Il menu principale contiene le seguenti cinque applicazioni.

Applicazioni

Ora
Cronog
Int. Timer
Esame
Impostazioni

- Time (Ora) – Visualizza la data e l'ora attuali.
- Chrono (Cronog) – Usare il cronografo per gli allenamenti con traccia del tempo trascorso.
- Int Timer – Usare questa funzione per un allenamento con intervalli personalizzati o per un allenamento con semplice timer per conto alla rovescia. Per ulteriori informazioni, consultare [Come allenarsi con gli intervalli](#).
- Review (Esame) – Visualizza l'elenco degli allenamenti memorizzati.
- Settings (Impostazioni) – Personalizza le impostazioni dell'orologio e dell'allenamento secondo le esigenze specifiche dell'utente.

Premere ▲ o ▼ per evidenziare una voce di menu, poi premere SELEZIONA per aprire la voce.

Premere INDIETRO per ritornare al menu precedente.

Impostazioni

Ora
Senza mani
Int. Timer
Unit
Sensori
Info utente

Se il menu contiene una barra di scorrimento, significa che ci sono ulteriori opzioni di menu rispetto a quelle attualmente visualizzate. Premere ▲ o ▼ per vedere il resto delle opzioni.

Nelle schermate di impostazione, premere ▲ o ▼ per cambiare valori, e premere SELEZIONA per passare al campo successivo.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone possono apparire nelle schermate dell'orologio.

	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito un collegamento. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il collegamento GPS.
	Stato del sensore della frequenza cardiaca	Icona fissa: il sensore della frequenza cardiaca è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando un sensore della frequenza cardiaca.
	Stato del Pod per piede	Icona fissa: il Pod per piede è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il Pod per piede.
	Sommario allenamento	Nello schermo Review (Esame), indica una voce di sommario disponibile per l'esame.
	Dettagli allenamento	Nello schermo Review (Esame), indica che quel giro o quei dati di intervallo specifici sono disponibili per l'esame.
	Cronografo	Nello schermo Review (Esame), indica un allenamento con cronografo.
	Timer a intervalli	Nello schermo Review (Esame), indica un allenamento con intervalli.
	Collegamento al PC	Indica che l'orologio si sta collegando ad un computer.
	Scollegamento dal PC	Indica che l'orologio si sta scollegando dal computer.
	Sveglia	Indica che la sveglia è abilitata e suonerà all'ora programmata.

APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

La funzione di approntamento per la prima volta che si usa il prodotto guida l'utente attraverso la configurazione delle impostazioni che l'orologio deve raccogliere per permettere il relazionamento accurato dei dati sull'allenamento. Premere ▲, ▼ e SELEZIONA per inserire le proprie scelte.

L'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto inizia con la pressione di qualsiasi pulsante (eccetto quello INDIGLO®) una volta estratto l'orologio dalla confezione. Se l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto non inizia, ripristinare l'orologio come descritto nella sezione [Come ripristinare l'orologio](#). Una volta completato il ripristino, l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto ha inizio alla pressione di qualsiasi pulsante, eccetto quello INDIGLO®.

OLTRE ALL'APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO, L'UTENTE POTREBBE DESIDERARE DI CAMBIARE IL COLORE DEL DISPLAY REVERSIBILE AD ALTA RISOLUZIONE. Vedere [Come impostare le preferenze dell'orologio](#) per ulteriori informazioni.

IMPOSTAZIONI CONFIGURATE DURANTE L'APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

- Lingua di visualizzazione - Scegliere la lingua in cui verranno visualizzati menu e messaggi dell'orologio.
- Unità di visualizzazione – Scegliere se i dati sull'allenamento verranno visualizzati in unità britanniche (piedi, miglia, libbre ecc.) oppure in unità metriche (metri, chilometri, chilogrammi ecc.).
- Sesso – Indicare se si è di sesso maschile o femminile.
- Ora del giorno – Impostare l'ora presso la propria località in ore, minuti e secondi.
NOTA: premere ▲ quando si è alle 11 del mattino per continuare a impostare le ore pomeridiane.
- Data – Impostare l'anno, il mese ed il giorno correnti.
- Peso – Impostare il proprio peso, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- Altezza – Impostare la propria altezza, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- Data di nascita – Impostare la propria data di nascita, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- Formato dell'ora - Scegliere il formato a 12 o a 24 ore.
- Formato della data – Scegliere il formato MM-GG-AA o GG.MM.AA.

COLLEGARE A UN COMPUTER

L'orologio può essere collegato ad un computer per aggiornare il firmware dell'orologio, cambiare le impostazioni dell'orologio dal computer e scaricare i dati sull'allenamento (vedere [Come scaricare i dati sull'allenamento ed esaminarli sul computer](#)) in un conto online.

Prima di collegare il dispositivo ad un computer, creare un conto TrainingPeaks™ e scaricare il software Device Agent per l'orologio.

COME CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Sebbene si possa usare l'orologio appena si estrae dalla confezione, il firmware online disporrà degli ultimissimi potenziamenti e miglioramenti. Usare il Device Agent per collegare l'orologio al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Timex Device Agent per dispositivi USB all'indirizzo:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.
3. Aprire il Device Agent sul computer, fare clic su File, poi fare clic su Update Device (Aggiorna dispositivo).
4. Seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il più recente firmware per l'orologio. Mantenere l'orologio collegato al computer fino al completamento dell'aggiornamento (come indicato da questo simbolo sul display dell'orologio) e al ripristino dell'orologio.
5. Quando il firmware termina il caricamento, scollegare l'orologio dal computer e ricollegarlo.



NOTA: la connessione può essere effettuata in corrispondenza della clip del cavo o della porta USB.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DAL COMPUTER

Si possono apportare cambiamenti alle impostazioni dell'orologio dal Device Agent, e poi scaricare quelle impostazioni nel dispositivo.

1. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.
2. Aprire il Device Agent sul computer.
3. Selezionare Run Trainer 2.0 dal campo Device (dispositivo).
4. Fare clic su SETTINGS (impostazioni).
5. Cambiare le impostazioni, quindi fare clic su SAVE (salva).

Quando il trasferimento delle impostazioni è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare l'orologio dal computer.

COME IMPOSTARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA OPZIONALE

COME INDOSSARE IL CINTURINO DEL SENSORE

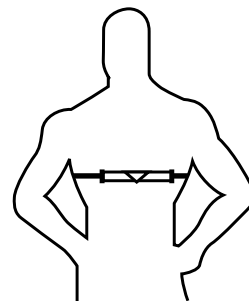
1. Regolare il cinturino in modo che risulti aderente al petto, subito sotto lo sterno.
2. Collegare al cinturino il sensore della frequenza cardiaca.
3. Bagnare i cuscinetti del sensore della frequenza cardiaca situati sul retro del cinturino, quindi indossare il cinturino a contatto con la pelle.

COME ABBINARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Chiedere all'orologio di cercare il sensore della frequenza cardiaca e di iniziare a ricevere dati.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Indossare il sensore della frequenza cardiaca come descritto sopra.
3. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
4. Assicurarsi che la voce HEART RATE (Frequenza cardiaca) sia impostata su YES (Sì).
5. Selezionare SEARCH (Cerca) e selezionare HEART RATE (Frequenza cardiaca).

L'orologio cerca il sensore. Quando il sensore viene trovato e abbinato all'orologio, appare un messaggio in merito.



COME IMPOSTARE IL POD PER PIEDE OPZIONALE

COME POSIZIONARE IL POD PER PIEDE

- Posizionare il Pod per piede come descritto nelle istruzioni allegate al prodotto.

COME ABBINARE IL POD PER PIEDE

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri Pod per piede.
2. Accendere il Pod per piede.
3. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
4. Impostare FOOT POD (Pod per piede) su YES (Sì) o CADENCE (Cadenza).

NOTA: se si imposta il POD per piede su YES (Sì), il pod per piede raccoglie tutti i dati su velocità, distanza e cadenza. Se si imposta il POD per piede su CADENCE (Cadenza), il pod per piede raccoglie solo i dati sulla cadenza (il GPS raccoglie i dati su velocità e distanza).

5. Aprire SEARCH (Cerca) e selezionare FOOT POD (Pod per piede).

L'orologio cerca il Pod per piede. Quando il Pod per piede viene trovato e abbinato all'orologio, appare un messaggio in merito.

COME CALIBRARE IL POD PER PIEDE

Calibrare il Pod per piede prima di usarlo, per ottenere le misure più accurate.

Ci sono due modi per calibrare il Pod per piede. Nella calibrazione automatica, si corre per una distanza nota e il Pod per piede tiene traccia della distanza. Al termine della corsa, si immette la distanza effettiva, e l'orologio calcola il fattore di calibrazione in base alla differenza fra i due valori.

Si può anche inserire manualmente il fattore di calibrazione.

Il metodo di calibrazione automatica si preferisce in quanto è generalmente più accurato.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
2. Dal menu CALIBRATE (Calibra), selezionare FOOT POD (Pod per piede).
3. Una volta collegato il Pod per piede, correre per una distanza nota lungo una pista o un percorso premisurati.

NOTA: Per eseguire la calibrazione bisogna correre per una distanza di almeno 300 m.

4. Quando si raggiunge la distanza desiderata, selezionare STOP.
5. Inserire la distanza effettiva percorsa.

Il fattore di calibrazione (il rapporto applicato alle misure del Pod per piede per assicurare calcoli accurati) viene calcolato automaticamente.

COME IMPOSTARE MANUALMENTE IL FATTORE DI CALIBRAZIONE

Si può anche impostare manualmente il fattore di calibrazione. Si consiglia di farlo solo se si è precedentemente eseguita la calibrazione di questo Pod per piede e si conosce il fattore di calibrazione che dà misure della distanza accurate.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
2. Dal menu CALIBRATE (Calibra), selezionare CAL FACTOR (Fattore di calibrazione).
3. Inserire il fattore di calibrazione.

NOTA: il fattore di calibrazione viene determinato prendendo la distanza nota e dividendola per la distanza riportata dal Pod per piede.

COME CRONOMETRARE GLI ALLENAMENTI

Usare il cronografo per cronometrare gli allenamenti, per visualizzare dati in tempo reale su un allenamento in corso, e per salvare i dati sull'allenamento per l'esame successivo. Gli allenamenti possono essere registrati anche mediante il Timer a intervalli – vedere [Come allenarsi con gli intervalli](#).

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire CHRONO (Cronografo).
2. Selezionare YES (Sì) per collegarsi a tutti i sensori che sono indicati – quelli contrassegnati YES nel menu SENSORS (Sensori).
3. Premere START (Avvia). Il cronografo inizia il cronometraggio.

NOTA: se la memoria è quasi esaurita, viene visualizzato un messaggio indicante quanti allenamenti possono ancora essere salvati in memoria. Se la memoria è esaurita, occorre cancellare un allenamento prima di poterne memorizzare uno nuovo. Vedere [Come cancellare gli allenamenti](#).

COME CAMBIARE LE VISUALIZZAZIONI DURANTE UN ALLENAMENTO

Il cronografo ha tre schermi che mostrano i dati in tempo reale sull'allenamento. Ogni schermo mostra due o tre campi. Configurare quali dati visualizzare su ciascuno schermo dal menu SETTINGS (Impostazioni).

- Mentre è in corso un allenamento, premere DISPLAY per passare in rassegna gli schermi.
- Per ritornare al menu principale, premere MENU.

NOTA: quando si preme DISPLAY, l'orologio mostra il nome dei dati dell'allenamento che appare su ciascuno schermo. Se viene visualizzato il tempo del giro, viene anche visualizzato il numero del giro.

NOTA: ogni schermata è designata con un “•” per contrassegnare una delle tre possibili schermate, e quei numeri corrispondono alle schermate del Cronografo che si trovano sotto SETTINGS – DISPLAY (IMPOSTAZIONI - DISPLAY).

NOTA: premendo DISPLAY si avvia anche una ricerca del sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, se quei sensori sono selezionati ma non collegati.

I seguenti sono i dati che possono essere visualizzati negli schermi del cronografo.

Dati	Descrizione
SPLIT TIME (TEMPO INTERMEDIO)	tempo totale trascorso dell'allenamento
LAP TIME (TEMPO GIRO)	tempo trascorso per l'attuale giro
PREV LAP TIME (TEMPO GIRO PREC)	tempo trascorso per il giro precedente
TOTAL TIME (TEMPO TOTALE)	il tempo totale trascorso dell'allenamento, più eventuale tempo di interruzione (quando il cronografo era in pausa)
LAP NUMBER (N. GIRO)	identifica il giro/tempo intermedio attualmente in esecuzione
PACE (PASSO)	minuti per miglio/km attuali
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti medi per miglio/km per l'intero allenamento
LAP PACE (PASSO GIRO)	minuti per miglio/km medi per il giro corrente
PREV LAP PACE (PASSO GIRO PREC)	minuti per miglio/km medi per il giro precedente
SPEED (VELOCITÀ)	velocità attuale
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media per l'intero allenamento
LAP SPEED (VELOCITÀ GIRO)	velocità media per il giro corrente
PREV LAP SPEED (VELOCITÀ GIRO PREC)	velocità media del giro precedente
HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)	frequenza cardiaca attuale

Dati	Descrizione
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'intero allenamento
LAP HR (FC GIRO)	frequenza cardiaca media per il giro corrente
PREV LAP HR (FC GIRO PREC)	frequenza cardiaca media per il giro precedente
CADENCE (CADENZA)	posate di piede attuali al minuto
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	posate di piede medie al minuto per l'intero allenamento
LAP CADENCE (CADENZA GIRO)	posate di piede medie al minuto per il giro corrente
PREV LAP CADENCE (CADENZA GIRO PREC)	posate di piede medie al minuto per il giro precedente
DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa durante l'allenamento
LAP DISTANCE (Distanza GIRO)	distanza percorsa durante il giro corrente
PREV LAP DISTANCE (Distanza GIRO PREC)	distanza percorsa nel giro precedente
ALTITUDE (ALTITUDINE)	altitudine corrente
TOTAL ASCENT (ASCESA TOTALE)	aumento di altitudine totale durante l'intero allenamento
TOTAL DESCENT (DISCESA TOTALE)	diminuzione totale di altitudine durante l'intero allenamento
TIME OF DAY (ORA DEL GIORNO)	l'ora attuale, per restare informati durante l'allenamento

NOTA: per spiegare il tipo di dati mostrati, usiamo una designazione a lettera singola sulla sinistra di ogni riga: A = media (average), L = giro (lap), P = precedente.

COME IMPOSTARE IL DISPLAY

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire DISPLAY.
2. Aprire il display numerato CHRONO (CRONOGRIFO) per modificarlo.
3. Impostare le LINES (Righe) per il numero di dati dell'allenamento da visualizzare.
4. Aprire una riga (TOP/Superiore, MIDDLE/Intermedia o BOTTOM/Inferiore).
5. Selezionare i dati da visualizzare su quella riga.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ogni riga.

COME FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

COME FERMARE E RIAVVIARE

- Premere STOP per interrompere il cronometraggio.
- Premere START (Avvia) quando il cronografo è fermo per riprendere il cronometraggio.

COME SALVARE E RIPRISTINARE UN ALLENAMENTO

Una volta completato l'allenamento, lo si può salvare per poterlo esaminare in seguito.

1. Con il cronografo fermo, premere SAVE (salva).
2. Scegliere una delle seguenti opzioni.
 - Selezionare YES (Sì) per salvare l'allenamento e azzerare il cronografo.
 - Selezionare NO per eliminare l'allenamento e azzerare il cronografo.
 - Selezionare CANCEL (Annulla) per ritornare al CRONO senza salvare né azzerare il cronografo.

COME REGISTRARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) dell'allenamento e si sta ora cronometrando il segmento successivo.

Questo grafico rappresenta i tempi di giro e intermedi per un allenamento in cui sono stati registrati 4 tempi di giro/intermedi.

GIRO 1	GIRO 2	GIRO 3	GIRO 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO INTERMEDIO 1	15:01 MIN		
	TEMPO INTERMEDIO 2	22:09 MIN	
		TEMPO INTERMEDIO 3	29:39 MIN
			TEMPO INTERMEDIO 4

COME REGISTRARE UN TEMPO DI GIRO/INTERMEDIO

- Mentre il cronografo sta scorrendo, premere SPLIT per registrare un tempo di giro/intermedio.
Vengono visualizzati il tempo del giro appena completato e il tempo intermedio, e l'orologio inizia a cronometrare un nuovo giro sullo sfondo.

Quando si ferma e si salva l'allenamento, si possono esaminare i dati riepilogativi per l'intero allenamento, oltre che i dati su ciascun giro individuale.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI HANDS FREE

Si può impostare il cronografo in modo che registri automaticamente un tempo di giro/intermedio quando si raggiunge una certa distanza nel giro o un determinato tempo. Si può anche impostare il cronografo in modo che interrompa o riprenda automaticamente il cronometraggio quando si raggiunge una determinata velocità.

COME IMPOSTARE IL TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

Abilitare "auto split" (tempo intermedio automatico) per registrare un tempo di giro/intermedio quando si raggiunge una determinata distanza nel giro o un determinato tempo.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire HANDS FREE (Senza l'uso delle mani).
2. Impostare AUTO SPLIT su DIST per registrare un tempo di giro/intermedio in base alla distanza, oppure su Time per registrarlo in base al tempo del giro.
3. Impostare i dati che fanno partire la funzione di AUTO SPLIT.
 - Se si imposta AUTO SPLIT su DIST, impostare il campo DIST sulla distanza alla quale si vuole registrare un tempo di giro/intermedio.
 - Se si imposta AUTO SPLIT su Time, impostare il campo Time sul tempo in corrispondenza del quale si vuole registrare un tempo di giro/intermedio.

Per usare la funzione AUTO SPLIT una volta impostata, aprire il CHRONO (Cronografo), collegarlo ai sensori e iniziare il cronometraggio dell'allenamento. Ogni volta che si raggiungono la distanza o il tempo specificati, il cronografo registra un tempo di giro/intermedio.

IMPOSTAZIONE DI AUTO STOP (STOP AUTOMATICO) E RESUME (RIPRENDI)

Abilitare le funzioni Riavvio Auto e Stop Auto, e impostare la soglia (la velocità che attiva tali funzioni).

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire HANDS FREE (Senza l'uso delle mani).
2. Spostarsi fra STOP / RESUME (STOP/RIPRENDI) per attivare (ON).
3. Selezionare THRESHOLD (Soglia).
4. Impostare la velocità alla quale le funzioni AUTO RESUME (Riavvio Auto) e AUTO STOP (Stop Auto) saranno attivate.

Per usare lo stop automatico e la ripresa una volta che siano impostati, aprire il cronografo, collegarsi ai sensori, premere START (Avvia) e iniziare a correre. Quando si corre ad una velocità inferiore alla soglia, il cronografo interrompe il cronometraggio. Se poi l'utente inizia a muoversi ad una velocità superiore alla soglia, il cronografo riprende a cronometrare l'allenamento.

NOTA: se si preme STOP per interrompere il CRONO, occorre premere START (AVVIA) per continuare a cronometrare un allenamento.

COME USARE LE ALLERTE RELATIVE ALLA NUTRIZIONE

Restare idratati e alimentarsi nel modo giusto contribuiscono al successo degli allenamenti. Se si diventa disidratati o affamati, le prestazioni vengono pregiudicate e gli atleti sono più prone alle lesioni. I timer relativi alla nutrizione ricordano all'utente quando bere e mangiare.

COME IMPOSTARE IL TIMER RELATIVO ALL'IDRATAZIONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire NUTRITION (Nutrizione).
2. Impostare DRINK ALERT (Allerta idratazione) su ON (Abilitata).
3. Impostare il DRINK TIME (Tempo idratazione) sull'intervallo al quale si desidera ricevere le allerte di idratazione.
4. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando viene raggiunto il DRINK TIME (Tempo idratazione).
5. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando viene raggiunto il DRINK TIME (Tempo di idratazione).

Quando si sta cronometrando un allenamento mediante il cronografo, la vibrazione e l'allerta sonora saranno emesse quando si è raggiunto il DRINK TIME (Tempo di idratazione), ed una finestra a comparsa appare per ricordare all'utente di bere.

COME IMPOSTARE IL TIMER DI ALIMENTAZIONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire NUTRITION (Nutrizione).
2. Impostare Eat ALERT (Allerta alimentazione) su ON (Abilitata).
3. Impostare l'EAT TIME (Tempo di alimentazione) sull'intervallo al quale si desidera ricevere le allerte di alimentazione.
4. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando viene raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione).
5. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando viene raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione).

Quando si sta cronometrando un allenamento mediante il cronografo, la vibrazione e l'allerta sonora saranno emesse quando si è raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione), ed una finestra a comparsa appare per ricordare all'utente di mangiare.

COME USARE IL TIMER DI RECUPERO

Il recupero della frequenza cardiaca è la differenza fra la frequenza cardiaca durante l'allenamento e quella dopo un breve periodo di riposo. Una differenza maggiore fra la frequenza cardiaca durante l'allenamento e quella dopo il periodo di riposo indica un recupero rapido e di conseguenza migliori condizioni fisiche.

Il timer di recupero misura questa differenza e riporta il risultato in una finestra a comparsa, per aiutare l'utente a valutare la propria salute cardiovascolare.

Quando è abilitato, il timer di recupero viene attivato quando il cronografo viene fermato o interrotto mentre il sensore della frequenza cardiaca sta raccogliendo dati.

COME IMPOSTARE IL TIMER DI RECUPERO

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire RECOVERY (recupero).
2. Impostare il TIME (Tempo) (la durata del timer di recupero) su 30 SECONDS (30 secondi), 1 MINUTE (1 minuto) o 2 MINUTES (2 minuti).
3. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando il timer di recupero inizia o finisce.
4. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando il timer di recupero inizia o finisce.

COME LEGGERE LA FINESTRA A COMPARSA DEL RECUPERO

Recovery		
Start HR:	155 BPM	START HR (FC di inizio) è la frequenza cardiaca dell'utente al termine dell'allenamento.
End HR:	95 BPM	END HR (FC di fine) è la frequenza cardiaca dell'utente al termine del periodo del timer di recupero.
Change:	60 BPM	CHANGE (Variazione) è la differenza fra questi valori. Un valore superiore di variazione indica una migliore forma fisica.

COME ALLENARSI CON GLI INTERVALLI

VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO A INTERVALLI

Gli allenamenti a intervalli sono strumenti potenti che permettono all'utente di prendere di mira specifiche qualità (come velocità, resistenza o soglia) e allenarsi per esse. La modalità INTERVAL (Intervalli) tiene traccia di tempi o distanze per un massimo di sei intervalli e 99 ripetizioni.

Intensi periodi di attività inframmezzati da periodi di recupero caratterizzati da un'attività meno intensa permettono di allenarsi più intensamente e per periodi più lunghi. Combinare in questo modo attività aerobica ed anaerobica aiuta l'utente a fare quanto segue.

- Mirare gli allenamenti al miglioramento di velocità, resistenza cardiovascolare e muscolare o altre qualità
- Sveltire l'elaborazione dell'acido lattico da parte del corpo
- Ridurre il rischio di lesioni

Questi allenamenti a intervalli vanno impostati per allenarsi per una qualità specifica. Due esempi sono descritti qui, ma l'utente può creare allenamenti a intervalli per allenarsi per praticamente qualsiasi qualità usando i sei intervalli e le 99 ripetizioni.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA RESISTENZA

Per allenarsi al fine di sviluppare resistenza, l'utente può impostare un classico allenamento a ripetizioni da 1 miglio: da 3 a 6 ripetizioni di un intervallo di 1 miglio ad un passo approssimativo da mezza maratona, seguito da un periodo di recupero di 1 minuto.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA VELOCITÀ

Per allenarsi per la velocità, l'utente potrebbe correre delle serie di 4 x 400 m: correre un intervallo veloce da 400 m ad un passo leggermente superiore a quello da competizione, seguito da un periodo di recupero di 2 minuti, e ripetizione 4 volte.

COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Dal menu SETTINGS (IMPOSTAZIONI), aprire INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Impostare un WARMUP (RISCALDAMENTO) di una volta, basato su distanza o tempo, per dare inizio all'allenamento con timer a intervalli.
NOTA: dopo il riscaldamento, l'allenamento progredisce e si ripete in base alle impostazioni degli intervalli.
3. Aprire SET INTERVALS (IMPOSTA INTERVALLI) per configurare fino a 6 segmenti collegati.
4. Aprire l'intervallo da configurare.
5. Selezionare la fine dell'intervallo dopo una distanza (Distance) o un periodo di tempo (Time) specificati.
NOTA: nello stesso allenamento si possono alternare intervalli basati su distanza e basati su tempo.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ciascun intervallo nell'allenamento.
7. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare a INT Timer e impostare un COOLDOWN (RAFFREDDAMENTO) di una volta basato sulla distanza (Distance) o sul tempo (Time) per terminare l'allenamento.
8. Impostare Reps (Ripetizioni) sul numero di volte che si desidera ripetere gli intervalli.
NOTA: l'allenamento a intervalli si ferma automaticamente quando viene raggiunto il numero delle ripetizioni impostate, e inizia il periodo di raffreddamento preimpostato.
9. Impostare su ON (ABILITATO) la funzione VIBRATE (VIBRA) per ricevere vibrazioni di allerta quando termina un intervallo.
10. Impostare ALERT (ALLERTA) su TYPE 1 o TYPE 2 (TIPO 1 o TIPO 2) per ricevere un'allerta sonora quando termina un intervallo.

CONSIGLIO: impostare le zone di intervallo su Warmup (Riscaldamento), Train (Allenamento) e Cooldown (Raffreddamento) per velocità, passo o frequenza cardiaca specifici per ogni impostazione. Vedere [Come configurare le zone di allenamento](#) per le istruzioni.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

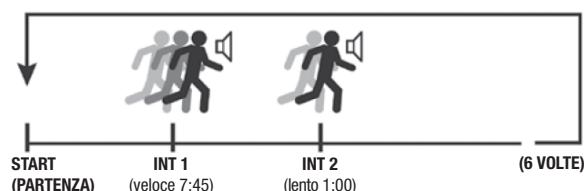
1. Premere MENU e aprire INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Selezionare YES (Sì) per collegarsi a tutti i sensori contrassegnati con ON (abilitato) nel menu SENSORS (Sensori).
3. Premere START (Avvia).

Il timer a intervalli inizia.

NOTA: se la memoria è quasi esaurita, viene visualizzato un messaggio indicante quanti allenamenti possono ancora essere salvati in memoria. Se la memoria è esaurita, occorre cancellare un allenamento prima di poterne memorizzare uno nuovo. Vedere [Come cancellare gli allenamenti](#).

Quando restano 15 secondi per un intervallo basato sul tempo o 0,1 miglia (o chilometri) per un intervallo basato sulla distanza, l'utente viene avvertito dell'impostazione dell'intervallo imminente.

L'allerta suona e lo schermo si illumina quando un intervallo termina. I dati riepilogativi dell'intervallo completato appaiono sul display, seguiti dalle impostazioni dell'intervallo corrente—mentre quell'intervallo scorre sullo sfondo.



COME CAMBIARE LE VISUALIZZAZIONI DURANTE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Il timer a intervalli ha tre schermi che mostrano i dati in tempo reale sull'allenamento. Ogni schermo mostra due o tre campi. Configurare quali dati visualizzare su ciascuno schermo dal menu SETTINGS (Impostazioni).

- Mentre il timer a intervalli scorre, premere DISPLAY per passare in rassegna gli schermi.
- Per ritornare al menu principale, premere MENU.

NOTA: quando si preme DISPLAY, l'orologio mostra il nome dei dati dell'allenamento che appare su ciascuno schermo.

NOTA: ogni schermata è designata con un "•" per contrassegnare una delle tre possibili schermate, e quei numeri corrispondono alle schermate del Timer a intervalli che si trovano sotto SETTINGS – DISPLAY (IMPOSTAZIONI - DISPLAY).

NOTA: premendo DISPLAY si avvia anche una ricerca del sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, se quei sensori sono selezionati ma non collegati.

I seguenti sono i dati che possono essere visualizzati negli schermi degli intervalli.

Dati	Descrizione
PACE (PASSO)	minuti per miglio/km correnti
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti per miglio/km medi per l'intero allenamento
INT PACE (PASSO INT)	minuti medi per miglio/km per l'intervallo corrente
PREV INT PACE (PASSO INT PREC)	minuti medi per miglio/km per l'intervallo precedente
SPEED (VELOCITÀ)	velocità attuale
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media per l'intero allenamento
INT SPEED (VELOCITÀ INT)	velocità media per l'intervallo corrente
PREV INT SPEED (VELOCITÀ INT PREC)	velocità media per l'intervallo precedente
HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)	frequenza cardiaca attuale
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'intero allenamento
INT HR (FC INT)	frequenza cardiaca media per l'intervallo corrente
PREV INT HR (FC INT PREC)	frequenza cardiaca media per l'intervallo precedente
CADENCE (CADENZA)	posate di piede correnti al minuto
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	posate di piede medie al minuto per l'intero allenamento

Dati	Descrizione
INT CADENCE (CADENZA INT)	posate di piede medie al minuto per l'intervallo corrente
PREV INT CADENCE (CADENZA INT PREC)	posate di piede medie al minuto per l'intervallo precedente
DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa per l'allenamento
INT DISTANCE (Distanza INT)	distanza percorsa per l'intervallo corrente
PREV INT DISTANCE (Distanza INT PREC)	distanza percorsa durante l'intervallo precedente
ALTITUDE (ALTITUDINE)	altitudine corrente
TOTAL ASCENT (ASCESA TOTALE)	aumento totale di altitudine per l'intero allenamento
TOTAL DESCENT (DISCESA TOTALE)	diminuzione totale altitudine per l'intero allenamento
TIME OF DAY (ORA DEL GIORNO)	l'ora attuale, per restare informati durante l'allenamento
INT TIME/DIST (TEMPO/DIST INT)	il tempo o la distanza rimasti nell'intervallo corrente
PREV INT TIME/DIST (TEMPO/DIST INT PREC)	durata dell'intervallo precedente
TOTAL TIME (TEMPO TOTALE)	il tempo totale trascorso dell'allenamento, più eventuale tempo di interruzione (quando il timer a intervalli era in pausa)
INT NUMBER (N. INTERVALLO)	identifica l'intervallo corrente e la ripetizione attualmente in esecuzione

NOTA: per spiegare il tipo di dati mostrati, usiamo una designazione a lettera singola sulla sinistra di ogni riga: A = media (average), I = intervallo, P = precedente.

COME IMPOSTARE IL DISPLAY

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire DISPLAY.
2. Aprire il display numerato INTERVAL (INTERVALLO) per modificarlo.
3. Impostare le LINES (Righe) per il numero di dati dell'allenamento da visualizzare.
4. Aprire una riga (TOP/Superiore, MIDDLE/Intermedia o BOTTOM/Inferiore).
5. Selezionare i dati da visualizzare su quella riga.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ogni riga.

COME SALTARE UN INTERVALLO

- Per saltare un intervallo, tenere premuto SPLIT.

COME INTERROMPERE E SALVARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

- Premere STOP per interrompere il cronometraggio.
- Premere START quando il timer a intervalli è interrotto per riprendere il cronometraggio.

COME SALVARE E AZZERARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Una volta completato l'allenamento, lo si può salvare per poterlo esaminare in seguito.

1. Con il timer a intervalli fermo, premere SAVE (Salva).

NOTA: l'allenamento a intervalli si ferma automaticamente quando viene raggiunto il numero delle ripetizioni impostato.

2. Scegliere una delle seguenti opzioni.

- Selezionare YES (Sì) per salvare l'allenamento e azzerare il timer.
- Selezionare No per eliminare l'allenamento e azzerare il timer.
- Selezionare CANCEL (Annulla) per ritornare ad INTERVAL (Intervalli) senza salvare né azzerare il timer.

COME ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

Quando si azzerano il cronografo o il timer a intervalli, i dati sull'allenamento vengono salvati. I dati si possono visualizzare dalle schermate REVIEW (Esame). Per monitorare i propri progressi, si possono confrontare fra loro questi allenamenti salvati.

COME ESAMINARE IL SOMMARIO DELL'ALLENAMENTO

Il sommario dell'allenamento contiene i dati relativi all'allenamento nella sua interezza.

COME APRIRE L'ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).

L'allenamento più recente si trova in cima all'elenco e quello meno recente si trova in fondo ad esso.

Gli allenamenti salvati dalla modalità CHRONO (Cronografo) sono indicati da .

Gli allenamenti salvati dalla modalità INTERVAL (Intervalli) sono indicati da .

2. Aprire l'allenamento da esaminare.

3. Selezionare  SUMMARY (Sommario).

4. Premere  e  (come indicato sul display dell'orologio) per spostarsi attraverso i dati disponibili per l'allenamento.

DATI VISUALIZZATI NEL SOMMARIO

Dati	Descrizione
SPLIT TIME (TEMPO INTERM)	tempo totale trascorso dell'allenamento con Cronografo
WORKOUT TIME (TEMP TOT ALL)	tempo totale trascorso dell'allenamento a intervalli
DISTANZA	distanza percorsa durante l'allenamento
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti per miglio/km medi
BEST PACE (PASSO MIGLIORE)	minori minuti per miglio/km
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media dell'allenamento
MAX SPEED (VELOCITÀ MAX)	velocità superiore raggiunta durante l'allenamento
ZONE TIME – PACE (TEMPO IN ZONA - PASSO)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo
ZONE TIME – SPD (TEMPO IN ZONA - VEL)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di velocità
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'allenamento

Dati	Descrizione
MAX HR (FC MAX)	frequenza cardiaca di picco raggiunta durante l'allenamento
ZONE TIME – HR (TEMPO IN ZONA - FC)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca
RECOVERY (RECUPERO)	differenza fra la propria FC di fine e quella di recupero
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	media numero di posate di piede al minuto
MAX CADENCE (CADENZA MAX)	massimo numero di posate di piede al minuto
ZONE TIME – CAD (TEMPO IN ZONA - CAD)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza
TTL ASCENT (ASCESA TOT)	aumento totale di piedi/m in altitudine
TTL DESCENT (DISCESA TOT)	diminuzione totale di piedi/m in altitudine
CALORIES (CALORIE)	calorie totali bruciate

NOTA: se non è collegato un sensore della frequenza cardiaca, non vengono visualizzati dati sulla frequenza cardiaca. Se non è collegato un Pod per piede, non vengono visualizzati dati sulla cadenza.

COME ESAMINARE GIRI O INTERVALLI INDIVIDUALI

Si possono visualizzare dati specifici su ciascun giro o intervallo per confrontare fra loro segmenti del proprio allenamento.

COME VISUALIZZARE I DETTAGLI SU GIRI/INTERVALLI

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Aprire l'allenamento da esaminare.
3. Selezionare  LAP DETAIL (DETTAGLI GIRO) per un allenamento con Cronografo o INT DETAIL (DETTAGLI INTERVALLO) per un allenamento a intervalli.

Per gli allenamenti CHRONO (Cronografo), il primo schermo mostra il tempo medio del giro e il miglior tempo di giro, e il tempo totale dell'allenamento appare in alto a destra.

Per gli allenamenti INTERVAL (Intervalli), il numero dell'intervallo e il numero della ripetizione appaiono in alto a destra.

4. Premere ▲ e ▼ per passare in rassegna i dati raccolti per il giro o l'intervallo, o premere SELECT (Seleziona) per passare rapidamente in rassegna giri o intervalli.

DATI VISUALIZZATI NEGLI SCHERMI DEI DETTAGLI

Dati	Descrizione
AVG LAP (GIRO MEDIO)	tempo medio di tutti i giri nell'allenamento (solo con cronografo)
BEST (MIGLIORE)	il numero e il tempo del giro più veloce (solo con cronografo)
LAP (GIRO)	durata del giro (solo con cronografo)
INT	la durata dell'intervallo (solo con gli intervalli)
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'allenamento
MAX HR (FC MAX)	frequenza cardiaca di picco raggiunta durante il giro/l'intervallo
DISTANCE (Distanza)	distanza coperta durante il giro/l'intervallo
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti medi per miglio/km per il giro/l'intervallo
BEST PACE (PASSO MIGLIORE)	minor numero di minuti per miglio/km per il giro/l'intervallo
AVG SPD (VEL MEDIA)	velocità media per il giro/l'intervallo

Dati	Descrizione
MAX SPD (VEL MAX)	la velocità più alta raggiunta per il giro/l'intervallo
ZONE TIME – PACE (TEMPO IN ZONA - PASSO)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – SPD (TEMPO IN ZONA - VEL)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di velocità durante il giro/l'intervallo
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	numero medio di posate di piede al minuto durante il giro/l'intervallo
MAX CADENCE (CADENZA MAX)	numero massimo di posate di piede al minuto durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – HR (TEMPO IN ZONA - FC)	la quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – CAD (TEMPO IN ZONA - CAD)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza durante il giro/l'intervallo
TTL ASCENT (ASCESA TOT)	aumento totale di piedi/m in altitudine per il giro/l'intervallo
TTL DESCENT (DISCESA TOT)	diminuzione totale di piedi/m in altitudine durante il giro/l'intervallo
CALORIES (CALORIE)	calorie totali bruciate durante il giro/l'intervallo

NOTA: se non è collegato un sensore della frequenza cardiaca, non vengono visualizzati dati sulla frequenza cardiaca. Se non è collegato un Pod per piede, non vengono visualizzati dati sulla cadenza.

COME CANCELLARE ALLENAMENTI

Si può memorizzare un massimo di 15 allenamenti. Se non serve più un allenamento a fini di esame, lo si può cancellare dalla memoria per liberare spazio. Si possono anche cancellare tutti gli allenamenti in una volta.

COME CANCELLARE UN ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Aprire un allenamento.
3. Selezionare DELETE WORKOUT (Cancella allenamento).
4. Selezionare YES (Sì).

COME CANCELLARE TUTTI GLI ALLENAMENTI

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Selezionare DELETE ALL (Cancella tutti).
3. Selezionare YES (Sì).

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

Si possono apportare cambiamenti all'orologio per migliorare gli allenamenti e personalizzare l'esperienza.

COME IMPOSTARE ORA E DATA

L'ora e la data vengono impostate durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma possono essere reimpostate successivamente.

COME IMPOSTARE L'ORA E IL FORMATO DELL'ORA

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire TIME (Ora).
2. Selezionare SET TIME (Imposta ora) e impostare la nuova ora.

NOTA: premere ▲ quando si è alle 11 del mattino per continuare a impostare le ore pomeridiane.

3. Alternare il campo TIME (Ora) fra il formato a 12 e quello a 24 ore.

COME IMPOSTARE LA DATA E IL FORMATO DELLA DATA

1. Selezionare SET DATE (Imposta data) e impostare la nuova data.
2. Alternare il campo DATE (Data) fra il formato MM-DD-YY (MM-GG-AA) e quello DD.MM.YY (GG.MM.AA).

ORA CON IL GPS

- Abilitare il GPS (GPS TIME ON) per permettere al GPS di aggiornare automaticamente l'ora durante la sincronizzazione GPS. L'orologio mantiene qualsiasi compenso relativo alle ore e ai minuti apportato nel menu SET TIME (Imposta ora).

COME IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA

Durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, l'utente ha selezionato il sistema di misura nel quale visualizzare i dati. Questo sistema può essere cambiato successivamente, oppure si può fare in modo che dati specifici vengano visualizzati in unità di misura diverse.

- Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire UNITS (Unità di misura).

GENERALITÀ

Selezionare le unità di misura per l'altezza e il peso dell'utente.

- BRITANNICHE: le unità di misura appaiono in piedi, pollici e libbre.
- METRICHE: le unità di misura appaiono in centimetri e chilogrammi.

DISTANZA

I dati sulla distanza possono essere misurati in MI (miglia) o KM (chilometri).

PASSO

Il passo può essere misurato in MIN/MI (minuti per miglio) o MIN/KM (minuti per chilometro).

VELOCITÀ

La velocità può essere misurata in MPH (miglia orarie) o KPH (chilometri orari).

FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca può essere misurata in BPM (battiti al minuto) o in % OF MAX (percentuale della propria frequenza cardiaca massima).

ALTITUDINE

L'altitudine può essere misurata in PIEDI o METRI.

COME SELEZIONARE I SENSORI

Dopo aver abbinato un sensore della frequenza cardiaca e abbinato e calibrato un sensore di Pod per piede, usare questa impostazione per selezionare i sensori attivi per i propri allenamenti — GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede.

COME IMPOSTARE LE INFORMAZIONI SULL'UTENTE

I dati personali dell'utente vengono configurati durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma possono essere cambiati successivamente.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire USER INFO (Informazioni utente).
2. Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.

La Max HR (FC Max) viene calcolata automaticamente dall'orologio in base all'età, ma l'utente può impostarla manualmente su un valore diverso.

COME CONFIGURARE LE ZONE DI ALLENAMENTO

Si possono impostare zone relative a frequenza cardiaca, velocità, passo e cadenza. Per farlo, inserire i limiti superiore e inferiore per questi dati sull'allenamento, e l'orologio emetterà un'allerta quando l'utente si trova al di fuori di questo intervallo di valori, per sollecitarlo a cambiare il suo comportamento durante l'allenamento al fine di rientrare nella zona.

Le zone aiutano l'utente ad allenarsi con un'intensità specifica, cosa che può aiutarlo a mirare gli allenamenti per una particolare qualità fisica.

Si può impostare una serie di zone di frequenza cardiaca, velocità, passo e cadenza per il cronografo, per l'intervallo di riscaldamento, per l'intervallo di raffreddamento, e una serie di zone per ciascuno dei sei intervalli. Combinando multiple impostazioni di zona con il timer a intervalli, si possono creare allenamenti che aiutano a raggiungere esattamente i risultati desiderati.

I VANTAGGI DI CONOSCERE IL PROPRIO PASSO

Il passo è il numero di minuti richiesti all'utente per percorrere di corsa un miglio o un chilometro.

Conoscere il proprio passo è importante sia durante gli allenamenti che durante una gara. Mentre ci si allena, si può impostare un passo leggermente superiore rispetto a quando si gareggia, per acquisire velocità. Durante una gara, si può regolare il passo in modo da compensare le miglia lente o per evitare lo spossamento derivante da un inizio di corsa troppo rapido.

Questa tabella mostra il passo da impostare per ottenere il tempo di gara desiderato.

Passo bersaglio		Tempo completamento evento						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Mezza maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

QUAL È LA PROPRIA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA OTTIMALE?

Le proprie mete di fitness determinano quale dovrebbe essere la propria zona di frequenza cardiaca ottimale; la zona di frequenza cardiaca bersaglio per bruciare grassi è diversa da quella alla quale si dovrebbe mirare per allenarsi alla resistenza.

Usare le tabelle qui sotto per stimare la propria zona di frequenza cardiaca ottimale in base al proprio sesso, alla propria età e ai propri obiettivi. Allenarsi al livello di intensità Aerobica Base (Base aerobica) (al centro delle tabelle) aiuta l'utente a bruciare grassi e a migliorare la resistenza aerobica. L'utente può tuttavia usare l'orologio anche per personalizzare la propria zona di frequenza cardiaca bersaglio su valori più specifici, appropriati per i propri livelli di fitness e le proprie mete di fitness.

NOTA: i valori indicati in queste tabelle si basano su una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (MFC). Consultare il medico prima di iniziare un programma di esercizio e per confermare che la zona di frequenza cardiaca sia appropriata per sé.

UOMO

Età	Esercizio leggero		Gestione del peso		Base aerobica		Condizionamento ottimale		Allenamento atletico di élite	
	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica		Dimagrire e bruciare grasso		Aumentare la forza e la resistenza aerobica		Mantenere una forma fisica eccellente		Acquisire una forma atletica eccellente	
	50-60% MFC		60-70% MFC		70-80% MFC		80-90% MFC		90-100% MFC	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

NOTA: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (220 - età), in battiti al minuto (BPM), per gli uomini.

DONNA

Età	Esercizio leggero		Gestione del peso		Base aerobica		Condizionamento ottimale		Allenamento atletico di élite	
	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica		Dimagrire e bruciare grasso		Aumentare la forza e la resistenza aerobica		Mantenere una forma fisica eccellente		Acquisire una forma atletica eccellente	
	50-60% MFC		60-70% MFC		70-80% MFC		80-90% MFC		90-100% MFC	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

NOTA: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (226 - età), in battiti al minuto (BPM), per le donne.

I VANTAGGI DI CONOSCERE LA PROPRIA CADENZA

La cadenza è il numero di rivoluzioni compiute dalle gambe in un minuto. Un altro modo di pensare alla cadenza è quello di dividere a metà il numero di passi che si fanno in un minuto.

Si preferisce una cadenza più veloce rispetto ad una più lenta, in quanto migliora la velocità, usa meno energia per coprire una determinata distanza e aiuta a prevenire le lesioni, tutto questo perché i piedi dell'utente trascorrono meno tempo a contatto con la strada.

I corridori campioni hanno una cadenza media di 90-94 (180-188 passi al minuto). Per ottenere questa media, l'utente può fare passi più brevi, indossare scarpe da corsa più leggere e assicurarsi con ogni passo di posare il piede sotto il ginocchio invece che davanti ad esso.

COME IMPOSTARE LE ZONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ZONES (Zone).
2. Aprire CHRONO (Cronografo) per impostare le zone per il cronografo, o INTERVAL (Intervalli) per impostare le zone per il timer a intervalli.
3. Se si è selezionato INT TIMER (TIMER A INTERVALLI), aprire un intervallo.
4. Aprire la zona da impostare (HR/FC, PACE/Passo, SPEED/Velocità o CADENCE/Cadenza) e far passare il campo ACTIVE (Attivo) su YES (Sì).
5. Aprire SET (Imposta) e impostare LOW (limite inferiore) e HIGH (limite superiore) della zona selezionata.

COME IMPOSTARE L'ALLERTA DI ZONA

1. Dai menu CHRONO ZONES (ZONE CRONOGRIFO), WARMUP ZONES (ZONE RISCALDAMENTO), INT # ZONES (ZONE N. INTERVALLO) o COOLDOWN ZONES (ZONE RAFFREDDAMENTO), aprire ALERT (ALLERTA).
2. Selezionare la zona che farà scattare l'allerta nel campo TYPE (Tipo).
3. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) o OFF (Disabilitato).
4. Selezionare l'ALERT (Allerta) sonora che deve essere emessa quando ci si trova al di fuori della zona.

NOTA: mentre l'impostazione della zona attiva e delle sue allerte controlla la notifica sonora e/o vibrante della condizione di "fuori zona", l'utente riceve la notifica visiva per TUTTI i dati visualizzati che hanno una zona impostata (HR/FC, PACE/PASSO, SPEED/VELOCITÀ o CADENCE/CADENZA) nelle modalità Chrono (Cronografo) e Int Timer (Timer a intervalli). L'orologio visualizza ↑ quando i dati si trovano al di sopra della zona dell'utente e ↓ quando sono al di sotto di tale zona.

COME IMPOSTARE LA SVEGLIA

Impostare la sveglia per ricevere un'allerta (sonora e/o vibrante) ad un'ora specifica con la frequenza designata.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ALARM (Sveglia).
2. Aprire TIME (Ora) e impostare l'ora alla quale viene emesso il segnale acustico della sveglia.
3. Impostare ARMED (Abilitato) su YES (Sì).
4. Impostare la FREQUENCY (Frequenza). Si può impostare la sveglia in modo che suoni solo una volta, ogni giorno, un giorno specifico della settimana, solo nei giorni feriali o solo nei fine settimana.
5. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) o OFF (Disabilitato).
6. Impostare l'ALERT (ALLERTA) sonora su uno di due suoni o su NONE (NESSUNO).

Quando la sveglia è abilitata, l'icona  viene visualizzata sullo schermo TIME (Ora), e la sveglia viene emessa all'ora e con la frequenza specificate.

COME IMPOSTARE LE PREFERENZE DELL'OROLOGIO

Le preferenze dell'orologio sono comportamenti generali dell'orologio, fra cui i segnali acustici orari, i segnali acustici e il colore del testo.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire WATCH (Orologio).
2. Abilitare (On) HOURLY CHIME (Segnale acustico orario) per sentire un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
3. Abilitare (On) BUTTON BEEP (Segnale acustico alla pressione di un pulsante) per sentire un segnale acustico ogni volta che si preme un pulsante.
4. Impostare TEXT COLOR (Colore del testo) su WHITE (Bianco) o BLACK (Nero) per cambiare il colore dello sfondo e del testo sullo schermo.

COME CAMBIARE LA LINGUA DEL DISPLAY

La lingua del display viene configurata durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma può essere cambiata successivamente.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire LANGUAGE (Lingua).
2. Far passare il campo SETTING (Impostazione) alla lingua nella quale si desidera che vengano visualizzati gli schermi dell'orologio.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

- Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi.
- Tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché l'orologio non emette un segnale acustico (circa quattro secondi) per attivare la funzione Night-Mode™ per circa otto ore. Quando la funzione Night-Mode™ è attiva, premere qualsiasi pulsante per attivare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi.
- Tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché l'orologio non emette due segnali acustici (circa sei secondi) per attivare la funzione Constant On. L'illuminazione del quadrante resta accesa per sette-otto ore. Premere di nuovo INDIGLO® per spegnere l'illuminazione del quadrante.

COME RIPRISTINARE L'OROLOGIO

Se i pulsanti dell'orologio smettono di funzionare, si può ripristinare l'orologio in modo che funzioni di nuovo mantenendo quasi tutte le impostazioni ed i dati sugli allenamenti.

- Premere contemporaneamente tutti e quattro i pulsanti "d'angolo" (▲, ▼, BACK e INDIGLO) per tre secondi finché non appare il nome TIMEX. L'orologio viene ripristinato, e l'ora e la data dovranno essere impostate.

NOTA: tutti i dati memorizzati e le restanti impostazioni dell'orologio resteranno preservati.

MENU SETTINGS/ABOUT (IMPOSTAZIONI/INFORMAZIONI)

Si può ripristinare l'orologio sullo stato predefinito. Le impostazioni dell'orologio ritorneranno ai valori predefiniti secondo la versione di firmware indicata sull'orologio. Tutti gli allenamenti memorizzati verranno cancellati.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ABOUT (Informazioni).
2. Selezionare FACTORY RESET (Ripristino fabbrica).
3. Selezionare YES (Sì).

La prossima volta che si preme un pulsante dopo aver ripristinato l'orologio, avrà inizio l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto.

COME SCARICARE I DATI SULL'ALLENAMENTO ED ESAMINARLI SUL COMPUTER

Si possono scaricare i dati sull'allenamento nel registro gratuito online gestito da TrainingPeaks™ per analizzare e pianificare meglio il proprio regime di allenamento.

1. Si può creare un account TrainingPeaks™ all'indirizzo:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer.
3. Aprire il Device Agent sul computer.
4. Selezionare Run Trainer™ 2.0 dal campo **Device** (Dispositivo) e assicurarsi che il proprio account sia selezionato nel campo **Username** (Nome utente).
NOTA: aggiungere il proprio nuovo conto al Device Agent facendo clic su **File** e poi **Edit Login Accounts** (Modifica conti accesso). Fare clic sul "+" nella finestra **Manage User Accounts** (Gestisci conti utente) e aggiungere le informazioni sul proprio nuovo conto.
5. Fare clic su Open Files (Apri file) per visualizzare gli allenamenti nell'Activities List (Elenco delle attività).
6. Tenere premuto il tasto SHIFT (MAIUSC.) e fare clic per evidenziare i file desiderati dall'orologio. Fare clic su OK.
7. Lasciare spuntate le caselle accanto agli allenamenti che si desidera inviare al proprio conto online e fare clic su Save (Salva).
8. Una volta completato il trasferimento degli allenamenti, fare clic su Login per entrare nel registro online, oppure chiudere il Device Agent e staccare l'orologio dal computer.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL GPS

Se il GPS non riesce a stabilire un collegamento, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi di essere all'aperto. Può essere molto difficile stabilire un collegamento in un interno.
- Allontanarsi da edifici e alberi alti. Grandi strutture possono bloccare i segnali satellitari.
- Restare fermi. Il movimento può estendere i tempi di acquisizione di un segnale satellitare da parte del GPS.

NOTA: sebbene ottenere il primo collegamento del GPS con i satelliti possa richiedere qualche tempo, ottenere i collegamenti successivi è di solito più rapido, in quanto il GPS cerca prima i satelliti acquisiti di recente.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se non si riesce a ottenere dati sulla frequenza cardiaca dal sensore, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia acceso e sia indossato correttamente. Un posizionamento errato può impedire l'ottenimento di una lettura da parte del sensore della frequenza cardiaca. Vedere [Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale](#).
- Usare il menu SENSORS (Sensori) per cercare il sensore della frequenza cardiaca. Potrebbe esserci un problema con l'operazione di abbinamento svolta precedentemente. Vedere [Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale](#).
- Installare una batteria nuova nel sensore della frequenza cardiaca. Una batteria scarica potrebbe rendere debole o addirittura assente il segnale del sensore della frequenza cardiaca.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL POD PER PIEDE

- Usare il menu SENSORS (Sensori) per cercare il Pod per piede. Potrebbe esserci un problema con l'operazione di abbinamento svolta precedentemente. Vedere [Come impostare il Pod per piede opzionale](#).
- Installare una batteria nuova nel Pod per piede. Una batteria scarica potrebbe rendere debole o addirittura assente il segnale del Pod per piede.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO A UN COMPUTER

- Assicurarsi che i dentini metallici sulla clip di carica siano allineati con i dischi metallici sul retro dell'orologio, e che il cavo di carica sia inserito nella porta USB sul computer. Salde connessioni sono essenziali per la comunicazione fra l'orologio e il computer.
- Assicurarsi che il Device Agent sia aperto sul computer. Tutte le comunicazioni fra l'orologio e il computer sono gestite dal Device Agent.
- Assicurarsi di aver selezionato il Run Trainer™ 2.0 nel Device Agent. Il Device Agent deve essere impostato per stabilire una connessione con un tipo specifico di dispositivo.
- Se tutte queste condizioni sono soddisfatte ma il Device Agent non mostra il collegamento con l'orologio, lasciare collegata all'orologio la clip di ricarica e staccare l'estremità USB del cavo di ricarica dal computer. Poi ricollegare il cavo di ricarica alla porta USB sul computer.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Run Trainer™ 2.0 con GPS è resistente all'acqua fino ad una profondità di 50 metri.

Profondità di immersione	p.s.i.a. *Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m /164 piedi	86

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: per mantenere la resistenza all'acqua, non premere nessun pulsante mentre ci si trova sott'acqua.

- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il dispositivo Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il dispositivo installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL DISPOSITIVO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il dispositivo non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del dispositivo, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertinenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il dispositivo, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il dispositivo al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

RIPARAZIONI

Se il dispositivo Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

PER INFORMAZIONI SULL'ASSISTENZA, CHIAMARE IL NUMERO 1-800-328-2677

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Vedere la Garanzia Internazionale Timex per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del dispositivo Timex® :

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____

(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____

(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____

(nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: _____

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

Questo dispositivo rispetta la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Avvertenza: cambiamenti o modifiche a questo dispositivo non espressamente approvate dalla parte responsabile dell'osservanza potrebbero annullare l'autorità dell'utente di usare l'apparecchiatura.

NOTA: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dalle interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e usata in conformità con le istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Tuttavia, non vi sono garanzie che l'interferenza non si verificherà in una particolare installazione. Se l'apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, si incoraggia l'utente a cercare di correggerle adottando uno o più dei seguenti provvedimenti.

- Riorientare o spostare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza fra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa situata su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico esperto in radio e TV per ottenere assistenza.

Questa apparecchiatura digitale di Classe [B] è conforme alla norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Questo dispositivo rispetta le norme RSS esenti da licenza del settore canadese. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni:

- (1) questo dispositivo non può causare interferenza e
- (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, inclusa un'interferenza che potrebbe causare il funzionamento indesiderato del dispositivo.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Run Trainer™2.0

Numero modello: M503/M255/M012

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

Norme: CENELEC EN 55024: edizione: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: edizione: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: edizione: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: edizione: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: edizione: 2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC 47CFR 15C: edizione: 2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: edizione: 2010/12/01 edizione: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: edizione: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 edizione: 2020/08/01 edizione: 5 (M255)

Agente: 

Sam Everett
Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. SiRF e il logotipo SiRF sono marchi commerciali registrati di CSR. SiRFstarIV è un marchio commerciale di CSR. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VELOCIDADE+
DISTÂNCIA

GUIA DO USUÁRIO



TIMEX IRONMAN

V. 29

ÍNDICE

Introdução	4
Funções.....	4
Antes de Usar	5
Carregando a bateria do Run Trainer™ 2.0 com GPS	5
Operações Básicas.....	6
Navegando através do relógio	6
Descrição dos ícones	7
Configuração inicial.....	7
Conexão ao computador	8
Configurando o sensor de frequência cardíaca opcional.....	8
Configurando o podômetro opcional.....	9
Cronometrando os exercícios	10
Iniciando um exercício	10
Pausando e salvando um exercício	11
Registrando voltas ou tempos fracionados	12
Configuração da função de “mãos livres”	12
Utilizando alertas de nutrição	13
Uso do timer de recuperação	13
Treinamento com intervalos	14
Benefício do treinamento com intervalos	14
Iniciando um exercício com intervalos.....	15
Pausando e salvando um exercício com intervalos	17
Revendo os exercícios	17
Revendo o resumo do exercício	17
Revendo voltas ou intervalos individuais	18
Apagando exercícios.....	19

Fazendo as configurações.....	19
Configuração da hora e da data	19
Configuração das unidades	20
Configurando a informação do usuário	20
Configurando as zonas de exercício.....	20
Configuração do alarme.....	23
Preferências da configuração do relógio.....	23
Mudando o idioma mostrado	24
Luz noturna INDIGLO®	24
Retornando o relógio às configurações de fábrica	24
Menu de configurações/sobre.....	24
Downloading os dados do exercício e revendo em seu computador.....	24
Resolução de problemas	25
Problemas conectando com o GPS	25
Problemas conectando o sensor da frequência cardíaca.....	25
Problemas conectando com o podômetro.....	25
Problemas conectando ao computador	25
Resistência à água.....	25
Garantia e serviço.....	26
Declaração de conformidade	28

INTRODUÇÃO

Parabéns por ter adquirido um relógio Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 com GPS. Para saber as instruções mais atualizadas, consulte o Guia do Usuário do Run Trainer 2.0™ no site <http://www.Timex.com/Manuals>. Antes de começar a usar, siga os seis passos seguintes:

1. Carregue a bateria do relógio
2. Carregue o firmware mais atualizado
3. Faça a configuração
4. Adquira o sinal de GPS
5. Grave o seu exercício
6. Reveja os dados da sua performance

Pode consultar o Guia Rápido do Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 no site:
<http://www.Timex.com/Manuals>

Os vídeos com as instruções detalhadas poderão ser encontrados no site:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNÇÕES

- Fácil de usar – A configuração inicial é automática. O relógio adquire a informação do usuário necessária para o treinamento. Os menus intuitivos simplificam a navegação e a operação.
- Alertas – Os alertas sonoros e de vibração informam sobre eventos importantes relativos ao exercício, tais como tempos fracionados automáticos e avisos de fora de zona.
- GPS – A tecnologia SiRFstarIV™ rastreia o ritmo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Rádio ANT+™ – A função de transmissão sem fio permite ao relógio conectar-se com o sensor de frequência cardíaca e/ou o podômetro.
- Sensor da frequência cardíaca – Quando estiver conectado com o sensor de frequência cardíaca, pode monitorar a sua frequência cardíaca para que mantenha o nível de atividade que corresponda aos requerimentos do seu exercício personalizado.
- Sensor do podômetro – Quando estiver conectado com o sensor do podômetro, rastreia valores múltiplos no seu exercício incluindo ritmo, velocidade, distância e cadência ou apenas a cadência.
- Luz noturna INDIGLO® – Ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO®. A função Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão. Quando Constant On (Sempre Ligado) estiver ativo, o mostrador permanecerá iluminado até que o botão INDIGLO® seja pressionado de novo.

ANTES DE USAR

CARREGANDO A BATERIA DO RUN TRAINER™ 2.0 COM GPS

Antes de usar o relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada. Isto é confirmado por um ícone da bateria piscante.

Para estender ao máximo a vida útil da sua bateria recarregável:

- Descarregue a bateria completamente até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o ícone grande da bateria aparece no mostrador, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
- Carregue totalmente a bateria do relógio pelo menos durante 4 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
- Repita este procedimento de descarga e recarga por duas vezes mais.

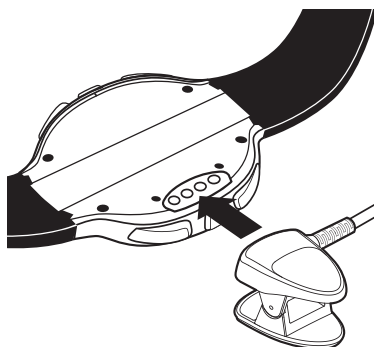
OBSERVAÇÃO – Deverá repetir este procedimento a cada dois meses se o relógio não for usado e recarregado regularmente.



Só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

O cabo para carregar tem um conector especial em uma extremidade e um conector USB padrão na outra.

1. Ligue o conector especial ao relógio para que os 4 pinos do conector se alinhem com os 4 contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem 2 pinos pretos que alinham o conector na parte posterior da caixa do relógio.



2. Insira a outra extremidade do cabo em uma entrada USB do seu computador. Certifique-se que está a ser fornecida a potência completa à porta USB, desativando qualquer função de poupança de energia no seu computador.

O ícone da bateria pisca  enquanto esta estiver carregando. Os 4 segmentos do ícone indicam a carga da bateria; mais segmentos sólidos indicam mais carga.



Para proteger a bateria recarregável do relógio, desconecte o cabo da porta USB do computador antes de desconectar o relógio do clipe.

OPERAÇÕES BÁSICAS



STOP/SAVE/▲

Destaca o item anterior do menu. Para um exercício. Salva um exercício que está parado. Aumenta o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão seguinte.

MENU/SELECT

Abre o menu principal. Abre uma opção de menu que está destacada. Passa para o campo seguinte em uma tela de configuração. Passa para a volta seguinte quando estiver revendo os detalhes da volta.

START/SPLIT/▼

Destaca o item seguinte do menu. Começa um exercício. Registra uma volta ou um tempo fracionado. Diminui o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão anterior.

BACK/DISPLAY

Volta para o menu anterior. Passa para a tela seguinte durante um exercício.

INDIGLO®

Pressione para acender a luz noturna durante alguns segundos. Mantenha pressionado até que o relógio emita 1 bipe (aproximadamente 4 segundos) para ligar a função Night-Mode® (modo noturno). Mantenha pressionado até que o relógio emita 2 bipes (aproximadamente 6 segundos) para ligar o Constant On (sempre ligado).

NAVEGANDO ATRAVÉS DO RELÓGIO

Pode acessar todas as funções do relógio usando os botões MENU, ▲, ▼, SELECT e BACK.

Pressione MENU para abrir o menu principal. O menu principal contém 5 aplicações:

Aplicacoes

Tempo Cronografo

Int Timer

Rever

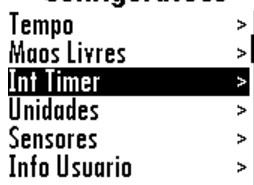
Configuracoes

- Time (Tempo) – Mostra a hora e a data atuais.
- Chrono (Cronografo) – Use o cronógrafo para medir o tempo decorrido durante os exercícios.
- Int Timer – Use esta opção para personalizar intervalos de tempo ou a contagem de tempo regressiva do exercício. Para maiores informações, consultar a seção [Treinamento com intervalos](#).
- Review (Rever) – Mostra a lista de exercícios salvos.
- Settings (Configuracoes) – Personalize o relógio e as configurações dos exercícios para as suas necessidades específicas.

Pressione ▲ ou ▼ para destacar um item do menu e, em seguida, pressione SELECT para abrir o item.

Pressione BACK para voltar ao menu anterior.

Configuracoes



Se o menu tem uma barra de rolar, existem mais opções no menu do que as que estão visíveis. Pressione ▲ ou ▼ para ver as outras opções.

Na tela de configurações, pressione ▲ ou ▼ para mudar os valores e pressione SELECT para passar para o campo seguinte.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES

Este ícones podem aparecer nas telas do relógio.

	Status do GPS	Sólido: Foi obtido um sinal de GPS fixo. Piscando: O relógio está buscado por um sinal de GPS fixo.
	Status do sensor da frequência cardíaca	Sólido: O sensor da frequência cardíaca está ativo e transmitindo informação. Piscando: O relógio está buscando um sensor da frequência cardíaca.
	Status do podômetro	Sólido: O podômetro está ativo e transmitindo informação. Piscando: O relógio está buscado por um sinal do podômetro.
	Resumo do exercício	A tela de rever (Review), mostra os resumos que estão disponíveis para rever.
	Detalhes do exercício	A tela de rever (Review), mostra a informação das voltas e dos intervalos específicos que estão disponíveis para rever.
	Cronógrafo	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Timer de Intervalos	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Conectando-se com o PC	Indica que o relógio está se conectado com um computador.
	Desconectando-se do PC	Indica que o relógio está se desconectando do computador.
	Alarme	Indica que um alarme está ativo e tocará na hora especificada.

CONFIGURAÇÃO INICIAL

A função de configuração inicial percorre a configuração das definições da sua informação que o relógio requer para registrar os dados dos exercícios com exatidão. Pressione ▲, ▼, e faça SELECT para inserir as suas escolhas.

A configuração inicial começa quando pressiona qualquer botão (exceto INDIGLO®) depois de retirar o relógio da caixa. Se a configuração inicial não começar, volte a colocar o relógio na configuração de fábrica como está descrito na seção [Retornando o relógio às configurações de fábrica](#). Depois de voltar à configuração de fábrica, a configuração inicial começará quando pressionar qualquer botão, exceto INDIGLO®.

ALÉM DE PODER CONFIGURAR PELA PRIMEIRA VEZ, PODERÁ MUDAR A COR DO TEXTO DO MOSTRADOR REVERSÍVEL DE ALTA RESOLUÇÃO. Para maiores informações, consultar a seção [Configuração das preferências do relógio](#).

DEFINIÇÕES CONFIGURADAS DURANTE A CONFIGURAÇÃO INICIAL

- Idioma mostrado – Selecione o idioma no qual os menus e as mensagens do relógio serão apresentados.
- Unidades mostradas – Selecione se as unidades apresentadas na informação dos exercícios serão unidades inglesas (pés, milhas, libras, etc.) ou unidades métricas (metros, quilômetros, quilogramas, etc.).
- Sexo – Selecione se é homem ou mulher.
- Tempo do Dia – Configure a sua hora local em horas, minutos e segundos.

OBSERVAÇÃO – Pressione ▲ quando está nas 11 horas para continuar a configurar as horas depois do meio dia.

- Data – Configure o ano, o mês e o dia atuais.
- Peso – Configure o seu peso para ser usado no cálculo das calorias queimadas.
- Altura – Configure a sua altura para ser usada no cálculo das calorias queimadas.
- Data de nascimento – Configure a sua data de nascimento para ser usada no cálculo das calorias queimadas.
- Formato da hora – Selecione o formato de 12 ou 24 horas.
- Formato da data – Selecione o formato MM-DD-YY ou DD.MM.YY.

CONEXÃO AO COMPUTADOR

Pode conectar o relógio ao computador para atualizar o firmware do relógio, modificar as configurações do relógio a partir do computador e download a informação dos exercícios (consultar a seção [Downloading a informação dos exercícios e revendo no seu computador](#)) para uma conta online.

Antes de conectar ao computador, crie uma conta grátis TrainingPeaks™ e download o software Device Agent para o relógio.

DOWNLOAD O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Pode usar o relógio tal como vem na caixa, mas o firmware online terá os melhoramentos e os aperfeiçoamentos mais atualizados. Utilize o Device Agent para conectar o relógio ao seu computador e download as últimas atualizações.

1. Download o Timex Device Agent para dispositivos USB no site:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
3. Abra o Device Agent no seu computador, clique em File (arquivo), depois clique em Update Device (atualizar o aparelho).
4. Siga as instruções na tela para download o firmware mais atualizado para o relógio. Mantenha o relógio conectado ao computador até que a atualização finalize (como está indicado por este símbolo no mostrador do relógio) e o relógio reinicie.
5. Quando o firmware do relógio terminar de atualizar, desconecte o relógio do computador e volte a conectá-lo.



OBSERVAÇÃO – A conexão pode ser feita tanto pelo plugue do cabo como pela porta USB.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES A PARTIR DO SEU COMPUTADOR

Faça mudanças nas configurações do relógio a partir do Device Agent e, depois, download essas configurações para o aparelho.

1. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
2. Abra o Device Agent no seu computador.
3. Selecione o Run Trainer 2.0 a partir do campo Device.
4. Clicar em Settings.
5. Mudar as configurações e, em seguida, clicar Save.

Quando a transferência da configuração estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

CONFIGURANDO O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL USO DA CINTA DO SENSOR

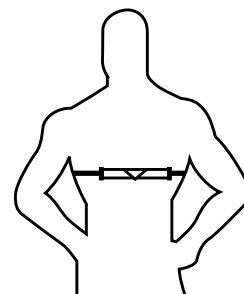
1. Ajuste a cinta do sensor para que fique bem ajustada ao seu tórax, justo abaixo do esterno.
2. Prenda o sensor de frequência cardíaca à cinta.
3. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca, na parte posterior da cinta e, em seguida, coloque a cinta contra a sua pele.

SINCRONIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Indique ao relógio para buscar pelo sensor de frequência cardíaca e começar a receber dados.

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.
2. Use o sensor de frequência cardíaca como está descrito anteriormente.
3. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
4. Certifique-se de que a configuração de HEART RATE está ajustada para YES (sim).
5. Selecione SEARCH (busca) e, em seguida, selecione HEART RATE (frequência cardíaca).

O relógio busca pelo sensor. Aparece uma mensagem quando o sensor é encontrado e sincronizado com o relógio.



CONFIGURANDO O PODÔMETRO OPCIONAL

POSICIONAMENTO DO PODÔMETRO

- Posicione o podômetro como está descrito nas instruções que o acompanham.

SINCRONIZAÇÃO DO PODÔMETRO

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros podômetros.
2. Ligue o podômetro.
3. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
4. Configure o FOOT POD (podômetro) para YES (sim) ou CADENCE (cadência).

OBSERVAÇÃO – Se configurou o FOOT POD (podômetro) para YES (sim), o podômetro coleta toda a informação da velocidade, distância e cadência. Se configurou o FOOT POD (podômetro) para CADENCE (cadência), o podômetro coleta apenas a informação da cadência (o GPS coleta a informação da velocidade e da distância).

5. Abra SEARCH (buscar) e selecione FOOT POD (podômetro).

O relógio busca pelo podômetro. Aparece uma mensagem quando o podômetro é encontrado e sincronizado com o relógio.

CALIBRAÇÃO DO PODÔMETRO

Calibre o podômetro antes de o usar para obter medições mais precisas.

Há duas formas de calibrar o podômetro. Na calibração automática, corra uma distância conhecida e o podômetro registra a distância. No final da corrida, insira a distância real e o relógio calcula o fator de calibração baseado na diferença entre os dois valores.

Também pode inserir manualmente o fator de calibração.

O método de calibração automático é preferível porque usualmente é mais exato.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
2. Do menu CALIBRATE, selecione FOOT POD.
3. Uma vez que o podômetro esteja conectado, corra uma distância conhecida em uma pista ou em uma rota previamente medida.

OBSERVAÇÃO – Para fazer a calibração tem de correr pelo menos 300 metros.

4. Quando tiver atingido a distância desejada, selecione STOP.
5. Insira a distância real percorrida.

O fator de calibração (o fator de correção aplicado às medidas do podômetro para assegurar a exatidão dos cálculos) é calculado automaticamente.

CONFIGURAÇÃO DO FATOR DE CALIBRAÇÃO MANUALMENTE

Também pode inserir manualmente o fator de calibração. Faça isto apenas se já fez anteriormente a calibração deste podômetro e sabe qual é o valor do fator de calibração que dá exatidão à medição das distâncias.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
2. Do menu CALIBRATE, selecione CAL FACTOR.
3. Insira o fator de calibração.

OBSERVAÇÃO – O fator de calibração é determinado tomando uma distância CONHECIDA e dividindo esse valor pela distância MEDIDA pelo podômetro.

CRONOMETRANDO OS EXERCÍCIOS

Utilize o cronógrafo para cronometrar exercícios, para mostrar informação em tempo real sobre uma corrida que está decorrendo e para salvar os dados da corrida para revisão. Os exercícios também podem ser registrados no timer de intervalos – consultar a seção [Treinamento com intervalos](#).

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra CHRONO.
2. Selecione YES (sim) para conectar todos os sensores que estão indicados – aqueles que estão marcados com YES (sim) no menu de SENSORS.
3. Pressione START (iniciar). O cronógrafo começa a cronometrar.

OBSERVAÇÃO – Se a memória está quase cheia, aparece uma mensagem indicando quantos exercícios ainda podem ser salvos na memória. Se a memória está cheia, tem de apagar um exercício antes de poder salvar um novo. Consulte a seção [Apagando exercícios](#).

MODIFICANDO A VISUALIZAÇÃO DURANTE UM EXERCÍCIO

O cronógrafo tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela mostra 2 ou 3 campos. Configure qual a informação mostrada em cada tela a partir do menu de SETTINGS (configuração).

- Enquanto um exercício está em progresso, pressione DISPLAY (mostrar) para percorrer as diferentes telas.
- Para voltar para o menu principal, pressione MENU.

OBSERVAÇÃO – Quando pressiona DISPLAY (mostrar), o relógio mostra o nome da informação do exercício que aparece em cada campo. Se é mostrado o tempo da volta, também aparece o número da volta.

OBSERVAÇÃO – Cada tela foi desenhada com um “•” para marcar uma das 3 telas disponíveis e esses números correspondem às telas do cronógrafo encontradas em SETTINGS – DISPLAY (configuração – mostrador).

OBSERVAÇÃO – Pressionando DISPLAY (mostrar) também inicia a busca da frequência cardíaca e/ou podômetro se esses sensores estiverem selecionados, mas não estiverem conectados.

Essa informação pode ser mostrada nas telas do cronógrafo:

Dados	Descrição	Dados	Descrição
SPLIT TIME (TEMPO FRACIONADO)	tempo total decorrido durante o exercício	AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício
LAP TIME (TEMPO DA VOLTA)	tempo da volta atual	LAP HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DA VOLTA)	frequência cardíaca média da volta atual
PREV LAP TIME (TEMPO DA VOLTA ANTERIOR)	tempo da volta anterior	PREV LAP HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DA VOLTA ANTERIOR)	frequência cardíaca média da volta anterior
TOTAL TIME (TEMPO TOTAL)	tempo total decorrido durante o exercício mais quaisquer tempos de intervalo (quando o cronógrafo foi pausado)	CADENCE (CADÊNCIA)	passadas por minuto atuais
LAP NUMBER (Nº DA VOLTA)	identifica a volta/tempo fracionado atual que está correndo.	AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	passadas médias por minuto durante todo o exercício
PACE (RITMO)	minutos por milha ou km atuais	LAP CADENCE (CADÊNCIA DA VOLTA)	passadas médias por minuto durante a volta atual
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício	PREV LAP CADENCE (CADÊNCIA DA VOLTA ANTERIOR)	passadas médias por minuto durante a volta anterior
LAP PACE (RITMO DA VOLTA)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta atual	DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância total percorrida durante o exercício
PREV LAP PACE (RITMO DA VOLTA ANTERIOR)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta anterior	LAP DISTANCE (DISTÂNCIA DA VOLTA)	distância percorrida durante a volta atual
SPEED (VELOCIDADE)	velocidade atual	PREV LAP DISTANCE (DISTÂNCIA DA VOLTA ANTERIOR)	distância percorrida durante a volta anterior
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	média da velocidade durante todo o exercício	ALTITUDE	altitude atual
LAP SPEED (VELOCIDADE DA VOLTA)	velocidade média da volta atual	TOTAL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total de altitude durante todo o exercício
PREV LAP SPEED (VELOCIDADE DA VOLTA ANTERIOR)	velocidade média da volta anterior	TOTAL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total de altitude durante todo o exercício
HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA)	frequência cardíaca atual	TIME OF DAY (TEMPO DO DIA)	hora atual para o manter informado durante o seu exercício

OBSERVAÇÃO – Para ilustrar o tipo de informação que está sendo mostrada, usamos uma designação com apenas uma letra no lado esquerdo de cada linha: A = average (média), L = lap (volta), P = previous (anterior).

CONFIGURAÇÃO DA TELA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra DISPLAY.
2. Abra a tela de CHRONO numerada para editar.
3. Configure LINES (linhas) para mostrar a informação do número do exercício.
4. Abra uma linha (TOP [superior], MIDDLE [do meio] ou BOTTOM [inferior]).
5. Selecione a informação que quer mostrar nessa linha.
6. Repita os passos 4 e 5 para cada linha.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO PAUSANDO E REINICIANDO

- Pressione STOP para parar a cronometragem.
- Pressione START quando o cronógrafo estiver parado para continuar a cronometragem.

SALVANDO E ZERANDO UMA CORRIDA

Quando tiver terminado um exercício, pode salvar os dados do seu exercício para os rever no futuro.

1. Com o cronógrafo parado, pressione SAVE (salvar).
2. Escolha uma das opções:
 - Selecione YES (sim) para salvar o exercício e zerar o cronógrafo.
 - Selecione NO (não) para descartar o exercício e zerar o cronógrafo.
 - Selecione CANCEL (cancelar) para regressar ao CHRONO sem salvar ou zerar o cronógrafo.

REGISTRANDO VOLTAS OU TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando “registra um tempo fracionado”, cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e está agora cronometrando o segmento seguinte.

Este gráfico representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com 4 voltas.

VOLTA 1	VOLTA 2	VOLTA 3	VOLTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO FRACIONADO 1	15:01 MIN		
	TEMPO FRACIONADO 2	22:09 MIN	
		TEMPO FRACIONADO 3	29:39 MIN
			TEMPO FRACIONADO 4

REGISTRANDO UMA VOLTA OU UM TEMPO FRACIONADO

- Com o cronógrafo em funcionamento, pressione SPLIT para registrar uma volta ou um tempo fracionado.

O tempo da volta que acabou de completar e o tempo fracionado são mostrados, e o relógio começa a contar uma nova volta em segundo plano.

Assim que parar e salvar o exercício, pode rever o resumo da informação de todo o exercício, bem como a informação correspondente a cada volta.

CONFIGURAÇÃO DA FUNÇÃO DE “MÃOS LIVRES”

Pode configurar o cronógrafo para registrar uma volta ou um tempo fracionado automaticamente quando atinge um certo tempo ou distância percorridos na volta. Também pode configurar o cronógrafo para parar ou continuar a cronometragem automaticamente quando atinge uma determinada velocidade.

CONFIGURANDO UM TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

Ligue o tempo fracionado automático para registrar automaticamente uma volta ou tempo fracionado quando atinge um certo tempo ou distância percorridos na volta.

- Do menu SETTINGS (configurações), abra HANDS FREE (mãos livres).
- Configure o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para DIST para registrar uma volta ou um tempo fracionado baseado na distância ou fazer a configurar TIME para registrar uma volta ou um tempo fracionado baseado no tempo da volta.
- Configure a informação que dispara o tempo fracionado automático:
 - Se configura o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para DIST (distância), configure o campo DIST para a distância na qual quer registrar uma volta ou tempo fracionado.
 - Se configura o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para TIME (tempo), configure o campo TIME para o tempo no qual quer registrar uma volta ou tempo fracionado.

Para utilizar o tempo fracionado automático depois de o ter configurado, abra o CHRONO (cronógrafo), conecte os sensores e inicie a cronometragem de um exercício. Cada vez que atingir o tempo ou a distância especificados, o cronógrafo registra uma volta ou um tempo fracionado.

CONFIGURAÇÃO DA PARADA E DE RETOMAR AUTOMÁTICOS

Ligue o retomar automático e a parada automática, e configure o limite (a velocidade que ativa o retomar automático e a parada automática).

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra HANDS FREE (mãos livres).
2. Alternar de STOP/RESUME (parar/retomar) para ON (ligado).
3. Selecione THRESHOLD (limite).
4. Configure a velocidade à qual AUTO RESUME (retomar automático) e AUTO STOP (parada automática) serão ativados.

Para utilizar a parada e o retomar automáticos depois de os ter configurado, abra o Chrono (cronôgrafo), conecte os sensores, pressione START e comece a correr. Quando vai mais lento do que o estipulado, o cronôgrafo deixa de cronometrar. Então, se começa a mover-se mais rápido do que o estipulado, o cronôgrafo continua a cronometragem do exercício.

OBSERVAÇÃO – Se pressionar STOP para pausar o CHRONO, terá que pressionar START para continuar a cronometragem do exercício.

UTILIZANDO ALERTAS DE NUTRIÇÃO

Estar hidratado e comer corretamente o ajudarão a obter mais sucesso nos seus exercícios. Se estiver desidratado ou com fome, a sua performance baixará e será mais suscetível a lesões. O timer de nutrição serve para lembrá-lo de beber e comer.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER PARA BEBER

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra NUTRITION (nutrição).
2. Configure DRINK ALERT (alerta de beber) para ON (ligado).
3. Configure DRINK TIME (hora de beber) para o intervalo de tempo em que quer receber alertas para beber.
4. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando DRINK TIME (hora de beber) for atingida.
5. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando DRINK TIME (hora de beber) for atingida.

Quando estiver a cronometrar um exercício com o cronôgrafo, o alerta de vibração e o alerta audível tocarão quando tiver atingido DRINK TIME (hora de beber) e uma mensagem instantânea aparecerá no mostrador para lembrá-lo que tem de beber.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER PARA COMER

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra NUTRITION (nutrição).
2. Configure EAT ALERT (alerta de comer) para ON (ligado).
3. Configure EAT TIME (hora de comer) para o intervalo de tempo em que quer receber alertas para comer.
4. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando EAT TIME (hora de comer) for atingida.
5. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando EAT TIME (hora de comer) for atingida.

Quando estiver a cronometrar um exercício com o cronôgrafo, o alerta de vibração e o alerta audível tocarão quando tiver atingido EAT TIME (hora de comer) e uma mensagem instantânea aparecerá no mostrador para lembrá-lo que tem de comer.

USO DO TIMER DE RECUPERAÇÃO

A recuperação da frequência cardíaca é a diferença entre a sua frequência cardíaca quando está a fazer exercício e a sua frequência cardíaca depois de um pequeno período de descanso. Uma diferença maior entre a sua frequência cardíaca durante o exercício e a sua frequência cardíaca depois do período de descanso indica uma recuperação rápida e, portanto, uma melhor condição física.

O timer de recuperação mede essa diferença e registra o resultado em uma mensagem instantânea para o ajudar a avaliar a sua saúde cardiovascular.

Quando está ligado, o timer de recuperação se ativará quando para ou pausa o cronôgrafo enquanto o sensor da frequência cardíaca está registrando informação.

CONFIGURANDO O TIMER DE RECUPERAÇÃO

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra RECOVERY (recuperação).
2. Configure TIME (a duração do timer de recuperação) para 30 SEGUNDOS, 1 MINUTO ou 2 MINUTOS.
3. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando o timer de recuperação começa ou acaba.
4. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando o timer de recuperação começa ou acaba.

LENDO A MENSAGEM INSTANTÂNEA DE RECUPERAÇÃO

Recovery	START HR (frequência cardíaca inicial) é a sua frequência cardíaca no final do exercício.
Start HR: 155 BPM	END HR (frequência cardíaca final) é a sua frequência cardíaca no final do timer de recuperação.
End HR: 95 BPM	
Change: 60 BPM	CHANGE (mudança) é a diferença entre esses valores. Um valor CHANGE maior indica uma melhor condição física.

TREINAMENTO COM INTERVALOS

BENEFÍCIO DO TREINAMENTO COM INTERVALOS

Os exercícios com intervalos são poderosas ferramentas que o deixam atingir objetivos e treinamento para qualidades específicas (como velocidade, resistência ou limite). O modo de intervalos ajuda a manter um registro dos tempos ou distâncias para até 6 intervalos e 99 repetições.

Períodos de atividade intensa intercalados com períodos de menor atividade para recuperação ajudam a que faça um treinamento mais intenso e por períodos mais longos. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda-lhe a:

- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, resistência muscular e cardiovascular ou outras qualidades
- Aumentar a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo
- Redução do risco de lesões

Deverá configurar exercícios de intervalo para treinar para uma qualidade específica. Vamos descrever dois exemplos, mas pode criar exercícios com intervalos para praticamente qualquer qualidade utilizando os seis intervalos e as 99 repetições.

EXEMPLO DE EXERCÍCIO PARA RESISTÊNCIA

Para fazer treinamento para resistência, pode configurar um exercício clássico de 1 milha com repetição: 3 a 6 repetições de um intervalo de 1 milha ao ritmo de cerca de meia maratona, seguidas pelo período de recuperação de 1 minuto.

EXEMPLO DE EXERCÍCIO DE VELOCIDADE

Para fazer treinamento para velocidade, pode correr grupos de 4 x 400m: corra um intervalo rápido de 400m a um ritmo ligeiramente mais rápido do que a sua corrida, seguido por um período de recuperação de 2 minutos e repetindo 4 vezes.

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Do menu SETTINGS (configurações), abrir INT TIMER (timer de intervalo).
2. Configure o WARMUP (aquecimento) apenas uma vez baseado na distância ou no tempo que inicia o seu exercício com Interval Timer (timer de intervalos).

OBSERVAÇÃO – Depois de fazer o Warmup (aquecimento), o seu exercício continua e repete-se baseado na sua configuração de Intervalos.

3. Abra SET INTERVALS (configurar os intervalos) para configurar até 6 segmentos ligados.
4. Abra o intervalo que quer configurar.
5. Selecione o final do intervalo depois de uma Distance (distância) especificada ou um Time (tempo) especificado.

OBSERVAÇÃO – Pode misturar intervalos baseados na distância e no tempo dentro do mesmo exercício.

6. Repita os passos 4 e 5 para cada intervalo dentro do exercício.
7. Pressione BACK (voltar) para o INT Timer (timer de intervalos) e configure o COOLDOWN (resfriamento) apenas uma vez baseado na distância ou no tempo para terminar o seu exercício.
8. Configure Reps (repetições) para o número de vezes que o intervalo vai repetir.

OBSERVAÇÃO – O exercício com intervalos para automaticamente quando o número de repetições configurado for atingido e o seu resfriamento preconfigurado se inicia.

9. Configure Vibrate (vibrar) para On (ligado) para receber alertas de vibração quando um intervalo acaba.
10. Configure ALERT (alerta) para TYPE 1 (tipo 1) ou TYPE 2 (tipo 2) para receber um alerta audível quando um intervalo acaba.

DICA: Configure zonas de intervalo para aquecimento, treinamento e resfriamento específicos como velocidade, ritmo ou frequência cardíaca em cada configuração. Consulte a seção [Configurando zonas de exercício](#) para instruções.

INICIANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

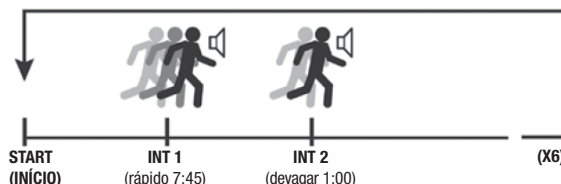
1. Pressione MENU e abra INT TIMER (timer de intervalos).
2. Selecione YES (sim) para conectar todos os sensores que estão marcados ON (ligados) no menu SENSORS.
3. Pressione START (iniciar).

O timer de intervalos se inicia.

OBSERVAÇÃO – Se a memória está quase cheia, aparece uma mensagem indicando quantos exercícios ainda podem ser salvos na memória. Se a memória está cheia, tem de apagar um exercício antes de poder salvar um novo. Consulte a seção [Apagando exercícios](#).

Com 15 segundos restando para um intervalo de tempo ou 0,1 quilômetros (ou milhas) restando para um intervalo de distância, você é alertado para a configuração de intervalos futuros.

Quando o intervalo termina, o sinal sonoro toca e a luz do mostrador se acende. O resumo da informação do intervalo completado aparece na tela seguido da configuração do intervalo atual – enquanto esse intervalo trabalha em segundo plano.



MODIFICANDO A VISUALIZAÇÃO DURANTE UM EXERCÍCIO COM INTERVALO

O timer de intervalos tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela mostra 2 ou 3 campos. Configure qual a informação mostrada em cada tela a partir do menu de SETTINGS (configuração).

- Enquanto o timer de intervalos está em progresso, pressione DISPLAY (mostrar) para percorrer as diferentes telas.
- Para voltar para o menu principal, pressione MENU.

OBSERVAÇÃO – Quando pressiona DISPLAY (mostrar), o relógio mostra o nome da informação do exercício que aparece em cada campo.

OBSERVAÇÃO – Cada tela foi desenhada com um “•” para marcar uma das 3 telas disponíveis e esses números correspondem às telas do timer de intervalos encontradas em SETTINGS – DISPLAY (configuração – mostrador).

OBSERVAÇÃO – Pressionando DISPLAY (mostrar) também inicia a busca da frequência cardíaca e/ou podômetro se esses sensores estiverem selecionados, mas não estiverem conectados.

Essa informação pode ser mostrada nas telas de intervalos:

Dados	Descrição
PACE (RITMO)	minutos por milha ou km atuais
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
INT PACE (RITMO DO INTERVALO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta atual
PREV INT PACE (RITMO DO INTERVALO ANTERIOR)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante o intervalo anterior
SPEED (VELOCIDADE)	velocidade atual
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média durante todo o exercício
INT SPEED (VELOCIDADE DO INTERVALO)	velocidade média do intervalo atual
PREV INT SPEED (VELOCIDADE DO INTERVALO ANTERIOR)	velocidade média do intervalo anterior
HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA)	frequência cardíaca atual
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício
INT HR (FC DO INTERVALO)	frequência cardíaca média do intervalo atual
PREV INT HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DO INTERVALO ANTERIOR)	frequência cardíaca média do intervalo anterior
CADENCE (CADÊNCIA)	passadas por minuto atuais
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	passadas médias por minuto durante todo o exercício

Dados	Descrição
INT CADENCE (CADÊNCIA DO INTERVALO)	passadas médias por minuto durante o intervalo atual
PREV INT CADENCE (CADÊNCIA DO INTERVALO ANTERIOR)	passadas médias por minuto durante o intervalo anterior
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância total percorrida durante o exercício
INT DISTANCE (DISTÂNCIA DO INTERVALO)	distância percorrida durante o intervalo atual
PREV INT DISTANCE (DISTÂNCIA DO INTERVALO ANTERIOR)	distância percorrida durante o intervalo anterior
ALTITUDE	altitude atual
TOTAL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total de altitude durante todo o exercício
TOTAL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total de altitude durante todo o exercício
TIME OF DAY (TEMPO DO DIA)	hora atual para o manter informado durante o seu exercício
INT TIME/DIST (DISTÂNCIA/TEMPO DO INTERVALO)	tempo ou a distância que falta percorrer no intervalo atual
PREV INT TIME/DIST (DISTÂNCIA/TEMPO DO INTERVALO ANTERIOR)	duração do intervalo anterior
TOTAL TIME (TEMPO TOTAL)	tempo total decorrido durante o exercício mais quaisquer tempos de intervalo (quando o timer de intervalos foi pausado)
INT NUMBER (Nº DO INTERVALO)	identifica o intervalo e a repetição atual que está correndo.

OBSERVAÇÃO – Para ilustrar o tipo de informação que está sendo mostrada, usamos uma designação com apenas uma letra no lado esquerdo de cada linha: A = average (média), I = interval (intervalo), P = previous (anterior).

CONFIGURAÇÃO DA TELA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra DISPLAY.
2. Abra a tela de INTERVAL numerada para editar.”
3. Configure LINES (linhas) para mostrar a informação do número do exercício.
4. Abra uma linha (TOP [superior], MIDDLE [do meio] ou BOTTOM [inferior]).
5. Selecione a informação que quer mostrar nessa linha.
6. Repita os passos 4 e 5 para cada linha.

PULAR UM INTERVALO

- Para pular um intervalo, mantenha SPLIT pressionado.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

- Pressione STOP para parar a cronometragem.
- Pressione START quando o timer de intervalos estiver parado para continuar a cronometragem.

SALVANDO E ZERANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

Quando tiver terminado um exercício, pode salvar os dados do seu exercício para os rever no futuro.

1. Com o timer de intervalos parado, pressione SAVE (salvar).

OBSERVAÇÃO – O exercício com intervalos para automaticamente quando o número de repetições configurado for atingido.

2. Escolha uma das opções:

- Selecione YES (sim) para salvar o exercício e zerar o timer.
- Selecione NO (não) para descartar o exercício e zerar o timer.
- Selecione CANCEL (cancelar) para regressar ao INTERVAL sem salvar ou zerar o timer.

REVENDO OS EXERCÍCIOS

Quando zera o cronógrafo ou o timer de intervalos, a informação do exercício é salva. Pode vê-la nas telas de REVIEW (rever). Compare esses exercícios salvos uns com os outros para seguir o seu progresso.

REVENDO O RESUMO DO EXERCÍCIO

O resumo do exercício contém informação sobre todo o exercício.

ABRINDO O EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).

O exercício mais recente está na parte superior da lista e o exercício mais velho está na parte inferior.

Os exercícios salvos a partir de CHRONO (cronógrafo) estão assinalados com .

Os exercícios salvos a partir de INTERVAL (intervalo) estão assinalados com .

2. Abra o exercício para rever.

3. Selecione  SUMMARY (resumo).

4. Pressione ▲ e ▼ (como está indicado no mostrador do relógio) para explorar todos os dados disponíveis do exercício.

INFORMAÇÃO MOSTRADA NO RESUMO

Dados	Descrição
SPLIT TIME (TEMPO FRACION)	tempo total decorrido durante a cronometragem do exercício
WORKOUT TIME (TOTAL TREINO)	tempo total decorrido durante o exercício de intervalo
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância corrida durante o exercício
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou km
BEST PACE (MELHOR RITMO)	menor número de minutos por milha ou km
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média do exercício
MAX SPEED (VELOCIDADE MÁX.)	velocidade máxima alcançada durante esse exercício
ZONE TIME-PACE (TEMPO DA ZONA-RITMO)	tempo despendido na sua zona de ritmo
ZONE TIME-SPD (TEMPO DA ZONA-VELOCIDADE)	tempo despendido na sua zona de velocidade
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício

Dados	Descrição
MAX HR (FC MÁX.)	frequência cardíaca máxima alcançada durante esse exercício
ZONE TIME-HR (TEMPO DA ZONA – FC)	tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca
RECOVERY (RECUPERAÇÃO)	diferença entre a FC final e a FC de recuperação
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	número médio de passadas por minuto
MAX CADENCE (CADÊNCIA MÁX.)	número máximo de passadas por minuto
ZONE TIME-CAD (TEMPO DA ZONA – CADÊNCIA)	tempo despendido na sua zona de cadência
TTL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	número total de pés/metros aumentados na altitude
TTL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	número total de pés/metros diminuídos na altitude
CALORIES (CALORIAS)	total de calorias queimadas

OBSERVAÇÃO – Se o sensor da frequência cardíaca não estiver conectado, não será mostrada a informação da frequência cardíaca. Se o podômetro não estiver conectado, não será mostrada a informação da cadência.

REVENDO VOLTAS OU INTERVALOS INDIVIDUAIS

Pode ver os dados específicos para cada volta ou intervalo, para comparar os segmentos do seu exercício uns com os outros.

REVENDO DETALHES DA VOLTA OU DO INTERVALO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Abra o exercício para rever.
3. Selecione  LAP DETAIL (detalhes da volta) para um exercício com tempo ou INT DETAIL (detalhes do intervalo) para um exercício com intervalo

Para os exercícios de CHRONO (cronógrafo), a primeira tela mostra o tempo médio da volta e o tempo da melhor volta, e o tempo total de exercício aparecem no lado superior direito.

Para os exercícios com INTERVAL (intervalo), o número do intervalo e o número da repetição aparecem no lado superior direito.

4. Pressione ▲ e ▼ para explorar a informação registrada para a volta ou intervalo, ou pressione SELECT para explorar rapidamente as voltas ou intervalos.

INFORMAÇÃO MOSTRADA NAS TELAS DE DETALHES

Dados	Descrição	Dados	Descrição
AVG LAP (VOLTA MÉDIA)	tempo médio de todas as voltas do exercício (apenas no cronógrafo)	MAX SPD (VELOCIDADE MÁX.)	velocidade máxima atingida durante a volta/intervalo
BEST (MELHOR)	o número e o tempo da volta mais rápida (apenas no cronógrafo)	ZONE TIME-PACE (TEMPO DA ZONA-RITMO)	tempo despendido na sua zona de ritmo durante a volta/intervalo
LAP (VOLTA)	duração da volta (apenas no cronógrafo)	ZONE TIME-SPD (TEMPO DA ZONA-VELOCIDADE)	tempo despendido na sua zona de velocidade durante a volta/intervalo
INT (INTERVALO)	a duração do intervalo (apenas em intervalos)	AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	número médio de passadas por minuto durante a volta/intervalo
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício	MAX CADENCE (CADÊNCIA MÁX.)	número máximo de passadas por minuto durante a volta/intervalo
MAX HR (FC MÁX.)	frequência cardíaca máxima alcançada durante a volta/intervalo	ZONE TIME-HR (TEMPO DA ZONA – FC)	tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca durante a volta/intervalo
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância percorrida durante a volta/intervalo	ZONE TIME-CAD (TEMPO DA ZONA – CADÊNCIA)	tempo despendido na sua zona de cadência durante a volta/intervalo
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta/intervalo	TTL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total da altitude em pés/metros durante a volta/intervalo
BEST PACE (MELHOR RITMO)	menor tempo em minutos por milha ou por km durante a volta/intervalo	TTL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total da altitude em pés/metros durante a volta/intervalo
AVG SPD (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média da volta/intervalo	CALORIES (CALORIAS)	número total de calorias queimadas durante a volta/intervalo

OBSERVAÇÃO – Se o sensor da frequência cardíaca não estiver conectado, não será mostrada a informação da frequência cardíaca. Se o podômetro não estiver conectado, não será mostrada a informação da cadência.

APAGANDO EXERCÍCIOS

Pode salvar um máximo de 15 exercícios. Se já não necessita de rever mais um exercício, pode apagá-lo para libertar espaço na memória. Também pode apagar todos os exercícios de uma vez.

APAGANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Abra um exercício.
3. Selecione DELETE WORKOUT (apagar um exercício).
4. Selecione YES (sim).

APAGANDO TODOS OS EXERCÍCIOS

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Selecione DELETE ALL (apagar todos).
3. Selecione YES (sim).

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

Faça alterações nas configurações do relógio para melhorar os seus exercícios e personalizar a sua experiência.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

A hora e a data são definidas durante a configuração inicial, mas pode redefini-las mais tarde.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DO FORMATO DA HORA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra TIME (hora).
2. Selecione SET TIME (configurar a hora) e configure a nova hora.

OBSERVAÇÃO – Pressione ▲ quando está nas 11 horas para continuar a configurar as horas depois do meio dia.

3. Alterne o campo de TIME (hora) entre os formatos de 12 e 24 horas.

CONFIGURAÇÃO DA DATA E DO FORMATO DA DATA

1. Selecione SET DATE (configurar a hora) e configure a nova data.
2. Alterne o campo de DATE (data) entre os formatos MM-DD-YY e DD.MM.YY.

HORA DO GPS

- Ligue GPS TIME ON (ligar a hora do GPS) para permitir ao GPS atualizar automaticamente a hora durante a sincronização de GPS. O relógio manterá quaisquer diferenças de horas ou minutos que faça no menu SET TIME (configurar a hora).

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Durante a configuração inicial, selecionou o sistema de unidades no qual a sua informação é mostrada. Pode alterar isso mais tarde ou escolher dados específicos para exibir em diferentes unidades.

- Do menu SETTINGS (configurações), abra UNITS (unidades).

GENERALIDADES

Selecione as unidades para o peso e a altura do usuário.

- ENGLISH (inglês): As unidades aparecerão em pés, polegadas e libras.
- METRIC (métrico): As unidades aparecerão em centímetros e quilogramas.

DISTÂNCIA

A distância pode ser medida em mi (milhas) ou km (quilômetros).

RITMO

O ritmo pode ser medido em MIN/MI (minutos por milha) ou MIN/KM (minutos por quilômetro).

VELOCIDADE

A velocidade pode ser medida em mi/h (milhas/hora) ou km/h (quilômetros/hora).

FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca pode ser medida em BPM (batidas por minuto) ou % OF MAX (porcentagem da sua frequência cardíaca máxima).

ALTITUDE

A altitude pode ser medida em FEET (pés) ou METERS (metros).

SELECIONANDO SENSORES

Depois de ter sincronizado o sensor de frequência cardíaca e sincronizado e calibrado o podômetro, use esta configuração para selecionar os sensores ativos para os seus exercícios — GPS, frequência cardíaca e ou podômetro.

CONFIGURANDO A INFORMAÇÃO DO USUÁRIO

Os seus dados pessoais são configurados durante a instalação inicial, mas pode alterá-los mais tarde.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra USER INFO (informação do usuário).
2. Defina os valores de forma tão precisa quanto possível desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.
A FC MÁX. é calculada automaticamente pelo relógio a partir da sua idade, mas pode configurá-la manualmente para um valor diferente.

CONFIGURANDO AS ZONAS DE EXERCÍCIO

Pode configurar zonas de frequência cardíaca, velocidade, ritmo e cadência. Para fazer isso, insira os limites superior e inferior para esses dados do exercício e o relógio vai soar um alerta quando está fora dessa faixa indicando-lhe que deve mudar a forma como está fazendo o seu exercício para voltar para a zona.

As zonas ajudam-lhe a fazer o seu treinamento com uma intensidade específica, o que pode ajudá-lo a direcionar os objetivos dos seus exercícios para uma qualidade física particular.

Pode configurar um conjunto de zonas de frequência cardíaca, velocidade, ritmo e cadência para o cronógrafo, para o intervalo de aquecimento, para o intervalo de resfriamento e um conjunto de zonas para cada um dos seis intervalos. Ao combinar configurações de zonas múltiplas com o timer de intervalo, pode criar exercícios para ajudá-lo a obter exatamente os resultados que deseja.

OS BENEFÍCIOS DE CONHECER O SEU RITMO

Ritmo é o número de minutos que leva para correr uma milha ou um quilômetro.

É importante conhecer o seu ritmo, tanto quando está treinando como durante uma corrida. Enquanto estiver treinando, pode configurar um ritmo ligeiramente mais alto do que o ritmo da sua corrida para acumular velocidade. Quando está correndo, pode ajustar o seu ritmo para compensar por milhas mais lentas ou evitar ficar exausto como resultado de um início muito rápido.

Esta tabela mostra o ritmo a configurar para atingir o seu tempo de corrida desejado.

Ritmo-alvo		Hora de término do evento						
min/mi	min/km	5K	10K	20K	Meia maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

QUAL É A ZONA DA SUA MELHOR FREQUÊNCIA CARDÍACA?

Os seus objetivos de forma física determinam qual deverá ser a zona da sua melhor frequência cardíaca; a zona de frequência cardíaca que quer atingir para queimar gorduras é diferente da zona que deverá buscar para treinamento de resistência.

Use as tabelas abaixo para calcular uma estimativa da sua zona de melhor frequência cardíaca baseada no seu sexo, idade e objetivos. Fazendo exercício a um nível de intensidade de Base Aeróbica (no meio das tabelas) irá ajudar-lhe a queimar gordura e a acumular resistência aeróbica. Contudo, também pode utilizar o relógio para adaptar a sua zona de frequência cardíaca para valores mais específicos apropriados para os seus objetivos forma física e nível de forma física atual.

OBSERVAÇÃO – Os valores em estas tabelas são baseados na porcentagem da sua frequência cardíaca máxima (FCM). Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício e para confirmar que a zona da frequência cardíaca é correta para você.

HOMENS

Idade	Exercício leve		Controle do peso		Base Aeróbica		Condicionamento ótimo		Treinamento atlético de elite	
	Mantenha um coração sadio e fique em forma		Perca peso e queime gordura		Aumente a energia e a resistência aeróbica		Mantenha uma excelente condição física		Alcance uma condição atlética extraordinária	
	50-60% da FC máxima		60-70% da FC máxima		70-80% da FC máxima		80-90% da FC máxima		90-100% da FC máxima	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (220 – idade), em batimentos por minuto (BPM), para homens.

MULHERES

Idade	Exercício leve		Controle do peso		Base Aeróbica		Condicionamento ótimo		Treinamento atlético de elite	
	Mantenha um coração sadio e fique em forma		Perca peso e queime gordura		Aumente a energia e a resistência aeróbica		Mantenha uma excelente condição física		Alcance uma condição atlética extraordinária	
	50-60% da FC máxima		60-70% da FC máxima		70-80% da FC máxima		80-90% da FC máxima		90-100% da FC máxima	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (226 – idade), em batimentos por minuto (BPM), para mulheres.

OS BENEFÍCIOS DE CONHECER A SUA CADÊNCIA

A cadência é o número de rotações que suas pernas fazem em um minuto. Outra maneira de definir a cadência é dividir o número de passos que dá em um minuto pela metade.

É preferível uma cadência mais rápida em vez de uma mais lenta porque melhora a velocidade, usa menos energia para percorrer uma determinada distância e ajuda a evitar lesões, porque os seus pés estão menos tempo em contato com o chão.

Os corredores que são campeões têm uma cadência média de 90 a 94 (de 180 a 188 passos por minuto). Para o ajudar a atingir esse objetivo, pode dar passos menores, usar sapatos de correr mais leves e certificar-se que cada vez que põe o pé no chão este fique debaixo do joelho ao invés de ficar mais para a frente.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ZONES (zonas).
2. Abra CHRONO (cronógrafo) para configurar as zonas para o cronógrafo ou INTERVAL (intervalo) para configurar as zonas para o timer de intervalos.
3. Se selecionou INT TIMER (timer de intervalo), abra um intervalo.
4. Abra a zona que quer configurar (HR [frequência cardíaca], PACE [ritmo], SPEED [velocidade] ou CADENCE [cadência]) e alterne o campo de ACTIVE para YES (sim).
5. Abra SET (configurações) e configure o LOW (limite inferior) e o HIGH (limite superior) da zona selecionada.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA DE ZONA

1. Do menu de CHRONO ZONES (zonas de cronógrafo), WARMUP ZONES (zonas de aquecimento), INT # ZONES (zonas de nº de intervalo) ou COOLDOWN ZONES (zonas de resfriamento), abra ALERT.
2. Selecione a zona que irá acionar o alerta no campo TYPE (tipo).
3. Ponha VIBRATE ON (ligado) ou OFF (desligado).
4. Selecione o ALERT (alerta) audível para soar quando estiver fora da zona.

OBSERVAÇÃO – Enquanto estiver configurando as notificações da zona ativa e os controles de alerta audíveis e/ou de vibração das condições de fora de zona, receberá uma notificação visual de TODA a informação mostrada que tem uma configuração de zona (FC, RITMO, VELOCIDADE ou CADÊNCIA) nos modos de Chrono (cronógrafo) e Timer de Interval (timer de intervalo). O relógio mostrará ↑ quando essa informação estiver acima da sua zona e ↓ quando estiver abaixo da sua zona.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

Configure o alarme para receber um alerta (sonoro e/ou vibração) em um momento específico, tantas vezes quantas as que indicar.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ALARM.
2. Abra TIME (hora) e configure a hora a que o alarme deverá soar.
3. Configure ARMED (armado) para YES (sim).
4. Configure a FREQUENCY (frequência). Pode configurar o alarme para tocar apenas uma vez, todos os dias, em um dia específico da semana, só em dias de semana ou apenas nos fins de semana.
5. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) ou OFF (desligado).
6. Configure o ALERT audível para um de dois sons ou NENHUM.

Quando o alarme está ligado, o ícone  aparece ligado na tela de TIME (hora) e o alarme soará a uma determinada hora e com uma frequência especificada.

PREFERÊNCIAS DA CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

As preferências do relógio são funções gerais do mesmo, incluindo sinais sonoros, bipes e a cor do texto.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra WATCH (relógio).
2. Ponha o HOURLY CHIME ON (sinal horário ligado) para ouvir um bipe a cada hora certa.
3. Ponha o BUTTON BEEP ON (bipe do botão ligado) para ouvir um bipe toda vez que pressione um botão.
4. Configure TEXT COLOR (cor do texto) para WHITE (branco) ou BLACK (preto) para mudar a cor do fundo e o texto na tela.

MUDANDO O IDIOMA MOSTRADO

O idioma mostrado é configurado durante a instalação inicial, mas pode alterá-lo mais tarde.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra LANGUAGE (idioma).
2. Mude o campo de SETTING (configurações) para o idioma que quer ver nas telas.

LUZ NOTURNA INDIGLO®

- Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna por vários segundos.
- Mantenha o botão INDIGLO® pressionado até que o relógio bipe uma vez (cerca de 4 segundos) para ativar o Night-Mode™ (modo noturno) por cerca de 8 horas. Enquanto o Night-Mode™ (modo noturno) estiver ativado, pressione qualquer um dos botões para ativar a luz noturna durante alguns segundos.
- Mantenha o botão INDIGLO® pressionado até que o relógio bipe duas vezes (cerca de 6 segundos) para ativar o Constant On (sempre ligado). A luz noturna permanecerá ligada por 7 a 8 horas. Pressione INDIGLO® novamente para desligar a luz noturna.

RETORNANDO O RELÓGIO ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Se os botões do seu relógio ficarem inoperáveis, pode por o seu relógio de novo a trabalhar voltando às configurações de fábrica, ao mesmo tempo que mantém quase todas as suas configurações e informação dos exercícios.

- Pressione simultaneamente os botões das 4 "esquinas" (▲, ▼, BACK e INDIGLO) por 3 segundos até que o nome TIMEX apareça. O relógio voltará as configurações de fábrica e a Hora e a Data necessitarão de ser configuradas novamente.

OBSERVAÇÃO – Todas as informações armazenadas e as outras configurações do relógio não serão afetadas.

MENU DE CONFIGURAÇÕES/SOBRE

Pode voltar a colocar as configurações de fábrica no relógio. As configurações do relógio voltarão as suas configurações default para a versão do firmware indicada no seu relógio. Todos os exercícios salvos serão apagados.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ABOUT (sobre).
2. Selecione FACTORY RESET (configurações de fábrica).
3. Selecione YES (sim).

A próxima vez que pressionar um botão depois de voltar o relógio à configuração de fábrica, a configuração inicial começará.

DOWNLOADING OS DADOS DO EXERCÍCIO E REVENDO EM SEU COMPUTADOR.

Download a informação do exercício para o diário da sua conta grátis online patrocinada por TrainingPeaks™ para ajudar-lhe a analisar e a planejar seu regime de treinamento.

1. Crie uma conta TrainingPeaks™ no site:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador.
3. Abra o Device Agent no seu computador.
4. Selecione o Run Trainer™ 2.0 do campo de **Device** (aparelho) e certifique-se de que a sua conta está selecionada no campo de **Username** (usuário).

OBSERVAÇÃO – Adicione a sua conta nova ao Device Agent clicando em **File** e, em seguida, **Edit Login Accounts**. Clique em "+" na janela de **Manage User Accounts** para adicionar a informação da sua conta nova.

5. Clique em Open Files (abrir arquivos) para ver os exercícios na memória do relógio.
6. Mantenha a tecla SHIFT pressionada e clique para selecionar os arquivos que quer retirar do seu relógio. Clique OK.
7. Selecione as caixas para os exercícios que quer enviar para a sua conta online e clique em Save (salvar).
8. Quando a transferência do exercício estiver completa, clique em **Login** para entrar no diário online ou feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTANDO COM O GPS

Se não pode obter um sinal de GPS fixo, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se que esteja ao ar livre. Pode ser muito difícil adquirir um sinal fixo dentro de casa.
- Afaste-se de construções e árvores altas. Estruturas grandes podem bloquear os sinais de satélite.
- Fique parado. Estar se movendo pode aumentar o tempo que o GPS toma para adquirir o sinal de satélite.

OBSERVAÇÃO – Captar o sinal de GPS fixo pela primeira vez poderá levar algum tempo, mas adquirir o sinal de GPS fixo posteriormente é geralmente mais rápido porque busca primeiro pelos mesmos satélites adquiridos recentemente.

PROBLEMAS CONECTANDO O SENSOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se não pode obter informação da frequência cardíaca a partir do sensor, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se de que o sensor da frequência cardíaca está ligado e posicionado corretamente. Se estiver mal colocado pode impedir o sensor da frequência cardíaca de obter leituras. Consulte a seção [Configurar o sensor de frequência cardíaca opcional](#).
- Utilize o menu SENSORS para buscar o sensor da frequência cardíaca. Pode ter havido um problema com a operação de sincronização anterior. Consulte a seção [Configurar o sensor de frequência cardíaca opcional](#).
- Instale uma bateria nova no sensor de frequência cardíaca. Uma bateria com pouca carga pode fazer com que o sinal do sensor da frequência cardíaca seja fraco ou não tenha sinal.

PROBLEMAS CONECTANDO COM O PODÔMETRO

- Utilize o menu SENSORS para buscar o podômetro. Pode ter havido um problema com a operação de sincronização anterior. Consulte a seção [Configurar o podômetro opcional](#).
- Instale uma bateria nova no podômetro. Uma bateria com pouca carga pode fazer com que o sinal do podômetro seja fraco ou não tenha sinal.

PROBLEMAS CONECTANDO AO COMPUTADOR

- Certifique-se de que os dentes de metal do clipe de carregar estão alinhados com os discos de metal por detrás do relógio e que o cabo de carregar está conectado com a porta USB do computador. Conexões firmes são essenciais para a comunicação entre o relógio e o computador.
- Certifique-se de que o Device Agent está aberto no computador. Toda a comunicação entre o relógio e o computador é comandada pelo Device Agent.
- Certifique-se de que selecionou o Run Trainer™ 2.0 no Device Agent. O Device Agent deve ser configurado para estabelecer uma conexão com um tipo de aparelho específico.
- Se tudo estiver correto mas o Device Agent não mostra o relógio como estando conectado, deixe o clipe do carregador conectado ao relógio e desconecte a extremidade USB do cabo de carregar do computador. Em seguida, volte a conectar o cabo de carregar à porta USB do computador.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run Trainer™ com GPS é à prova d'água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50 m/164 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: Para manter a resistência à água, não pressione nenhum botão quando estiver debaixo d'água.

- A prova d'água do relógio continuará invariável sempre que o cristal, os botões de pressão e a caixa se mantiverem intactos.
- Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
- Enxágue o relógio com água depois de tê-lo exposto a água salgada.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex® (garantia limitada para os EUA)

O seu aparelho Timex® é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o aparelho colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU APARELHO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do aparelho, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

SERVIÇO

Se o seu aparelho Timex® precisar de conserto, envie o produto para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 – EUA

PARA PERGUNTAS SOBRE O SERVIÇO, LIGUE PARA 1-800-328-2677 (NOS EUA)

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do seu aparelho Timex®.

Se precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677 (nos EUA).

ESTE É O CUPOM DE CONCERTO. GUARDE-O EM UM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX PARA CONCERTO

Data original da compra: _____

(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____

(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

NOTIFICAÇÃO DA FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION – FCC (EUA) E NOTIFICAÇÃO DA INDUSTRY CANADA – IC (CANADÁ):

Este dispositivo cumpre com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) Este dispositivo não causa nenhuma interferência nociva e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Advertência: alterações ou modificações feitas neste aparelho, não aprovadas expressamente pela entidade responsável pela conformidade, poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar o equipamento.

OBSERVAÇÃO – Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Esses limites são estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Porém, não há nenhuma garantia de que não venham ocorrer interferências em determinadas instalações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário para tentar corrigir a interferência executando uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar o espaço de separação entre o equipamento e o receptor.
- Ligue o equipamento em uma tomada cujo circuito não seja o mesmo que o do receptor.
- Consulte o revendedor ou um técnico de rádio e TV com experiência quando precisar de ajuda.

Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Este aparelho está em conformidade com a isenção de licença das norma(s) RSS da Indústria do Canadá. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

- (1) este aparelho não deverá causar nenhuma interferência e
- (2) este aparelho deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados do mesmo.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Run Trainer™ 2.0

Número do modelo: M503/M255/M012

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões:

CENELEC EN 55024: Edição: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Edição: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Publicação: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Publicação: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1: 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC

Padrões:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Edição: 2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissões do aparelho digital

Padrões:

FCC 47CFR 15C: Edição: 2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Publicação: 2010/12/01 Edição: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Emissão: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22: 2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Publicação: 2020/08/01 Edição: 5 (M255)

Representante: 

Sam Everett

Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. SiRF e o logotipo SiRF são marcas comerciais registradas de CSR. SiRFstarIV é uma marca comercial registrada de CSR. ANT+ e o logotipo ANT+ são marcas comerciais registradas da Dynastream Innovations, Inc.

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VELOCIDAD+
DISTANCIA

GUÍA DEL USUARIO



TIMEX IRONMAN

V. 29

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	4
Funciones.....	4
Para comenzar.....	5
Carga del reloj Run Trainer™ 2.0 GPS	5
Operación básica	6
Explorando el reloj	6
Descripción de símbolos.....	7
Programación inicial.....	7
Conectar a una computadora.....	8
Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional	8
Configuración del sensor para el pie opcional	9
Cronometraje de ejercicios.....	10
Inicio de un ejercicio	10
Pausar y guardar un ejercicio	11
Tomar vueltas/intervalos	11
Configurar función "manos libres".....	12
Uso de alertas de nutrición.....	13
Uso del Temporizador de recuperación.....	13
Entrenamiento con intervalos	14
Beneficios del entrenamiento interválico.....	14
Comenzando un ejercicio interválico	14
Pausar y guardar un ejercicio interválico	16
Revisión de ejercicios.....	16
Revisar el resumen del ejercicio.....	16
Revisión de vueltas o intervalos individuales	17
Borrado de ejercicios	18

Configurar programaciones	19
Para programar hora y fecha	19
Configuración de unidades	19
Ajuste de Información de usuario.....	19
Configurando zonas de ejercicio	20
Programación de la alarma.....	22
Programar las preferencias del reloj	22
Cambiar el idioma de la pantalla	22
Luz nocturna INDIGLO®	23
Reinicio del reloj	23
Configuraciones/acerca del menú.....	23
Descargar datos del ejercicio y revisión en la computadora.....	23
Solución de problemas.....	24
Problemas conectándose al GPS	24
Problemas conectándose al sensor de ritmo cardíaco.....	24
Problemas conectándose al Sensor del pie.....	24
Problemas de conexión a la computadora.....	24
Resistencia al agua	24
Garantía y servicio.....	25
Declaración de cumplimiento	27

INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Para instrucciones más recientes, ver la Guía rápida que corresponde al Run Trainer 2.0™ en <http://www.Timex.com/Manuals>. Al usarlo la primera vez, sírvase seguir estos seis pasos sencillos:

1. Cargar el reloj
2. Incorporar el firmware más reciente
3. Programar las funciones
4. Adquirir la señal GPS
5. Grabar su sesión de ejercicios
6. Revisar su rendimiento

Para su comodidad, hemos colocado la Guía rápida del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 en <http://www.Timex.com/Manuals>

Vídeos de guía están puestos en:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNCIONES

- Fácil de usar – La programación automática inicial recoge los datos del usuario que el reloj necesita para ayudarle a entrenarse. Los fáciles menús simplifican la navegación y el uso.
- Alertas – Alertas sonoras audibles y vibratorias le informan sobre importantes eventos del ejercicio tales como intervalos automáticos y advertencias cuando está fuera de zona.
- La tecnología de GPS – SiRFstarIV™ registra ritmo, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio habilitan al reloj para conectarse a un dispositivo sensor de ritmo cardíaco y/o del pie.
- Sensor de ritmo cardíaco – Cuando se conecta a un sensor de ritmo cardíaco, monitoree su pulso para mantener un nivel de actividad que corresponda a sus exigencias personalizadas de ejercicio.
- Dispositivo sensor del pie – Cuando se conecta a un dispositivo sensor del pie, registre distintos valores en su ejercicio incluidos ritmo, velocidad, distancia y cadencia, o sólo cadencia.
- La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera al oprimirse el botón INDIGLO®. La función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimirse cualquier botón. Cuando Constant On (encendido continuo) está activo, la pantalla sigue iluminada hasta que se oprima de nuevo el botón INDIGLO®.

PARA COMENZAR

CARGA DEL RELOJ RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la batería durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa. Esto lo confirma un símbolo de pila destellando.

Para optimizar la duración de la batería recargable:

- Agote la pila hasta que el último segmento indicador de batería desaparezca y el indicador de vacío empiece a destellar. Si el símbolo grande de batería aparece vacío en la pantalla, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1 ó 2 días.
- Cargue la pila del reloj durante al menos 4 horas hasta que todos los cuatro segmentos en el indicador de nivel de la batería dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

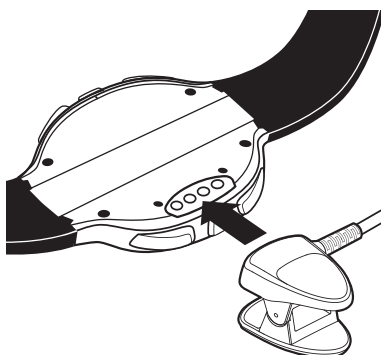
NOTA: Debe usar este procedimiento cada dos meses si el reloj no se usa o recarga con regularidad.



Cargue dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

El cable de carga tiene un clip en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.

1. Sujete el clip al reloj de modo que los cuatro pines del clip se alineen con los cuatro contactos metálicos al respaldo del reloj. El clip tiene dos pines negros para alinearlos en la tapa trasera del reloj.



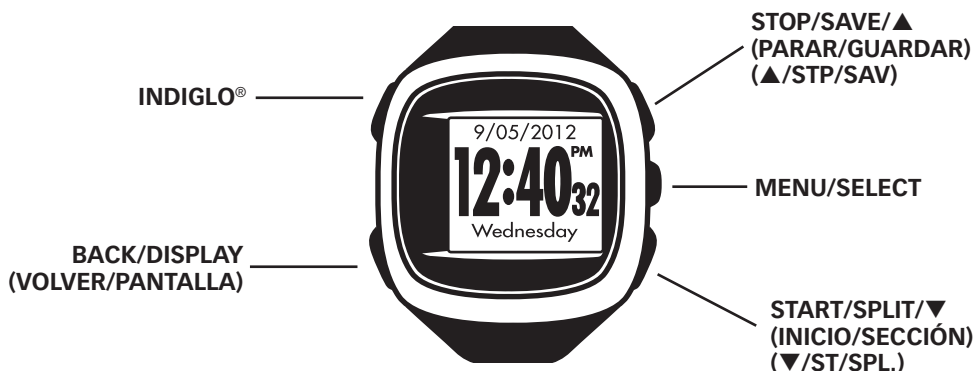
2. Conecte el otro extremo del cable a un puerto USB de su computadora. Asegúrese que se está suministrando total carga al puerto USB, desactivando cualquier función de ahorro de energía en su computadora.

El símbolo de batería  destella durante la carga. Los cuatro segmentos en el símbolo indican la carga de la pila; más segmentos sólidos indican una carga más alta.



Para proteger la pila recargable, desconecte el cable USB del puerto de la computadora antes de desconectar el reloj del clip.

OPERACIÓN BÁSICA



STOP/SAVE/▲

Destaca el elemento previo en el menú. Parar un ejercicio. Guardar un ejercicio parado. Aumentar el valor en una pantalla de programación. Pasar a la siguiente pantalla de revisión.

MENU/SELECT

Abre el menú principal. Abrir una opción del menú seleccionada. Pasar a la siguiente casilla en una pantalla de programación. Pasar a la vuelta siguiente cuando se revisan los detalles de vuelta.

START/SPLIT/▼

Destaca el elemento siguiente en el menú. Inicio de un ejercicio. Tomando una vuelta o fracción: Disminuir el valor en una pantalla de programación. Pasar a la pantalla de revisión anterior.

BACK/DISPLAY

Retorna al menú anterior. Pasar a la siguiente pantalla durante un ejercicio.

INDIGLO®

Pulse para usar la luz nocturna durante unos segundos. Sostener hasta que el reloj emita un pitido (alrededor de cuatro segundos) para encender Night-Mode®. Sostener hasta que el reloj emita un doble pitido (alrededor de 6 segundos) para encender la función Encendido constante.

EXPLORANDO EL RELOJ

Puede acceder a todas las funciones del reloj usando los botones MENU, ▲, ▼, SELECT, y BACK.

Pulse MENU para abrir el menú principal. El menú principal contiene cinco aplicaciones:

Aplicaciones

Tiempo

Crono

No. Timer

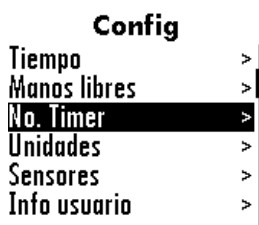
Revision

Config

- Time (Tiempo) – Muestra la hora y fecha actuales.
- Chrono (Crono) – Usa el cronógrafo para ejercicios de tiempo transcurrido.
- Int. Timer (No. Timer) – Se usa esto para conteos de intervalos personalizados o un simple ejercicio de conteo regresivo. Vea [Entrenamiento con intervalos](#) para información adicional.
- Review (Revision) – Muestra la lista de los ejercicios guardados.
- Settings (Config) – Programar el reloj y los ejercicios de acuerdo a sus necesidades específicas.

Pulse ▲ o ▼ para escoger un elemento del menú, pulse luego SELECT para abrir el elemento.

Pulse BACK para volver al menú anterior



Si el menú contiene una barra de desplazamiento, hay más opciones en el menú de las que aparecen expuestas. Pulse ▲ o ▼ para ver el resto de las opciones.

En las pantallas de programación, pulse ▲ o ▼ para cambiar valores, y pulse SELECT para pasar a la siguiente casilla.

DESCRIPCIÓN DE SÍMBOLOS

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas del reloj.

	Posición de GPS	Sólido: Se ha obtenido un buen posicionamiento GPS. Destellando: El reloj está buscando el posicionamiento de GPS.
	Sensor de ritmo cardíaco	Sólido: El sensor de ritmo cardíaco está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor de ritmo cardíaco.
	Sensor del pie	Sólido: El sensor del pie está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor del pie.
	Resumen del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica resumen de datos disponibles para revisión.
	Detalles del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica datos de vuelta o de intervalo específicos disponibles para revisión.
	Cronógrafo	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio cronometrado.
	Temporizador interválico	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio de intervalo.
	Conexión al PC	Indica al reloj conectándose a una computadora.
	Desconexión del PC	Indica al reloj desconectándose de la computadora.
	Alarma	Indica que la alarma está activada y sonará a la hora programada.

PROGRAMACIÓN INICIAL

La programación inicial lo lleva a través de la configuración de los ajustes que el reloj necesita recoger para reportar datos de ejercicio exactos. Pulse ▲, ▼, y SELECT para ingresar sus elecciones.

La programación inicial comienza cuando se presiona cualquier botón (excepto INDIGLO®) después que se extrae el reloj de la caja. Si la programación inicial no empieza, reinicie el reloj como se describe en [Reinicio del reloj](#). Cuando el reinicio se ha completado, la programación inicial comenzará cuando se pulse cualquier botón excepto INDIGLO®.

ADEMÁS DE LA PROGRAMACIÓN INICIAL, LE INTERESARÍA CAMBIAR EL COLOR DE TEXTO DE LA PANTALLA REVERSIBLE DE ALTA DEFINICIÓN. Vea [Programar las preferencias del reloj](#) para información adicional.

AJUSTES CONFIGURADOS DURANTE LA PROGRAMACIÓN INICIAL

- Idioma en pantalla – Elija el idioma en el que aparecerán los menús y mensajes del reloj.
- Unidades en pantalla – Elija si los datos del ejercicio aparecerán en unidades inglesas (pies, millas, libras, etc.) o métricas (metros, kilómetros, kilos, etc.).
- Género – Elija si se trata de hombre o mujer.
- Tiempo del día – Fije la hora de su localidad en horas, minutos y segundos.
NOTA: Pulse ▲ cuando esté a las 11 am para continuar ajustando las horas de la tarde.
- Fecha – Fije el año, mes y día en curso.
- Peso – Fije su peso para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Estatura – Fije su estatura para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Fecha de nacimiento – Fije su fecha de nacimiento para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Formato de hora – Elija entre formato de 12 ó 24 horas.
- Formato de fecha – Elija formato de MM-DD-AA ó formato de DD.MM.AA.

CONECTAR A UNA COMPUTADORA.

Se puede conectar el reloj a una computadora para actualizar el firmware del reloj, cambiarle configuraciones desde la computadora y descargar información de ejercicios (ver [Descarga de datos de ejercicios y revisión en la computadora](#)) a una cuenta en línea.

Antes de conectar a una computadora, cree una cuenta gratuita de TrainingPeaks™ y descargue el software de Device Agent para el reloj.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Aunque el reloj se puede usar recién sacado de la caja, el software en línea tendrá los últimos adelantos y mejoras. Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj a la computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descargue el Device Agent para dispositivos USB de Timex® en:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
3. Abra Device Agent en su computadora, cliquee en File, luego cliquee Update Device.
4. Siga las instrucciones en pantalla para descargar el último firmware del reloj. Mantenga el reloj conectado a la computadora hasta que se complete la actualización (como lo indica el símbolo en la pantalla del reloj) y el reloj se reinicia.
5. Cuando el firmware acabe de actualizarse, desconecte el reloj de la computadora y vuelva a conectarlo.



NOTA: La conexión puede estar hecha ya sea con el clip del cable o en el puerto USB.

CONFIGURANDO LAS PROGRAMACIONES DESDE LA COMPUTADORA.

Haga cambios a las programaciones del reloj desde el Device Agent y luego descargue tales programaciones al dispositivo.

1. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
2. Abra Device Agent en la computadora.
3. Seleccione el Run Trainer 2.0 de la casilla Device (dispositivos).
4. Haga clic en Settings.
5. Cambie las programaciones, luego haga clic en Save.

Cuando se ha completado la transferencia de programaciones, cierre el Device Agent y desconecte el reloj de la computadora.

PROGRAMACIÓN DEL SENSOR DE RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA PONERSE LA CORREA DEL SENSOR

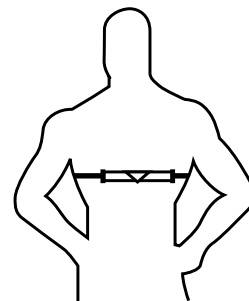
1. Ajuste la correa del sensor para que se afiance firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.
2. Adhiera el sensor cardíaco a la correa.
3. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco al respaldo de la correa, luego póngase la correa en contacto con la piel.

PARA SINCRONIZAR EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.

Ponga al reloj a buscar el sensor cardíaco y comenzar a recibir información.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros medidores cardíacos.
2. Póngase el sensor cardíaco como se describe anteriormente.
3. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
4. Asegúrese que HEART RATE esté puesto en YES.
5. Seleccione SEARCH y seleccione HEART RATE.

El reloj busca al sensor. Un mensaje aparece cuando el sensor es encontrado y sincronizado con el reloj.



CONFIGURACIÓN DEL SENSOR PARA EL PIE OPCIONAL PARA PONERSE EL SENSOR DEL PIE

- Colóquese el sensor del pie como se describe en las instrucciones que vienen con el dispositivo.

SINCRONIZAR EL SENSOR DEL PIE

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores para el pie.
2. Encienda el sensor para el pie.
3. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
4. Ajuste FOOT POD a YES o CADENCE.

NOTA: Si se ajusta FOOT POD a YES, el sensor del pie recoge toda la información de velocidad, distancia y cadencia. Si se ajusta FOOT POD a CADENCE, el sensor del pie recoge sólo información de cadencia (el GPS recoge datos de velocidad y distancia).

5. Abra SEARCH y seleccione FOOT POD.

El reloj busca por el dispositivo del pie. Un mensaje aparece cuando el sensor es encontrado y sincronizado con el reloj.

SINCRONIZAR EL SENSOR DEL PIE

Calibre el sensor del pie antes de usarlo para tener medidas más exactas.

Hay dos maneras para calibrar el sensor del pie. En calibración automática, se corre una distancia conocida y el sensor del pie registra la distancia. Al final de la carrera, se ingresa la distancia real y el sensor del pie calcula el factor de calibración, basándose en la diferencia entre los dos valores.

También se puede ingresar el factor de calibración manualmente.

El método de calibración automática es preferible porque éste provee más exactitud generalmente.

1. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
2. Del menú CALIBRATE, seleccione FOOT POD.
3. Cuando haya conectado el sensor para el pie, corra una distancia conocida a lo largo de una pista o en una ruta ya medida.

NOTA: Se debe correr al menos 300 m para hacer la calibración.

4. Cuando haya cubierto la distancia deseada, seleccione STOP.
5. Ingrese la distancia real que corrió.

El factor de calibración (la proporción aplicada a las medidas del sensor del pie para asegurar cálculos exactos) se calcula automáticamente.

AJUSTE MANUAL DEL FACTOR DE CALIBRACIÓN

También se puede ajustar el factor de calibración manualmente. Sólo haga esto si se ha calibrado previamente este sensor del pie y conoce el factor de calibración que da medidas de distancia exactas.

1. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
2. Del menú CALIBRATE, seleccione CAL FACTOR.
3. Ingrese el factor de calibración.

NOTA: El factor de calibración se determina tomando la distancia CONOCIDA y dividiéndola por la distancia REPORTADA por el sensor del pie.

CRONOMETRAJE DE EJERCICIOS

Use el cronógrafo para cronometrar ejercicios, ver los datos en tiempo real sobre un ejercicio en desarrollo y guardar los datos del ejercicio para revisión. Los ejercicios también pueden ser grabados a través del temporizador interválico – ver [Entrenamiento con intervalos](#).

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra CHRONO.
2. Seleccione YES para conectarse a todos los sensores que están indicados – aquellos marcados con YES en el menú de SENSORS.
3. Pulse START. El cronógrafo empieza a contar.

NOTA: Si la memoria está casi llena, un mensaje aparece indicando cuántos ejercicios se pueden todavía guardar en la memoria. Si la memoria está llena, se debe borrar un ejercicio antes de poder guardar uno nuevo. Ver [Borrado de ejercicios](#).

CAMBIO DE VISUALIZACIÓN DURANTE UN EJERCICIO

El cronógrafo tiene tres pantallas para mostrar en tiempo real los datos del ejercicio. Cada pantalla tiene dos o tres campos. Configure los datos que se muestran en cada pantalla desde el menú SETTINGS.

- Mientras un ejercicio está en marcha, pulse DISPLAY para circular a través de las pantallas.
- Para volver al menú principal, pulse MENU.

NOTA: Cuando se pulsa DISPLAY, el reloj muestra el nombre de los datos de ejercicio que aparecen en cada campo. Si aparece el tiempo de vuelta, también se muestra el número de vuelta.

NOTA: Cada pantalla está designada con un “•” para marcar uno de las tres visores disponibles, y los números corresponden a los visores del cronógrafo que están en SETTINGS – DISPLAY.

NOTA: Al pulsar DISPLAY también se inicia una búsqueda por el sensor cardíaco y/o del pie si dichos sensores están seleccionados pero no conectados.

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas del reloj.

Datos	Descripción
SPLIT TIME (TIEMPO SECCIÓN)	tiempo transcurrido total del ejercicio
LAP TIME (TIEMPO VUELTA)	tiempo transcurrido de la vuelta actual
PREV LAP TIME (TIEMP VUELT ANT)	tiempo transcurrido de la vuelta anterior
TOTAL TIME (TIEMPO TOTAL)	total del tiempo transcurrido de los ejercicios más cualquier tiempo cronometrado (cuando el cronógrafo estuvo pausado)
LAP NUMBER (NO. LAP)	identifica la vuelta o intervalo actual que se corre
PACE (PASO)	minutos por milla/km actuales
AVG PACE (PASO PROM)	promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
LAP PACE (PASO VUELTA)	promedio de minutos por milla/km de la vuelta actual
PREV LAP PACE (PASO VUELT ANT)	promedio de minutos por milla/km de la vuelta anterior
SPEED (VELOCIDAD)	velocidad actual
AVG SPEED (VELOC PROM)	velocidad promedio durante todo el ejercicio
LAP SPEED (VELOC VUELT)	velocidad promedio de la vuelta actual
PREV LAP SPEED (VELOC VUELT ANT)	velocidad promedio de la vuelta anterior
HEART RATE (RITMO CARDÍACO)	pulso cardíaco actual

Datos	Descripción
AVG HR (RC PROM)	pulso cardíaco promedio durante todo el ejercicio
LAP HR (RC VUELTA)	ritmo cardíaco promedio de la vuelta actual
PREV LAP HR (RC VUELT ANT)	ritmo cardíaco promedio de la vuelta anterior
CADENCE (CADENCIA)	pisadas por minuto
AVG CADENCE (CADENC PROM)	promedio de pisadas por minuto en todo el ejercicio
LAP CADENCE (CADENC VUELTA)	promedio de pisadas por minuto para la vuelta actual
PREV LAP CADENCE (CADENC VUELT ANT)	promedio de pisadas por minuto de la vuelta anterior
DISTANCE (DISTANCIA)	distancia total recorrida durante el ejercicio
LAP DISTANCE (DISTANC VUELTA)	la distancia recorrida durante la vuelta actual
PREV LAP DISTANCE (DISTANC VUELT ANT)	la distancia recorrida durante la vuelta anterior
ALTITUDE (ALTITUD)	altitud actual
TOTAL ASCENT (ASCENSO TOTAL)	aumento total de altitud durante todo el ejercicio
TOTAL DESCENT (DESCENSO TOTAL)	disminución total de altitud durante todo el ejercicio
TIME OF DAY (TIEMPO DEL DIA)	la hora actual para mantenerlo informado durante el ejercicio

NOTA: Para explicar el tipo de información en pantalla, una sola letra indica lo designado a la izquierda de cada línea: A = promedio, L = vuelta, P = anterior.

PROGRAMACIÓN DE LA PANTALLA

1. Del menú SETTINGS abra DISPLAY.
2. Abra el visor numerado del cronógrafo para modificar.
3. Ajuste LINES para el número de datos de ejercicio que se mostrarán.
4. Abra una línea (TOP, MIDDLE, o BOTTOM).
5. Seleccione la información para mostrarse en esa línea.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada línea.

PAUSAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

PAUSAR Y REINICIAR

- Pulse STOP para pausar el cronometraje.
- Pulse START cuando el cronógrafo está parado para reanudar el cronometraje.

PAUSAR Y REINICIAR UN EJERCICIO

Cuando se haya completado un ejercicio, se puede guardar para revisión posterior.

1. Con el cronógrafo parado, pulse SAVE.
2. Escoja una de las opciones:
 - Seleccione YES para guardar el ejercicio y poner el cronógrafo a cero.
 - Seleccione NO para eliminar el ejercicio y poner el cronógrafo a cero.
 - Seleccione CANCEL para retornar a CHRONO sin guardar y sin reiniciar el cronógrafo.

TOMAR VUELTAS/INTERVALOS

¿QUÉ SON TIEMPOS DE VUELTA Y SECCIONES?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de la actividad. El tiempo fraccionario es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando se "toma una sección", se ha acabado de cronometrar un segmento (como por ejemplo una vuelta) del ejercicio y ahora se está cronometrando el siguiente segmento.

La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio en que se toman 4 vueltas.

VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SECCIÓN 1	15:01 MIN		
	SECCIÓN 2	22:09 MIN	
		SECCIÓN 3	29:39 MIN
			SECCIÓN 4

TOMANDO UNA VUELTA O SECCIÓN:

- Con el cronógrafo en marcha, pulse SPLIT para grabar una vuelta/sección.
Aparecen en pantalla el tiempo de la vuelta reciente y el tiempo de sección, y el reloj comienza a cronometrar una nueva vuelta en segundo plano.

Cuando pare y guarde el ejercicio, se podrá revisar el resumen de los datos del ejercicio completo, como también los datos acerca de cada vuelta individual.

CONFIGURAR FUNCIÓN "MANOS LIBRES"

Se puede programar el cronógrafo a tomar una vuelta/sección automáticamente cuando se cubre determinada distancia o tiempo de vuelta. También se puede programar el cronógrafo a parar o reanudar el cronometraje automáticamente, cuando se alcanza determinada velocidad.

CONFIGURAR AUTO SECCIÓN

Encienda sección automática para tomar una vuelta/sección automáticamente cuando se cubre determinada distancia o tiempo.

1. Del menú SETTINGS abra HANDS FREE.
2. Ajuste AUTO SPLIT a DIST para tomar una vuelta/sección basada en la distancia, o ajuste a TIME para tomar una vuelta/sección basada en tiempo de vuelta.
3. Configure la información que activa auto sección
 - Si se ajusta AUTO SPLIT a DIST, configure la casilla DIST a la distancia en la cual desea tomar una vuelta/sección.
 - Si se ajusta AUTO SPLIT a TIME, configure la casilla TIME al tiempo al cual desea tomar una vuelta/sección.

Para usar auto sección una vez configurado, abra el CHRONO, conéctelo a los sensores y empiece a cronometrar el ejercicio. Cada vez que se alcanza la distancia o tiempo especificado, el cronógrafo toma una vuelta/sección.

PROGRAMAR PARADA AUTOMÁTICA Y REANUDAR

Encienda auto reinicio y parada automática, y fije el umbral (la velocidad que activa auto reinicio y parada automática).

1. Del menú SETTINGS abra HANDS FREE.
2. Alternar PARAR/REANUDAR a ACTIVADO.
3. Seleccione THRESHOLD.
4. Fije la velocidad a la cual AUTO RESUME y AUTO STOP se activarán.

Para usar autoparada y reanudar una vez se han configurado, abra el cronógrafo, conéctelo a los sensores, oprima START y empiece a correr. Cuando usted va más despacio que el umbral, el cronógrafo para el cronometraje. Si después usted empieza a moverse más rápido que el umbral, el cronógrafo vuelve a cronometrar el ejercicio.

NOTA: Si pulsa STOP para pausar el CHRONO, tendrá que pulsar START para continuar cronometrando un ejercicio.

USO DE ALERTAS DE NUTRICIÓN

Estar hidratado y alimentándose bien le ayudará a mejor rendimiento en sus ejercicios. Si se deshidrata o tiene hambre, su desempeño se afectará y estará más propenso a lesiones. Temporizadores de nutrición son para recordarle cuándo beber y comer.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE HIDRATACIÓN

1. Del menú SETTINGS abra NUTRITION.
2. Programe DRINK ALERT a ON.
3. Programe DRINK TIME al intervalo al cual quiere recibir alertas de bebidas.
4. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando llega LA HORA DE BEBER.
5. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando llega la HORA DE BEBER.

Cuando está cronometrando un ejercicio con el cronógrafo, la alerta vibratoria y acústica sonarán cuando haya llegado a DRINK TIME, y un mensaje saltará para recordarle beber.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE COMIDA

1. Del menú SETTINGS abra NUTRITION.
2. Programe EAT ALERT a ON.
3. Programe EAT TIME al intervalo al cual quiere recibir alertas para comer.
4. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando llega EAT TIME.
5. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando llega la HORA DE COMIDA.

Cuando está cronometrando un ejercicio con el cronógrafo, la alerta vibratoria y acústica sonarán cuando haya llegado a EAT TIME, y un mensaje saltará para recordarle comer.

USO DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

Pulso de recuperación es la diferencia entre su pulso cardíaco cuando se está ejercitando y su pulso cardíaco después de un breve descanso. Una diferencia amplia entre su pulso cardíaco en ejercicio y su pulso cardíaco después del descanso indica una rápida recuperación y por lo tanto mejor condicionamiento.

El temporizador de recuperación mide esta diferencia y reporta los resultados en un mensaje emergente para ayudarle a calibrar su salud cardiovascular.

Cuando está encendido, el temporizador de recuperación se activará cada vez que se para o pausa el cronógrafo cuando el monitor de pulso cardíaco está recogiendo información.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

1. Del menú SETTINGS abra RECOVERY.
2. Programe el (tiempo) TIME (el período que durará el temporizador de recuperación) a 30 SEGUNDOS, 1 MINUTO, ó 2 MINUTOS.
3. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando empieza o acaba el temporizador de recuperación.
4. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando empieza o acaba el temporizador de recuperación.

LEER EL MENSAJE DE RECUPERACIÓN EMERGENTE

Recovery		START HR es su pulso cardíaco al final del ejercicio.
Start HR:	155 BPM	END HR es su pulso cardíaco al final del temporizador de recuperación.
End HR:	95 BPM	
		CHANGE es la diferencia entre estos valores.
Change:	60 BPM	Un valor de cambio MÁS GRANDE indica mejor acondicionamiento.

ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

Los ejercicios intervállicos son poderosas herramientas que le permiten centrarse y entrenar para metas específicas (como velocidad, resistencia o umbral). El modo intervalo ayuda a llevar registro de los tiempos y distancias hasta para seis intervalos y 99 repeticiones.

Intensos períodos de actividad intercalados con períodos de recuperación de actividad más lenta, le ayudarán a entrenarse con más intensidad y durante más tiempo. Combinando actividad aeróbica y anaeróbica de este modo le ayuda.

- Proponerse los ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, u otra meta.
- Acelerar el procesamiento corporal del ácido láctico.
- Reducir el riesgo de lesión.

Se debe programar ejercicios intervállicos para entrenarse hacia un meta específica. Se describen dos ejemplos aquí, pero usted puede crear ejercicios intervállicos para entrenarse hacia prácticamente cualquier meta usando los seis intervalos y 99 repeticiones.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE RESISTENCIA

Para entrenar por resistencia, usted puede establecer un ejercicio de una milla clásica repetitivo: 3 a 6 repeticiones de un intervalo de 1 milla, al paso aproximado de media maratón, seguida por un período de recuperación de 1 minuto.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE VELOCIDAD

Para entrenarse para velocidad, usted puede correr series de 4X400m: corra un intervalo rápido de 400m a un paso ligeramente mayor que su paso de competencia, seguido por un período de recuperación de 2 minutos, y repita 4 veces

PROGRAMANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

1. Del menú SETTINGS, abra INT TIMER.
2. Programe un calentamiento (WARMUP) único basado en la distancia o el tiempo en que comienza su ejercicio intervállico.
NOTA: Después del calentamiento, el ejercicio avanza y se repite según su configuración del intervalo
3. Abra SET INTERVALS para configurar hasta 6 intervalos ligados.
4. Abra el intervalo para configurar.
5. Seleccione terminar el intervalo después de una distancia o un tiempo específico.
NOTA: Se puede mezclar intervalos basados en tiempo y distancia en el mismo ejercicio.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada intervalo en el ejercicio.
7. Presione BACK (retorno) al temporizador intervállico (INT) y programe un reposo único (COOLDOWN) de acuerdo a la distancia o tiempo en que termina el ejercicio.
8. Programe Reps al número de veces que repetirán los intervalos.

- NOTA:** Los ejercicios intervállicos paran automáticamente cuando se alcanza el número establecido de repeticiones. y comienza su reposo preestablecido.
9. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando termina un intervalo.
 10. Programe ALERT a TYPE 1 o TYPE 2 para recibir una alerta acústica cuando termina un intervalo.

SUGERENCIA: Programe zonas de intervalos para calentamiento, entrenamiento y reposo para una velocidad, paso o frecuencia cardíaca específicos en cada configuración. Vea [Configuración de zonas de ejercicio](#) para las instrucciones.

COMENZANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

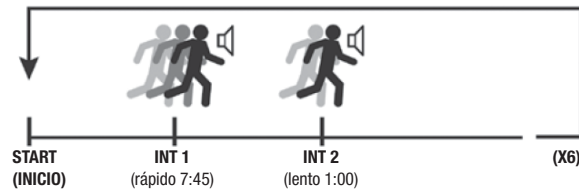
1. Pulse MENU y abra INT TIMER.
2. Seleccione YES para conectarse a todos los sensores que están indicados ON en el menú SENSORS.
3. Pulse START.

El temporizador intervállico comienza.

NOTA: Si la memoria está casi llena, un mensaje aparece indicando cuántos ejercicios se pueden todavía guardar en la memoria. Si la memoria está llena, se debe borrar un ejercicio antes de poder guardar uno nuevo. Ver [Borrado de ejercicios](#).

Faltando 15 segundos para un intervalo cronometrado o 0.1 millas (o kilómetros) para una distancia interválica, se le da una alerta de la configuración del próximo intervalo.

La alerta suena y la pantalla se ilumina cuando termina el intervalo. El resumen de datos del intervalo completo aparece en la pantalla seguido de la configuración del intervalo en curso -mientras ese intervalo está andando en segundo plano-.



CAMBIO DE VISTAS DURANTE UN EJERCICIO INTERVÁLICO

El temporizador interválico tiene tres pantallas para mostrar en tiempo real los datos del ejercicio. Cada pantalla tiene dos o tres campos. Configure los datos que se muestran en cada pantalla desde el menú SETTINGS.

- Mientras un temporizador interválico está en marcha, pulse DISPLAY para circular a través de las pantallas.
- Para volver al menú principal, pulse MENU.

NOTA: Cuando se pulsa DISPLAY, el reloj muestra el nombre de los datos de ejercicio que aparecen en cada campo.

NOTA: Cada pantalla está designada con un “•” para marcar uno de los tres visores disponibles, y esos números corresponden a los visores del temporizador interválico que están en SETTINGS – DISPLAY.

NOTA: Al pulsar DISPLAY también se inicia una búsqueda por el sensor cardíaco y/o del pie si dichos sensores están seleccionados pero no conectados.

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas de intervalo:

Datos	Descripción
PACE (PASO)	minutos por milla/km actuales
AVG PACE (PASO PROM)	promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
INT PACE (PASO INTRV)	promedio de minutos por milla/km del intervalo actual
PREV INT PACE (PASO INTRV ANT)	promedio de minutos por milla/km del intervalo anterior
SPEED (VELOCIDAD)	velocidad actual
AVG SPEED (VELOC PROM)	velocidad promedio durante todo el ejercicio
INT SPEED (VELOC INTRV)	velocidad promedio del intervalo actual
PREV INT SPEED (VELOC INTRV ANT)	velocidad promedio del intervalo anterior
HEART RATE (RITMO CARDÍACO)	pulso cardíaco actual
AVG HR (RC PROM)	pulso cardíaco promedio durante todo el ejercicio
INT HR (RC INTERVALO)	pulso cardíaco promedio del intervalo actual
PREV INT HR (RC INTRV ANT)	pulso cardíaco promedio del intervalo anterior
CADENCE (CADENCIA)	pisadas por minuto actuales
AVG CADENCE (CADENC PROM)	pisadas por minuto en todo el ejercicio

Datos	Descripción
INT CADENCE (CADENC INTRV)	promedio de pisadas por minuto para el intervalo actual
PREV INT CADENCE (CADENC INTRV ANT)	promedio de pisadas por minuto del intervalo anterior
DISTANCE (DISTANCIA)	distancia total recorrida durante el ejercicio
INT DISTANCE (DISTANC INTRV)	distancia recorrida durante el intervalo actual
PREV INT DISTANCE (DISTANC INTRV ANT)	la distancia recorrida durante el intervalo anterior
ALTITUDE (ALTITUD)	altitud actual
TOTAL ASCENT (ASCENSO TOTAL)	aumento total de altitud durante todo el ejercicio
TOTAL DESCENT (DESCENSO TOTAL)	disminución total de altitud durante todo el ejercicio
TIME OF DAY (TIEMPO DEL DIA)	la hora actual para mantenerlo informado durante el ejercicio
INT TIME/DIST (TIEMP/DIST INTRV)	el tiempo o distancia que falta en el intervalo actual
PREV INT TIME/DIST (TIEMP/DIST INTRV ANT)	longitud del intervalo anterior
TOTAL TIME (TIEMPO TOTAL)	total del tiempo transcurrido del ejercicio más cualquier tiempo detenido (cuando el temporizador interválico estuvo pausado)
INT NUMBER (Nº. INTERVALO)	– identifica el intervalo actual y repetición que se corre

NOTA: Para explicar el tipo de información en pantalla, una sola letra indica lo designado a la izquierda de cada línea: A = promedio, I = intervalo, P = anterior.

PROGRAMACIÓN DE LA PANTALLA

1. Del menú SETTINGS abra DISPLAY.
2. Abra el visor numerado del INTERVALO para modificar."
3. Ajuste LINES para el número de datos de ejercicio que se mostrarán.
4. Abra una línea (TOP, MIDDLE, o BOTTOM).
5. Seleccione la información para mostrarse en esa línea.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada línea.

SALTARSE UN INTERVALO

- Para saltarse un intervalo, sostenga SPLIT.

PAUSAR Y GUARDAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

- Pulse STOP para pausar el cronometraje.
- Pulse START cuando el temporizador interválico está pausado para reanudar el cronometraje.

GUARDAR Y REINICIAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

Cuando se haya completado un ejercicio, se puede guardar para revisión posterior.

1. Con el temporizador interválico detenido, pulse SAVE.

NOTA: Los ejercicios intervállicos paran automáticamente cuando se alcanza el número establecido de repeticiones.

2. Escoja una de las opciones:

- Seleccione YES para guardar el ejercicio y poner el temporizador a cero.
- Seleccione NO para eliminar el ejercicio y poner el temporizador a cero.
- Seleccione CANCEL para retornar a INTERVAL sin guardar y sin reiniciar el temporizador.

REVISIÓN DE EJERCICIOS

Cuando se reinicia el cronógrafo o el temporizador interválico, los datos del ejercicio se guardan. Se puede revisar en las pantallas REVIEW. Compare estos ejercicios guardados uno con otro para registrar su avance.

REVISAR EL RESUMEN DEL EJERCICIO

El resumen del ejercicio contiene datos sobre la totalidad del ejercicio.

PARA ABRIR EL EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

El ejercicio más reciente está arriba de la lista y el más antiguo está abajo.

Ejercicios guardados desde CHRONO están indicados por .

Ejercicios guardados desde INTERVAL están indicados por .

2. Abra el ejercicio para revisar.

3. Seleccione  SUMMARY.

4. Pulse ▲ y ▼ (como se indica en la pantalla del reloj) para desplazarse por todos los datos disponibles del ejercicio.

INFORMACIÓN QUE APARECE EN RESUMEN

Datos	Descripción
SPLIT TIME (TIEMPO SECCION)	tiempo transcurrido total del ejercicio en el cronógrafo
WORKOUT TIME (TIEMPO TOTAL)	tiempo transcurrido total del ejercicio interválico
DISTANCE (DISTANCIA)	distancia total recorrida durante el ejercicio
AVG PACE (PASO PROM)	minutos por milla/km actuales
BEST PACE (MEJOR PASO)	minutos por milla/km actuales
AVG SPEED (VELOC PROM)	velocidad promedio durante todo el ejercicio
MAX SPEED (VELOC MÁX)	mayor velocidad alcanzada durante el ejercicio
ZONE TIME – PACE (TIEMP ZONA – PASO)	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de paso
ZONE TIME – SPD (TIEMP ZONA – VELOC)	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de velocidad
AVG HR (RC PROM)	pulso promedio durante todo el ejercicio

Datos	Descripción
MAX HR (RC MÁX)	pulso cardíaco más alto alcanzado durante este ejercicio
ZONE TIME – HR (TIEMP ZONA – RC)	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona cardíaca
RECOVERY (RECUPERACIÓN)	diferencia entre su pulso cardíaco (HR) y pulso de recuperación final
AVG CADENCE (CADENC PROM)	número promedio de pisadas por minuto
MAX CADENCE (CADENC MÁX)	número máximo de pisadas por minuto
ZONE TIME – CAD (TIEMP ZONA – CAD)	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de cadencia
TTL ASCENT (ASCENSO TOTAL)	total en pies/m del aumento de altitud
TTL DESCENT (DESCENSO TOTAL)	total de disminución de altitud en pies/m
CALORIES (CALORÍAS)	Calorías totales quemadas

NOTA: Si no hay sensor de ritmo cardíaco conectado, no aparece información de pulso. Si no hay sensor del pie conectado, no aparece información de cadencia.

REVISIÓN DE VUELTAS O INTERVALOS INDIVIDUALES

Se puede revisar información específica de cada vuelta o intervalo para comparar uno con otro los segmentos del ejercicio.

VER DETALLES DE VUELTA O INTERVALO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.
2. Abra el ejercicio para revisar.
3. Seleccione  LAP DETAIL para un ejercicio en el cronógrafo o INT DETAIL para un ejercicio interválico

Para ejercicios de CHRONO, la primera pantalla muestra el tiempo de vuelta promedio y el mejor tiempo de vuelta, y el tiempo total del ejercicio aparece arriba a la derecha.

Para ejercicios de INTERVALO, el número de intervalo y el número de repetición aparecen arriba a la derecha.

4. Pulse ▲ y ▼ para desplazarse a través de los datos recogidos de la vuelta o intervalo, o pulse SELECT para circular rápidamente por las vueltas o intervalos.

INFORMACIÓN DETALLADA EN LAS PANTALLAS

Datos	Descripción
AVG LAP (VUELTA PROM)	tiempo promedio de todas las vueltas en el ejercicio (sólo en Chrono)
BEST (MEJOR)	el número y tiempo de la vuelta más rápida (sólo en Chrono)
LAP (VUELTA)	duración de la vuelta (sólo en Chrono)
INT	la duración del intervalo (intervalo solamente)
AVG HR (RC PROM)	pulso cardíaco promedio durante el ejercicio
MAX HR (RC MÁX)	pulso máximo alcanzado durante la vuelta o intervalo
DISTANCE (DISTANCIA)	distancia recorrida durante la vuelta o intervalo
AVG PACE (PASO PROM)	promedio de minutos por milla/km de la vuelta o intervalo
BEST PACE (MEJOR PASO)	mínimo de minutos por milla/km de la vuelta o intervalo
AVG SPD (VELOC PROM)	velocidad promedio de la vuelta o intervalo

Datos	Descripción
MAX SPD (VELOC MÁX)	mayor velocidad alcanzada durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – PACE (TIEMP ZONA – PASO)	cantidad de tiempo que pasa en su zona de paso durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – SPD (TIEMP ZONA – VELOC)	cantidad de tiempo que pasa en su zona de velocidad durante la vuelta o intervalo
AVG CADENCE (CADENC PROM)	número promedio de pisadas por minuto durante la vuelta o intervalo
MAX CADENCE (CADENC MÁX)	número máximo de pisadas por minuto durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – HR (TIEMP ZONA – RC)	cantidad de tiempo que pasa en su zona cardíaca durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – CAD (TIEMP ZONA – CAD)	cantidad de tiempo que pasa en su zona de cadencia durante la vuelta o intervalo
TTL ASCENT (ASCENSO TOTAL)	total en pies/m del aumento de altitud durante la vuelta o intervalo
TTL DESCENT (DESCENSO TOTAL)	disminución total de altitud en pies/m durante la vuelta o intervalo
CALORIES (CALORÍAS)	total de calorías consumidas durante la vuelta o intervalo

NOTA: Si no hay sensor de ritmo cardíaco conectado, no aparece información de pulso. Si no hay sensor del pie conectado, no aparece información de cadencia.

BORRADO DE EJERCICIOS

Se puede almacenar un máximo de 15 ejercicios. Si no se necesita un ejercicio para ser revisado, se puede borrar de la memoria para liberar espacio. También se pueden borrar todos los ejercicios a la vez.

BORRAR UN EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.
2. Abra un ejercicio.
3. Seleccione DELETE WORKOUT.
4. Seleccione YES.

BORRAR TODOS LOS EJERCICIOS

1. Pulse MENU y abra REVIEW.
2. Seleccione DELETE ALL.
3. Seleccione YES.

CONFIGURAR PROGRAMACIONES

Cambie los ajustes del reloj para mejorar sus ejercicios y personalizar su práctica.

PARA PROGRAMAR HORA Y FECHA

La hora y la fecha se ajustan durante la programación inicial, pero puede reprogramarlas después.

PROGRAMACIÓN DE LA HORA Y FORMATOS DE HORA.

1. Del menú SETTINGS abra TIME.
2. Seleccione SET TIME, y ajuste la nueva hora.

NOTA: Pulse ▲ cuando esté a las 11 am para continuar ajustando las horas de la tarde.

3. Alterne la casilla TIME entre formato de 12 ó 24 horas.

PROGRAMACIÓN DE LA FECHA Y FORMATOS DE FECHA

1. Seleccione SET DATE, y ajuste la nueva fecha.
2. Alterne la casilla DATE entre el formato MM-DD-YY y DD.MM.YY.

HORA POR GPS

- Encienda GPS TIME para dejar que el GPS actualice la hora automáticamente durante la sincronización de GPS. El reloj mantendrá cualquier diferencia en horas y minutos que usted haya hecho en el menú SET TIME.

CONFIGURACIÓN DE UNIDADES

Durante la configuración inicial, se seleccionó el sistema de medidas en el cual aparecerá su información. Se puede cambiar más tarde o escoger informaciones específicas para aparecer en diferentes unidades.

- Del menú SETTINGS, abra UNITS.

GENERAL

Seleccione las unidades para estatura y peso del usuario.

- ENGLISH: Las unidades aparecen en pies, pulgadas y libras
- METRIC: Las unidades aparecen en centímetros y kilogramos.

DISTANCIA

Los datos de distancia pueden ser medidos en MI (millas) o KM (kilómetros).

PASO

El paso puede ser medido en MIN/MI (minutos por milla) ó MIN/KM (minutos por kilómetro).

VELOCIDAD

La velocidad puede ser medida en MPH (millas por hora) ó KPH (kilómetros por hora).

RITMO CARDÍACO

El pulso puede ser medido en BPM (pulsaciones por minuto) ó % OF MAX (porcentaje de su pulso máximo).

ALTITUD

La altitud puede ser medida en FEET (PIES) ó METERS (METROS).

SELECCIONAR SENSORES

Después que se ha acoplado un medidor de pulso y acoplado y calibrado un sensor para el pie, use esta configuración para seleccionar los sensores activos para sus ejercicios: GPS, medidor de pulso, y/o sensor del pie.

AJUSTE DE INFORMACIÓN DE USUARIO

Su información personalizada se ajusta durante la programación inicial, pero puede cambiarla después.

1. Del menú SETTINGS abra USER INFO.
2. Fije los valores tan precisos como sea posible para disfrutar cálculos de ejercicio acertados.

MAX HR el reloj lo calcula automáticamente de acuerdo a la edad, pero se puede establecer manualmente en otro valor.

CONFIGURANDO ZONAS DE EJERCICIO

Puede establecer zonas para pulso cardíaco, velocidad, paso y cadencia. Para hacerlo, ingrese los límites superior e inferior para estos datos de ejercicio, y el reloj sonará una alerta cuando usted está afuera de este rango para motivarlo a cambiar su ritmo de ejercicio para regresar a la zona.

Las zonas le ayudan a entrenarse a una intensidad específica, lo que puede ayudarle a enfocar su ejercicio en una cualidad física particular.

Se puede establecer un set de zonas de ritmo cardíaco, velocidad, paso y cadencia para el cronógrafo, el calentamiento interválico, el reposo interválico y un set de zonas para cada uno de los seis intervalos. Al combinar configuración de varias zonas con el temporizador interválico, se pueden diseñar ejercicios para ayudarle a lograr con precisión los resultados que se desean.

LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU PASO

Paso es el número de minutos que usted se demora en correr una milla o un kilómetro.

Es importante conocer su paso tanto en entrenamiento como durante una competencia. Mientras se entrena, se puede establecer un paso algo más rápido que su ritmo de competencia para adquirir velocidad. Cuando está en competencia, puede ajustar su paso para hacer millas lentas o evitar quemarse por comenzar muy rápido.

Esta tabla muestra el paso a establecer para lograr su paso de competencia deseado.

Paso deseado		Tiempo Previsto Final:						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Media maratón	25K	30K	Maratón
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

¿CUÁL ES SU ZONA CARDÍACA ÓPTIMA?

Sus metas de estado físico determinan lo que debe ser su zona cardíaca óptima; la zona cardíaca en la que desea quemar grasa es diferente a la zona que usted debe fijar para entrenamiento de resistencia.

Use los cuadros de abajo para estimar sus zona de ritmo cardíaco óptimo de acuerdo a su género, edad y metas. Ejercitándose al nivel aeróbico básico de intensidad (en la mitad de los cuadros) le ayudará a quemar grasa y ganar resistencia aeróbica. Sin embargo también puede usar el reloj para acomodar su zona cardíaca deseada a valores más específicos apropiados a su nivel físico actual y sus metas de estado físico.

NOTA: Los valores en estos cuadros están basados en un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (MHR). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de ritmo cardíaco que es apropiada para usted.

HOMBRES

Edad	Ejercicio ligero		Control de peso		Aeróbico básico		Preparación óptima		Entrenamiento atlético de élite	
	Mantenga un corazón sano y póngase en forma		Pierda peso y queme grasas		Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica		Mantenga una excelente condición física		Consiga una magnífica condición atlética	
	50-60% pulso máx.		60-70% pulso máx.		70-80% pulso máx.		80-90% pulso máx.		90-100% pulso máx.	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

NOTA: MHR se calcula como (220-edad), en pulsaciones por minuto (BPM), para hombres

MUJERES

Edad	Ejercicio ligero		Control de peso		Aeróbico básico		Preparación óptima		Entrenamiento atlético de élite	
	Mantenga un corazón sano y póngase en forma		Pierda peso y queme grasas		Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica		Mantenga una excelente condición física		Consiga una magnífica condición atlética	
	50-60% pulso máx.		60-70% pulso máx.		70-80% pulso máx.		80-90% pulso máx.		90-100% pulso máx.	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

NOTA: MHR se calcula como (226-edad), en pulsaciones por minuto (BPM), para mujeres

LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU CADENCIA

Cadencia es el número de giros que sus piernas hacen en un minuto. Otra forma de pensar en la cadencia es dividir por la mitad el número de pasos que usted dá en un minuto.

Es preferible una cadencia más rápida en lugar de una lenta porque ésta mejora la velocidad, gasta menos energía y ayuda a evitar lesiones, todo gracias a que los pies pasan menos tiempo en contacto con la carretera.

Los corredores campeones tienen una cadencia promedio de 90-94 (180 a 188 pasos por minuto). Para lograr esto, usted puede dar pasos más cortos, usar zapatillas más livianas y asegurarse que a cada paso que usted da, el pie aterriza debajo de su rodilla y no al frente o adelante de ésta.

PROGRAMANDO ZONAS

1. Del menú SETTINGS abra ZONES.
2. Abra CHRONO para establecer zonas para el cronógrafo, ó INTERVAL para fijar zonas para el temporizador interválico.
3. Si escogió INT TIMER, abra un intervalo.
4. Abra la zona para configurar (HR, PACE, SPEED, ó CADENCE) y alternar la casilla ACTIVE a YES.
5. Abra SET y fije LOW (límite inferior) y HIGH (límite superior) de la zona seleccionada.

PROGRAMAR ALERTA DE ZONA

1. Del menú CHRONO ZONES, WARMUP ZONES, INT # ZONES, o COOLDOWN ZONES, abra ALERT.
2. Seleccione la zona que disparará la alerta en la casilla TYPE.
3. Ponga VIBRATE EN ON (ENCENDIDA) u OFF (APAGADA).
4. Seleccione ALERT a sonar cuando usted se halle fuera de zona.

NOTA: Mientras se programa la zona activa y sus señales de alertas sonoras y/o notificaciones vibratorias de estar fuera de zona, recibirá notificación visual por TODA la información en pantalla que tiene zona programada (HR, PACE, SPEED ó CADENCE) en los modos Chrono y Int Timer. El reloj mostrará ↑ para cuando esa información se sobrepasa de la zona y ↓ para cuando va debajo de la zona.

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

Programe la alarma a recibir una alerta (sonora y/o vibratoria) a una hora específica tan frecuente como usted lo designe.

1. Del menú SETTINGS abra ALARM.
2. Abra TIME y fije la hora a la cual sonará la alarma.
3. Fije ARMED a YES.
4. Ajuste FREQUENCY (FRECUENCIA). Se puede programar la alarma a sonar sólo una vez, todos los días, en un día específico de la semana, sólo en días laborales, o sólo en fines de semana.
5. Ponga VIBRATE en ON (ENCENDIDO) u OFF (APAGADO).
6. Programe la ALERTA audible a uno o dos sonidos o NONE (ninguno).

Cuando la alarma está encendida, el símbolo  aparece en la pantalla TIME, y la alarma sonará a la hora y frecuencia especificada.

PROGRAMAR LAS PREFERENCIAS DEL RELOJ

Las preferencias del reloj son características generales del reloj que incluye timbres, señales acústicas y color del texto.

1. Del menú SETTINGS, abra WATCH.
2. Active HOURLY CHIME ON para escuchar un pitido a cada hora.
3. Active BUTTON BEEP ON para escuchar un pitido cada vez que se oprime un botón.
4. Fije TEXT COLOR a WHITE (BLANCO) ó BLACK (NEGRO) para cambiar el color del fondo y del texto en pantalla.

CAMBIAR EL IDIOMA DE LA PANTALLA

El idioma de la pantalla se ajusta durante la programación inicial, pero se puede cambiar después.

1. Del menú SETTINGS abra LANGUAGE.
2. Cambie la casilla SETTING al idioma que desea para la pantalla del reloj.

LUZ NOCTURNA INDIGLO®

- Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante algunos segundos.
- Sostenga el botón INDIGLO® hasta que el reloj emita un pitido una vez (alrededor de cuatro segundos) para activar Night-Mode™ durante ocho horas aproximadamente. Mientras Night-Mode™ está activado, pulse cualquier botón para activar la luz nocturna durante unos cuantos segundos.
- Sostenga el botón INDIGLO® hasta que el reloj emita un pitido dos veces (alrededor de seis segundos) para activar Constant On (encendido constante). La luz nocturna permanece encendida durante siete u ocho horas. Pulse INDIGLO® de nuevo para apagar la luz nocturna.

REINICIO DEL RELOJ

Si los botones del reloj no funcionan, se puede volver el reloj a condiciones operativas a la vez que se mantienen todas sus configuraciones información de ejercicios.

- Oprima simultáneamente todos los botones “esquineros” (▲, ▼, BACK, e INDIGLO) durante tres segundos hasta que aparezca el nombre TIMEX. El reloj se reiniciará, y será necesario fijar la hora y la fecha.

NOTA: Todas las informaciones guardadas y las configuraciones que quedan seguirán sin alteración.

CONFIGURACIONES/ACERCA DEL MENÚ

Se puede reiniciar el reloj con la configuración de fábrica. Las configuraciones del reloj volverán a la configuración por defecto según la versión del firmware indicada en el reloj. Todos los ejercicios guardados se borran.

1. Del menú SETTINGS abra ABOUT.
2. Seleccione FACTORY RESET.
3. Seleccione YES.

A la próxima vez que presione un botón después de reiniciar el reloj, comenzará la configuración inicial.

DESCARGAR DATOS DEL EJERCICIO Y REVISIÓN EN LA COMPUTADORA

Descargue datos de ejercicio al registro gratuito en línea proporcionado por TrainingPeaks™ para ayudarle a analizar y planificar su régimen de entrenamiento.

1. Crear una cuenta de TrainingPeaks™ en:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora.
3. Abra Device Agent en la computadora.
4. Seleccione Run Trainer™ 2.0 de la casilla **Device**, y asegúrese que su cuenta esté seleccionada en la casilla **Username**.

NOTA: Añada su nueva cuenta al Device Agent haciendo clic en **File**, luego en **Edit Login Accounts**.
Cliquee en el “+” en la ventanilla **Manage User Accounts** para añadir la información de su nueva cuenta.

5. Cliquee Open files para mostrar los ejercicios en la lista de actividades.
6. Sostenga la tecla SHIFT y cliquee para destacar los archivos que quiere desde el reloj. Cliquee OK.
7. Marque las casillas de aquellos ejercicios que quiere enviar a su cuenta en línea y haga clic en Save.
8. Cuando se ha completado la transferencia del ejercicio, haga clic en **Login** para entrar al registro en línea, o cerrar el Device Agent y desconectar el reloj de la computadora.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL GPS

Si no puede lograr un posicionamiento GPS, ensaye estos pasos:

- Asegúrese de estar al aire libre. Puede ser muy difícil lograr un posicionamiento en recinto cerrado.
- Aléjese de edificios y árboles altos. Estructuras grandes pueden bloquear las señales del satélite.
- Permanezca quieto. El movimiento puede incrementar el tiempo que demora el GPS en adquirir señal satelital.

NOTA: Aunque la primera señal de GPS tarda un poco en adquirirse, obtener señales posteriormente es usualmente más rápido ya que el GPS busca primero las señales satelitales más recientes adquiridas.

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL SENSOR DE RITMO CARDÍACO

Si no puede recibir datos de pulso del sensor cardíaco, ensaye estos pasos:

- Asegúrese que el sensor cardíaco esté encendido y colocado adecuadamente. Una mala colocación puede impedir que el sensor de ritmo cardíaco obtenga una lectura. Ver [Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional](#).
- Use el menú SENSORS para buscar el sensor cardíaco. Pudo haber un problema con la anterior operación de sincronización. Ver [Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional](#).
- Instalar una pila nueva en el sensor de ritmo cardíaco. Una pila baja de carga puede producir una señal de pulso débil o inexistente.

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL SENSOR DEL PIE.

- Use el menú SENSORS para buscar el sensor del pie. Pudo haber un problema con la anterior operación de sincronización. Ver [Configuración del sensor para el pie opcional](#).
- Instalar una pila nueva en el sensor para el pie. Una pila baja de carga puede producir una señal del sensor del pie débil o inexistente.

PROBLEMAS DE CONEXIÓN A LA COMPUTADORA

- Asegúrese que los dientes metálicos en el clip de carga estén alineados con los discos metálicos al respaldo del reloj, y que el cable de carga esté insertado en el puerto USB de la computadora. Unas conexiones firmes son esenciales para la comunicación entre el reloj y la computadora.
- Asegúrese que el Device Agent esté abierto en la computadora. Todas las comunicaciones entre el reloj y la computadora están administradas por el Device Agent.
- Asegúrese que ha seleccionado el Run Trainer™ 2.0 en el Device Agent. El Device Agent debe programarse para establecer una conexión con un tipo específico de dispositivo.
- Si se cumplen todas estas condiciones, pero el Device Agent no muestra al reloj como conectado, deje el clip de carga enganchado al reloj y desconecte de la computadora el extremo USB del cable de carga. Luego, reconecte el cable de carga al puerto USB de la computadora.

RESISTENCIA AL AGUA

El Run Trainer™ 2.0 GPS resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	p.s.i.a. * Presión Bajo la Superficie del Agua
50 m/164 pies	86

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: Para mantener la resistencia al agua, no pulse ningún botón bajo el agua.

- El reloj es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su dispositivo Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su dispositivo con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el dispositivo no se compró inicialmente a un minorista de Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja del dispositivo, los accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el dispositivo a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el dispositivo, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10 am a 12 del mediodía). En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

SERVICIO DE REPARACIÓN

Si su dispositivo Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203

SI TIENE CONSULTAS SOBRE EL SERVICIO, LLAME AL 1-800-328-2677

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su producto Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX	
Fecha de compra original:	_____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)	
Comprado por:	_____
(nombre, dirección y número de teléfono)	
Lugar de compra:	_____
(nombre y dirección)	
Razón de la devolución:	_____

AVISO DE FCC (EE.UU.) / AVISO DE IC (CANADÁ):

Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no provocara interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Advertencia: Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

NOTA: Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los trámites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podría causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no aparecerán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o varias de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente de donde está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital de Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Este dispositivo cumple con la(s) norma(s) de exención de licencia RSS de la industria de Canadá. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones:

- (1) este dispositivo no provocara interferencias nocivas, y
- (2) Este dispositivo aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Run Trainer™ 2.0

Número del modelo: M503/M255/M012

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

CENELEC EN 55024: expedida:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: expedida:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: expedida:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: expedida:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC

Normas:

EN 60601-1-2: IEC/EN 55011-1: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: expedida:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

FCC 47CFR 15C: Expedida::2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Expedida:2010/12/01 Issue:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Expedidas: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Expedida:2020/08/01 Issue:5 (M255)

Agente:



Sam Everett

Ingeniero de Regulación de Calidad

Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER, y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de CSR. SiRFstarIV es una marca registrada de CSR. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc.