RUN TRAINER™
GPS SPEED+ DISTANCE
USER GUIDE
TIMEX
IRONMAN TRIATHLON
3.46.96
8'37" MI
9.47MI
WR 50M
GPS
TIMEX IRONMAN
V.16

TABLE OF CONTENTS

Introduction....3
Features Overview....3
Charge Your Run Trainer™ Watch....4
Get the Latest Firmware....4
Create a Free Timex Online Account....4
Configure the Watch....4
Pairing ANT+™ Sensors with Your Watch....6
Select GPS and ANT+™ Sensors for Your Workout....6
Calibrate the Foot Pod Sensor....7
Acquire the GPS Signal and Connect to ANT+™ Sensors....7
Chrono Mode....8
Start a Workout....9
Automate a Workout....10
Navigate to the Hands-Free Menu....10
Configure the Chronograph....11
Interval Timer Mode....12
Set Up a Workout....13
Customize Intervals....14
Time an Interval Workout....15
Select the Interval Timer Display....16
Timer Mode....16
Configure the Timer....17
Start the Timer....18
Stop the Timer and Save the Workout....18
Recovery Mode....19
Review Mode....20
Download Data Using Computer Software....21
Alarm Mode....22
Turn an Alarm On or Off....22
Configure the Alarm....22
Configure Mode....22
Configure Zones Settings....23
Configure Goals Settings....24
Configure Units Settings....24
Configure User Settings....25
Configure Watch Settings....25
Configure Recording Settings....26
Configure Smoothing Settings....26
Configure Contrast Settings....26
Care and Maintenance....26
Water Resistance....26
Warranty & Service....27
Declaration of Conformity....28

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS watch. 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

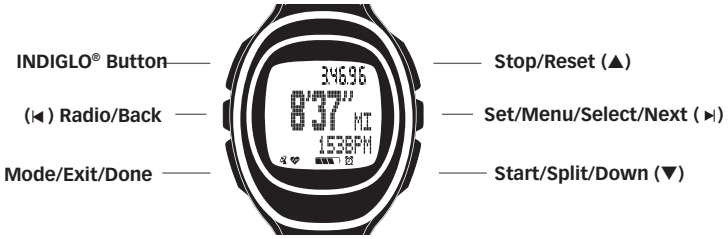
For your convenience, we have posted the Run Trainer™ Quick Start Guide at:
http://www.timex.com/manuals

Instructional videos are posted at: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

FEATURES OVERVIEW

- GPS – SiRFstarIV™ technology tracks pace, speed, distance, and altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – Wireless capability enables the Run Trainer™ watch to connect to a Heart Rate and/or Foot Pod sensor.
- Heart Rate (HR) 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.
- 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.

OPERATIONAL BUTTONS



INDIGLO® night-light
Press the INDIGLO® button at any time to activate the INDIGLO® night-light for a few seconds. Hold it to turn on Night-Mode® feature or constant-on lighting.

Radio/Back
Press RADIO to begin searching for a GPS signal. In a menu, press BACK to go back to the previous item. When setting parameters such as time, press this button to move from right to left through the fields.

In any workout mode or Time of Day mode, hold RADIO to open the SENSOR menu.

Mode/Exit/Done
When in time of day mode, press MODE to cycle through the operational modes.

When done with selecting an option in a menu or submenu, press DONE to go back to the menu containing the option.

Start/Split/Down
In a menu, press DOWN to select the item below the current one.

In Chrono, Interval Timer, or Timer modes, press START to start the workout. Press SPLIT to take a split while a Chrono workout is running.

Stop/Reset/Up
In a menu, press UP to select the item above the currently selected one.

When the chronograph running, press STOP to stop or pause the chronograph.

If the chronograph is stopped (or paused), hold RESET to reset the chronograph.

Set/Menu/Select/Next
In a menu, press SET to select the current option. This may open a submenu or select the item with a check mark.

Press NEXT to select the next set of options or move to the next data field.

STATUS BAR ICONS

	Battery icon	Shows the approximate charge of the battery. More dark segments indicate a higher charge. Battery segments blink during charging until the watch is fully charged.
	Alarm icon	Displays in Time of Day and Alarm modes when alarm is set.
	Alert icon	Displays in Time of Day mode when the watch is set to beep each hour.
	Heart icon	**Solid:** Heart rate sensor is communicating properly. **Blinking:** Watch is searching for heart rate sensor. **None:** Heart rate sensor is not selected or Radio is off.
	Shoe icon	**Solid:** Foot Pod sensor is communicating properly. **Blinking:** Watch is searching for Foot Pod sensor. **None:** Foot Pod sensor is not selected or Radio is off.
	Satellite icon	**Solid:** GPS has a satellite fix and is communicating properly. **Blinking:** GPS is seeking a satellite fix. **None:** GPS cannot acquire a satellite fix, is not selected,or Radio is off.

CHARGE YOUR RUN TRAINER™ WATCH

Before you use the watch for the first time, charge the battery for at least 4 hours to insure complete charging.

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 watch display goes blank, 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. The blinking battery level icon confirms that the watch is charging.

GET THE LATEST FIRMWARE

Use the Device Agent to connect the Run Trainer™ watch to your computer and get the latest updates.

1. Download the Timex Device Agent at: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Connect the watch to your computer using the USB cable, and then double-click the Device Agent icon on your computer desktop.
3. If prompted by the Device Agent, follow the onscreen instructions to download the latest watch firmware.

CREATE A FREE TIMEX ONLINE ACCOUNT

To download data from the watch to the free online log powered by TrainingPeaks™, go to:
http://timexironman.com/deviceagent

CONFIGURE THE WATCH

SET THE TIME AND DATE

You can set up to 3 time zones — manually, through the computer Device Agent, or by using the GPS signal.

NOTE: The GPS automatically sets the time to UTC (Coordinated Universal Time). When you set only the hours to the local time, the watch will automatically correct the minutes and seconds. You will need to set the correct date.

1. Press SET. The SET menu displays.
2. Press DOWN to select TIME 1, TIME 2, or TIME 3, and then press SELECT.
3. Press SELECT to open the TIME/DATE setting screen.
4. Press UP or DOWN to change the blinking value. Press NEXT to move to the next value.

CHOOSE THE PRIMARY TIME ZONE

To select the primary time zone:

1. Press SET.
2. Press DOWN to select PRIMARY, and then press SELECT.
3. Press UP and DOWN to select the time zone you want to set as primary, and then press SELECT.
4. Press DONE.

VIEW THE ALTERNATIVE TIME ZONES OR SWITCH ONE TO PRIMARY

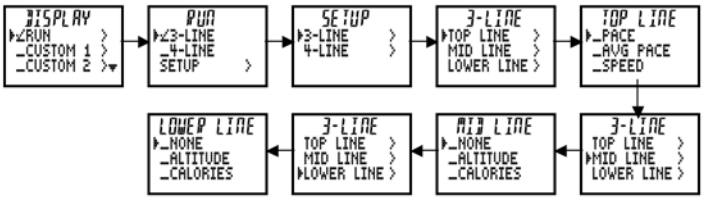
From the Time of Day display:

1. Press DOWN to view each alternative time zone. The seconds value changes to identify the time zone (T1, T2, or T3) being temporarily displayed.
2. Press and hold DOWN to make that time zone the primary time zone. A message prompts you to hold the button until the time zone is changed.

CUSTOMIZE THE DISPLAY VIEWS

In Time of Day, Chrono, Interval Timer, and Timer modes, you can set up the RUN, CUSTOM 1 and CUSTOM 2 displays to show various statistical data when GPS or ANT+™ sensors are active.
NOTE: While these displays have the same name in each mode, they are independent from mode to mode.
In EACH of these modes:

1. Press SET.
2. Press SELECT to open the DISPLAY menu.
3. Press UP or DOWN to select the display view to customize (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2), and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to choose 3-Line or 4-Line. Press SELECT to check the display (3 or 4 line) to use for the view.
5. Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.
6. Press UP or DOWN to select 3- or 4-LINE to customize, and then press SELECT.
7. Press UP or DOWN to select the line for which you want to choose a display item, and then press SELECT.
8. Press UP or DOWN to choose the data that will display in the line, and then press SELECT. A check mark appears.
9. Press BACK to return to the 3- or 4-LINE menu.
10. Repeat steps 7 through 9 until you have chosen a display value for each line.



NOTE: These steps will set up each display, but to select the display for each mode, you need to be in that mode with at least GPS or one ANT+™ sensor active.

SELECT THE DISPLAY VIEWS

In Time of Day, Chrono, Interval Timer and Timer modes, You can select the DEFAULT display or any of the three customizable displays (RUN, CUSTOM 1, and CUSTOM 2).

1. Press RADIO to turn on the GPS and/or ANT+™ sensors – the icons will blink.
2. Press RADIO to cycle through the display views.

Values that can be Displayed in Time of Day Mode

Data	Units
Altitude	Feet or Meters
Cadence & Average Cadence	Steps per Minute
Calories	Kilo Calories
Date	DD-MM or MM-DD format
Day	Day of Week
Distance & Segment Distance	Miles or Kilometers / Feet or Meters

Heart Rate (HR) & Average HR	Beats per Minute / % of Max
Odometer	Miles or Kilometers
Pace, Average Pace & Segment Pace	Minutes and Seconds per Mile/Kilometer
Speed & Average Speed	Miles or Kilometers per Hour
Time of Day	12-hour or 24-hour format
None	

NOTE: When Average data is shown, the "A" character is shown on the left side of the display.

PAIRING ANT+™ SENSORS WITH YOUR WATCH

Your Run Trainer™ watch is capable of receiving signals from an ANT+™ Heart Rate and/or a Foot Pod sensor to enhance your training experience. To insure proper reception, especially in crowded environments, we recommend pairing the watch to your sensors.

NOTE: Make sure to do this at least 30 feet / 10 meters away from other sources of sensor data.

To pair with the Heart Rate sensor, wet the sensor pads, and place the sensor around the chest with the TIMEX logo on the transmitter facing up. In Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer mode:

1. Hold RADIO to go to the Sensor Menu.
2. Press DOWN to highlight SEARCH, and press SELECT.
3. Highlight HR and press SELECT.
4. The watch will display SEARCHING FOR HEART RATE, and flash the heart icon.
5. If successful, it will display FOUND HR.
6. If unsuccessful, it will display HR SENSOR NOT FOUND. Repeat the above procedure, and reposition the chest sensor or replace the sensor battery if further efforts are unsuccessful.

To pair with the Foot Pod sensor, lightly shake the sensor to activate it. In Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer mode:

1. Hold RADIO to go to the Sensor Menu.
2. Press DOWN to highlight SEARCH, and press SELECT.
3. Highlight FOOT POD and press SELECT.
4. The watch will display SEARCHING FOR FOOT POD, and flash the shoe icon.
5. If successful, it will display FOUND FOOT POD.
6. If unsuccessful, it will display FOOT POD SENSOR NOT FOUND. Repeat the above procedure, and replace the sensor battery if further efforts are unsuccessful.

NOTE: Pairing is only necessary when a new Heart Rate and/or Foot Pod sensor is added, or when a battery is replaced on a previously paired sensor.

NOTE: The pairing settings are remembered by the watch, so re-pairing is not necessary when previously paired ANT+™ sensors are selected or de-selected for your workouts (see next section).

NOTE: The search/pairing process will activate the GPS sensor (if selected in the Sensor Menu). Turn off the Sensor Menu to preserve the battery – Hold RADIO, highlight POWER OFF, and press SELECT.

SELECT GPS AND ANT+™ SENSORS FOR YOUR WORKOUT

Depending on the particular workout, the Run Trainer™ watch works with the GPS system, an ANT+™ Heart Rate sensor (available in some packages or sold separately), and/or an ANT+™ Foot Pod sensor (available separately).
In Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer mode:

1. Hold RADIO to go to the Sensor Menu.
2. Press DOWN to highlight each sensor (GPS, HR, and/or Foot Pod)
3. Press SELECT (to check or uncheck it).
4. Press BACK to return to the mode's display.

NOTE: Any changes to the Sensor Menu affect all modes' usage of GPS and ANT+™ sensors.

CALIBRATE THE FOOT POD SENSOR

To ensure accurate measurements by a foot pod, you can calibrate the (optional) foot pod either automatically over a known distance, or you can manually enter the calibration factor.

CALIBRATE THE FOOT POD AUTOMATICALLY

You run a known distance with the foot pod enabled, while the foot pod measures your progress. Once you have progressed more than 0.2 miles / 300 meters, you enter the actual distance you traveled into the Run Trainer. The watch then calculates the calibration factor of the foot pod by comparing the distance measured with the actual distance you traveled.

1. In Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Timer mode, hold RADIO until HOLD FOR SENSOR MENU displays.
2. Press DOWN to select CALIBRATE, and then press SELECT.
3. Press SELECT to open the FOOT POD calibration screen.

NOTE: The foot pod must be synched with the watch in order to calibrate. If NO FOOT POD DATA displays on the watch, make sure the foot pod is synched, and then try again. See the instructions to Select ANT+™ Sensors for Your Workout that preceded this section.

4. Begin running a known distance. The distance must be at least 0.2 miles / 300 meters to give the foot pod enough data to calibrate.
5. When you have reached the known distance, stop running, and then press STOP. The ACTUAL DISTANCE screen opens.

NOTE: If NEED MORE DATA displays, the foot pod has not measured at least 0.2 Miles / 300 meters. Continue running until you reach a minimum of 0.2 miles / 300 meters.

6. Press UP or DOWN to change the blinking value, and press NEXT to move to the next value. Continue doing this until the actual distance you ran is entered.
7. Press DONE. The watch compares the measured distance with the distance you entered and assigns a calibration factor.

NOTE: If insufficient or no data has been gathered, the calibration is CANCELED.

ENTER A CALIBRATION FACTOR

If you have previously calibrated a foot pod and are re-synching it with the watch, you can enter the calibration factor the foot pod used the last time it was synched with the watch to avoid going through the automatic calibration process again.

NOTE: The foot pod must be synched with the watch in order to edit the calibration factor manually.

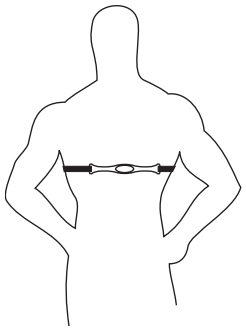
1. In Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Timer mode, hold RADIO until HOLD FOR SENSOR MENU displays.
2. Press DOWN to select CALIBRATE, and then press SELECT.
3. Press DOWN to select FACTOR, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to change the blinking value, and press NEXT to move to the next value. Continue doing this until the desired calibration factor is entered from 0.1% to 199.9%.

NOTE: The Calibration Factor is determined by taking the KNOWN distance and dividing it by the REPORTED distance (by the Foot Pod).

5. Press DONE.

ACQUIRE THE GPS SIGNAL AND CONNECT TO ANT+™ SENSORS

NOTE: Make sure to set the time and date before turning on reception of the GPS, HR, or Foot Pod sensors to ensure that the workout data will be captured correctly.



- **GPS:** Go outside with a clear view of the sky away from buildings or obstructions.
- **Heart Rate:** Make sure that the chest sensor pads are wet, the strap fits snug around the chest, and the TIMEX logo on the transmitter is face up and centered over the sternum.

NOTE: Make sure to remove the snap-on heart rate transmitter and hand wash the strap in cool water to maintain its heart rate-sensing capability.

- **Foot Pod:** Install the sensor on the laces or underneath the insole accordingly to its included directions.

NOTE: Please remove your Foot Pod during bicycling to allow the GPS sensor to provide live speed and distance data.

NOTE: Remember to remove the Foot Pod between workouts out to prolong its battery life.

Press RADIO to turn on watch's sensor reception. It will look for the signals selected in the Sensor Menu, and flash the appropriate icons at the bottom of the watch display.

If you selected GPS:

1. A message appears that the GPS is being powered on.
2. The watch searches for satellites and a message WAITING FOR GPS with a status bar show on the display.
3. GPS READY displays when the watch obtains a strong satellite fix.

NOTE: If you fail to start your workout (through Chrono, Interval Timer or Timer Mode) within 30 minutes, the GPS radio will shut down. This is done to preserve watch battery life in case the GPS radio is accidentally activated.

HINT: Even though the watch has very fast GPS acquisition, some athletes want the GPS signal locked before starting a race or portion of a triathlon. Simply start the chronograph and pause it (after a second or two), and the 30-minute GPS auto-off feature (described above) will be disabled. All of the data, except "Rest Time" reported in Review Mode will be accurate.

If the watch fails to get a strong GPS signal after 5 minutes, a message displays asking if you are indoors.

- Select YES to turn the GPS off.
- Select NO to continue to search for GPS satellites indefinitely.

NOTE: If you do not respond within 30 seconds, the watch assumes you are indoors and turns off the GPS search.

If you selected the Heart Rate and/or Foot Pod Sensor:

1. The watch tries for 10 seconds to detect a signal from one or both of the specified ANT+™ sensors.
2. If no signal is detected, the watch stops searching for the sensor, and the applicable icon is turned off.
3. When the sensor is successfully connected, the heart rate or shoe icon is steadily lit.

NOTE: Sensors must be within 3 feet of the watch to connect. You may need to reposition your HR chest sensor to initiate a signal. You may need to slightly move your shoe to initiate a signal from the Foot Pod sensor.

NOTE: If you do not see the watch trying to connect with the desired GPS and/or ANT+™ sensor, hold RADIO to bring up the Sensor Menu to confirm your sensor settings.

CHRONO MODE

The Chrono Mode is used as a stopwatch to time your workout segments, such as Laps and Splits, and offers the following features:

- Store up to 15 workouts total (including Interval Timer and Timer workouts) and 100 laps per workout
- Three customizable display formats (when the GPS, HR, or Foot Pod sensor are active)
- Hands-free settings including auto split, auto start, and auto stop
- Optional heart rate recovery timer when the chronograph is stopped
- Drink and Eat timers to remind you when to hydrate and consume calories

The following data are always tracked in Chrono mode:

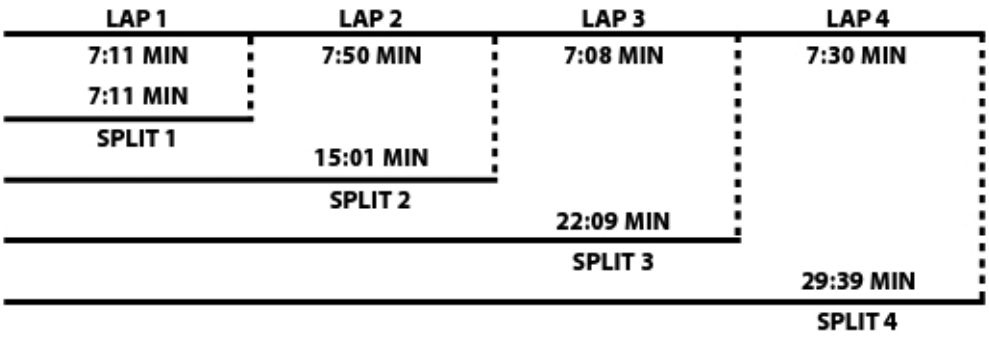
- Total time
- Time per lap
- Rest time (when the Chrono mode is paused, but the workout is active)

WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

Lap time is the length of an individual segment of your workout activity. 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.

The graph below represents the lap and split times for a workout in which 4 laps were taken.



When the GPS, Heart Rate and/or Foot Pod sensors are active, the watch keeps track of the following data in Chrono mode and reports it in Review Mode:

Data	GPS	Heart Rate (HR) Sensor	Foot Pod Sensor
Calorie Expenditure	•	•	•
Calorie Expenditure per lap	•	•	•
Average speed	•		•
Average speed per lap	•		•
Maximum speed	•		•
Average pace	•		•
Average pace per lap	•		•
Minimum pace	•		•
Distance	•		•
Distance per lap	•		•
Elevation	•		
Elevation per lap	•		
Maximum altitude	•		
Minimum altitude	•		
Total ascent	•		
Total descent	•		
Heart rate		•	
Minimum heart rate		•	
Average heart rate		•	
Average heart rate per lap		•	
Peak heart rate		•	
Recovery heart rate		•	
HR within a HR target zone		•	
Average cadence			•
Average cadence per lap			•
Maximum foot cadence			•

START A WORKOUT

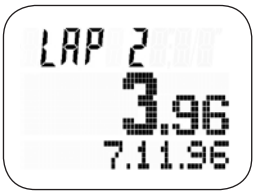
1. Press MODE until CHRONO displays.
2. Press START to start the first split of your workout. By default, the Split time is shown in the bottom line of the display.

NOTE:

- Only the first 100 splits are retained in memory.
- A low memory warning or a memory full message may be shown if the watch has already been connected to the Device Agent. The data should be downloaded to the Device Agent and erased from the watch if these messages occur.
- If the watch is connected to any of the sensors, the sensor icons will be displayed in the status bar.

TAKE A SPLIT/LAP

1. Press SPLIT to start the second split, and any successive splits, of your workout. In the graphic below, the LAP # is shown on the top line, the lap time is on the second line, and the split time is on the third. The data displayed varies depending on the display setup.



NOTE: Any live GPS/sensor data will be reported for that lap, and Pace/Speed, Heart Rate, and/or Cadence will have its average data within the lap reported (as designated by an "A" to the left of the data).

STOP AND SAVE A WORKOUT / TURN OFF SENSORS

1. Press STOP to stop/pause the workout.

NOTE: If you are wearing a Heart Rate Sensor and have the Heart Rate Recovery feature activated, wait until the recovery is completed before proceeding to Step 2 to save the workout.

2. Press and hold RESET until SAVE WORKOUT displays.
3. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT.

NOTE: The SAVE WORKOUT YES/NO message is displayed if only one workout is running. If multiple workouts (across the Chrono, Interval Timer, and Timer modes) are active, you do not have the option to reset without saving. The workout is automatically saved when the RESET button is pressed and held.

4. To preserve battery life, the watch will ask to turn off all sensors after the workout is reset. Press UP or DOWN to select YES to the TURN OFF SENSORS message and press SELECT. If neither YES or NO is selected, the sensors will turn off after 30 seconds.

NOTE: If a heart rate recovery is in-progress, turning off the sensors will interrupt HRM data and provide "--" as a result. Instead, select NO and wait until your recovery has ended. After the recovery, press and hold RADIO to display the Sensor Menu. The indicator should appear next to "POWER OFF". If not, press UP or DOWN to adjust, and press SELECT to turn off the watch sensors.

AUTOMATE A WORKOUT

Automate your workout using the Hands-Free features of your watch.

Once set, Hands Free settings activate automatically in Chrono mode.

- Automatic split – The AUTO SPLIT setting can be enabled for time or distance options. The watch automatically takes a split when you reach the distance or time threshold.

NOTE: A manual split does not reset the distance or the time "counter".

- Automatic start – The AUTO START setting starts/re-starts your workout when the speed is equal to or above the speed threshold.
- Automatic stop – The AUTO STOP setting pauses your workout when the speed is below the speed threshold.
- Speed threshold – The THRESHOLD setting is the speed value that triggers your Auto Start and Auto Stop settings.

NOTE: If both the GPS and Foot Pod sensors are supplying distance and speed data, the Foot Pod takes priority for Hands Free operations.

NAVIGATE TO THE HANDS-FREE MENU

1. Press MODE until CHRONO displays.
2. If the chrono is running, stop and reset it.
3. Press MENU.
4. Press DOWN to select HANDS-FREE, and then press SELECT. The HANDS-FREE menu displays.

AUTO SPLIT

1. From the HANDS-FREE menu, press SELECT to open the SPLIT setting screen.
2. To navigate through the AUTO-SPLIT menu:

a. Press UP or DOWN to switch to the next auto-split type (OFF, TIME, or DISTANCE).

b. Press SELECT to begin changing numeric values for time or distance.

c. Press UP or DOWN to change the blinking value, and press NEXT to move to the next value.

d. Press DONE when you have finished setting the time or distance.

AUTO START
1. From the HANDS-FREE menu, press DOWN to select START-STOP, and then press SELECT. The START-STOP menu displays.
2. Press SELECT to open the AUTO START setting screen.
3. Press DOWN to select ON and then press SELECT. A check mark appears.

AUTO STOP
1. From the HANDS-FREE menu, press DOWN to select START-STOP, and then press SELECT. The START-STOP menu displays.
2. Press DOWN to select AUTO STOP, and then press SELECT.
3. Press DOWN to select ON and then press SELECT. A check mark appears.

THRESHOLD
1. From the HANDS-FREE menu, press DOWN to select START-STOP, and then press SELECT. The START-STOP menu displays.
2. Press DOWN to select THRESHOLD, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
4. Press DONE.

CONFIGURE THE CHRONOGRAPH
You can customize the display format and set the Drink timer and the Eat timer.

CHOOSE THE CHRONO DISPLAY FORMAT WITHOUT SENSORS
You can choose from two formats when GPS or ANT+™ sensors are NOT used. LAP SPLIT puts the lap time on the top line and the split time on the bottom line. SPLIT LAP puts the split time on the top line and the lap time on the bottom.

NOTE: You must stop and reset the chrono before you can configure it.

1. Press MODE until CHRONO displays.
2. Press SET.
3. Press DOWN to select FORMAT, and then press SELECT.
4. Press DOWN to choose the format, and then press SELECT.

NOTE: This display becomes the DEFAULT display.

CHOOSE THE CHRONO DISPLAY FORMAT WITH SENSORS
You can select one of the four displays (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2, or DEFAULT).

1. Press RADIO to turn on the GPS and/or ANT+™ sensors – the icons will blink.
2. Press RADIO to cycle through the display views.

Values that can be Displayed in Chrono Mode

Data	Units
Altitude	Feet or Meters
Cadence & Average Cadence	Steps per Minute
Calories	Kilo Calories
Distance & Lap Distance	Miles or Kilometers / Feet or Meters
Heart Rate (HR) & Average HR	Beats per Minute / % of Max
Lap Number	A number
Lap Time	Minutes.Seconds.Hundredths or Hours:Minute.Seconds
Odometer	Miles or Kilometers
Pace, Average Pace & Lap (Avg.) Pace	Minutes and Seconds per Mile/Kilometer
Speed & Average Speed	Kilometers or Miles per Hour
Split Time	Minutes.Seconds.Hundredths or Hours:Minute.Seconds
Time Day	12-hour or 24-hour format
None	The line will remain blank

DRINK TIMER

1. Press MODE until CHRONO displays.
2. Press SET.
3. Press DOWN to select DRINK, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to select ON, and then press SELECT.
5. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
6. Press DONE.

A DRINK message will repeatedly display every selected time interval.

NOTE: If both the Drink and Eat timers have been set to display at the same time, the Drink message displays first.

7. Press any button to acknowledge the message and go back to the previous screen.

EAT TIMER

1. Press MODE until CHRONO displays.
2. Press SET.
3. Press DOWN to select EAT, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to select ON, and then press SELECT.
5. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
6. Press DONE. An EAT message will repeatedly display every selected time interval.

NOTE: If both the Drink and Eat timers have been set to display at the same time, the Drink message displays first.

7. Press any button to acknowledge the message and go back to the previous screen.

INTERVAL TIMER MODE

An interval is a time period of the workout customized for speed/pace zone, optional heart rate intensity, or optional cadence zone. A repetition (rep) is a series of intervals that is repeated during a workout.

The following features are offered in the Interval Timer mode:

- Store up to 15 workouts total (including Chrono and Timer workouts)
- Five interval workouts with up to five intervals each
- Customizable interval name
- Optional warm up and cool down at the beginning or end of each workout
- Set up to 99 repetitions
- Three customizable display formats (when GPS, HR, or Foot Pod sensors are active)

The following data are always tracked in Interval Timer mode:

- Total time
- Time for each completed interval
- Rest time (when the Interval Timer mode stops)

When the GPS, Heart Rate and/or Foot Pod sensors are active, the watch keeps track of the following data in Interval Timer mode and reports it in Review Mode:

	GPS	Heart Rate (HR) Sensor	Foot Pod Sensor
Calorie Expenditure	•	•	•
Calories per interval	•	•	•
Average speed	•		•
Average speed per interval	•		•
Maximum speed	•		•
Average pace	•		•
Average pace per interval	•		•
Minimum (or best) pace	•		•
Distance	•		•
Distance per interval	•		•
Elevation	•		
Elevation per interval	•		
Maximum altitude	•		
Minimum altitude	•		
Total ascent	•		
Total descent	•		
Amount of time the user's heart rate was within the heart rate zones		•	
Minimum heart rate		•	
Average heart rate		•	
Average heart rate per interval		•	
Peak heart rate		•	
HR within a HR target zone per interval		•	
Average cadence			•
Average cadence per interval			•
Maximum foot cadence			•

SET UP A WORKOUT

Customize a workout by giving it a name up to 7 characters (such as Hills, Steady, or Repeats), and set the number of repetitions, your target HR, pace, cadence, and speed zones.

NOTE: You must stop and reset the Interval Timer before you can configure it.

NAME THE WORKOUT

1. Press MODE until INTERVAL TIMER displays.
2. Press SET.
3. Press DOWN to select the workout to rename and then press SELECT.
4. Press DOWN to select RENAME, and then press SELECT.
5. Press UP or DOWN to change the blinking letter, and then press NEXT to move to the next letter.
6. Press DONE.

NOTE: If the workout name is set to all blank characters, the name shall revert to the previous name upon exiting the RENAME screen.

SET NUMBER OF REPETITIONS

1. In INTERVAL TIMER mode, press SET.
2. Press DOWN to select the workout for which to set reps, and then press SELECT.
3. Press DOWN to select REP COUNT, and then press SELECT.

4. Press UP or DOWN to change the REP COUNT.
5. Press DONE.

CUSTOMIZE INTERVALS

1. In INTERVAL TIMER mode, press SET.
2. Press DOWN to select the workout for which to set intervals, and then press SET.
3. Press SELECT to open the INTERVALS menu.
4. Press UP or DOWN to select the interval to customize, and then press SET. A menu with a list of setup options for the selected interval displays. For example, if you selected the INT 3 interval workout, then the setup options for customizing INT 3 displays.

The setup options are: Time, Zones, and Goals. You will also see a RENAME option for all intervals except WARM UP and COOL DOWN. Refer to the following sections for customizing the interval setup:

SET INTERVAL TIME

Interval time is the total time that the interval will last before you are prompted to switch to the next activity.

a) Press UP or DOWN to select the interval to set, and then press SELECT.

b) Press SELECT to open the TIME setting screen.

c) Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.

d) Press DONE.

SET HR ZONES

HR zones describe upper and lower limits for your heart rate during this interval. An alert will sound if your heart rate moves outside of this range.

a) Press UP or DOWN to select ZONES, and then press SET.

b) Press SELECT to open the HR setting screen.

c) Press UP or DOWN to select the heart rate zone that you want to be in during this interval.

d) Press DONE.

For more about customizing HR zones, see the CONFIGURE mode.

SET PACE AND SPEED

You can set the minimum and maximum pace or speed you want to maintain during the interval. An alert will sound if your speed or pace falls below the minimum or rises above the maximum.

a) From the ZONES menu, press UP or DOWN to select PACE-SPEED, and then press SELECT.

b) Press UP or DOWN to select PACE or SPEED, and then press SELECT. A check mark appears.

c) Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.

d) Press UP or DOWN to select PACE or SPEED, and then press SELECT.

e) Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.

f) Press DONE.

SET CADENCE

You can se the maximum and minimum steps per minute you want to maintain during this interval. An alert will sound if your cadence falls below the minimum or rises above the maximum.

a) From the ZONES menu, press DOWN to select CADENCE, and then press SELECT.

b) Press UP or DOWN to select ON, and then press SELECT.

c) Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.

d) Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.

e) Press DONE.

SET GOALS

You can set goals for the amount of distance or altitude you want to achieve during this interval. An alert sounds when you have reached this goal.

a) From the INTERVALS menu, press UP or DOWN to select an interval, and then press SELECT.

b) Press DOWN to select GOALS, and then press SELECT.

c) Press UP or DOWN to select DISTANCE or ALTITUDE, and then press SELECT.

d) Press UP or DOWN to select ON, and then press SELECT.

e) Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.

f) Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.

g) Press DONE.

NAME THE INTERVAL

You can change the name of any interval within the workout except for the WARM UP and COOL DOWN intervals.

a) From the INTERVALS menu, press UP or DOWN to select any interval except WARM UP or COOL DOWN, and then press SELECT.

b) Press DOWN to select RENAME, and then press SELECT.

c) Press UP or DOWN to change the blinking letter, and then press NEXT to move to the next letter.

d) Press DONE.

NOTE: If the interval name is set to all blank characters, the name shall revert to the previous name upon exiting the RENAME screen.

5. Repeat the above sections for setting up each interval that you want to include in your workout.
6. Press DONE.

CLEAR ALL INTERVAL DATA

You can reset all interval times to their default values.

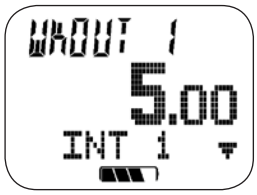
1. From the INTERVALS menu, press DOWN to select CLEAR ALL, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT. All of the interval times in this workout are cleared.

TIME AN INTERVAL WORKOUT

This section describes how to start, stop and save workouts in INTERVAL TIMER mode.

START A WORKOUT

1. Press MODE until INTERVAL TIMER displays.
2. Press START to start the first interval of your workout. By default, the Interval time is shown in the second line of the display. In the graphic below, the interval time has been set to display in the pre-selected time format in the middle of the three lines. The data displayed varies depending on the display setup.



When the time has run out on the first interval, an alert sounds and the next interval begins. When all intervals are complete and more than one repetition has been set, the first interval begins again. This continues until all repetitions are complete.

NOTE: Only the first 100 repetitions are retained in memory.

SKIP AN INTERVAL

- Hold START to stop timing the current interval and begin timing the next.

STOP AND SAVE A WORKOUT

1. Press STOP.
2. Press and hold RESET until SAVE WORKOUT displays.
3. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT.

NOTE: The SAVE WORKOUT YES/NO message is displayed if only one workout is running. If multiple workouts (across the Chrono, Interval Timer, and Timer modes) are active, you do not have the option to reset without saving. The workout is automatically saved when the RESET button is pressed and held.

4. To preserve battery life, the watch will ask to turn off all sensors after the workout is reset. Press UP or DOWN to select YES to the TURN OFF SENSORS message and press SELECT. If neither YES or NO is selected, the sensors will turn off after 30 seconds.

NOTE: If a heart rate recovery is in-progress, turning off the sensors will interrupt HRM data and provide "--" as a result. Instead, select NO and wait until your recovery has ended. After the recovery, press and hold RADIO to display the Sensor Menu. The indicator should appear next to "POWER OFF". If not, press UP or DOWN to adjust, and press SELECT to turn off the watch sensors.

SELECT THE INTERVAL TIMER DISPLAY

You can select the DEFAULT display or any of the three customizable displays (RUN, CUSTOM 1, and CUSTOM 2).

1. Press RADIO to turn on the GPS and/or ANT+™ sensors – the icons will blink.
2. Press RADIO to cycle through the display views.

CUSTOMIZE THE 3-LINE OR 4-LINE DISPLAY

The 3-Line or 4-Line Display can be customized to display parameters of your choice.

1. Press MODE until INTERVAL TIMER displays.
2. Customize the display as described in the "Configure the Watch" section earlier in the User Guide.

Values that can be Displayed in Interval Timer Mode

DATA	UNITS
Altitude	Feet or Meters
Cadence & Average Cadence	Steps per Minute
Calories	Kilo Calories
Distance & Interval Distance	Miles or Kilometers / Feet or Meters
Heart Rate (HR) & Average HR	Beats per Minute / % of Max
Interval Name	Name given to interval in setup
Interval Number	Sequential number of current interval
Interval Reset Time	Hours:Minutes.Seconds
Interval Time	Hours:Minutes.Seconds
Odometer	Miles or Kilometers
Pace, Average Pace & Interval Pace	Minutes and Seconds per Mile/Kilometer
Rep Number	Sequential number of current repetition
Speed & Average Speed	Miles or Kilometers per Hour
Time Day	12-hour or 24-hour format
None	The line will remain blank

NOTE: When Average data is shown, the "A" character is shown in the left side of the display.

TIMER MODE

The Timer is a countdown from a preset time duration and can be used as a reminder to begin/end a task or workout. A repetition (rep) is a count of the number of times the countdown has been repeated during a workout.

The following features are offered in Timer mode:

- Store up to 15 workouts total (including Chrono and Interval Timer workouts)
- Countdown time up to 59.59 (Minutes.Seconds)
- Set timer to stop, repeat or start chronograph when time runs out
- Counts up to 99 timer repetitions
- Halfway reminder alert
- Three customizable display formats (when GPS, HR or Foot Pod sensor are active)

The following data are always tracked in Timer mode:

- Total time
- Time for each completed repetition
- Rest time (when the Timer is stopped)

When the GPS, Heart Rate and/or Foot Pod sensors are active, the watch keeps track of the following data in Timer mode and reports it in Review Mode:

	GPS	Heart Rate (HR) Sensor	Foot Pod Sensor
Calorie Expenditure	•	•	•
Calories per repetition	•	•	•
Average speed	•		•
Average speed per repetition	•		•
Maximum speed	•		•
Average pace	•		•
Average pace per repetition	•		•
Minimum (or best) pace	•		•
Distance	•		•
Distance per repetition	•		•
Elevation	•		
Elevation per repetition	•		
Maximum altitude	•		
Minimum altitude	•		
Total ascent	•		
Total descent	•		
Amount of time the user's heart rate was within the heart rate zones		•	
Minimum heart rate		•	
Average heart rate		•	
Average heart rate per interval		•	
Peak heart rate		•	
HR within a HR target zone per interval		•	
Average cadence			•
Average cadence per interval			•
Maximum foot cadence			•

CONFIGURE THE TIMER

Set the length of the timer, what happens when the timer runs out, and whether or not to alert you at the halfway mark. You can also customize the display in Timer mode.

SET THE TIMER

1. Press MODE until TIMER displays.
2. Press SET.
3. Press DOWN to select TIME, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
5. Press DONE.

SET TIMEOUT ACTION

You can set the timer to start the CHRONO mode when it runs out. You can also set it to STOP, or to REPEAT until you stop it manually.

1. From TIMER mode, press SET.
2. Press DOWN to select AT END, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to select CHRONO, REPEAT, or STOP, and then press SELECT.
4. Press DONE.

SET HALFWAY ALERT

You can set the timer to sound an alert when half of the set time is expended.

1. From TIMER mode, press SET.
2. Press DOWN to select HALFWAY, and then press SELECT.

3. Press UP or DOWN to select ALERT ON or ALERT OFF.
4. Press DONE.

CUSTOMIZE THE 3-LINE OR 4-LINE DISPLAY

The 3-Line or 4-Line Display can be customized to display parameters of your choice.

1. Press MODE until TIMER displays.
2. Customize the display as described in the "Configure the Watch" section earlier in the User Guide.

Values that can be Displayed in Timer Mode

Data	Units
Altitude	Feet or Meters
Cadence & Average Cadence	Steps per Minute
Calories	Kilo Calories
Distance & Rep Distance	Miles or Kilometers / Feet or Meters
Heart rate (HR) & Average HR	Beats per Minute / % of Max
Odometer	Miles or Kilometers
Pace, Average Pace & Rep Pace	Minutes and Seconds per Mile/Kilometer
Rep Number	The current repetition of the timer
Speed & Average Speed	Miles/Kilometers per Hour
Time Day	12-hour or 24-hour format
Timer Time (active)	Hours:Minutes.Seconds
Timer Time (reset)	Hours:Minutes.Seconds
None	The line will remain blank

NOTE: When Average data is shown, the "A" character is shown in the left side of the display.

START THE TIMER

To start the timer once it is set up:

1. Press MODE until TIMER displays.
2. Press START.

If selected, the Timer alerts at the halfway point.

At the end of the countdown, the Timer performs the task selected for the AT END option in the TIMER menu.

STOP THE TIMER AND SAVE THE WORKOUT

To stop the timer once the timer has been started:

1. Select STOP.
2. Press and hold STOP until SAVE WORKOUT displays.
3. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT.

NOTE: The SAVE WORKOUT YES/NO message is displayed if only one workout is running. If multiple workouts (across the Chrono, Interval Timer, and Timer modes) are active, you do not have the option to reset without saving. The workout is automatically saved when the RESET button is pressed and held.

4. To preserve battery life, the watch will ask to turn off all sensors after the workout is reset. Press UP or DOWN to select YES to the TURN OFF SENSORS message and press SELECT. If neither YES or NO is selected, the sensors will turn off after 30 seconds.

NOTE: If a heart rate recovery is in-progress, turning off the sensors will interrupt HRM data and provide "--" as a result. Instead, select NO and wait until your recovery has ended. After the recovery, press and hold RADIO to display the Sensor Menu. The indicator should appear next to "POWER OFF". If not, press UP or DOWN to adjust, and press SELECT to turn off the watch sensors.

RECOVERY MODE

Recovery mode lets you track the change in your heart rate over a user-set period. This change in heart rate, or delta (Δ), can be compared between workouts to see how your cardio fitness improves over time.

The following features are offered in Recovery mode:

- Set recovery time up to 59.59 (Minutes.Seconds)
- Start recovery timer automatically, or manually start the recovery timer in recovery mode
- Display beginning and instantaneous heart rates during recovery period
- Display recovery and delta (Δ) heart rates when recovery timer runs out

RECOVERY TIMER START CONDITIONS

The recovery timer is automatically reset and started when the following conditions are met:

- A Chrono/Interval Timer/Timer workout is stopped or has run to completion and the watch was connected to a heart rate sensor.
- There is no on-going Recovery Timer countdown that was manually started from reset through this mode.

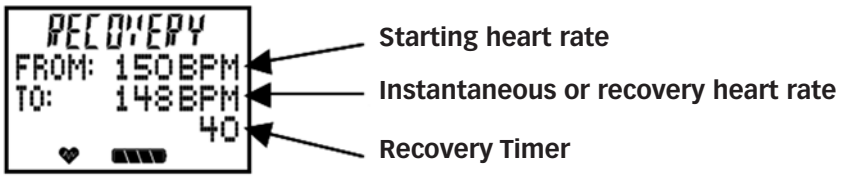
NOTE: The recovery timer does not start automatically when connected to a computer.

SET UP RECOVERY TIME

To set up the recovery time:

1. Press MODE until RECOVERY displays.
2. Press SET.
3. Press SELECT to turn recovery time ON. A check mark appears.
4. Press DOWN to select TIME, and then press SELECT.
5. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value
6. Press DONE.

Once set, when the start conditions above are met, the Recovery Timer activates, and a message displays as shown in the graphic below.



The starting heart rate displays in the FROM field and the recovery heart rate is displayed in the TO field.

- Press START while the Recovery Timer is counting down to get an instant recovery value shown on the bottom line of the display. This instant recovery value shows the difference between the starting heart rate and the instantaneous or recovery heart rate.
- Hold START to end the Recovery Timer before its set recovery time, and capture the accumulated data in memory.
- Press STOP to end the Recovery Timer before the specified time.
- Hold STOP to reset the Recovery Timer.

When the timer runs out, starting heart rate, recovery heart rate, and recovery time are all stored in the workout data.

NOTE: If the value displays as double dashes (--), the recovery heart rate is greater than the starting heart rate or no heart rate reading is present.

RECOVERY STATES

The following states exist in Recovery mode depending on your inputs and the wireless connections:

- If the watch is not connected to a heart rate (HR) sensor, HR SENSOR OFF displays.
- If the watch is unable to retrieve HR data, HR DATA NOT FOUND displays.
- To begin a new Recovery Timer cycle, hold RESET for 2 seconds to reset Recovery mode, and then press START to restart the Recovery Timer.

REVIEW MODE

Review mode allows you to view stored Chrono, Interval Timer and/or Timer workout data. The following features are offered in Review mode:

- Store up to 15 workouts
- View total distance traveled (odometer)
- Store all workouts by date, arranged in reverse chronological order
- Lock or unlock workouts
- Recall data while the workout is running
- View summary data for each workout
- Review Laps, Intervals, and Repetitions for Chrono, Interval Timer, and Timer workouts

CHOOSE WORKOUT TO REVIEW

1. Press MODE until REVIEW displays.

The watch displays the number of stored workouts available for review. If no workouts have been saved, NO WORKOUT displays.

2. If the Odometer is displayed, press UP or DOWN.
3. Press MENU. The WORKOUTS menu displays with a list of dates that had workouts saved.
4. Press UP or DOWN to select the date, and then press SELECT. A list of workout(s) with the workout time and type (CHR for Chrono, INT for Interval Timer, and TMR for Timer) for the selected date displays. The graphic below displays the list of workouts for TODAY.

5. Press UP or DOWN to select the workout, and then press SELECT.

CHOOSE DATA TO REVIEW

Once you have the specific workout selected for review, you can review either a Summary of the entire workout, or data for individual laps, intervals, or reps.

Summary:

1. Press UP to select SUMMARY, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to scroll through the workout data.

The best lap display toggles every 2 seconds between the best lap time and the corresponding best lap number.

Laps/Intervals/Reps:

1. Press UP or DOWN to select:
   - LAPS to view data for laps in a Chrono workout
   - INTERVALS to view intervals in an Interval Timer workout
   - REPS to view reps in a Timer workout

NOTE: If no lap has been taken yet, or no interval or rep has expired, a message displays that no lap data has been saved yet.

2. Press UP or DOWN to scroll through the lap/interval/rep data.
3. Press BACK or NEXT to view data for another lap, interval, or rep.

REVIEW, EDIT, AND RESET ODOMETER VALUES

The odometer displays the total distance you have traveled since the odometer was reset

1. Press MODE until REVIEW displays.
2. Press UP or DOWN until ODOMETER displays.
3. Press MENU. The ODOMETER submenu displays.
4. To edit the Odometer:
   a. Press UP to select EDIT, and then press SELECT.
   b. Press UP or DOWN to change the blinking the value, and then press NEXT to move to the next value.
   c. Press DONE.
5. To reset the Odometer:
   a. On the ODOMETER submenu, press DOWN to select RESET, and then press SELECT.
   b. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT.
   c. Press DONE.

LOCK AND UNLOCK WORKOUTS

Once you have the specific workout selected for review, you can lock or unlock it.

Lock workouts to keep them from being overwritten by new workouts.

If the workout is unlocked, you will see a LOCK option on the review menu for the workout. If the workout is locked, this option will read UNLOCK.

NOTE: You cannot delete individual workouts manually. Workouts are only removed when overwritten by a newer one. All workouts are removed if the watch is reset.

1. Press MODE until REVIEW displays.
   The watch displays the number of stored workouts available for review. If no workouts have been saved, NO WORKOUT displays.
2. If the Odometer is displayed, press UP or DOWN.
3. Press MENU. The WORKOUTS menu displays with a list of dates that had workouts saved.
4. Press UP or DOWN to select the date, and then press SELECT. A list of workout(s) with the workout time and type (CHR for Chrono, INT for Interval Timer, and TMR for Timer) for the selected date displays. The graphic below displays the list of workouts for TODAY.
5. Press UP or DOWN to select the workout, and then press SELECT.
6. Press DOWN to select LOCK or UNLOCK, and then press SELECT.
7. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT.
8. Press DONE.

NOTE: You cannot lock a workout in progress. The LOCK option only appears if the workout has been saved and reset.

DOWNLOAD DATA USING COMPUTER SOFTWARE

The two-way wired communication between the watch and computer enables you to download data from the watch to the computer.

1. Connect the watch to your computer using the USB cable, and then open the Device Agent application on your computer desktop.
   - PC SYNC READY displays when the computer starts communicating with the watch. An error message displays if it was unsuccessful.
   - PC SYNC IN PROGRESS displays during the sync process.
2. If a workout is in progress, the computer application requests confirmation that you wish to continue with the sync process. Select NO to end the sync process and return to Time of Day mode, or select YES to continue.
3. If you select the blinking YES option to continue with the computer sync:
   a. Another message pops up asking if you wish to save the workouts.
   b. Select YES to save the workout session (Chrono/Timer/Interval Timer) with sensor information. The watch stops currently running workouts, turns off the GPS and ANT+™ Radio, and continues the computer sync process.
   c. Select NO to stop the workout without saving. The watch continues the computer sync process.
4. When the computer download is complete, the PC SYNC TRANSFER COMPLETE message displays, and the watch returns to Time of Day mode.

NOTE: Press RADIO/BACK at any time to cancel computer download and go back to Time of Day screen.

ALARM MODE

The following features are offered in Alarm mode:

- Five independent alarms with selectable frequency: daily, weekdays, weekends, once, and Sunday to Saturday
- Customizable alarm names
- Five-minute backup alarm
- INDIGLO® night-light flashes when alarm alert sounds

TURN AN ALARM ON OR OFF

You can turn alarms on or off from the ALARM screen.

1. Press MODE until ALARM displays.
2. Press UP to choose the alarm to turn on or off. The alarm name displays at the top.
3. Press DOWN to turn the alarm on or off. When the alarm is on, its frequency displays below the time.

NOTE: Active alarms sound at their set times. Press any button to silence an alarm.

CONFIGURE THE ALARM

1. Press MODE until ALARM displays.
2. Press SET.
3. Press UP or DOWN to select the alarm to set, and then press SELECT.

SET ALARM TIME

With an alarm selected, set the alarm time by performing the following steps:

1. Press UP to select TIME, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
3. Press DONE.

SET ALARM FREQUENCY

With an alarm selected, set the alarm frequency by performing the following steps:

1. Press UP or DOWN to select FREQUENCY, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select a frequency, and then press SELECT.
3. Press DONE.

RENAME THE ALARM

With an alarm selected, rename the alarm by performing the following steps:

1. Press DOWN to select RENAME, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
3. Press DONE.

CONFIGURE MODE

Configure mode is where all the global settings for the watch are set up. You can set up the data for Zones, Goals, Units, and other settings.

The Run Trainer™ watch offers the following features in Configure mode that can be customized:

- Choose units for Heart Rate (BPM, % of Max), Speed/Pace (MPH, KPH), Distance (Miles, KM), Altitude (Feet, Meters), Weight (LB, KG), Height (IN, CM) and Global (English, Metric)
- Set target zones for Heart Rate, Pace, Speed, and Cadence
- Personalize your User Info and Calories burned data by adding your gender, weight, height, activity level and type, and date of birth
- Set Distance and Altitude goal alerts
- Set Watch options for button beeps, hourly chimes, global zone alerts and GPS time synchronization
- Customize your experience for Recording frequency, Smoothing (Altitude, Pace, Speed), and LCD Contrast

CONFIGURE ZONES SETTINGS

Zones include minimum and maximum values for heart rate, pace/speed, and cadence between which you want to stay during your workouts.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press UP to select ZONES, and then press SELECT.

SET UP HEART RATE ZONES

From the ZONES menu:

1. Press UP to select HEART RATE, and then press SELECT.
2. Set your target Heart Rate zone:
   a. Press SELECT to open the TARGET setting screen.
   b. Press UP or DOWN to select the zone you want as your target heart rate zone.
   c. Press DONE.
3. Manually configure your heart rate zones:
   a. Press UP or DOWN to select SETUP, and then press SELECT.
   b. Press UP or DOWN to change the blinking value, and press NEXT to move to the next value. Continue doing this through all five zones.
   c. Press DONE.
4. Choose whether to use custom heart rate zones or preconfigured ones:
   Choose ZONE to use preconfigured zones, or CUSTOM to use the zone values you entered manually.
   a. Press UP or DOWN to select BASED ON, and then press SELECT.
   b. Press UP or DOWN to select ZONE or CUSTOM, and then press SELECT. A check mark displays.
   c. Press DONE.
5. Set your maximum heart rate:
   a. Press DOWN to select MAXIMUM, and then press SELECT.
   b. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
   c. Press DONE.

SET UP PACE OR SPEED ZONES

You can set the minimum and maximum pace or speed you want to maintain during all workouts. An alert will sound if your speed or pace falls below the minimum or rises above the maximum.

These settings are overridden in Interval Timer mode if you set pace or speed zones for individual intervals.

From the ZONES menu:

1. Press UP or DOWN to select PACE-SPEED, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select PACE or SPEED, and then press SELECT. A check mark appears.
3. Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to select PACE or SPEED, and then press SELECT.
5. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
6. Press DONE.

SET UP CADENCE ZONES

You can set the maximum and minimum steps per minute you want to maintain during all workouts. An alert will sound if your cadence falls below the minimum or rises above the maximum.

These settings are overridden in Interval Timer mode if you set a cadence zone for individual intervals.

From the ZONES menu:

1. Press UP or DOWN to select CADENCE, and then press SELECT.
2. Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value
4. Press DONE.

CONFIGURE GOALS SETTINGS

You can set goals for the amount of distance or altitude you want to achieve during all workouts. An alert sounds when you have reached this goal.

These settings are overridden in Interval Timer mode if you set goals for individual intervals.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select GOALS, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to select DISTANCE or ALTITUDE, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to select ON, and then press SELECT.
5. Press DOWN to select SETUP, and then press SELECT.
6. Press UP or DOWN to change the blinking value, and then press NEXT to move to the next value.
7. Press DONE.

CONFIGURE UNITS SETTINGS

Choose the type of units to use globally and for specific watch functions.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select UNITS, and then press SELECT.

SET UP GLOBAL UNITS

Selecting English or Metric global units changes all individual units to the defaults for English and Metric, respectively.

From the UNITS menu:

1. Press SELECT to open the GLOBAL menu.
2. Press UP or DOWN to select ENGLISH or METRIC, and then press SELECT.
3. Press DONE.

SET UP HEART RATE UNITS

Heart rate units determine whether your heart rate is displayed in beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate.

1. Press UP or DOWN to select the HEART RATE, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select BPM or % OF MAX, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

NOTE: Pace is shown in Minutes (') and Seconds (")

SET UP SPEED – PACE UNITS

Choose whether your speed and pace will be displayed in miles per hour (MPH)/minutes per mile (MI) or kilometers per hours (KPH)/minutes per kilometer (KM).

1. Press UP or DOWN to select SPEED-PACE, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select MPH-MI or KPH-KM, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP DISTANCE UNITS

Distance units determine whether your distances are measured in Miles or Kilometers.

1. Press UP or DOWN to select DISTANCE, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select either MILES or KM, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP ALTITUDE UNITS

Altitude units determine whether your altitude is measured in Feet or Meters.

1. Press UP or DOWN to select the ALTITUDE, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select FEET or METERS, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP WEIGHT UNITS

Weight units determine whether your weight is measured in pounds (LB) or kilograms (KG).

1. Press UP or DOWN to select WEIGHT, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select LB or KG, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP HEIGHT UNITS

Height units determine whether your height is measured in inches (IN) or centimeters (CM).

1. Press DOWN to select HEIGHT, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select IN or CM, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

CONFIGURE USER SETTINGS

SET UP PERSONAL INFORMATION

Enter your personal information to ensure accurate calculations during workouts.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select USER, and then press SELECT. The USER menu opens.
3. Press UP or DOWN to select the setting to change, and then press SELECT. The SETTING menu opens.
4. Change the values to match your personal data.
   - Press UP or DOWN to change a numerical value, and press NEXT to move to the next value. Press DONE to go back to the USER menu.
   - Press UP or DOWN to select a non-numerical value, and then press SELECT to apply the check mark. Press BACK to go back to the USER menu.
5. Repeat for Birthday, Gender, Weight, Height, and Activity.

BIRTHDAY	Set the month, day, and year of your birth.
GENDER	Select MALE or FEMALE.
WEIGHT	Enter your weight (in LB or KG, depending on your UNITS settings)
HEIGHT	Enter your height (in IN or CM, depending on your UNITS settings)
ACTIVITY	Select a level and type for the activity you will participate in the most.

NOTE: A Brick workout is comprised of two or more sports disciplines (usually bike followed by run) and performed back-to-back when used to train multisport athletes.

CONFIGURE WATCH SETTINGS

The watch configuration provides you the option to set the button beep, hourly chime, zone alert, and GPS time synchronization.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select WATCH, and then press SELECT.

SET UP BUTTON BEEP

Set whether the watch will beep when a button is pressed. Pressing the INDIGLO® button will not make the watch beep.

1. Press SELECT to open BUTTON menu.
2. Press UP or DOWN to select BEEP OFF or BEEP ON, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP HOURLY CHIME

Set whether the watch will chime at the top of every hour.

1. Press UP or DOWN to select HOURLY, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select CHIME OFF or CHIME ON, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE. The N icon displays in the status bar in Time of Day mode.

SET UP ZONE ALERT
Set whether the watch will alert you when your heart rate, pace/ speed, or other values are out of the limits you specified, and whether the alert will be silent or audible.

1. Press UP or DOWN to select ZONE ALERT, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select NONE, AUDIBLE, or SILENT, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

SET UP GPS SYNC
Set whether the watch will update the current time according to data received from a satellite via GPS.

1. Press DOWN to select GPS TIME, and then press SELECT.
2. Press UP or DOWN to select SYNC OFF or SYNC ON, and then press SELECT. A check mark displays.
3. Press DONE.

CONFIGURE RECORDING SETTINGS
The Recording configuration provides you the option to change recording rate of the sensor data to any of the following: 1-second, 2-seconds, 4-seconds, or 8-seconds. The default is 2 seconds.

The lower the Recording setting, the more accurate the tracking will be. Higher recording rates lose some accuracy, but enable you to store more data in the watch.

To configure the Recording settings:

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select RECORDING, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to select 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC, or 8-SEC, and then press SELECT. A check mark displays.
4. Press DONE. The Recording changes will take effect the next time the Chrono, Interval Timer, or Timer modes are reset.

CONFIGURE SMOOTHING SETTINGS
Set whether the watch records values for altitude, pace and speed for more reactive or less variable data collection.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select SMOOTHING, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to select ALTITUDE, PACE, or SPEED, and then press SELECT.
4. Press UP or DOWN to select ON or OFF, and then press SELECT. A check mark displays.
5. Press DONE.

CONFIGURE CONTRAST SETTINGS
Set how dark or light the watch display appears to the level that is easiest for you to read. Lower numbers mean a lighter display, while higher numbers mean a darker display.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select CONTRAST, and then press SELECT.
3. Press UP or DOWN to increase or decrease the contrast.
4. Press DONE.

CARE AND MAINTENANCE
WATER RESISTANCE
The Run Trainer™ GPS watch is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. *Water Pressure Below Surface
50m /160ft	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 & SERVICE

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. LIMITED WARRANTY)

Your Timex® GPS watch 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 Timex® product 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 PRODUCT:

1. after the warranty period expires;
2. if the product 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, sensor 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 GPS watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the GPS watch 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 GPS watch 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£2.50 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 33 3 81 63 42 00. Germany/Austria: +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, Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

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:_____

_____

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™ GPS System

Model Numbers: M878, M503

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2# 60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Digital Device Emissions
Standards:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunity- Reference EN 55024
Standards: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC
Standards: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, and carries the CE marking accordingly.

Agent:

David Wimer
Quality Engineer
Date: 9 September, 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Always consult your physician before beginning any exercise programs.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE and INDIGLO 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™
GPS VELOCIDAD + DISTANCIA
GUÍA DEL USUARIO
TIMEX
IRONMAN TRIATHLON
3.46.96
8'37" MI
9.47MI
WR 50M
GPS
BACK
SELECT
TIMEX IRONMAN
V.16

ÍNDICE

Introducción 3
Reseña de funciones 3
Cargue su reloj Run Trainer™ 4
Obtenga el firmware más reciente 4
Cree una cuenta gratuita Timex Online 4
Configure el reloj 5
Acoplamiento de los sensores ANT+™ con su reloj 6
Seleccione los sensores GPS y ANT+™ para su ejercicio 7
Calibre el sensor de pie 7
Obtenga la señal de GPS y conecte a los sensores ANT+™ 8
Modo cronógrafo 8
Inicie un Ejercicio 10
Automatizar un Ejercicio 11
Navegue el menú de manos libres 11
Configure el Cronógrafo 11
Modo temporizador de intervalos 13
Configurar un ejercicio 14
Personalice los intervalos 14
Tome el tiempo de un ejercicio por intervalos 16
Seleccione la pantalla del temporizador de intervalos 16
Modo Temporizador 17
Configure el Temporizador 18
Inicio del contador 19
Modo recuperación 19
Modo Revisión 20
Descargue datos usando el programa de la computadora 22
Modo Alarma 22
Encienda o apague una alarma 23
Configure la alarma 23
Modo configuración 23
Configurar los ajustes de zona 23
Configurar los ajustes de metas 24
Configurar los ajustes de unidades 25
Configurar los ajustes de usuario 26
Configurar los ajustes del Reloj 26
Configurar los ajustes de registro 27
Configurar los ajustes de suavizado 27
Configurar los ajustes del contraste 27
Cuidado y mantenimiento 27
Resistencia al agua 27
Profundidad de resistencia al agua 27
Garantía y servicio de reparación 28
Declaración de cumplimiento 29

INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS. Para usarlo por primera vez siga estos seis sencillos pasos:

1. Cargue el reloj
2. Incorpore el firmware más reciente
3. Programe las funciones
4. Adquiera la señal GPS
5. Grabe su sesión de ejercicios
6. Revise su rendimiento

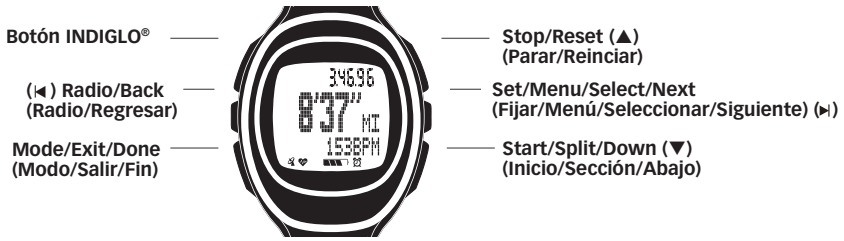
Para su mayor comodidad, hemos colocado la Guía Rápida de Run Trainer™ en:
http://www.timex.com/manuals

Los vídeos de guía están puestos en: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

RESEÑA DE FUNCIONES

- La tecnología GPS – SiRFstarIV™ registra paso, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio posibilitan que el reloj Run Trainer™ se conecte a un dispositivo sensor de frecuencia cardíaca y/o del pie.
- Sensor de frecuencia cardíaca (HR) – Cuando se conecta a un sensor de frecuencia cardíaca, monitorea 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, registra distintos valores en su ejercicio incluidos paso, velocidad, distancia y 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 está activo Constant On (encendido continuo), la pantalla sigue iluminada hasta que se pulse de nuevo el botón INDIGLO®.

BOTONES DE OPERACIÓN



Luz nocturna INDIGLO®
Pulse el botón INDIGLO® en cualquier momento para activar la luz nocturna INDIGLO® durante varios segundos. Manténgalo para encender la función Night-Mode® o poner iluminación constante.

Radio/Back (Radio/Regresar)
Pulse RADIO para empezar a buscar una señal de GPS. En un menú, pulse BACK para regresar al elemento anterior. Cuando se programan parámetros como la hora, pulse este botón para moverse de izquierda a derecha por los campos.

En cualquier modo de ejercicio o en el modo horario, pulse y mantenga RADIO para abrir el menú de sensores.

Mode/Exit/Done (Modo/Salir/Fin)
Cuando está en el modo horario, pulse MODE para circular a través de los modos operacionales.

Cuando acabe de seleccionar una opción en un menú o submenú, pulse DONE para regresar al menú que contiene la opción.

Start/Split/Down (Inicio/Sección/Abajo)
En un menú, pulse DOWN para seleccionar el elemento que está debajo del presente.

En los modos cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse START para comenzar el ejercicio. Pulse SPLIT para tomar una sección mientras cronometra un ejercicio.

Stop/Reset/Up (Parar/Reiniciar/Arriba)
En un menú, pulse UP para seleccionar el elemento que está arriba del presente.

Cuando el cronógrafo está andando, pulse STOP para detenerlo o pausarlo.

Si el cronógrafo está detenido (o en pausa), pulse y mantenga RESET para reiniciarlo.

Set/Menu/Select/Next (Fijar/Menú/Seleccionar/Siguiente)
En un menú, pulse SET para seleccionar la opción actual. Esto puede abrir un submenú o seleccionar el elemento con una marca de aprobación.

Pulse NEXT para seleccionar el siguiente grupo de opciones o moverse al siguiente campo de información.

ICONOS DE LA BARRA DE ESTADO

	Icono de la batería	Muestra la carga aproximada de la batería. Más segmentos oscuros indican una mayor carga. Los segmentos de la batería centellean durante la carga hasta que el reloj esté totalmente cargado.
	Icono de alarma	Muestra el modo Hora del Día y Alarma cuando la alarma está puesta.
	Icono de alerta	Aparece en el modo Hora del Día cuando el reloj está programado a dar un pitido cada hora.
	Icono de corazón	**Sólido:** El sensor de frecuenca cardíaca se comunica correctamente. **Centelleando:** El reloj está buscando al sensor de frecuencia cardíaca. **Ninguno:**El sensor de frecuencia cardíaca no está seleccionado o el radio está apagado.
	Icono de zapato	**Sólido:** El dispositivo sensor del pie se comunica correctamente. **Centelleando:**El reloj está buscando al dispositivo sensor del pie. **Ninguno:** El dispositivo sensor del pie no está seleccionado o el radio está apagado.
	Icono de satélite	**Sólido:** GPS está ligado al satélite y se comunica correctamente. **Centelleando:** El GPS busca conectarse a un satélite. **Ninguno:** GPS no puede adquirir la señal satelital, no está seleccionado o el radio está apagado.

CARGUE SU RELOJ RUN TRAINER™

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la pila durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa.

Para optimizar la vida útil de la pila recargable:

- Agote la pila hasta que el último segmento indicador desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si la esfera del reloj se torna vacía, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1-2 días.
- Cargue la pila del reloj durante al menos 4 horas hasta que los cuatro segmentos en el indicador de nivel dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

NOTA: Debe repetir 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 enchufe en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.

1. Enchufe el reloj de modo que las cuatro pines queden alineados con los cuatro contactos metálicos a la parte trasera del reloj. El enchufe tiene dos pines negros para alinearlo en la tapa trasera del reloj.
2. Conecte el otro extremo del cable a un puerto USB de su computadora. El icono centelleante del nivel de batería confirma que el reloj se está cargando.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj Run Trainer™ a su computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descargue el Timex Device Agent en: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego haga clic dos veces sobre el icono de Device Agent en el escritorio de su computadora.
3. Si el Device Agent se lo indica, siga las instrucciones de la pantalla para descargar el firmware más reciente para el reloj.

CREE UNA CUENTA GRATUITA TIMEX ONLINE

Para descargar datos del reloj a la bitácora gratuita en red generada por TrainingPeaks™, vaya a: **http://timexironman.com/deviceagent**

CONFIGURE EL RELOJ

PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA

Puede programar hasta 3 husos horarios — manualmente, con el Device Agent de la computadora o usando la señal del GPS.

NOTA: El GPS fija automáticamente la hora a UTC (hora universal coordinada). Cuando usted establece la hora a la hora local, el reloj automáticamente corrige los minutos y segundos. Necesitará ajustar la fecha correcta.

1. Pulse SET. Aparece el menú SET (Configuración).
2. Pulse DOWN para seleccionar TIME (hora) 1, TIME 2 o TIME 3, y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TIME/DATE (hora/fecha).
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor que centellea. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.

ELIJA EL HUSO HORARIO PRINCIPAL

Para seleccionar el huso horario principal:

1. Pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar PRIMARY (principal), y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar el huso horario que desea como principal y luego pulse SELECT.
4. Pulse DONE.

VEA LOS HUSOS HORARIOS ALTERNATIVOS O CAMBIE UNO COMO PRINCIPAL

Desde la pantalla de Hora del Día:

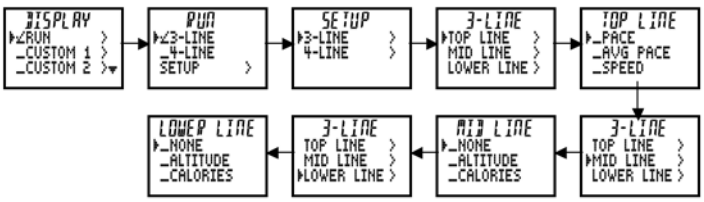
1. Pulse DOWN para los husos horarios alternativos. El valor de los segundos cambia para identificar el huso horario (T1, T2 o T3) que se muestra temporalmente.
2. Pulse y mantenga DOWN para hacer que ese huso horario sea el principal. Un mensaje le indica que mantenga el botón hasta que se cambie el huso horario.

PERSONALICE LAS VISTAS DE PANTALLA:

En los modos Hora del Día, cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador, usted puede establecer las pantallas RUN, CUSTOM 1 y CUSTOM 2 para que muestren diversos datos estadísticos cuando los sensores GPS o ANT+™ están activos.

NOTA: Aunque estas pantallas tienen el mismo nombre en todos los modos, son independientes entre un modo y otro. En CADA UNO de estos modos:

1. Pulse SET.
2. Pulse SELECT para abrir el menú DISPLAY.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar la vista de pantalla a personalizar (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para elegir entre 3 líneas y 4 líneas. Pulse SELECT para verificar la pantalla a usar (3 o 4 líneas) en la visualización.
5. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
6. Pulse UP o DOWN para seleccionar y personalizar 3- o 4-LINE y luego pulse SELECT.
7. Pulse UP o DOWN para seleccionar la línea para la cual desea mostrar un ítem y luego pulse SELECT.
8. Pulse UP o DOWN para elegir los datos que se mostrarán en la línea y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
9. Pulse BACK para volver al menú de 3 o 4 líneas.
10. Repita los pasos 7 a 9 hasta que haya elegido un valor de pantalla para cada línea.



NOTA: Estos pasos van a ajustar cada pantalla, pero para seleccionar la pantalla para cada modo, necesitará estar en dicho modo con al menos el GPS o un sensor ANT+™ activo.

SELECCIONE LAS VISTAS DE PANTALLA

En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador, usted puede seleccionar la pantalla por omisión de cualquiera de las tres pantallas personalizables (RUN, CUSTOM 1 y CUSTOM 2).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

Valores que pueden mostrarse en el modo hora del día

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Fecha	formato DD-MM o MM-DD
Día	Día de la semana
Distancia y segmentos de distancia	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, paso promedio y segmento de paso	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Velocidad y velocidad promedio	Millas o kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra "A" a la izquierda de la pantalla.

ACOPLAMIENTO DE LOS SENSORES ANT+™ CON SU RELOJ

Su reloj Run Trainer™ puede recibir señales de su sensor ANT+™ de frecuencia cardíaca y/o de un sensor de pie para mejorar la experiencia del entrenamiento. Para asegurar la recepción correcta, especialmente en ambientes concurridos, recomendamos que acople el reloj a sus sensores.

NOTA: Asegúrese de hacer esto al menos a 30 pies / 10 metros de otras fuentes de datos de sensores.

Para acoplar el sensor de frecuencia cardíaca, humedezca las almohadillas del sensor y coloque el sensor alrededor de su pecho con el logo de TIMEX del transmisor hacia arriba. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para marcar SEARCH (buscar) y pulse SELECT.
3. Resalte HR y pulse SELECT.
4. El reloj mostrará SEARCHING FOR HEART RATE (buscando frecuencia cardíaca) y el icono de corazón centelleará.
5. Si lo encuentra, mostrará FOUND HR (HR encontrada).
6. Si no lo encuentra, mostrará HR SENSOR NOT FOUND (HR no encontrada). Repita el procedimiento anterior y vuelva a colocar el sensor del pecho o reemplace la pila del sensor si no tiene éxito en intentos sucesivos.

Para acoplar el sensor del pie, agite ligeramente el sensor para activarlo. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para marcar SEARCH (buscar) y pulse SELECT.
3. Resalte FOOT POD y pulse SELECT.
4. El reloj mostrará SEARCHING FOR FOOT POD (buscando dispositivo de pie) y el icono de zapato centelleará.
5. Si lo encuentra, mostrará FOUND FOOT POD (dispositivo de pie encontrado).
6. Si no lo encuentra, mostrará FOOT POD SENSOR NOT FOUND (dispositivo de pie no encontrado). Repita el procedimiento anterior y reemplace la pila del sensor si no tiene éxito en intentos sucesivos.

NOTA: Acoplar sólo es necesario cuando se agrega un nuevo sensor de frecuencia cardíaca o de pie, o cuando se reemplaza la pila de un sensor previamente acoplado.

NOTA: El reloj recordará los ajustes de acoplamiento, de manera que no es necesario volver a acoplarlos cuando se seleccionan o eliminan de la selección sensores ANT+™ previamente acoplados para su ejercicio (ver la siguiente sección).

NOTA: El proceso de búsqueda y acoplamiento activará el sensor de GPS (si está seleccionado en el menú de sensores). Apague el menú de sensores para ahorrar pila – mantenga pulsado RADIO, señale POWER OFF y pulse SELECT.

SELECCIONE LOS SENSORES GPS Y ANT+™ PARA SU EJERCICIO

Dependiendo del ejercicio particular, el reloj Run Trainer™ funciona con el sensor de GPS, un sensor ANT+™ de frecuencia cardíaca (disponible en algunos paquetes o vendido por separado), y/o un sensor ANT+™ de pie (disponible por separado).
En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para resaltar cada sensor (GPS, HR y/o de pie)
3. Pulse SELECT (para marcarlo o desmarcarlo).
4. Pulse BACK para volver a la pantalla de modos.

NOTA: Los cambios en el menú de sensores afectan al uso de los sensores de GPS y ANT+™ en todos los modos.

CALIBRE EL SENSOR DE PIE

Para asegurar las medidas exactas de un sensor de pie, se puede calibrar el sensor de pie (opcional) sea automáticamente sobre una distancia conocida, o puede ingresar un factor de calibración manualmente.

CALIBRE EL SENSOR DE PIE AUTOMÁTICAMENTE

Usted corre una distancia conocida con el sensor de pie activado mientras el sensor mide su progreso. Una vez que haya avanzado más de 0.2 millas/ 300 metros, usted ingresa la distancia real que se ha desplazado en el Run Trainer. El reloj calcula entonces el factor de calibración comparando la distancia medida con la distancia real que usted corrió.

1. En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse y mantenga RADIO hasta que aparezca HOLD FOR SENSOR MENU.
2. Pulse DOWN para seleccionar CALIBRATE (calibrar), y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir la pantalla de calibración de FOOT POD (sensor de pie).

NOTA: El sensor de pie debe sincronizarse con el reloj para poder calibrar. Si aparece NO FOOT POD DATA (sin datos del sensor de pie), asegúrese de que el sensor de pie esté sincronizado y vuelva a intentar. Vea las instrucciones en la sección anterior para seleccionar los sensores ANT+™ para su ejercicio.

4. Comience a correr una distancia conocida. La distancia debe ser al menos 0.2 millas / 300 metros para darle al sensor de pie datos suficientes para calibrar.
5. Cuando haya alcanzado la distancia conocida, deje de correr, y luego pulse STOP. Se abre la pantalla de ACTUAL DISTANCE (distancia real).

NOTA: Si aparece NEED MORE DATA (se necesitan más datos), el sensor de pie no ha medido al menos 0.2 millas / 300 metros. Siga corriendo hasta que recorra como mínimo 0.2 millas / 300 metros.

6. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Siga haciendo así hasta ingresar la distancia real que usted corrió.
7. Pulse DONE. El reloj compara la distancia medida con la distancia que ingresó y asigna un factor de calibración.

NOTA: Si no se han obtenido datos o si son insuficientes la calibración se CANCELA.

INGRESE UN FACTOR DE CALIBRACIÓN

Si ha calibrado previamente un sensor de pie y está sincronizándolo nuevamente con el reloj, usted puede ingresar el factor de calibración que el sensor del pie usó la última vez que se sincronizó con el reloj, para evitar hacer nuevamente todo el proceso de calibración automática.

NOTA: El sensor de pie debe sincronizarse con el reloj para poder editar manualmente el factor de calibración.

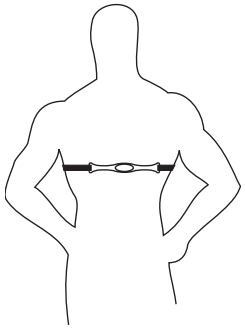
1. En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse y mantenga RADIO hasta que aparezca HOLD FOR SENSOR MENU.
2. Pulse DOWN para seleccionar CALIBRATE (calibrar), y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar FACTOR, y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Siga haciendo esto hasta que haya ingresado el factor de calibración deseado desde 0.1% hasta 199.9%.

NOTA: El factor de calibración se determina tomando la distancia conocida y dividiéndola entre la distancia registrada (por el sensor de pie).

5. Pulse DONE.

OBTENGA LA SEÑAL DE GPS Y CONECTE A LOS SENSORES ANT+™

NOTA: Asegúrese de ajustar la hora y la fecha antes de encender la recepción del GPS, HR sensor de pie para asegurar que los datos del ejercicio se capturarán correctamente.



- **GPS:** Salga al exterior con una vista clara del cielo, lejos de edificios u obstrucciones.
- **Frecuencia cardíaca:** Asegúrese de que las almohadillas del sensor del pecho están húmedas, que la banda esté bien ajustada alrededor del pecho que el logo de TIMEX del transmisor apunta hacia arriba y está centrado sobre el esternón.

NOTA: Asegúrese de retirar el transmisor de frecuencia cardíaca desmontable y lavar a mano la banda con agua fría para mantener la capacidad de recepción de la frecuencia cardíaca.

- **Sensor de pie:** Instale el sensor en los cordones o bajo la plantilla de acuerdo con las instrucciones incluidas.

NOTA: Retire su sensor de pie mientras va en bicicleta para permitir que el sensor de GPS proporcione datos en vivo de velocidad y distancia.

NOTA: Recuerde retirar el sensor de pie entre ejercicios para prolongar la vida útil de la pila.

Pulse RADIO para encender la recepción del sensor en el reloj. Buscará las señales seleccionadas en el menú de sensores y centellearán los iconos correspondientes en la parte inferior de la pantalla del reloj.

Si usted seleccionó GPS:

1. Aparece un mensaje de que el GPS se está encendiendo.
2. El reloj busca los satélites y aparece en la pantalla un mensaje WAITING FOR GPS (esperando GPS) con una barra de estado.
3. Aparece GPS READY (GPS listo) cuando el reloj encuentra una conexión intensa con el satélite.

NOTA: Si usted no empieza su ejercicio (con el modo cronógrafo, temporizador interválico o temporizador) en un lapso de 30 minutos, el radio GPS se apagará. Esto se hace para conservar la duración de la pila en caso de que el radio GPS sea accidentalmente activado.

SUGERENCIA: A pesar de tener el reloj muy rápida recepción de GPS, algunos atletas prefiere la señal GPS bloqueada antes de empezar una carrera o una parte de un triatlon. Sólo inicie el cronógrafo y páuselo (después de uno o dos segundos) y la función auto-apagado de 30 minutos (descrita antes) del GPS será desactivada. Toda la información, excepto el "tiempo de descanso" reportada en el modo Revisión será exacta.

Si el reloj no encuentra una señal de GPS intensa después de 5 minutos, aparece un mensaje preguntando si usted está bajo techo.

- Seleccione YES para apagar el GPS.
- Seleccione NO para seguir buscando satélites de GPS de manera indefinida.

NOTA: Si usted no responde en 30 segundos, el reloj supone que está bajo techo y apaga la búsqueda de GPS.

Si seleccionó el sensor de frecuencia cardíaca y/o de pie:

1. El reloj intenta detectar durante 10 segundos una señal de uno o ambos sensores ANT+™ especificados.
2. Si no se detecta ninguna señal, el reloj deja de buscar el sensor y el icono correspondiente se apaga.
3. Cuando el sensor se conecta exitosamente, el ícono de frecuencia cardíaca o zapato se encienden de forma continua.

NOTA: Los sensores deben estar a 3 pies (90 cm) del reloj para conectarse. Puede necesitar reubicar su sensor de HR en el pecho para iniciar la señal. Puede necesitar mover su zapato ligeramente para iniciar una señal del sensor de pie.

NOTA: Si no ve el reloj intentando conectarse con el sensor deseado de GPS y/o ANT+™, mantenga pulsado RADIO para llegar al menú de sensores para confirmar sus ajustes de sensores.

MODO CRONÓGRAFO

El modo cronógrafo se usa como un cronómetro para tomar el tiempo de los segmentos de su ejercicio, como vueltas e intervalos, y brinda las siguientes características:

- Almacena hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios con temporizador y temporizador de intervalos) y 100 vueltas por ejercicio
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)
- Tiene ajustes de manos libres, incluidos sección automática, inicio automático y parada automática
- Temporizador opcional de recuperación de la frecuencia cardíaca cuando el cronógrafo se detiene

- Temporizadores de hidratación y alimentación para recordarle cuándo beber y consumir calorías

Los siguientes datos se registran siempre en el modo cronógrafo:

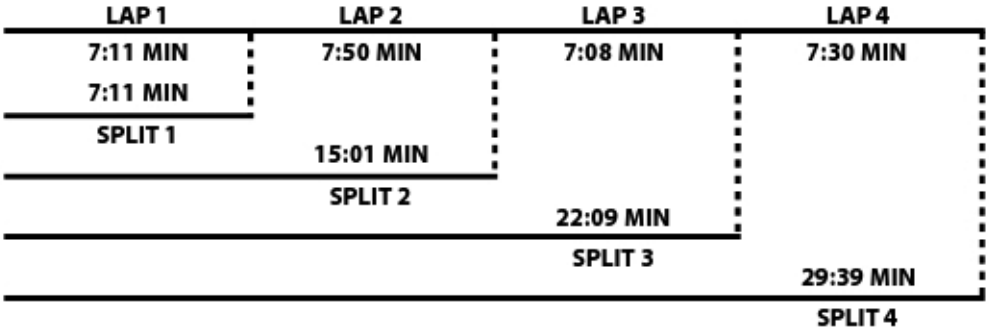
- Tiempo total
- Tiempo por vuelta
- Tiempo de descanso (cuando el modo cronógrafo está en pausa pero el ejercicio está activo)

¿QUÉ SON LOS TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPO DE SECCIÓN?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de actividad de su ejercicio. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando usted "toma una sección" usted ha terminado de tomar el tiempo de un segmento (como una vuelta) del ejercicio y ahora está tomando el tiempo del siguiente segmento.

La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio en que se toman 4 vueltas.



Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo cronógrafo y los informa en el modo revisión:

Datos	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Gasto de calorías por vuelta	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por vuelta	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por vuelta	•		•
Paso mínimo	•		•
Distancia	•		•
Distancia por vuelta	•		•
Elevación	•		
Elevación por vuelta	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Frecuencia cardíaca		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por vuelta		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
Frecuencia cardíaca de recuperación		•	

HR dentro de una zona deseada de HR		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por vuelta			•
Cadencia máxima de pie			•

INICIE UN EJERCICIO

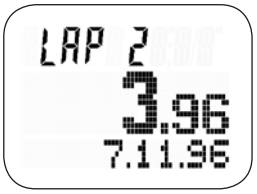
1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse START para iniciar la primera sección de su ejercicio. Por omisión, el tiempo de sección aparece en la hilera de abajo de la pantalla.

NOTA:

- Solo se guardan en la memoria las primeras 100 secciones.
- Puede aparecer una advertencia de poca memoria o un mensaje de memoria llena si el reloj ya se conectó al Device Agent (administrador de dispositivos). Los datos deberían descargarse al Device Agent y borrarse del reloj si dichos mensajes aparecen.
- Si el reloj está conectado a alguno de los sensores, los iconos de los sensores aparecerán en la barra de estado de la pantalla.

TOME UNA SECCIÓN O VUELTA

1. Pulse SPLIT para iniciar la segunda sección y las secciones sucesivas de su ejercicio. En el gráfico de abajo, LAP # (el número de vuelta) se muestra en la línea superior, el tiempo de la vuelta está en la segunda línea, y el tiempo de la sección está en la tercera. La información que se muestra varía según la programación de la pantalla.



NOTA: Todos los datos en vivo del GPS o sensor se informarán para esa vuelta, y se informará del promedio (indicado con una "A" a la izquierda de los datos) de los datos de paso/velocidad, frecuencia cardíaca y/o cadencia dentro de la vuelta .

DETENER Y GUARDAR UN EJERCICIO / APAGADO DE LOS SENSORES

1. Pulse STOP para detener/hacer pausa en el ejercicio.

NOTA: Si está usando un medidor de pulso y tiene activada la función de ritmo cardíaco de recuperación, espere hasta que la recuperación se complete antes de proceder al paso 2 para guardar el ejercicio.

2. Pulse y mantenga RESET hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagarán después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

AUTOMATIZAR UN EJERCICIO

Automatice su ejercicio usando las herramientas de manos libres de su reloj.

Una vez ajustada, la configuración de manos libres se activa automáticamente en el modo cronógrafo.

- Sección automática – La configuración AUTO SPLIT se puede activar con opciones de tiempo o distancia. El reloj toma automáticamente un tiempo parcial cuando alcanza el umbral de distancia o tiempo.

NOTA: Una fracción manual no reinicia el "contador" de distancia o tiempo.

- Inicio automático – La configuración AUTO START inicia/reinicia su ejercicio cuando la velocidad es igual o mayor que el umbral de velocidad.
- Parada automática – La configuración AUTO STOP hace una pausa en su ejercicio cuando la velocidad es menor que el umbral de velocidad.
- Umbral de velocidad – La configuración THRESHOLD (umbral) es el valor de velocidad que dispara las configuraciones de inicio y parada automáticas.

NOTA: Si el GPS y el sensor de pie proporcionan datos de distancia y velocidad, el sensor de pie tiene prioridad en la operación a manos libres.

NAVEGUE EL MENÚ DE MANOS LIBRES

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Si el cronógrafo está en marcha, deténgalo y reinícielo
3. Pulse MENU.
4. Pulse DOWN para seleccionar HANDS-FREE y luego pulse SELECT. Aparece el menú HANDS-FREE (manos libres).

AUTO SPLIT (SECCIÓN AUTOMÁTICA)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración SPLIT.
2. Para navegar por el menú AUTO-SPLIT:

a. Pulse UP o DOWN para cambiar al siguiente tipo de sección automática (OFF, TIME o DISTANCE; apagado, tiempo o distancia).

b. Pulse SELECT para comenzar a cambiar los valores numéricos de tiempo o distancia.

c. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor.

d. Pulse DONE cuando haya terminado de configurar el tiempo o la distancia.

AUTO START (INICIO AUTOMÁTICO)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración AUTO START.
3. Pulse DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.

AUTO STOP (PARADA AUTOMÁTICA)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse DOWN para seleccionar AUTO STOP y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.

THRESHOLD (UMBRAL)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse DOWN para seleccionar THRESHOLD, y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
4. Pulse DONE.

CONFIGURE EL CRONÓGRAFO

Usted puede personalizar el formato de la pantalla y establecer los temporizadores de hidratación y alimento.

ELIJA EL FORMATO DE PANTALLA DE CRONÓGRAFO SIN SENSORES

Puede elegir entre dos formatos cuando los sensores de GPS o ANT+™ NO se usan. LAP SPLIT (vuelta sección) pone el tiempo de vuelta en la línea de arriba y el tiempo de sección en la línea de abajo. SPLIT LAP (sección vuelta) pone el tiempo de sección en la línea de arriba y el tiempo de vuelta en la línea de abajo.

NOTA: Usted deberá parar y reiniciar el cronógrafo antes de poder configurarlo.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.

3. Pulse DOWN para seleccionar FORMAT y luego pulse SELECT.
4. Pulse DOWN para elegir el formato y luego pulse SELECT.

NOTA: Esta pantalla se transforma en la pantalla POR OMISIÓN.

ELIJA EL FORMATO DE PANTALLA DE CRONÓGRAFO CON SENSORES

Usted puede seleccionar una de los cuatro pantallas (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2, o DEFAULT; correr, personalizada 1, personalizada 2, por omisión).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

Valores que pueden mostrarse en el modo cronógrafo

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia de vuelta	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Número de vuelta	Un número
Tiempo de vuelta	Minutos.Segundos.Centésimas u Horas:Minutos. Segundos
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, promedio de paso y de paso de vuelta	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Velocidad y velocidad promedio	Kilómetros o millas por hora
Tiempo de sección	Minutos.Segundos.Centésimas u Horas:Minutos. Segundos
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

TEMPORIZADOR DE HIDRATACIÓN

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar DRINK (beber) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

Un mensaje para hidratarse (DRINK) aparecerá repetidamente a cada intervalo de tiempo seleccionado.

NOTA: Si se han configurado los temporizadores de hidratación y alimentación para que aparezcan al mismo tiempo, el mensaje de hidratación aparece primero.

7. Pulse cualquier botón para recibir el mensaje e ir a la pantalla anterior.

TEMPORIZADOR DE ALIMENTACIÓN

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar EAT (comer) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE. Un mensaje para alimentarse (EAT) aparecerá repetidamente a cada intervalo de tiempo seleccionado.

NOTA: Si se han configurado los temporizadores de hidratación y alimentación para que aparezcan al mismo tiempo, el mensaje de hidratación aparece primero.

7. Pulse cualquier botón para recibir el mensaje e ir a la pantalla anterior.

MODO TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Un intervalo es un periodo de tiempo del ejercicio personalizado según la zona de velocidad/paso, intensidad de frecuencia cardíaca opcional o zona de cadencia opcional. Una repetición (rep) es una serie de intervalos que se repite durante un ejercicio.

Las siguientes características existen en el modo de temporizador de intervalos:

- Almacenamiento de hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios en modo cronógrafo y temporizador)
- Cinco ejercicios con hasta cinco intervalos cada uno
- Nombre de intervalo personalizable
- Calentamiento y enfriamiento opcional al inicio y final de cada ejercicio
- Establece hasta 99 repeticiones
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)

Los siguientes datos se registran siempre en el modo temporizador de intervalos:

- Tiempo total
- Tiempo de cada intervalo completado
- Tiempo de descanso (cuando se para el modo temporizador de intervalos)

Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo temporizador de intervalos y los informa en el modo revisión:

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Calorías por intervalo	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por intervalo	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por intervalo	•		•
Paso mínimo (o mejor)	•		•
Distancia	•		•
Distancia por intervalo	•		•
Elevación	•		
Elevación por intervalo	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Tiempo en que la frecuencia cardíaca del usuario estuvo dentro de las zonas deseadas		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por intervalo		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
HR dentro de una zona deseada de HR por intervalo		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por intervalo			•
Cadencia máxima de pie			•

CONFIGURAR UN EJERCICIO

Personalice un ejercicio dándole un nombre de hasta 7 caracteres (como Colinas, Regular o Repetir), y establezca el número de repeticiones, su zona deseada de HR, paso, cadencia y zonas de velocidad.

NOTA: Usted deberá parar y reiniciar el temporizador de intervalos antes de poder configurarlo.

NOMBRE EL EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio a renombrar y luego pulse SELECT.
4. Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar la letra centelleante y luego pulse NEXT para mover a la siguiente letra.
6. Pulse DONE.

NOTA: Si el nombre del ejercicio se establece como solo caracteres en blanco, el nombre regresará al nombre anterior al salir de la pantalla RENAME.

ESTABLEZCA EL NÚMERO DE REPETICIONES

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio en el cual establecer repeticiones y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar REP COUNT (cuenta de repeticiones) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor REP COUNT.
5. Pulse DONE.

PERSONALICE LOS INTERVALOS

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio en el cual establecer intervalos y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir el menú INTERVALS.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar el intervalo a personalizar y luego pulse SET. Aparece un menú con una lista de opciones de configuración para el intervalo seleccionado. Por ejemplo, si seleccionó el ejercicio con intervalos INT 3, entonces aparecen las opciones para personalizar INT 3.

Las opciones de configuración son: Time, Zones y Goals (tiempo, zonas y metas). También verá una opción RENAME (renombrar) para todos los intervalos excepto WARM UP (calentamiento) y COOL DOWN (enfriamiento). Consulte las siguientes secciones para personalizar la configuración de intervalos:

ESTABLEZCA EL TIEMPO DEL INTERVALO

El tiempo del intervalo es el tiempo total que durará el intervalo antes de que se le indique cambiar a la siguiente actividad.

a) Pulse UP o DOWN para seleccionar el intervalo a establecer y luego pulse SELECT.

b) Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TIME (tiempo).

c) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.

d) Pulse DONE.

ESTABLEZCA ZONAS DE HR

Las zonas de HR describen los límites superior e inferior de su frecuencia cardíaca durante este intervalo. Sonará una alerta si su frecuencia cardíaca se sale de este rango.

a) Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONES y luego pulse SET.

b) Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración de HR.

c) Pulse UP o DOWN para seleccionar la zona de frecuencia cardíaca en que le gustaría estar durante el intervalo.

d) Pulse DONE.

Para averiguar más acerca de personalizar las zonas de HR, consulte el modo configuración.

ESTABLEZCA PASO Y VELOCIDAD

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de paso o velocidad que usted desea mantener durante el intervalo. Sonará una alerta si su velocidad o paso están por debajo del mínimo o por encima del máximo.

a) En el menú ZONES pulse UP o DOWN para seleccionar PACE-SPEED (paso-velocidad) y pulse SELECT.

b) Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.

c) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.

d) Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT.

e) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.

f) Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA CADENCIA

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de pasos por minuto que usted desea mantener durante el intervalo. Sonará una alerta si su cadencia está por debajo del mínimo o por encima del máximo.

a) En el menú ZONES, pulse DOWN para seleccionar CADENCE y pulse SELECT.

b) Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.

c) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.

d) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.

e) Pulse DONE.

ESTABLEZCA METAS

Puede programar metas respecto a la distancia o altitud que desea lograr durante este intervalo. Sonará una alerta cuando haya alcanzado esta meta.

a) En el menú INTERVALS pulse UP o DOWN para seleccionar un intervalo y luego pulse SELECT.

b) Pulse DOWN para seleccionar GOALS (metas) y luego pulse SELECT.

c) Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE o ALTITUDE (distancia o altitud) y luego pulse SELECT.

d) Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.

e) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.

f) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.

g) Pulse DONE.

NOMBRE EL INTERVALO

Usted puede cambiar el nombre de cualquier intervalo dentro del ejercicio excepto los intervalos WARM UP (calentamiento) y COOL DOWN (enfriamiento).

a) En el menú INTERVALS pulse UP o DOWN para seleccionar cualquier intervalo, excepto WARM UP o COOL DOWN, y luego pulse SELECT.

b) Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.

c) Pulse UP o DOWN para cambiar la letra centelleante y luego pulse NEXT para mover a la siguiente letra.

d) Pulse DONE.

NOTA: Si el nombre del intervalo se establece como solo caracteres en blanco, el nombre regresará al nombre anterior al salir de la pantalla RENAME.

5. Repita las instrucciones anteriores para configurar todos los intervalos que desea incluir en su ejercicio.

6. Pulse DONE.

BORRE TODOS LOS DATOS DE INTERVALOS

Usted puede reiniciar todos los tiempos de intervalos a sus valores por omisión.

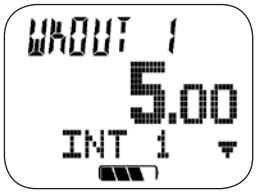
1. En el menú INTERVALS, pulse DOWN para seleccionar CLEAR ALL (borrar todos) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT. Se han borrado todos los tiempos de intervalos en este ejercicio.

TOME EL TIEMPO DE UN EJERCICIO POR INTERVALOS

Esta sección describe como iniciar, parar y guardar ejercicios en el modo INTERVAL TIMER (temporizador de intervalos).

INICIE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Pulse START para iniciar el primer intervalo de su ejercicio. Por omisión, el tiempo de intervalo aparece en la segunda hilera de la pantalla. En la siguiente gráfica, el tiempo del intervalo se ha configurado para aparecer en el formato de tiempo preseleccionado en la línea del medio de tres líneas. La información que se muestra varía según la programación de la pantalla.



Cuando se ha acabado el tiempo del primer intervalo, suena una alerta y comienza el siguiente intervalo. Cuando todos los intervalos han terminado y se ha establecido más de una repetición, el primer intervalo comienza de nuevo. Esto continúa hasta completar todas las repeticiones.

NOTA: Solo se guardan en la memoria las primeras 100 repeticiones.

OMITA UN INTERVALO

- Pulse y mantenga START para dejar de tomar el tiempo del intervalo presente y comenzar a tomar el tiempo del siguiente.

DETENER Y GUARDAR UN EJERCICIO

1. Pulse STOP
2. Pulse y mantenga RESET hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagarán después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

SELECCIONE LA PANTALLA DEL TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Usted puede seleccionar la pantallas DEFAULT (por omisión) o cualquiera de las tres pantallas personalizables (RUN, CUSTOM 1 o CUSTOM 2).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

PERSONALICE LA PANTALLA DE 3 O 4 LÍNEAS

La pantalla de 3 o 4 líneas se puede personalizar para que muestre los parámetros que usted elija.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Personalice la pantalla como se describe en la sección "Configure el reloj" antes en esta Guía de Usuario.

Valores que pueden mostrarse en el modo temporizador de intervalos

DATOS	UNIDADES
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia interválica	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Nombre del intervalo	Nombre dado al intervalo en la configuración
Número del intervalo	Número secuencial del intervalo actual
Tiempo de reinicio del intervalo	Horas:Minutos.Segundos
Tiempo del intervalo	Horas:Minutos.Segundos
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, promedio de paso y paso interválico	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Número de repetición	Número secuencial de la repetición actual
Velocidad y velocidad promedio	Millas o kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra "A" a la izquierda de la pantalla.

MODO TEMPORIZADOR

El temporizador es una cuenta regresiva con una duración preestablecida que se puede usar como recordatorio para comenzar/terminar una tarea o ejercicio. Una repetición (rep) es una cuenta del número de veces que se ha repetido la cuenta regresiva durante un ejercicio.

Las siguientes características existen en el modo de temporizador:

- Almacenamiento de hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios en modo cronógrafo y temporizador de intervalos)
- Cuentas regresivas de hasta 59.59 (Minutos.Segundos)
- Ajuste del temporizador para que pare, se repita o inicie el cronógrafo cuando el tiempo se acabe
- Cuenta hasta 99 repeticiones del temporizador
- Aviso a la mitad del tiempo
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)

Los siguientes datos se registran siempre en el modo temporizador:

- Tiempo total
- Tiempo de cada repetición completada
- Tiempo de descanso (cuando se para el temporizador)

Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo temporizador y los informa en el modo revisión:

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Calorías por repetición	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por repetición	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por repetición	•		•
Paso mínimo (o mejor)	•		•
Distancia	•		•
Distancia por repetición	•		•
Elevación	•		

Elevación por repetición	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Tiempo en que la frecuencia cardíaca del usuario estuvo dentro de las zonas deseadas		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por intervalo		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
HR dentro de una zona deseada de HR por intervalo		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por intervalo			•
Cadencia máxima de pie			•

CONFIGURE EL TEMPORIZADOR

Establezca el tiempo de la cuenta regresiva, qué sucede cuando termina y si enviar o no la alerta a la mitad del tiempo. También puede personalizar la pantalla en el modo temporizador.

AJUSTE EL TEMPORIZADOR

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar TIME (tiempo) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
5. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA ACCIÓN AL FINAL

Usted puede hacer que el temporizador inicie el modo cronógrafo cuando la cuenta regresiva finalice. También puede hacer que pare (STOP) o se repita (REPEAT) hasta que usted lo pare manualmente.

1. En el modo temporizador, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar AT END (al final) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar CHRONO, REPEAT o STOP (cronógrafo, repetición o parar) y luego pulse SELECT.
4. Pulse DONE.

PONGA LA ALERTA A MITAD DEL TIEMPO

Usted puede hacer que el temporizador de una alerta cuando haya pasado la mitad del tiempo establecido.

1. En el modo temporizador, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar HALFWAY (mitad del tiempo) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALERT ON o ALERT OFF (alerta encendida o alerta apagada).
4. Pulse DONE.

PERSONALICE LA PANTALLA DE 3 O 4 LÍNEAS

La pantalla de 3 o 4 líneas se puede personalizar para que muestre los parámetros que usted elija.

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Personalice la pantalla como se describe en la sección “Configure el reloj” antes en esta Guía de Usuario.

Valores que pueden mostrarse en el modo temporizador

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia repetitiva	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, paso promedio y paso repetitivo	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Número de repetición	La repetición actual del temporizador
Velocidad y velocidad promedio	Millas/kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Tiempo del temporizador (activo)	Horas:Minutos.Segundos
Tiempo del temporizador (reiniciado)	Horas:Minutos.Segundos
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra "A" a la izquierda de la pantalla.

INICIO DEL CONTADOR

Para iniciar el temporizador una vez configurado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse START.

Si lo ha seleccionado, el temporizador dará una alerta a la mitad del tiempo.

Al final de la cuenta regresiva, el temporizador hace la tarea seleccionada en la opción AT END (al final) en el menú del temporizador.

DETENGA EL TEMPORIZADOR Y GUARDE EL EJERCICIO

Para parar el temporizador una vez que ha comenzado la cuenta regresiva:

1. Seleccione STOP.
2. Pulse y mantenga STOP hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagarán después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

MODO RECUPERACIÓN

El modo de recuperación le permite seguir el cambio en la frecuencia cardíaca durante un tiempo establecido por el usuario. Este cambio en la frecuencia cardíaca, o delta (Δ), se puede comparar entre ejercicios para ver cómo mejor su condición cardíaca con el tiempo.

Las siguientes características existen en el modo recuperación:

- Establecer tiempos de recuperación de hasta 59.59 (Minutos.Segundos)
- Iniciar el temporizador de recuperación automáticamente o iniciar manualmente el temporizador de recuperación en el modo recuperación
- Mostrar las frecuencias cardíacas inicial e instantánea durante el periodo de recuperación
- Mostrar las frecuencias cardíacas de recuperación y delta (Δ) cuando el temporizador de recuperación termina

CONDICIONES DE INICIO DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

El temporizador de recuperación se reinicia y comienza automáticamente cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- Un ejercicio en cronógrafo/temporizador de intervalos/temporizador se detiene o ha llegado al final y el reloj estaba conectado a un sensor de frecuencia cardíaca.
- No hay cuenta regresiva en marcha del temporizador de recuperación que haya sido iniciada manualmente desde el reinicio a través de este modo.

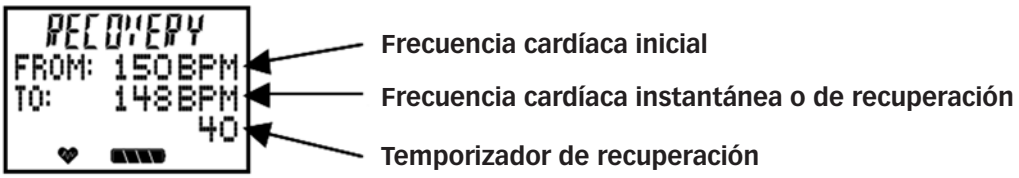
NOTA: El temporizador de recuperación no inicia automáticamente cuando está conectado a una computadora.

PROGRAME EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Para programar el tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECOVERY.
2. Pulse SET.
3. Pulse SELECT para encender el tiempo de recuperación (ON). Aparece una marca de aprobación.
4. Pulse DOWN para seleccionar TIME (tiempo) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

Una vez ajustado, cuando se cumplen las condiciones de inicio anteriores, el temporizador de recuperación se activa y aparece el mensaje como el que se muestra en la siguiente figura.



La frecuencia cardíaca inicial aparece en el campo FROM (desde) y la frecuencia cardíaca de recuperación aparece en el campo TO (hasta).

- Pulse START mientras el temporizador de recuperación está en su cuenta regresiva para que aparezca un valor instantáneo de recuperación en la línea inferior de la pantalla. El valor instantáneo de recuperación muestra la diferencia entre la frecuencia cardíaca inicial y la frecuencia cardíaca en ese instante o de recuperación.
- Pulse y mantenga START para terminar el temporizador de recuperación antes del tiempo establecido, y capturar los datos acumulados en la memoria.
- Pulse STOP para terminar el temporizador de recuperación antes del tiempo especificado.
- Pulse y mantenga STOP para reiniciar el temporizador de recuperación.

Cuando el temporizador termina, se almacenan la frecuencia cardíaca inicial, la frecuencia cardíaca de recuperación y el tiempo de recuperación en los datos del ejercicio.

NOTA: Si el valor aparece como dos guiones (--), la frecuencia cardíaca de recuperación es mayor que la frecuencia cardíaca inicial o no hay lectura de frecuencia cardíaca.

ESTADOS DE RECUPERACIÓN

Existen los siguientes estados en el modo de recuperación según la programación y las conexiones inalámbricas:

- Si el reloj no está conectado al sensor de frecuencia cardíaca (HR), aparece HR SENSOR OFF (sensor HR apagado).
- Si el reloj no recibe datos de HR, aparece HR DATA NOT FOUND (no se encuentran datos de HR).
- Para iniciar un nuevo ciclo del temporizador de recuperación, pulse y mantenga RESET durante 2 segundos para reiniciar el modo de recuperación y luego pulse START para reiniciar el temporizador de recuperación.

MODO REVISIÓN

El modo de revisión le permite ver la información almacenada en los datos de cronógrafo, temporizador de intervalos y/o temporizador. Las siguientes características existen en el modo de revisión:

- Almacena hasta 15 ejercicios
- Ve la distancia total recorrida (odómetro)
- Almacena todos los ejercicios por fecha, por orden cronológico inverso

- Bloquea o desbloquea ejercicios
- Recupera todos los datos mientras el ejercicio se desarrolla
- Ve el resumen de datos para cada ejercicio
- Revisa vueltas, intervalos y repeticiones para ejercicios en cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador

ELIJA EL EJERCICIO PARA REVISAR

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.

El reloj muestra el número de ejercicios guardados para revisar. Si no hay ejercicios guardados, aparece NO WORKOUT (sin ejercicios).

2. Si aparece el odómetro, pulse UP o DOWN.
3. Pulse MENU. El menú WORKOUTS muestra una lista de las fechas que tienen ejercicios guardados.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar la fecha y luego pulse SELECT. Aparece una lista de ejercicios con el tiempo y tipo de ejercicio (CHR para cronógrafo, INT para temporizador de intervalos y TMR para temporizador) para las fechas seleccionadas. La siguiente figura muestra la lista de ejercicios para TODAY (hoy).

5. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ejercicio, y luego pulse SELECT.

ELIJA LOS DATOS PARA REVISAR

Una vez que haya seleccionado el ejercicio específico para revisar, usted puede revisar un resumen de todo el ejercicio, o datos para vueltas, intervalos o repeticiones individuales.

Resumen:

1. Pulse UP para seleccionar SUMMARY (resumen), y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para desplazarse por los datos.

La pantalla de la mejor vuelta alterna cada 2 segundos entre el mejor tiempo de vuelta y el número de la mejor vuelta correspondiente.

Vueltas/intervalos/repeticiones:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar:
   - LAPS para ver datos de vueltas en un ejercicio de cronógrafo
   - INTERVALS para ver los intervalos en un ejercicio de temporizador de intervalos
   - REPS para ver las repeticiones en un ejercicio de temporizador

NOTA: Si todavía no se ha tomado una vuelta, o no ha terminado un intervalo o una repetición, aparece un mensaje que indica que aun no se han guardado datos de vuelta.

2. Pulse UP o DOWN para desplazarse por los datos de vuelta/intervalo/repetición.
3. Pulse BACK o NEXT para ver los datos de otra vuelta, intervalo o repetición.

REVISE, EDITE Y REINICIE LOS VALORES DEL ODÓMETRO

El odómetro muestra la distancia total que se ha desplazado desde que el odómetro se ha reiniciado

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Pulse UP o DOWN hasta que aparezca ODOMETER (odómetro).
3. Pulse MENU. Aparece el submenú del odómetro.
4. Para editar el odómetro:
   a. Pulse UP para seleccionar EDIT (editar) y luego pulse SELECT.
   b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
   c. Pulse DONE.

5. Para reiniciar el odómetro:
   a. En el submenú del odómetro, pulse DOWN para seleccionar RESET (reiniciar), y luego pulse SELECT.
   b. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.
   c. Pulse DONE.

BLOQUEE Y DESBLOQUEE EJERCICIOS

Una vez que tiene un ejercicio específico seleccionado para revisar, usted puede bloquearlo o desbloquearlo.

Bloquee los ejercicios para evitar que sean reemplazados con nuevos ejercicios.

Si el ejercicio está desbloqueado, usted verá una opción LOCK (bloquear) en el menú de revisión para dicho ejercicio. Si el ejercicio está bloqueado, esta opción será UNLOCK (desbloquear).

NOTA: No puede borrar ejercicios individuales manualmente. Los ejercicios se eliminan cuando se registra uno nuevo en el mismo lugar. Todos los ejercicios se eliminan si el reloj se reinicia.

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.
   El reloj muestra el número de ejercicios guardados para revisar. Si no hay ejercicios guardados, aparece NO WORKOUT (sin ejercicios).
2. Si aparece el odómetro, pulse UP o DOWN.
3. Pulse MENU. El menú WORKOUTS muestra una lista de las fechas que tienen ejercicios guardados.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar la fecha y luego pulse SELECT. Aparece una lista de ejercicios con el tiempo y tipo de ejercicio (CHR para cronógrafo, INT para temporizador de intervalos y TMR para temporizador) para las fechas seleccionadas. La siguiente figura muestra la lista de ejercicios para TODAY (hoy).
5. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ejercicio, y luego pulse SELECT.
6. Pulse DOWN para seleccionar LOCK o UNLOCK (bloquear o desbloquear) y luego pulse SELECT.
7. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.
8. Pulse DONE.

NOTA: Usted no puede bloquear un ejercicio en desarrollo. La opción de bloquear sólo aparece si el ejercicio ha sido guardado y reiniciado.

DESCARGUE DATOS USANDO EL PROGRAMA DE LA COMPUTADORA

El cable de comunicaciones de dos vías entre el reloj y la computadora le permite descargar datos del reloj a la computadora.

1. Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego abra la aplicación Device Agent en es escritorio de su computadora.
   - Aparece PC SYNC READY (listo para sincronizar con la PC) cuando la computadora comienza a comunicarse con el reloj. Si no se establece la comunicación aparece un mensaje de error.
   - Aparece PC SYNC IN PROGRESS (sincronizando con la PC) durante el proceso de sincronización.
2. Si hay un ejercicio en progreso, el programa de la computadora solicita la confirmación de que usted desea continuar con el proceso de sincronización. Seleccione NO para terminar el proceso de sincronización y regrese al modo hora del día, o seleccione YES (sí) para continuar.
3. Si selecciona la opción YES centelleante para continuar con la sincronización:
   a. Aparece otro mensaje preguntando si desea guardar los ejercicios.
   b. Seleccione YES para guardar la sesión de ejercicios (cronógrafo/temporizador/temporizador de intervalos) con la información del sensor. El reloj detiene los ejercicios en progreso, apaga el GPS y la radio del ANT+™ y continúa el proceso de sincronización con la computadora.
   c. Seleccione NO para detener el ejercicio sin guardarlo. El reloj continúa el proceso de sincronización con la computadora.
4. Cuando la descarga a la computadora termina, aparece el mensaje PC SYNC TRANSFER COMPLETE (sincronización completada) y el reloj regresa al modo hora del día.

NOTA: Pulse RADIO/BACK en cualquier momento para cancelar la descarga a la computadora y regresar a la pantalla hora del día.

MODO ALARMA

Las siguientes características existen en el modo de alarma:

- Cinco alarmas independientes con frecuencia seleccionable: diaria, días hábiles, fines de semana, una vez y domingo a sábado.
- Nombres de alarmas personalizables
- Alarma de respaldo que suena a los 5 minutos
- La luz nocturna INDIGLO® centellea cuando suena la alarma

ENCIENDA O APAGUE UNA ALARMA

Usted puede encender o apagar las alarmas desde la pantalla ALARM.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse UP para elegir la alarma que va a encender o apagar. El nombre de la alarma aparece arriba.
3. Pulse DOWN para encender o apagar la alarma. Cuando la alarma está encendida, su frecuencia aparece debajo de la hora.

NOTA: Las alarmas activas suenan a sus tiempos preestablecidos. Pulse cualquier botón para silenciar una alarma.

CONFIGURE LA ALARMA

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse SET.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar la alarma a configurar y luego pulse SELECT.

FIJE LA HORA DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, fije el tiempo de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse UP para seleccionar TIME (hora), y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
3. Pulse DONE.

FIJAR LA FRECUENCIA DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, fije la frecuencia de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar FREQUENCY (frecuencia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar una frecuencia y luego pulse SELECT.
3. Pulse DONE.

CAMBIE EL NOMBRE DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, cambie el nombre de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
3. Pulse DONE.

MODO CONFIGURACIÓN

El modo configuración es donde se establecen todos los ajustes generales del reloj. Puede establecer datos para zonas, metas, unidades y otras configuraciones.

El reloj Run Trainer™ brinda las siguientes características que se pueden personalizar en el modo configuración:

- Elegir unidades para frecuencia cardíaca (BPM, % de máx.), velocidad/paso (mph, kph), distancia (millas, km), altitud (pies, metros), peso (lb, kg), altura (pulg, cm) y globales (inglesas, métricas)
- Establecer zonas deseadas para frecuencia cardíaca, paso, velocidad y cadencia
- Personalizar su información de usuario y calorías quemadas agregando su sexo, peso, estatura nivel y tipo de actividad, y fecha de nacimiento
- Establezca alertas para metas de distancia y altitud
- Establecer opciones del reloj para sonidos de los botones, señales sonoras horarias, alertas globales de zona y sincronización de tiempo con el GPS
- Personalizar su experiencia para frecuencia de registro, suavizado (altitud, paso, velocidad) y contraste de la pantalla

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE ZONA

Las zonas incluyen valores mínimos y máximos para frecuencia cardíaca, paso/velocidad y cadencia entre los cuales usted desea estar durante su ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse UP para seleccionar ZONES (zonas) y luego pulse SELECT.

ESTABLEZCA LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

En el menú ZONES:

1. Pulse UP para seleccionar HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse SELECT.

2. Establezca su zona de frecuencia cardíaca deseada:
   a. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TARGET (deseada).
   b. Pulse UP o DOWN para seleccionar la zona que le gustaría como su zona de frecuencia cardíaca deseada.
   c. Pulse DONE.
3. Configure manualmente sus zonas de frecuencia cardíaca deseada:
   a. Pulse UP o DOWN para seleccionar SETUP y luego pulse SELECT.
   b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Continúe haciendo esto en las cinco zonas.
   c. Pulse DONE.
4. Elija si desea usar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas o preconfiguradas:
   Elija ZONE para usar zonas preconfiguradas, o CUSTOM para usar los valores de zona que usted ingresó manualmente.
   a. Pulse UP o DOWN para seleccionar BASED ON y luego pulse SELECT.
   b. Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONE o CUSTOM (preconfigurada o personalizada) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
   c. Pulse DONE.
5. Establezca su frecuencia cardíaca máxima.
   a. Pulse DOWN para seleccionar MAXIMUM (máxima) y luego pulse SELECT.
   b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
   c. Pulse DONE.

ESTABLEZCA ZONAS DE PASO Y VELOCIDAD

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de paso o velocidad que usted desea mantener durante todos los ejercicios. Sonará una alerta si su velocidad o paso están por debajo del mínimo o por encima del máximo.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció zonas de paso o velocidad para intervalos individuales.

En el menú ZONES:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE-SPEED (paso-velocidad) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LAS ZONAS DE CADENCIA

Usted puede establecer un mínimo y máximo de pasos por minuto que usted desea mantener durante todos los ejercicios. Sonará una alerta si su cadencia está por debajo del mínimo o por encima del máximo.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció zonas de cadencia para intervalos individuales.

En el menú ZONES:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar CADENCE (cadencia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
4. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE METAS

Puede programar metas respecto a la distancia o altitud que desea lograr durante todos los ejercicios. Sonará una alerta cuando haya alcanzado esta meta.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció metas para intervalos individuales.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar GOALS (metas) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE o ALTITUDE (distancia o altitud) y luego pulse SELECT.

4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
6. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
7. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE UNIDADES

Elija el tipo de unidades que usará globalmente y para funciones específicas del reloj.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar UNITS (unidades) y luego pulse SELECT.

AJUSTES DE UNIDADES GLOBALES

Si selecciona unidades globales inglesas o métricas cambiará todas las unidades individuales a los valores por omisión en inglesas o métricas, respectivamente.

En el menú UNITS:

1. Pulse SELECT para abrir el menú GLOBAL.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar ENGLISH o METRIC (inglesas o métricas) y luego pulse SELECT.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LAS UNIDADES DE FRECUENCIA CARDÍACA

Las unidades de frecuencia cardíaca determinan si su frecuencia cardíaca se muestra en pulsaciones por minuto (bpm) o como porcentaje del máximo.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar BPM o % OF MAX (pulsaciones por minuto o % del máximo) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

NOTA: El paso aparece en minutos (') y segundos (")

ESTABLEZCA UNIDADES DE PASO Y VELOCIDAD

Elija si su velocidad y paso se mostrará en millas por hora (MPH)/minutos por milla (MI) o kilómetros por hora (KPH)/minutos por kilómetro (KM).

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar SPEED-PACE (velocidad-paso) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar MPH-MI o KPH-KM y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES LAS UNIDADES DE DISTANCIA

Las unidades de distancia determinan si sus distancias se miden en millas o kilómetros.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE (distancia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar MILES o KM (millas o km) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE ALTITUD

Las unidades de altitud determinan si su altitud se mide en pies o metros.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALTITUDE (altitud) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar FEET o METERS (pies o metros) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE PESO

Las unidades de peso determinan si su peso se mide en libras (lb) o kilogramos (kg).

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar WEIGHT (peso) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar LB o KG (libras o kilogramos) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE ESTATURA

Las unidades de estatura determinan si su peso se mide en pulgadas (IN) o centímetros (CM).

1. Pulse DOWN para seleccionar HEIGHT (estatura) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar IN o CM (pulgadas o centímetros) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE USUARIO

ESTABLEZCA LA INFORMACIÓN PERSONAL

Ingrese su información personal para asegurar cálculos exactos durante los ejercicios.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar USER (usuario), y luego pulse SELECT. Se abre el menú USER.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ajuste a cambiar y luego pulse SELECT. Se abre el menú SETTING (configuración).
4. Cambie los valores para que se ajusten a su información personal.
   - Pulse UP o DOWN para cambiar un valor numérico, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Pulse DONE para volver al menú USER.
   - Pulse UP o DOWN para seleccionar un valor no numérico, y luego pulse SELECT para aplicar la marca de aprobación. Pulse BACK para volver al menú USER.
5. Repita el procedimiento para fecha de nacimiento, género, peso, estatura y actividad.

BIRTHDAY	Ajuste el mes, día y año de su nacimiento.
GENDER	Seleccione MALE (Hombre) o FEMALE (Mujer).
WEIGHT	Ingrese su peso (en LB o KG, dependiendo de la programación de UNIDADES)
HEIGHT	Ingrese su estatura (en IN o CM [pulgadas/centímetros], dependiendo de la programación de UNIDADES)
ACTIVIDAD	Seleccione un nivel y tipo de la actividad a la que más se dedicará.

NOTA: Un ejercicio Brick está compuesto por dos o más disciplinas deportivas (habitualmente ciclismo seguido por carrera) y realizado lado a lado cuando se usa para entrenar atletas multideportivos.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DEL RELOJ

La configuración del reloj le da la opción de establecer el sonido de los botones, señales sonoras horarias, alertas globales de zona y sincronización de tiempo con el GPS.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar WATCH (reloj) y luego pulse SELECT.

ESTABLEZCA EL SONIDO DE LOS BOTONES

Establece si el reloj hará un sonido cuando se pulsa un botón. Pulsar el botón INDIGLO® no hará que reloj suene.

1. Pulse SELECT para abrir el menú BUTTON (botón).
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar BEEP OFF o BEEP ON (sonido apagado o encendido) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA EL TIMBRE A CADA HORA

Establezca si el reloj timbrará a cada hora en punto.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar HOURLY (horario) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar CHIME OFF o CHIME ON (timbre apagado o encendido) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE. El icono N aparece en la barra de estado en el modo hora del día.

ESTABLEZCA LA ALERTA DE ZONA

Establezca si el reloj alertará cuando su frecuencia cardíaca, paso/velocidad u otros valores están fuera de los límites especificados y si la alerta será silenciosa o audible.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONE ALERT (alerta de zona) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar NONE, AUDIBLE o SILENT (ninguna, audible, silenciosa) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA SINCRONIZACIÓN DEL GPS

Establezca si el reloj actualizará la hora actual según los datos recibidos del satélite a través del GPS.

1. Pulse DOWN para seleccionar GPS TIME (hora de GPS) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar SYNC OFF o SYNC ON (sincronización apagada o encendida) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE REGISTRO

La configuración de registro le da la opción de cambiar la frecuencia de registro de los datos del sensor a alguna de las siguientes: cada 1 segundo, cada 2 segundos, cada 4 segundos, cada 8 segundos. El valor por omisión es 2 segundos.

Cuanto menor sea el ajuste de registro, será más exacto el seguimiento. Las frecuencias de registro más altas pierden algo de exactitud, pero le permiten almacenar más datos en el reloj.

Para configurar los ajustes del registro:

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar RECORDING (registro) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC u 8-SEC y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
4. Pulse DONE. Los cambios en el registro serán efectivos la próxima vez que se reinicien los modos cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE SUAVIZADO

Establece si el reloj registra valores de altitud, paso y velocidad para una colección más reactiva o menos variable.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar SMOOTHING (suavizado) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALTITUDE, PACE o SPEED (altitud, paso o velocidad) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
5. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DEL CONTRASTE

Establezca qué tan oscuro o claro aparece la pantalla del reloj para el nivel que sea más fácil de leer para usted. Número menores significan una pantalla más clara, mientras que los números mayores significan una pantalla más oscura.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar CONTRAST (contraste) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para aumentar o disminuir el contraste.
4. Pulse DONE.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO
RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Run Trainer™ GPS es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de resistencia al agua	Presión del agua por debajo de la superficie, en p.s.i.a.*
50 m/160 pies	86

*Libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de exponerlo al agua salada.

GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Se garantiza su producto Timex® GPS 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. Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto Timex® mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con 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 producto inicialmente no se compró a un distribuidor Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER 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 aplicables en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, 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 del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): 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 £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. 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 número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de 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 a un servicio de fábrica.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original:_____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra:_____
(nombre y dirección)

Razón de la devolución: _____

_____

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™ GPS System

Números de modelo: M878, M503

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC
Normas:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M229)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emisiones de dispositivos digitales
Normas:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Inmunidad- Referencia EN 55024
Normas: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/05/EC
Normas: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:

David Wimer
Ingeniero de Calidad
Fecha: 9 de septiembre de 2011, Middlebury, Connecticut, EE.UU.

Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO 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.

RUN TRAINER™
GPS VITESSE + DISTANCE
MODE D'EMPLOI
TIMEX
IRONMAN TRIATHLON
3.46.96
8'37" MI
9.47MI
WR 50M
GPS
BACK
SELECT
TIMEX IRONMAN
V.16

SOMMAIRE

Introduction 3
Vue d'ensemble des fonctions 3
Charge de la montre Run Trainer™ 4
Obtention du tout dernier micrologiciel 4
Créer un compte en ligne Timex gratuit 4
Configuration de la montre 5
Association des capteurs ANT+™ avec la montre 6
Sélectionner les capteurs GPS et ANT+™ pour la séance d'exercice 7
Étalonner le capteur à boîtier pédestre 7
Acquérir le signal GPS et connecter aux capteurs ANT+™ 8
Mode Chrono 9
Démarrage d'une séance d'exercice 10
Automatisation d'une séance d'exercice 11
Naviguer vers le menu Mains libres 11
Configurer le Chronographe 12
Mode Minuterie par intervalles 13
Cadence de pied maximum 14
Personnaliser les intervalles 15
Mesurer une séance d'exercice à intervalles 17
Sélectionner l'affichage de minuterie par intervalles 17
Mode Minuterie 18
Configurer la Minuterie 19
Démarrer le compte à rebours 20
Arrêter la minuterie et sauvegarder la séance d'exercice 20
Mode Récupération 21
Mode Récapitulatif 22
Télécharger des données à l'aide du logiciel d'ordinateur 24
Mode Alarme 24
Activer et désactiver une alarme 24
Configurer l'alarme 24
Mode Configuration 25
Configurer les réglages de zones 25
Configurer les paramètres d'objectifs 26
Configurer les paramètres d'unités 26
Configurer les paramètres d'utilisateur 27
Configurer les paramètres de la montre 28
Configurer les paramètres d'enregistrement 28
Configurer les paramètres de lissage 29
Configurer les paramètres de contraste 29
Soin et entretien 29
Étanchéité 29
Garantie et réparation 30
Déclaration de conformité 31

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. 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 Run Trainer™ à :
http://www.timex.com/manuals

Des vidéos pédagogiques se trouvent à : **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

VUE D'ENSEMBLE DES FONCTIONS

- La technologie GPS – SiRFstarIV™ effectue le suivi de l'allure, de la vitesse, de la distance et de l'altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur à boîtier pédestre.
- Heart Rate (HR) Sensor [Cardiofréquencemètre] – Quand connecté à un cardiofréquencemètre, surveiller la fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d'activité correspondant aux exigences de séance d'exercice personnalisée.
- Foot Pod Sensor [Capteur à boîtier pédestre] – Quand connecté à un capteur à boîtier pédestre, effectuer le suivi de plusieurs valeurs dans la séance d'exercice, notamment l'allure, la vitesse, la distance et la cadence.
- 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.

BOUTONS OPÉRATIONNELS

VEILLEUSE INDIGLO®
Appuyer à tout moment sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse INDIGLO® pendant plusieurs secondes. Le tenir enfoncé pour activer la fonction Night-Mode® ou l'éclairage en continu.

Radio/Retour
Appuyer sur RADIO pour commencer à chercher un signal GPS. Dans un menu, appuyer sur BACK pour revenir à l'élément précédent. Lors du réglage des paramètres tels que l'heure, appuyer sur ce bouton pour aller de droite à gauche dans les champs.

Dans tout mode Séance d'exercice ou mode Heure du jour, maintenir RADIO pour ouvrir le menu SENSOR.

Mode/Exit/Done
Quand en mode heure du jour, appuyer sur MODE pour afficher successivement les modes opérationnels.

Une fois la sélection d'une option dans un menu ou un sous-menu terminée, appuyer sur DONE pour revenir au menu contenant l'option.

Start/Split/Down
Dans un menu, appuyer sur DOWN pour sélectionner l'élément sous l'élément en cours.

En modes Chrono, Minuterie par intervalles ou Minuterie, appuyer sur START pour commencer la séance d'exercice. Appuyer sur SPLIT pour marquer un temps intermédiaire pendant qu'une séance d'exercice Chrono fonctionne.

STOP/RESET/UP
Dans un menu, appuyer sur UP pour sélectionner l'élément au-dessus de l'élément actuellement sélectionné.

Lorsque le chronographe fonctionne, appuyer sur STOP pour l'arrêter ou faire une pause.

Si le chronographe est arrêté (ou en pause), maintenir RESET enfoncé pour réinitialiser le chronographe.

Set/Menu/Select/Next
Dans un menu, appuyer sur SET pour sélectionner l'option actuelle. Ceci peut ouvrir un sous-menu ou sélectionner l'élément avec une coche.

Appuyer sur NEXT pour sélectionner l'ensemble d'options suivant ou passer au champ de données suivant.

ICÔNES DE BARRE D'ÉTAT

	Icône de pile	Indique la charge approximative de la pile. Plus il y a de segments foncés, plus la pile est chargée. Les segments de pile clignotent pendant la charge jusqu'à ce que la montre soit complètement chargée.
	Icône d'alarme	S'affiche en modes Heure du jour et Alarme lorsque l'alarme est réglée.
	Icône d'alerte	S'affiche en mode Heure du jour lorsque la montre est réglée pour émettre un bip à toutes les heures.
	Icône de cœur	**En continu :** Le cardiofréquencemètre communique correctement. **Clignotante :** La montre cherche le cardiofréquencemètre. **Rien :**Le cardiofréquencemètre n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.
	Icône de chaussure	**En continu :** Le capteur à boîtier pédestre communique correctement. **Clignotante :**La montre cherche le capteur à boîtier pédestre. **Rien :**Le capteur à boîtier pédestre n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.
	Icône de satellite	**En continu :** GPS est calé sur un satellite et communique correctement. **Clignotante :** Le point GPS est en cours. **Rien :** Le GPS ne peut pas obtenir de satellite, n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.

CHARGE DE LA MONTRE RUN TRAINER™

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, charger la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète.

Pour maximiser la durée de vie de la pile rechargeable :

- Décharger complètement la pile jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de pile et que le voyant vide commence à clignoter. Si l'affichage de la montre devient vierge, on peut toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Charger 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.
- Recommencer la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

REMARQUE : Il faut recommencer 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. Attacher le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip, aligner avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui alignent le clip dans le dos du boîtier de la montre.
2. Insérer l'autre extrémité du câble dans le port USB sous tension sur l'ordinateur. L'icône de niveau de pile clignotante confirme que la montre est en cours de charge.

OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Utiliser le Device Agent pour connecter la montre Run Trainer™ à l'ordinateur et obtenir les toutes dernières mises à jour.

1. Télécharger le Timex Device Agent à : **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Connecter la montre à l'ordinateur à l'aide du câble USB, puis double-cliquer sur l'icône Device Agent sur le bureau de l'ordinateur.
3. Sur invite du Device Agent, suivre les instructions à l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel de la montre.

CRÉER UN COMPTE EN LIGNE TIMEX GRATUIT

Pour télécharger les données de montre du journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™, aller à : **http://timexironman.com/deviceagent**

CONFIGURATION DE LA MONTRE

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Il est possible de configurer jusqu'à 3 fuseaux horaires — manuellement, par le biais de l'ordinateur Device Agent, ou en utilisant le signal GPS.

REMARQUE : Le GPS règle automatiquement l'heure sur l'heure UTC (Temps universel coordonné). Lorsque l'on règle uniquement les heures sur l'heure locale, la montre rectifiera automatiquement les minutes et secondes. Il faudra régler la date correcte.

1. Appuyer sur SET (RÉGLER). Le menu SET s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN [BAS] pour sélectionner TIME 1, TIME 2 ou TIME 3, puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de réglage TIME/DATE.
4. Appuyer sur UP [HAUT] et DOWN [BAS] pour changer la valeur clignotante. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.

CHOISIR LE FUSEAU HORAIRE PRIMAIRE

Pour sélectionner le fuseau horaire primaire :

1. Appuyer sur SET (RÉGLER).
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner PRIMARY [PRIMAIRE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP et DOWN pour sélectionner le fuseau horaire que l'on souhaite régler comme fuseau primaire puis sélectionner SELECT.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

VISUALISER LES AUTRES FUSEAUX HORAIRES OU EN PASSER UN SUR PRIMAIRE

À partir de l'affichage Heure du jour :

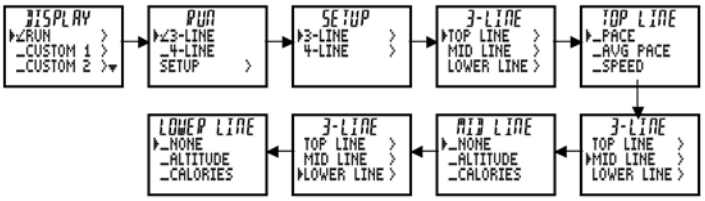
1. Appuyer sur DOWN pour visualiser tous les autres fuseaux horaires. La valeur des secondes change pour identifier le fuseau horaire (T1, T2, or T3) à afficher provisoirement.
2. Appuyer sur DOWN et le maintenir enfoncé pour faire du fuseau horaire le fuseau horaire primaire. Un message invite à maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement du fuseau horaire.

PERSONNALISER LES AFFICHAGES

En modes Heure du jour, Chronomètre, Minuterie des intervalles et Minuterie, il est possible de configurer les affichages RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2 pour montrer diverses données statistiques lorsque les capteurs GPS ou ANT+™ sont actifs.

REMARQUE : Tandis que ces affichages ont le même nom dans chaque mode, ils sont indépendants d'un mode à l'autre. Dans CHACUN des ces modes :

1. Appuyer sur SET (RÉGLER).
2. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu DISPLAY.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'affichage à personnaliser (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) et appuyer ensuite sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour choisir 3 lignes ou 4 lignes. Appuyer sur SELECT pour cocher l'affichage (3 ou 4 lignes) à utiliser pour l'affichage.
5. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
6. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'affichage 3 ou 4 lignes à personnaliser puis appuyer sur SELECT.
7. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la ligne pour laquelle on souhaite choisir un élément d'affichage puis appuyer sur SELECT.
8. Appuyer sur UP ou DOWN pour choisir les données qui seront affichées sur la ligne puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
9. Appuyer sur BACK pour revenir au menu 3 ou 4 LIGNES.
10. Répéter les étapes 7 à 9 jusqu'à ce que l'on ait choisi une valeur d'affichage pour chaque ligne.



REMARQUE : Ces étapes configureront chaque affichage mais, pour sélectionner l'affichage pour chaque mode, il faut être dans ce mode avec au moins le capteur GPS ou un capteur ANT+™ actif.

SÉLECTIONNER LES AFFICHAGES

En modes Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles et Minuterie, il est possible de sélectionner l'affichage DEFAULT ou l'un des trois affichages personnalisables (RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

Valeurs pouvant être affichées en mode Heure du jour

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Date	Format JJ-MM ou MM-JJ
Jour	Jour de semaine
Distance et distance par segment	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de max
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure par segment	Minutes et secondes par mile/kilomètre
Vitesse et vitesse moyenne	Miles ou kilomètres par heure
Heure du jour	Format 12 heures ou 24 heures
Néant	

REMARQUE : Lors de l'affichage de données moyennes, le caractère « A » s'affiche sur la gauche de l'affichage.

ASSOCIATION DES CAPTEURS ANT+™ AVEC LA MONTRE

La montre Run Trainer™ est capable de recevoir des signaux d'un capteur de fréquence cardiaque et/ou à boîtier pédestre ANT+™ pour rehausser l'expérience d'entraînement. Pour assurer une bonne réception, particulièrement dans les milieux combles, il est recommandé d'associer la montre aux capteurs.

REMARQUE : S'assurer de faire cela au moins à 30 pieds / 10 mètres des autres sources de données de capteurs.

Pour associer avec le cardiofréquencemètre, mouiller les coussinets du capteur et placer le capteur autour de la poitrine avec le logo TIMEX sur l'émetteur dirigé vers le haut. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance SEARCH [RECHERCHE] puis appuyer sur SELECT.
3. Mettre en surbrillance HR et appuyer sur SELECT.
4. La montre affichera SEARCHING FOR HEART RATE [RECHERCHE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE] et l'icône de cœur clignotera.
5. Si la recherche a réussi, la montre affichera FOUND HR [FRÉQUENCE CARDIAQUE TROUVÉE].
6. Si la recherche a échoué, la montre affichera HR SENSOR NOT FOUND [CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NON TROUVÉ]. Refaire la procédure ci-dessus et repositionner le cardiofréquencemètre ou remplacer la pile du capteur si la recherche échoue encore.

Pour associer avec le capteur à boîtier pédestre, secouer légèrement le capteur pour l'activer. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance SEARCH [RECHERCHE] puis appuyer sur SELECT.
3. Mettre en surbrillance FOOT POD et appuyer sur SELECT.
4. La montre affichera SEARCHING FOR FOOT POD [RECHERCHE DE BOITIER PÉDESTRE] et l'icône de chaussure clignotera.
5. Si la recherche a réussi, la montre affichera FOUND FOOT POD [BOITIER PÉDESTRE TROUVÉ].
6. Si la recherche a échoué, la montre affichera FOOT POD SENSOR NOT FOUND [CAPTEUR À BOITIER PÉDESTRE NON TROUVÉ]. Refaire la procédure ci-dessus et remplacer la pile de capteur si la recherche continue à échouer.

REMARQUE : L'association n'est nécessaire que lorsqu'un nouveau cardiofréquencemètre et/ou capteur à boîtier pédestre est ajouté ou lorsqu'une pile est remplacée sur un capteur préalablement associé.

REMARQUE : La montre se souvenant des paramètres d'association, il n'est donc pas nécessaire d'effectuer une nouvelle association lorsque des capteurs préalablement associés ANT+™ sont sélectionnés ou désélectionnés pendant les séances d'exercices (voir section suivante).

REMARQUE : Le processus de recherche/d'association activera le capteur GPS (si sélectionné dans le menu Capteurs). Désactiver le menu Capteurs pour préserver la pile – Appuyer sur RADIO et maintenir, mettre en surbrillance POWER OFF et appuyer sur SELECT.

SÉLECTIONNER LES CAPTEURS GPS ET ANT+™ POUR LA SÉANCE D'EXERCICE

En fonction de la séance d'exercice particulière, la montre Run Trainer™ fonctionne avec le système GPS, un cardiofréquencemètre ANT+™ (disponible dans certains paquets ou vendu séparément), et/ou un capteur à boîtier pédestre ANT+™ (vendu séparément).
En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance chaque capteur (GPS, HR et/ou à boîtier pédestre)
3. Appuyer sur SELECT (pour le cocher ou le décocher).
4. Appuyer sur BACK pour revenir à l'affichage du mode.

REMARQUE : Toute modification du menu Capteurs affecte l'usage de tous les modes des capteurs GPS et ANT+™.

ÉTALONNER LE CAPTEUR À BOÎTIER PÉDESTRE

Pour garantir des mesures exactes par un boîtier pédestre, il est possible de calibrer le boîtier pédestre (en option) soit automatiquement sur une distance connue soit manuellement en saisissant le facteur d'étalonnage.

ÉTALONNER LE CAPTEUR À BOÎTIER PÉDESTRE AUTOMATIQUEMENT

Courir une distance connue avec le boîtier pédestre activé, tandis que le boîtier pédestre mesure les progrès. Une fois que l'on a progressé de plus de 300 mètres / 0,2 mile, saisir la distance réelle que l'on a parcourue dans la Run Trainer. La montre calcule ensuite le facteur d'étalonnage du boîtier pédestre en comparant la distance mesurée avec la distance réelle que l'on a parcourue.

1. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie, maintenir RADIO enfoncé jusqu'à affichage de HOLD FOR SENSOR MENU [MAINTENIR POUR MENU DE CAPTEURS].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CALIBRATE [ÉTALONNER] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran d'étalonnage du BOITIER PÉDESTRE.

REMARQUE : Le boîtier pédestre doit être synchronisé avec la montre pour pouvoir l'étalonner. Si NO FOOT POD DATA [AUCUNE DONNÉE DE BOITIER PÉDESTRE] s'affiche, s'assurer que le boîtier pédestre est synchronisé et essayer une nouvelle fois. Voir les instructions pour sélectionner les capteurs ANT+™ pour la séance d'exercice qui précédaient cette section.

4. Commencer à courir une distance connue. La distance doit être au moins de 300 mètres / 0,2 mile pour donner au boîtier pédestre suffisamment de données pour l'étalonner.
5. Lorsque l'on atteint la distance connue, s'arrêter de courir et appuyer sur STOP. L'écran ACTUAL DISTANCE [DISTANCE RÉELLE] s'ouvre.

REMARQUE : Si NEED MORE DATA [BESOIN DE PLUS DE DONNÉES] s'affiche, c'est que le boîtier pédestre n'a pas mesuré au moins 300 mètres / 0,2 mile. Continuer de courir jusqu'à ce que l'on atteigne un minimum de 300 mètres / 0,2 mile.

6. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer de même jusqu'à ce que la distance réelle courue soit entrée.
7. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. La montre compare la distance mesurée avec la distance que l'on a saisie et assigne un facteur d'étalonnage.

REMARQUE : Si des données insuffisantes ou aucune donnée n'ont été recueillies, l'étalonnage est ANNULÉ.

SAISIR UN FACTEUR D'ÉTALONNAGE

Si un boîtier pédestre a préalablement été étalonné et qu'on le resynchronise avec la montre, on peut saisir le facteur d'étalonnage que le boîtier pédestre a utilisé la dernière fois qu'il a été synchronisé avec la montre pour éviter d'effectuer tout le processus d'étalonnage automatique à nouveau.

REMARQUE : Le boîtier pédestre doit être synchronisé avec la montre pour pouvoir modifier le facteur d'étalonnage manuellement.

1. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie, maintenir RADIO enfoncé jusqu'à affichage de HOLD FOR SENSOR MENU [MAINTENIR POUR MENU DE CAPTEURS].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CALIBRATE [ÉTALONNER] puis appuyer sur SELECT.

3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner FACTOR [FACTEUR] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer à faire ceci jusqu'à ce que le facteur d'étalonnage souhaité soit saisi de 0,1 % à 199,9 %.

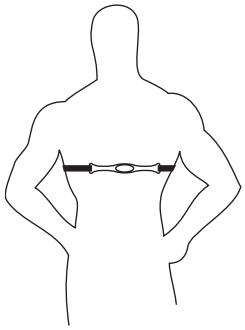
REMARQUE : Le facteur d'étalonnage est déterminé en prenant la distance CONNUE et en la divisant par la distance RAPPORTÉE (par le boîtier pédestre).

5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ACQUÉRIR LE SIGNAL GPS ET CONNECTER AUX CAPTEURS ANT+™

REMARQUE : S'assurer d'établir l'heure et la date avant d'activer la réception des capteurs GPS, HR ou à boîtier pédestre pour s'assurer la capteur correcte des données de séance d'exercice.

- **GPS :** Aller dehors avec une bonne vue du ciel, loin des immeubles ou des obstructions.
- **Fréquence cardiaque :** S'assurer que les coussinets du cardiofréquencemètre sont mouillés, que la sangle est bien serrée autour de la poitrine et que le logo TIMEX sur l'émetteur est dirigé vers le haut et centré sur le sternum.



REMARQUE : S'assurer de retirer l'émetteur de fréquence cardiaque à pression et de laver à la main la sangle à l'eau froide pour maintenir sa capacité de détection de fréquence cardiaque.

- **Boîtier pédestre :** Installer le capteur sur les lacets ou sous la semelle intérieure, conformément aux instructions fournies.

REMARQUE : Retirer le boîtier pédestre à bicyclette pour permettre au capteur GPS de fournir des données de vitesse et de distance en temps réel.

REMARQUE : Ne pas oublier de retirer le boîtier pédestre entre les séances d'exercice et ce, pour prolonger la durée de vie de la pile.

Appuyer sur RADIO pour activer la réception du capteur de la montre. Elle recherchera les signaux sélectionnés dans le menu Capteurs et les icônes appropriées clignoteront au bas de l'affichage de la montre.

Si on a sélectionné le GPS :

1. Un message apparaît indiquant que le GPS est en cours d'activation.
2. La montre cherche des satellites et un message WAITING FOR GPS [EN ATTENTE DU GPS] avec une barre d'état apparaît sur l'affichage.
3. GPS READY [GPS PRET] s'affiche lorsque la montre obtient un fort signal de satellite.

REMARQUE : Si vous ne parvenez pas à débuter votre séance d'exercice (depuis le mode chrono, la minuterie par intervalles ou le mode minuterie) dans les 30 minutes, la radio GPS s'éteindra. Cela a pour but de préserver la durée de vie de la pile de la montre au cas où la radio GPS serait accidentellement activée.

ASTUCE : Bien que l'acquisition de signal GPS de la montre soit rapide, certains athlètes préfèrent verrouiller le signal GPS avant de commencer une course ou une partie d'un triathlon. Pour cela, démarrez le chronographe et marquez une pause (après une ou deux secondes), et la fonction de désactivation automatique 30 minutes du GPS (décrite plus haut) sera désactivée. Toutes les données, hormis le « temps de repos », transmises en mode Récapitulatif seront exactes.

Si la montre n'obtient pas de fort signal GPS au bout de 5 minutes, un message s'affiche demandant si l'on se trouve à l'intérieur.

- Sélectionner YES [OUI] pour désactiver le GPS.
- Sélectionner NO [NON] pour continuer la recherche de satellites GPS indéfiniment.

REMARQUE : Si on ne répond pas dans les 30 secondes, la montre suppose que l'on se trouve à l'intérieur et désactive la recherche de GPS.

Si on a sélectionné le cardiofréquencemètre et/ou le capteur à boîtier pédestre :

1. La montre essaie pendant 10 secondes de détecter un signal de l'un ou des deux capteurs spécifiés ANT+™.
2. Si aucun signal n'est détecté, la montre arrête la recherche de capteur et l'icône applicable est désactivée.
3. Lorsque le capteur est connecté avec succès, l'icône de fréquence cardiaque ou de chaussure est allumée en continu.

REMARQUE : Les capteurs doivent être dans les 3 pieds de la montre à connecter. Il faut peut-être repositionner le cardiofréquencemètre pour initier un signal. Il faut peut-être légèrement déplacer la chaussure pour initier un signal du capteur à boîtier pédestre.

REMARQUE : Si on ne voit pas que la montre essaie de connecter avec le capteur souhaité GPS et/ou ANT+™, maintenir RADIO enfoncé pour faire venir le menu Capteurs pour confirmer les paramètres de capteur.

MODE CHRONO

Le mode Chrono est utilisé comme un chronomètre pour minuter les segments de séance d'exercice tels que Tours et Intermédiaires, et offre les fonctions suivantes :

- Enregistrer jusqu'à 15 séances d'exercice au total (y compris les séances d'exercice Minuterie par intervalles et Minuterie) et 100 tours par séance d'exercice
- Trois formats d'affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)
- Réglages mains libres y compris temps intermédiaire split automatique, démarrage automatique et arrêt automatique
- Minuterie de récupération de fréquence cardiaque en option lorsque le chronographe est arrêté
- Minuteries hydratation et nutrition pour rappeler lorsqu'il faut s'hydrater et consommer des calories

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Chrono :

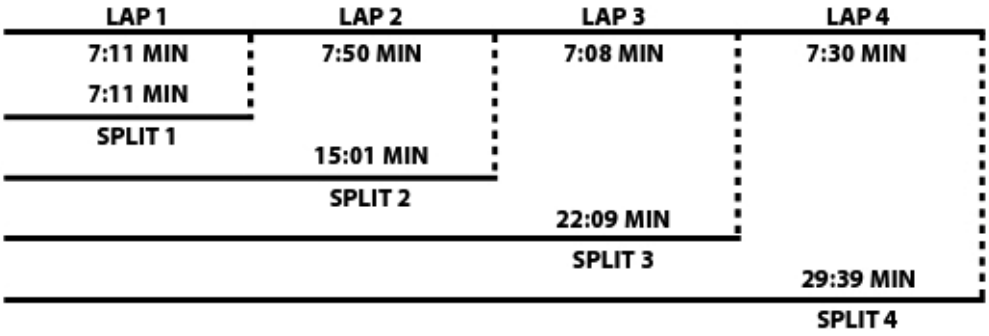
- Durée totale
- Temps par tour
- Temps de repos (lorsque le mode Chrono est en pause, mais la séance d'exercice est active)

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment d'activité 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 complété de mesurer un segment (tel qu'un tour) de la séance d'exercice et on mesure maintenant le segment suivant.

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



Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Chrono et les rapporte en mode mode Récapitulatif :

Données	GPS	Cardiofréquencemètre (HR)	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Dépenses caloriques par tour	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par tour	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par tour	•		•
Allure minimum	•		•
Distance	•		•
Distance par tour	•		•
Élévation	•		
Élévation per lap	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		

Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par tour		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque de récupération		•	
Fréquence cardiaque dans une zone cible de fréquence cardiaque		•	
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par tour			•
Cadence de pied maximum			•

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur START pour lancer le premier temps Intermédiaire de la séance d'exercice. Par défaut, le temps intermédiaire apparaît sur la ligne inférieure de l'affichage.

REMARQUE :

- Seuls les 100 premiers temps intermédiaires sont retenus en mémoire.
- Un message de mise en garde de mémoire faible ou de mémoire pleine peut s'afficher si la montre a déjà été connectée au dispositif de suivi Device Agent. Les données doivent être téléchargées sur le Device Agent et effacées de la montre si ces messages se produisent.
- Si la montre est connectée à l'un des capteurs, les icônes de capteurs s'afficheront dans la barre d'état.

PRENDRE TEMPS INTERMÉDIAIRES/TOURS

1. Appuyer sur SPLIT pour lancer le deuxième tour intermédiaire et tout tour intermédiaire successif, de la séance d'exercice. Dans le graphique ci-dessous, le nombre de LAP [TOURS] est Indiqué sur la ligne supérieure, le temps au tour sur la deuxième ligne et le temps intermédiaire sur la troisième. Les données affichées varient en fonction de la configuration de l'affichage.

REMARQUE : Toute donnée en temps réelle de GPS/capteur sera rapportée pour ce tour et Allure/Vitesse, Fréquence cardiaque et/ou Cadence auront leurs données moyennes dans le tour rapportées (comme désignée par un « A » à la gauche des données).

ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE / DÉSACTIVER LES CAPTEURS

1. Appuyer sur STOP pour arrêter/pauser la séance d'exercice.

REMARQUE : Si vous portez un cardiofréquencemètre avec la fonction de récupération de fréquence cardiaque activée, attendez que la récupération soit terminée avant de passer à l'étape 2 pour sauvegarder la séance d'exercice.

2. Appuyer sur RESET et le maintenir enfoncé jusqu'à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE].

3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE OUI/NON] ne s'affiche que si une seule séance d'exercice est en cours. Si plusieurs séances d'exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d'exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préservez la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d'exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n'est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

AUTOMATISATION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Automatiser la séance d'exercice à l'aide de la fonction mains libres de la montre.

Une fois configurés, les paramètres Mains libres activent automatiquement en mode Chrono.

- Temps intermédiaire automatique – Le paramètre AUTO SPLIT peut être activé pour les options de temps ou de distance. La montre marquera automatiquement un temps intermédiaire lorsque vous atteignez le temps ou la distance cibelé(e).

REMARQUE : Le marquage de temps intermédiaire manuel ne remet pas à zéro la distance ou le « compteur » de temps.

- Démarrage automatique – Le paramètre AUTO START démarre/redémarre la séance d'exercice lorsque la vitesse est égale ou supérieure au seuil de vitesse.
- Arrêt automatique – Le paramètre AUTO STOP pause la séance d'exercice lorsque la vitesse est inférieure au seuil de vitesse.
- Seuil de vitesse – Le paramètre THRESHOLD [SEUIL] est la valeur de vitesse qui déclenche les paramètres Auto Start et Auto Stop.

REMARQUE : Si les deux capteurs GPS et à boîtier pédestre fournissent des données de distance et de vitesse, le boîtier pédestre a priorité pour les opérations Mains libres.

NAVIGUER VERS LE MENU MAINS LIBRES

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Si le chrono fonctionne, l'arrêter et le réinitialiser.
3. Appuyer sur MENU.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HANDS-FREE [MAINS LIBRES] puis appuyer sur SELECT. Le menu HANDS-FREE s'affiche.

TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE [MAINS LIBRES], appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu de paramètres SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE].
2. Pour naviguer dans le menu AUTO-SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO] :

a. Appuyer sur UP ou DOWN pour passer au type de temps intermédiaire auto suivant (OFF, TIME ou DISTANCE).

b. Appuyer sur SELECT pour commencer à modifier les valeurs numériques pour le temps ou la distance.

c. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

d. Appuyer sur DONE [TERMINÉ] une fois que l'on a fini de paramétrer le temps ou la distance.

DÉMARRAGE AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de réglage AUTO START.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

ARRÊT AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner AUTO STOP [ARRÊT AUTO] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

SEUIL

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner THRESHOLD [SEUIL] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LE CHRONOGRAPHE

Il est possible de personnaliser le format d'affichage et de régler la minuterie Hydratation et la minuterie Nutrition.

CHOISIR LE FORMAT D'AFFICHAGE CHRONO SANS CAPTEURS

On peut choisir entre deux formats lorsque les capteurs GPS ou ANT+™ NE SONT PAS utilisés. LAP SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE AU TOUR] affiche le temps au tour sur la ligne du haut et le temps intermédiaire sur la ligne du bas SPLIT LAP [TOUR TEMPS INTERMÉDIAIRE] affiche le temps intermédiaire sur la ligne du haut et le temps au tour sur la ligne du bas.

REMARQUE : Il faut arrêter et réinitialiser le chrono avant de pouvoir le configurer.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner FORMAT puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DOWN pour choisir le format puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Cet affichage devient l'affichage par DÉFAUT.

CHOISIR LE FORMAT D'AFFICHAGE CHRONO AVEC CAPTEURS

On peut sélectionner l'un des quatre affichages (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 ou DEFAULT).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

Valeurs pouvant être affichées en mode Chrono

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance au tour	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Nombre de tour	Un nombre
Temps au tour	Minutes. Secondes. Centièmes ou Heures : Minute. Secondes
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure au tour (moy.)	Minutes et secondes par Mile/Kilomètre
Vitesse et vitesse moyenne	Kilomètres ou miles par heure
Temps au tour intermédiaire	Minutes. Secondes. Centièmes ou Heures : Minute. Secondes
Heure jour	format de 12 ou 24 heures
Néant	La ligne restera vierge

MINUTERIE D'HYDRATATION

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner DRINK [HYDRATATION] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Un message DRINK [HYDRATATION] s'affichera à plusieurs reprises à chaque intervalle de temps sélectionné.

REMARQUE : Si les deux minuteries Hydratation et Nutrition ont été réglées pour s'afficher en même temps, le message Hydratation s'affiche en premier.

7. Appuyer sur n'importe quel bouton pour accuser réception du message et revenir à l'écran précédent.

MINUTERIE NUTRITION

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner EAT [NUTRITION] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. Un message EAT [NUTRITION] s'affichera à plusieurs reprises à chaque intervalle de temps sélectionné.

REMARQUE : Si les deux minuteries Hydratation et Nutrition ont été réglées pour s'afficher en même temps, le message Hydratation s'affiche en premier.

7. Appuyer sur n'importe quel bouton pour accuser réception du message et revenir à l'écran précédent.

MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Un intervalle est une période de séance d'exercice personnalisée pour la zone vitesse/allure, l'intensité de fréquence cardiaque en option ou la zone de cadence en option. Une répétition (rép) est une série d'intervalles qui est répétée pendant une séance d'exercice.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Minuterie par intervalles :

- Sauvegarder jusqu'à 15 séances d'exercice au total (y compris séances d'exercice Chrono et Minuterie)
- Cinq séances d'exercice à intervalles avec un maximum de cinq intervalles chaque
- Nom d'intervalle personnalisable
- Échauffement et récupération en option au début ou en fin de chaque séance d'exercice
- Configurer jusqu'à 99 répétitions
- Trois formats d'affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Minuterie par intervalles :

- Durée totale
- Durée pour chaque intervalle complété
- Temps de repos (quand le mode Minuterie par intervalles s'arrête)

Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Chrono et les rapporte en mode mode Récapitulatif :

	GPS	Cardiofréquencemètre (HR)	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Dépenses caloriques par intervalle	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par intervalle	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par intervalle	•		•
Allure minimum (ou meilleure)	•		•
Distance	•		•
Distance par intervalle	•		•
Élévation	•		
Élévation par intervalle	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		
Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par intervalle		•	
Durée pendant laquelle la fréquence cardiaque de l'utilisateur était dans les limites de zones de fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque au sein d'une zone cible de fréquence cardiaque			•
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par intervalle			•

CADENCE DE PIED MAXIMUM

Configurer une séance d'exercice Personnaliser une séance d'exercice en lui donnant un nom jusqu'à 7 caractères (tel que Montées, Constant ou Réps) et établir le nombre de répétitions, la fréquence cardiaque cible, l'allure, la cadence et les zones de vitesse.

REMARQUE : Il faut arrêter et réinitialiser la minuterie par intervalles avant de pouvoir la configurer.

NOMMER LA SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice à renommer puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.

5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la lettre clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la lettre suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : Si le nom de la séance d'exercice est établi sur des caractères vierges, le nom reviendra au nom précédent lorsque l'on quitte l'écran RENAME [RENOMMER].

ÉTABLIR LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

1. En mode MINUTERIE PAR INTERVALLES, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice pour laquelle établir des réps et ensuite appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner REP COUNT [COMPTE RÉPS] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour modifier le REP COUNT.
5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

PERSONNALISER LES INTERVALLES

1. En mode MINUTERIE PAR INTERVALLES, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice pour laquelle établir des intervalles et ensuite appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu INTERVALLES.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'intervalle à personnaliser et ensuite appuyer sur SET. Un menu avec une liste d'options de configuration pour l'intervalle sélectionné s'affiche. Par exemple, si on a sélectionné la séance d'exercice intervalle INT 3, les options de configuration pour personnalisation de INT 3 s'affichent.

Les options de configuration sont les suivantes : Heure, Zones et Objectifs. On verra également une option RENAME [RENOMMER] pour tous les intervalles sauf WARM UP [ÉCHAUFFEMENT] et COOL DOWN [RÉCUPÉRATION]. Consulter les sections suivantes pour personnaliser la configuration d'intervalles :

CONFIGURER LE TEMPS D'INTERVALLE

Le temps d'intervalle est la durée totale pendant laquelle l'intervalle durera avant d'être invité à passer à l'activité suivante.

a) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'intervalle à personnaliser et ensuite appuyer sur SELECT.

b) Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres TIME.

c) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

d) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les zones de fréquence cardiaque décrivent les limites supérieures et inférieures pour la fréquence cardiaque pendant cet intervalle. Une alerte retentira si la fréquence cardiaque se déplace en dehors de cette plage.

a) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONES puis appuyer sur SET.

b) Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres HR [FRÉQUENCE CARDIAQUE].

c) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la zone de fréquence cardiaque dans laquelle on souhaite être pendant cet intervalle.

d) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Pour en savoir plus sur la personnalisation des zones de fréquence cardiaque, voir le mode CONFIGURE [CONFIGURER].

ÉTABLIR ALLURE ET VITESSE

On peut établir l'allure ou la vitesse minimum et maximum que l'on souhaite maintenir pendant l'intervalle. Une alerte retentira si la vitesse ou l'allure tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

a) À partir du menu ZONES, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALLURE-VITESSE, puis appuyer sur SELECT.

b) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE [ALLURE] ou SPEED [VITESSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

c) Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.

d) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE [ALLURE] ou SPEED [VITESSE] puis appuyer sur SELECT.

e) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

f) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR LA CADENCE.

On peut établir les pas minimum et maximum par minute que l'on souhaite maintenir pendant l'intervalle. Une alerte retentira si la cadence tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

a) À partir du menu ZONES, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CADENCE, puis appuyer sur SELECT.

b) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.

c) Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.

d) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

e) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR OBJECTIFS

On peut établir des objectifs pour la quantité de distance ou d'altitude que l'on souhaite réaliser pendant cet intervalle. Une alerte retentit lorsque l'on atteint cet objectif.

a) À partir du menu INTERVALS, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner un intervalle, puis appuyer sur SELECT.

b) Appuyer sur DOWN pour sélectionner GOALS [OBJECTIFS] puis appuyer sur SELECT.

c) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE ou ALTITUDE puis appuyer sur SELECT.

d) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.

e) Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.

f) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

g) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

NOMMER L'INTERVALLE

Il est possible de modifier le nom de tout intervalle au sein de la séance d'exercice sauf pour les intervalles de WARM UP [ÉCHAUFFEMENT] et de COOL DOWN [RÉCUPÉRATION].

a) À partir du menu INTERVALS, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner tout intervalle sauf WARM UP ou COOL DOWN, puis appuyer sur SELECT.

b) Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.

c) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la lettre clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la lettre suivante.

d) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : Si le nom de l'intervalle est établi sur des caractères vierges, le nom reviendra au nom précédent lorsque l'on quitte l'écran RENAME [RENOMMER].

5. Répéter les sections ci-dessus pour configurer chaque intervalle que l'on souhaite inclure dans la séance d'exercice.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

SUPPRIMER TOUTES LES DONNÉES D'INTERVALLES

Il est possible de réinitialiser tous les temps d'intervalles à leurs valeurs par défaut.

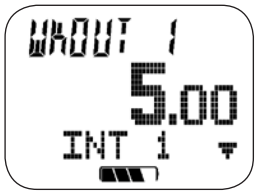
1. À partir du menu INTERVALS, appuyer sur DOWN pour sélectionner CLEAR ALL [SUPPRIMER TOUT] et appuyer ensuite sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT. Tous les temps d'intervalles de cette séance d'exercice sont supprimés.

MESURER UNE SÉANCE D'EXERCICE À INTERVALLES

Cette section décrit comment démarrer, arrêter et sauvegarder les séances d'exercice en mode MINUTERIE PAR INTERVALLES.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyer sur START pour lancer le premier intervalle de la séance d'exercice. Par défaut, le temps d'intervalle apparaît sur la seconde ligne de l'affichage. Dans le graphique ci-dessous, le temps d'intervalle a été établi pour s'afficher dans le format de temps présélectionné au milieu des trois lignes. Les données affichées varient en fonction de la configuration de l'affichage.



Lorsque le temps est arrivé à échéance lors du premier intervalle, un alerte retentit et l'intervalle suivant commence. Lorsque tous les intervalles sont complets et que plus d'une répétition a été établie, le premier intervalle recommence. Ceci continue jusqu'à ce que toutes les répétitions soient complètes.

REMARQUE : Seules les 100 premières répétitions sont retenues en mémoire.

SAUTER UN INTERVALLE

- Maintenir START enfoncé pour arrêter de mesurer l'intervalle en cours et commencer à mesurer le suivant.

ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur STOP.
2. Appuyer sur RESET et le maintenir enfoncé jusqu'à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE].
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE OUI/NON] ne s'affiche que si une seule séance d'exercice est en cours. Si plusieurs séances d'exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d'exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préservez la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d'exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n'est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

SÉLECTIONNER L'AFFICHAGE DE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Il est possible de sélectionner l'affichage par DÉFAUT ou l'un des trois affichages personnalisables (RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

PERSONNALISER L'AFFICHAGE 3 LIGNES OU 4 LIGNES

L'affichage 3 lignes ou 4 lignes peut être personnalisé pour afficher les paramètres de son choix.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Personnaliser l'affichage tel que décrit dans la section « Configurer la montre » plus haut dans le Manuel d'utilisation.

Valeurs pouvant être affichées en mode Minuterie par intervalles

DONNÉES	UNITÉS
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance à intervalles	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque (HR) et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Nom d'intervalle	Nom donné à l'intervalle dans la configuration
Nombre d'intervalle	Nombre séquentiel de l'intervalle en cours
Temps de réinitialisation d'intervalle	Heures : Minutes. Secondes
Temps d'intervalle	Heures : Minutes. Secondes
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure à intervalles	Minutes et Secondes par mile/kilomètre
Nombre de rép.	Nombre séquentiel de répétition en cours
Vitesse et vitesse moyenne	Miles ou kilomètres par heure
Heure Jour	Format de 12 ou 24 heures
Néant	La ligne restera vierge

REMARQUE : Lors de l'affichage de données moyennes, le caractère « A » s'affiche sur la gauche de l'affichage.

MODE MINUTERIE

La Minuterie est un compte à rebours d'une durée de temps préétablie et peut être utilisée comme rappel pour commencer/finir une tâche ou une séance d'exercice. Une répétition (rép) est un compte du nombre de fois où le compte à rebours a été répété pendant une séance d'exercice.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Minuterie :

- Sauvegarder jusqu'à 15 séances d'exercice au total (y compris séances d'exercice Chrono et Minuterie par intervalles)
- Temps de comte à rebours jusqu'à 59.59 (Minutes. Secondes)
- Régler minuterie pour arrêter, répéter ou démarrer le chronographe quand le temps arrive à échéance
- Compte jusqu'à 99 répétitions de minuterie
- Alerte de rappel à mi-parcours
- Trois formats d'affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Timer :

- Durée totale
- Temps pour chaque répétition complétée
- Temps de repos (lorsque la minuterie s'est arrêtée)

Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Timer et les rapporte en mode mode Récapitulatif :

	GPS	Cardiofréquencemètre	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Calories par répétition	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par répétition	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par répétition	•		•
Allure minimum (ou meilleure)	•		•
Distance	•		•
Distance par répétition	•		•
Élévation	•		
Élévation par répétition	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		
Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Durée pendant laquelle la fréquence cardiaque de l'utilisateur était dans les limites des zones de fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par intervalle		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque dans les limites d'une zone cible de fréquence cardiaque par intervalle		•	
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par intervalle			•
Cadence de pieds maximum			•

CONFIGURER LA MINUTERIE

Régler la longueur de la minuterie, ce qui se passe lorsque le temps vient à échéance et si on souhaite ou non une alerte de rappel à mi-parcours. On peut également personnaliser l'affichage en mode Minuterie.

RÉGLER LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner TIME puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLER ACTION DE TEMPORISATION

Il est possible de régler la minuterie pour démarrer le mode CHRONO quand elle arrive à échéance. On peut également la régler sur STOP ou REPEAT jusqu'à ce qu'on l'arrête manuellement.

1. En mode MINUTERIE, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner AT END [À LA FIN] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CHRONO, REPEAT ou STOP puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLER ALERTE DE MI-PARCOURS

On peut régler la minuterie pour faire retentir une alerte lorsque la moitié du temps s'est écoulé.

1. En mode MINUTERIE, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HALFWAY [MI-PARCOURS] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALERT ON [ALERTE ACTIVÉE] ou ALERT OFF [ALERTE DÉSACTIVÉE].
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

PERSONNALISER L'AFFICHAGE 3 LIGNES OU 4 LIGNES

L'affichage 3 lignes ou 4 lignes peut être personnalisé pour afficher les paramètres de son choix.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Personnaliser l'affichage tel que décrit dans la section « Configurer la montre » plus haut dans le Manuel d'utilisation.

Valeurs pouvant être affichées en mode Minuterie

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance rép.	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure rép.	Minutes et secondes par Mile/Kilomètre
Nombre de réps	La répétition actuelle de la minuterie
Vitesse et vitesse moyenne	Kilomètres ou miles par heure
Heure Jour	Format de 12 ou 24 heures
Temps de minuterie (actif)	Heures : Minutes. Secondes
Temps de minuterie (réinitialiser)	Heures : Minutes. Secondes
Néant	La ligne restera vierge

REMARQUE : Lors de l'affichage de données moyennes, le caractère « A » s'affiche sur la gauche de l'affichage.

DÉMARRER LE COMPTE À REBOURS

Pour démarrer la minuterie une fois qu'elle est configurée :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyer sur START.

Si sélectionnée, la minuterie émet une alerte au point de mi-parcours.

À la fin du compte à rebours, la minuterie effectue la tâche sélectionnée pour l'option À LA FIN dans le menu MINUTERIE.

ARRÊTER LA MINUTERIE ET SAUVEGARDER LA SÉANCE D'EXERCICE

Pour arrêter la minuterie une fois qu'elle a démarré :

1. Sélectionner sur STOP.
2. Appuyer sur STOP et le maintenir enfoncé jusqu'à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE].
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE OUI/NON] ne s'affiche que si une seule séance d'exercice est en cours. Si plusieurs séances d'exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d'exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préservez la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d'exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n'est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

MODE RÉCUPÉRATION

Le mode Récupération permet de suivre le changement dans la fréquence cardiaque sur une période établie par l'utilisateur. Ce changement de fréquence cardiaque ou delta (Δ) peut être comparé entre des séances d'exercice pour voir comme sa forme cardiaque s'améliore au fil du temps.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Récupération :

- Régler le temps de récupération jusqu'à 59.59 (Minutes. Secondes)
- Commencer la minuterie de récupération automatiquement ou manuellement démarrer la minuterie de récupération en mode récupération
- Afficher fréquences cardiaques initiale et instantanées pendant la période de récupération
- Afficher fréquences cardiaques de récupération et delta (Δ) lorsque la minuterie de récupération arrive à échéance

CONDITIONS DE DÉMARRAGE DE MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

La minuterie est automatiquement réinitialisée et remise en marche lorsque les conditions suivantes sont satisfaites :

- Une séance d'exercice Chrono/Minuterie par intervalles/Minuterie est arrêtée ou est arrivée à sa fin et la montre a été connectée à cardiofréquencemètre.
- Il n'y a pas de compte à rebours en cours de la minuterie de récupération qui a été manuellement remise en marche à partir de la réinitialisation par le biais de ce mode.

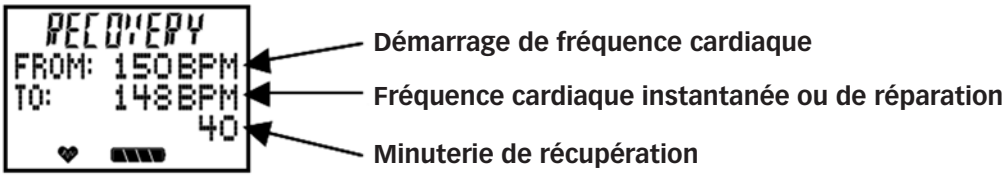
REMARQUE : La minuterie de récupération ne démarre pas automatiquement quand elle est connectée à un ordinateur.

CONFIGURER DURÉE DE RÉCUPÉRATION

Pour configurer la durée de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de RECOVERY [RÉCUPÉRATION].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur SELECT pour activer la durée de récupération. Une coche apparaît.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner TIME puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Une fois réglée, lorsque les conditions de mise en marche ci-dessus sont satisfaites, la minuterie de récupération s'active et un message s'affiche comme indiqué dans le schéma ci-dessous.



La fréquence cardiaque initiale s'affiche dans le champ FROM [DE] et la fréquence cardiaque de récupération s'affiche dans le champ TO [À].

- Appuyer sur START pendant que la minuterie de récupération effectue un compte à rebours pour obtenir une valeur de récupération instantanée indiquée sur la ligne inférieure de l'affichage. Cette valeur de récupération instantanée montre la différence entre la fréquence cardiaque initiale et la fréquence cardiaque instantanée ou de récupération.
- Maintenir le bouton START enfoncé pour arrêter la minuterie de récupération avant sa durée de récupération établie et capturer les données accumulées en mémoire.
- Appuyer sur STOP pour arrêter la minuterie de récupération avant la durée spécifiée.
- Maintenir STOP enfoncé pour réinitialiser la minuterie de récupération.

Lorsque la minuterie arrive à échéance, la fréquence cardiaque initiale, la fréquence cardiaque de récupération et la durée de récupération sont toutes sauvegardées dans les données de séance d'exercice.

REMARQUE : Si la valeur s'affiche en double tirets (--), la fréquence cardiaque de récupération est supérieure à la fréquence cardiaque initiale ou aucun relevé de fréquence cardiaque n'est présent.

ÉTATS DE RÉCUPÉRATION

Les états suivants existent en mode de récupération en fonction des entrées et des connexions sans fil :

- Si la montre n'est pas connectée à cardiofréquencemètre, HR SENSOR OFF s'affiche.
- Si la montre est incapable d'extraire des données de fréquence cardiaque, HR DATA NOT FOUND s'affiche.
- Pour commencer un cycle de minuterie de récupération, maintenir RESET enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser le mode de récupération et appuyer ensuite sur START pour remettre en marche la minuterie de récupération.

MODE RÉCAPITULATIF

Le mode Récapitulatif permet de visualiser les données de séances d'exercice Chrono, Minuterie par intervalles et/ou Minuterie sauvegardées. Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Récapitulatif :

- Mettre en mémoire jusqu'à 15 séances d'exercice
- Visualiser la distance totale parcourue (odomètre)
- Sauvegarder toutes les séances d'exercice par date, arrangées dans un ordre chronologique inverse
- Verrouiller ou déverrouiller les séances d'exercice
- Rappeler les données pendant que la séance d'exercice est en cours
- Afficher les données récapitulatives pour chaque séance d'exercice
- Récapituler les tours, les intervalles et les répétitions pour séances d'exercice Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie

CHOISIR LA SÉANCE D'EXERCICE À REVOIR

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].

La montre affiche le nombre de séances d'exercice sauvegardées disponibles pour revue. Si aucune séance d'exercice n'a été sauvegardée, NO WORKOUT s'affiche.

2. Si l'odomètre s'affiche, appuyer sur UP ou DOWN.
3. Appuyer sur MENU. Le menu WORKOUTS [SÉANCES D'EXERCICE] s'affiche avec une liste de dates auxquelles les séances d'exercice ont été sauvegardées.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la date, puis appuyer sur SELECT. Une liste de séance d'exercice avec la durée et le type de séance (CHR pour Chrono, INT pour Minuterie par intervalles et TMR pour Minuterie) pour les affichages de date sélectionnés. Le schéma ci-dessous affiche la liste des séances d'exercice pour AUJOURD'HUI.

5. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la séance d'exercice, puis appuyer sur SELECT.

CHOISIR LA DATE À REVOIR

Une fois que la séance d'exercice spécifique a été sélectionnée pour revue, on peut revoir soit un récapitulatif de toute la séance d'exercice soit les données pour tours individuels, intervalles ou réps.

Récapitulatif :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner SUMMARY [RÉCAPITULATIF] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour faire défiler les données de séance d'exercice.

L'affichage du meilleur tour bascule toutes les 2 secondes entre le meilleur temps au tour et le numéro du meilleur tour correspondant.

Tours/Intervalles/Réps :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner :
   - LAPS [TOURS] pour visualiser les données de tours dans une séance d'exercice Chrono
   - INTERVALS pour visualiser les intervalles dans une séance d'exercice Minuterie par intervalles
   - REPS pour visualiser des réps dans une séance d'exercice Minuterie

REMARQUE : Si aucun tour n'a été encore pris ou qu'aucun intervalle ou aucune rép ne sont venus à échéance, un message s'affiche indiquant qu'aucune donnée de tour n'a été sauvegardée.

2. Appuyer sur UP ou DOWN pour faire défiler les données de tour/intervalle/rép.
3. Appuyer sur BACK ou NEXT pour visualiser les données pour un autre tour, intervalle ou une autre rép.

REVOIR, MODIFIER ET RÉINITIALISER LES VALEURS D'ODOMÈTRE

L'odomètre affiche la distance totale parcourue depuis la réinitialisation de l'odomètre

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].
2. Appuyer sur UP ou DOWN jusqu'à affichage de ODOMETER [ODOMÈTRE].
3. Appuyer sur MENU. Le sous-menu ODOMETER s'affiche.
4. Pour modifier l'odomètre :
   a. Appuyer sur UP pour sélectionner EDIT [MODIFIER] puis appuyer sur SELECT.
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
5. Pour réinitialiser l'odomètre :
   a. Sur le sous-menu ODOMETER, appuyer sur DOWN pour sélectionner RESET, puis appuyer sur SELECT.
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES puis appuyer sur SELECT.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

VERROUILLER ET DÉVERROUILLER LES SÉANCES D'EXERCICE

Une fois que l'on a sélectionné la séance d'exercice spécifique à revoir, on peut la verrouiller ou la déverrouiller.

Verrouiller les séances d'exercice pour les empêcher d'être écrasées par de nouvelles séances d'exercice.

Si la séance d'exercice est déverrouillée, on voit une option LOCK [VERROUILLER] sur le menu récapitulatif pour la séance d'exercice. Si la séance d'exercice est verrouillée, cette option sera UNLOCK [DÉVERROUILLER].

REMARQUE : On ne peut pas supprimer de séances d'exercice individuelles manuellement. Les séances d'exercice ne sont supprimées que lorsqu'elles sont remplacées par une séance plus récente. Toutes les séances d'exercice sont supprimées si la montre est réinitialisée.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].
   La montre affiche le nombre de séances d'exercice sauvegardées disponibles pour revue. Si aucune séance d'exercice n'a été sauvegardée, NO WORKOUT s'affiche.
2. Si l'odomètre s'affiche, appuyer sur UP ou DOWN.
3. Appuyer sur MENU. Le menu WORKOUTS [SÉANCES D'EXERCICE] s'affiche avec une liste de dates auxquelles les séances d'exercice ont été sauvegardées.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la date, puis appuyer sur SELECT. Une liste de séance d'exercice avec la durée et le type de séance (CHR pour Chrono, INT pour Minuterie par intervalles et TMR pour Minuterie) pour les affichages de date sélectionnés. Le schéma ci-dessous affiche la liste des séances d'exercice pour AUJOURD'HUI.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la séance d'exercice, puis appuyer sur SELECT.
6. Appuyer sur DOWN pour sélectionner LOCK ou UNLOCK puis appuyer sur SELECT.
7. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.
8. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : On ne peut pas verrouiller une séance d'exercice en cours. L'option LOCK apparaît seulement si la séance d'exercice a été sauvegardée et réinitialisée.

TÉLÉCHARGER DES DONNÉES À L'AIDE DU LOGICIEL D'ORDINATEUR

La communication bidirectionnelle à fil entre la montre et l'ordinateur permet de télécharger les données de la montre à l'ordinateur.

1. Connecter la montre à l'ordinateur à l'aide du câble USB, puis ouvrir l'application Device Agent sur le bureau de l'ordinateur.
   - PC SYNC READY s'affiche lorsque l'ordinateur commence à communiquer avec la montre. un message d'erreur s'affiche en cas d'erreur.
   - PC SYNC IN PROGRESS s'affiche pendant le processus de synchronisation.
2. Si une séance d'exercice est en cours, l'application informatique demande confirmation que l'on souhaite continuer le processus de synchronisation. Sélectionner NO pour arrêter le processus de synchronisation et retourner en mode Heure du jour, ou sélectionner YES pour continuer.
3. Si on sélectionne l'option YES clignotante pour continuer la synchronisation avec l'ordinateur :
   a. Un autre message s'affiche demandant si on souhaite sauvegarder les séances d'exercice.
   b. Sélectionner YES pour sauvegarder la session de séance d'exercice (Chrono/Minuterie/Minuterie par intervalles) avec informations de capteurs. La montre arrête les séances d'exercice en cours, désactive la Radio GPS et ANT+™ et continue le processus de synchronisation d'ordinateur.
   c. Sélectionner NO pour arrêter la séance d'exercice sans sauvegarder. La montre continue le processus de synchronisation d'ordinateur.
4. Lorsque le téléchargement sur l'ordinateur est terminé, le message PC SYNC TRANSFER COMPLETE s'affiche et la montre retourne au mode Heure du jour.

REMARQUE : Appuyer sur RADIO/BACK à n'importe quel moment pour annuler le téléchargement sur ordinateur et retourner à l'écran Heure du jour.

MODE ALARME

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Alarme :

- Cinq alarmes indépendantes avec fréquence sélectionnable : quotidienne, jours de la semaine, week-ends, une fois, et du dimanche au samedi
- Personnalisation des noms d'alarmes
- Alarme de rappel de cinq minutes
- La veilleuse INDIGLO® clignote lorsque l'alerte d'alarme retentit

ACTIVER ET DÉSACTIVER UNE ALARME

On peut activer ou désactiver une alarme à partir de l'écran ALARME.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Appuyer sur UP pour choisir l'alarme à activer ou désactiver. Le nom d'alarme s'affiche en haut.
3. Appuyer sur DOWN pour choisir l'alarme à activer ou désactiver. Lorsque l'alarme est activée, sa fréquence s'affiche sous l'heure.

REMARQUE : Les alarmes actives retentissent à leurs heures réglées. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

CONFIGURER L'ALARME

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'alarme à régler et ensuite appuyer sur SELECT.

RÉGLER L'HEURE DE L'ALARME

Avec une alarme sélectionnée, régler l'heure de l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner TIME [HEURE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE DE L'ALARME

Avec une alarme sélectionnée, régler la fréquence de l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner FREQUENCY [FRÉQUENCE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner une fréquence puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RENOMMER L'ALARME
Avec une alarme sélectionnée, renommer l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

MODE CONFIGURATION
Le mode Configuration est le mode où tous les réglages internationaux de la montre sont configurés. On peut configurer les données pour les Zones, Objectifs, Unités et autres paramètres.

La montre Run Trainer™ offre les caractéristiques suivantes en mode Configuration qui peuvent être personnalisées :

- Choisir les unités pour la fréquence cardiaque (BPM, % de Max), vitesse/allure (M/h, Km/h), Distance (Miles, Km), Altitude (Pieds, Mètres), Poids (Lb, Kg), Hauteur (po, cm) et international (anglais, métrique)
- Régler les zones cibles pour la fréquence cardiaque, l'allure, la vitesse et la cadence
- Personnaliser les infos d'utilisateur et les calories brûlées en ajoutant le sexe, le poids, la taille, le niveau et le type d'activité et la date de naissance
- Régler les alertes d'objectifs de distance et d'altitude
- Régler les options de montre pour bips de boutons, sonneries horaires, alertes de zones mondiales et synchronisation d'heure GPS
- Personnaliser son expérience pour fréquence de sauvegarde, lissage (Altitude, Allure, Vitesse) et contraste LCD

CONFIGURER LES RÉGLAGES DE ZONES
Les zones incluent les valeurs minimum et maximum pour la fréquence cardiaque, l'allure/la vitesse et la cadence entre lesquelles on souhaite rester pendant les séances d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur UP pour sélectionner ZONES [ZONES] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner HEART RATE [FRÉQUENCE CARDIAQUE] puis appuyer sur SELECT.
2. Régler la zone de fréquence cardiaque cible :
   a. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres TARGET [CIBLE].
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la zone que l'on souhaite comme zone de fréquence cardiaque cible.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
3. Configurer manuellement les zones de fréquence cardiaque :
   a. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer à faire ceci pour les cinq zones.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
4. Choisir d'utiliser les zones de fréquence cardiaque personnalisées ou celles préconfigurées : Choisir ZONE [ZONE] pour choisir les zones préconfigurées ou CUSTOM [PERSONNALISER] pour utiliser les valeurs de zones que l'on saisit manuellement.
   a. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BASED ON [EN FONCTION DE] puis appuyer sur SELECT.
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONE ou CUSTOM, puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
5. Régler la fréquence cardiaque maximum :
   a. Appuyer sur DOWN pour sélectionner MAXIMUM puis appuyer sur SELECT.
   b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
   c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES ZONES D'ALLURE ET DE VITESSE

On peut établir l'allure ou la vitesse minimum et maximum que l'on souhaite maintenir pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentira si la vitesse ou l'allure tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle les zones d'allure ou de vitesse pour des intervalles individuels.

À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE-SPEED [ALLURE-VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE ou SPEED [ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE ou SPEED [ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES ZONES DE CADENCE

On peut établir les pas minimum et maximum par minute que l'on souhaite maintenir pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentira si la cadence tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle une zone de cadence pour des intervalles individuels.

À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CADENCE puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'OBJECTIFS

On peut établir des objectifs pour la quantité de distance ou d'altitude que l'on souhaite réaliser pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentit lorsque l'on atteint cet objectif.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle des objectifs pour des intervalles individuels.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner GOALS [OBJECTIFS] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE ou ALTITUDE puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
6. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
7. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'UNITÉS

Choisir le type d'unités à utiliser globalement et pour des fonctions de montre spécifiques.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner UNITS [UNITÉS] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LES UNITÉS INTERNATIONALES

La sélection d'unités internationales anglaise ou métrique change toutes les unités individuelles aux valeurs par défaut pour système anglais ou métrique, respectivement.

À partir du menu UNITS :

1. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu GLOBAL [MONDIAL].
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ENGLISH ou METRIC [ANGLAIS ou MÉTRIQUE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les unités de fréquence cardiaque déterminent si la fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximum.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner HEART RATE [FRÉQUENCE CARDIAQUE], puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BPM ou % OF MAX, puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : L'allure s'affiche en minutes (') et secondes (")

CONFIGURER UNITÉS DE VITESSE ET D'ALLURE

Choisir si les unités de vitesse et d'allure s'affichent en miles/heure (MPH)/minutes/mile (MI) ou en kilomètres/heures (Km/h)/minutes/kilomètre (KM).

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SPEED-PACE [VITESSE-ALLURE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner MPH-MI ou Km/h-KM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE DISTANCE

Les unités de distance déterminent si les distances sont mesurées en miles ou en kilomètres.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner MILES ou KM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS D'ALTITUDE

Les unités d'altitude déterminent si l'altitude est mesurée en pieds ou en mètre.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALTITUDE, puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner FEET ou METERS [PIEDS ou MÈTRES] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE POIDS

Les unités de poids déterminent si le poids est mesuré en livres (lb) ou en kilogrammes (kg).

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner WEIGHT [POIDS] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner LB ou KG puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE TAILLE

Les unités de taille déterminent si la hauteur est mesurée en pouces (IN) ou en centimètres (CM).

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HEIGHT [TAILLE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner IN ou CM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'UTILISATEUR

CONFIGURATION DES INFORMATIONS PERSONNELLES

Saisir ses informations personnelles pour s'assurer de calculs exacts lors des séances d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT. Le menu USER s'ouvre.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner le paramètre à modifier, puis appuyer sur SELECT. Le menu SETTING s'ouvre.
4. Changer les valeurs pour les adapter aux données personnelles.
   - Appuyer sur UP ou DOWN pour changer une valeur numérique, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Appuyer sur DONE [TERMINÉ] pour revenir au menu USER.
   - Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner une valeur non numérique, puis appuyer sur SELECT pour appliquer la coche. Appuyer sur BACK [RETOUR] pour revenir au menu USER.
5. Recommencer pour l'anniversaire, le sexe, le poids, la taille et l'activité.

ANNIVERSAIRE	Régler le mois, le jour et l'année de votre naissance.
SEXE	Sélectionner MALE [MASCULIN] ou FEMALE [FÉMININ].
POIDS	Saisir son poids (en LB ou KG, en fonction des paramètres des UNITÉS)
TAILLE	Saisir sa taille (en IN ou CM, en fonction des paramètres des UNITÉS)
ACTIVITÉ	Sélectionner un niveau et un type pour l'activité à laquelle on participe le plus.

REMARQUE : Une séance d'exercice Brick comporte deux ou plusieurs disciplines sportives (généralement du vélo suivi par une course) et effectuées dos-à-dos quant utilisées pour entraîner des athlètes multisports.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA MONTRE

La configuration de la montre offre l'option de régler le bip des boutons, la sonnerie horaire, l'alerte de zone et la synchronisation d'heure GPS.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner WATCH [MONTRE] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LE BIP DES BOUTONS

Régler si la montre retentit lorsqu'un bouton est appuyé. Appuyer sur le bouton INDIGLO® ne fera pas retentir la montre.

1. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu BUTTON [BOUTONS].
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BEEP OFF ou BEEP ON [BIP DÉSACTIVÉ ou BIP ACTIVÉ] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LA SONNERIE HORAIRE

Régler si la montre sonne au début de chaque heure.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner HOURLY [TOUTES LES HEURES] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CHIME OFF ou CHIME ON [SONNERIE DÉSACTIVÉE ou SONNERIE ACTIVÉE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. L'icône N s'affiche dans la barre d'état en mode Heure du jour.

CONFIGURER L'ALERTE DE ZONE

Régler si la montre doit alerter lorsque la fréquence cardiaque, l'allure/la vitesse ou les autres valeurs sont hors des limites spécifiées et si l'alerte sera silencieuse ou audible.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONE ALERT [ALERTE DE ZONE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner NONE, AUDIBLE ou SILENT [AUCUNE, AUDIBLE ou SILENCIEUSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER SYNC GPS

Régler si la montre va mettre à jour l'heure actuelle conformément aux données reçues d'un satellite via GPS.

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner GPS TIME [HEURE GPS] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SYNC OFF ou SYNC ON [SYNC DÉSACTIVÉE ou SYNC ACTIVÉE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'ENREGISTREMENT

La configuration Enregistrement offre l'option de modifier la vitesse d'enregistrement des données de capteurs comme suit : 1 seconde, 2 secondes, 4 secondes ou 8 secondes. La valeur par défaut est de 2 secondes.

Plus le paramètre d'enregistrement est bas, plus le suivi sera exact. Des vitesses d'enregistrement plus élevées perdent une certaine exactitude mais permettent de sauvegarder davantage de données dans la montre.

Pour configurer les paramètres d'enregistrement :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RECORDING [ENREGISTREMENT] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC ou 8 SEC, et appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. Les modifications d'enregistrement prendront effet la prochaine fois que les modes Chrono, Minuterie par intervalles ou Minuterie sont réinitialisés.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LISSAGE

Régler si la montre enregistre des valeurs pour l'altitude, l'allure ou la vitesse pour une collection de données plus réactive ou moins variable.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SMOOTHING [LISSAGE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALTITUDE, PACE ou SPEED [ALTITUDE, ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON ou OFF puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE CONTRASTE

Régler la luminosité de l'affichage de montre qui soit le plus facile à lire. Les numéros inférieurs indiquent un affichage plus clair tandis des numéros supérieurs indiquent un affichage plus sombre.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CONTRAST [CONTRASTE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer le contraste.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

SOIN ET ENTRETIEN
ÉTANCHÉITÉ

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

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50 m /160 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

- 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 pas l'utiliser dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre montre TIMEX® GPS est garantie 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.Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, 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 PRODUIT :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit 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 capteurs, des accessoires ou de la pile. 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 bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original 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 montre GPS 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 2,50 £ 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 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche : +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 sur la garantie. Au Canada, aux États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

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 : _____ ____

_____

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™ GPS System

Numéros de modèle : M878, M503

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC
Normes :

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Émissions d'appareils numériques :
Normes :

FCC Partie 15 Sous-partie B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunité- Référence EN 55024
Normes : CENELEC EN 55024

LVD : 2006/95/EC
Normes : CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l'équipement Radio et Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent :

David Wimer
Ingénieur Qualité
Date : le 9 septembre 2011, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consultez votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercice physique.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE et INDIGLO 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™
GPS
VELOCIDADE+
DISTÂNCIA
GUIA DO
USUÁRIO
TIMEX
IRONMAN
TRIATHLON
3:46.96
8'37" MI
9.47MI
WR 50M
GPS
TIMEX IRONMAN
V.16

ÍNDICE

Introdução 3
Visão geral das funções 3
Carregar a bateria o seu relógio Run Trainer™ 4
Baixe o firmware mais atualizado 4
Crie uma conta grátis na Timex online 4
Configuração do relógio 5
Sincronizar os sensores ANT+™ com o seu relógio 6
Seleção dos sensores de GPS e ANT+™ para o seu exercício 7
Calibração do sensor de podômetro 7
Adquirir o sinal de GPS e conexão com os sensores ANT+™ 8
Modo de cronógrafo 9
Comece um exercício 10
Automatizar um exercício 11
Navegar para o menu de “mãos livres” 11
Configuração do cronógrafo 12
Modo timer de intervalo (interval timer) 13
Configuração de um exercício 14
Personalize os intervalos 15
Temporizar um intervalo do exercício 17
Seleção da tela do timer de intervalo 17
Modo de timer 18
Configuração do timer 19
Iniciar o timer 20
Parar o timer e salvar o exercício 20
Modo de recuperação 20
Modo de revisão 22
Descarregar os dados utilizando o software do computador 23
Modo de alarme 24
Ligar e desligar o alarme 24
Configuração do alarme 24
Modo de configuração 25
Configuração do valores das zonas 25
Configuração dos valores dos objetivos 26
Configuração das unidades 26
Configuração dos dados do usuário 27
Configuração dos ajustes do relógio 28
Configuração dos ajustes de gravação 29
Configuração dos ajustes da nivelação 29
Configuração dos ajustes do contraste 29
Cuidado e manutenção 29
Resistência à água 29
Garantia e serviço 30
Certificado de conformidade 31

INTRODUÇÃO

Parabéns pela compra do relógio Timex® Ironman® Run Trainer™ com GPS. Antes de usar pela primeira vez, siga os seis passos seguintes:

1. Carregar a bateria do relógio
2. Instalar o firmware mais atualizado
3. Fazer a configuração
4. Adquirir o sinal de GPS
5. Gravar o seu exercício
6. Revisão dos dados da sua performance

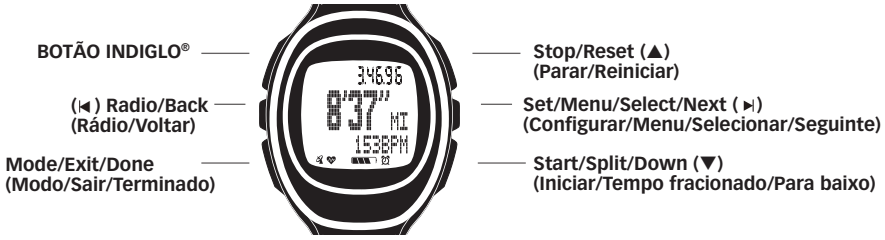
Para sua conveniência, favor consultar o Guia Prático do Usuário do Run Trainer™ no site:
http://www.timex.com/manuals

Os vídeos com as instruções poderão ser encontrados no site: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

VISÃO GERAL DAS FUNÇÕES

- A tecnologia de GPS – SiRFstarIV™ rastreia o ritmo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – A função de transmissão sem fio permite ao relógio Run Trainer™ conectar-se com o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro.
- Sensor da frequência cardíaca (FC) – 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.
- A 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.

BOTÕES OPERACIONAIS



LUZ NOTURNA INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® a qualquer momento para ativar a luz noturna INDIGLO® por vários segundos. Mantenha pressionado para ligar a função Night-Mode® ou iluminação constante.

Rádio/Voltar

Pressione RADIO para iniciar a busca do sinal de GPS. Em um menu, pressione BACK para voltar ao item anterior. Quando estiver configurando os parâmetros como a hora, pressione esse botão para passar pelos campos, da direita para a esquerda.

Em qualquer modo de exercício ou modo de Hora do Dia, mantenha RADIO pressionado para abrir o menu SENSOR.

Mode/Exit/Done (Modo/Sair/Terminado)

Quando estiver no modo de hora do dia, pressione MODE para passar pelos diversos modos operacionais.

Quando terminar com a seleção de uma opção em um menu ou submenu, pressione DONE para voltar ao menu que contém essa opção.

Start/Split/Down (Iniciar/Tempo fracionado/Para baixo)

Em um menu, pressione DOWN para selecionar o item abaixo do atual.

Nos modos Cronógrafo, Timer de Intervalos ou Timer, pressione START para iniciar o exercício. Pressione SPLIT enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento durante um exercício, para medir um tempo fracionado.

Stop/Reset/Up (Parar/Reiniciar/Para cima)

Em um menu, pressione UP para selecionar o item acima do atual.

Quando o cronógrafo estiver em funcionamento, pressione STOP para parar ou dar pausa ao cronógrafo.

Se o cronógrafo estiver parado (ou pausado), mantenha RESET pressionado para zerar o cronógrafo.

Set/Menu/Select/Next (Configurar/Menu/Selecionar/Seguinte)
Em um menu, pressione SET para selecionar a opção atual. Isso poderá abrir um submenu ou selecionar o item checado.

Pressione NEXT para selecionar o conjunto de configurações seguintes ou avançar para o seguinte campo de configuração.

ÍCONES DA BARRA DE STATUS

	Ícone da bateria	Mostra a carga aproximada da bateria. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga. Os segmentos da bateria piscam durante o carregamento até que o relógio esteja totalmente carregado.
	Ícone do alarme	Aparece nos modos de Hora do Dia e Alarme quando o alarme está configurado.
	Ícone de alerta	Aparece no modo de Hora do Dia quando o relógio está configurado para bipar a cada hora.
	Ícone do coração	**Sólido:** o sensor de frequência cardíaca está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o relógio está buscando o sensor de frequência cardíaca. **Nenhum:** o sensor da frequência cardíaca não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone do sapato	**Sólido:** o sensor do podômetro está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o relógio está buscando o sensor do podômetro. **Nenhum:** o sensor do podômetro não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone do satélite	**Sólido:** o GPS tem um satélite em contato fixo e está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o GPS está buscando um satélite. **Nenhum:** o GPS não conseguiu comunicar-se com o satélite e adquirir o contato fixo, não está selecionado ou o Rádio está desligado.

CARREGAR A BATERIA O SEU RELÓGIO RUN TRAINER™

Antes de usar o seu relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada.

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 mostrador do relógio ficar apagado, 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 durante pelo menos 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 – Você 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 quatro pinos do conector se alinhem com os quatro contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem dois 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. O ícone de nível de bateria piscando confirma que o relógio está carregando.

BAIXE O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Utilize o programa Device Agent para conectar o relógio Run Trainer™ ao seu computador e baixar as últimas atualizações.

1. Baixe o Timex Device Agent do site: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, clique duas vezes no ícone do Device Agent na tela do seu computador.
3. Se receber instruções do Device Agent, siga as indicações na tela para baixar o firmware mais atualizado do relógio.

CRIE UMA CONTA GRÁTIS NA TIMEX ONLINE

Para baixar informação do relógio para o diário grátis online patrocinado por TrainingPeaks™, vá ao site: **http://timexironman.com/deviceagent**

CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

Você pode configurar até 3 fusos horários — manualmente, através do Device Agent do computador ou utilizando o sinal de GPS.

OBSERVAÇÃO – O GPS configura automaticamente a hora para o TUC (Tempo Universal Coordenado). Quando você configura manualmente as horas para a hora local, o relógio corrige automaticamente os minutos e os segundos. Você necessita de configurar a data correta.

1. Pressione SET. O menu SET aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (hora) 1, TIME (hora) 2 ou TIME (hora) 3 e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TIME/DATE (hora/data).
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor que está piscando. Pressione NEXT para passar para o próximo valor.

ESCOLHA DO FUSO HORÁRIO PRINCIPAL

Para selecionar o fuso horário principal:

1. Pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar PRIMARY e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) e DOWN (para baixo) para selecionar o fuso horário que você quer configurar como principal e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DONE.

VER OS FUSOS HORÁRIOS ALTERNATIVOS OU ESCOLHER UM COMO O PRINCIPAL

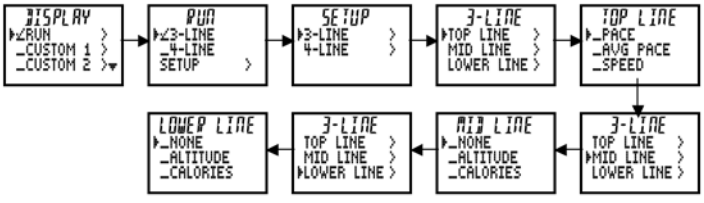
Do mostrador da Hora do Dia:

1. Pressione DOWN (para baixo) para ver os diversos fusos horários alternativos. O valor dos segundos muda para identificar o fuso horário que está a ser mostrado temporariamente (T1, T2 ou T3).
2. Mantenha DOWN (para baixo) pressionado para fazer desse fuso horário o fuso horário principal. Aparece uma mensagem indicando para manter o botão pressionado até que o fuso horário mude.

PERSONALIZAÇÃO DOS MOSTRADORES

Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Temporizador de Intervalo e Temporizador, você pode configurar os mostradores de RUN (correr), CUSTOM (personalizado) 1 e CUSTOM (personalizado) 2 para mostrar várias informações estatísticas quando os sensores de GPS ou ANT+™ estão ativos.
OBSERVAÇÃO – Mesmo tendo o mesmo nome em cada modo; os mostradores são independentes de um modo para o outro. Em CADA um destes modos:

1. Pressione SET.
2. Pressione SELECT para abrir o menu do MOSTRADOR.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o mostrador que quer personalizar (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para escolher a 3-Line (linha 3) ou a 4-Line (linha 4). Pressione SELECT para checar o mostrador (linha 3 ou 4) a utilizar para ver.
5. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a 3- ou 4-LINE (linha 3 ou 4) para personalizar e, em seguida, pressione SELECT.
7. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a linha para a qual você quer escolher um item para ser mostrado e, em seguida, pressione SELECT.
8. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para escolher a informação que quer ver nessa linha e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
9. Pressione BACK (para trás) para voltar para o menu com a LINHA 3 ou 4.
10. Repita os passos do 7 ao 9 até que você tenha escolhido o valor a ser mostrado em cada linha.



OBSERVAÇÃO – Estes passos configuram cada mostrador mas, para selecionar o mostrador para cada modo, você necessita de estar dentro desse modo, com pelo menos o sensor de GPS ou um ANT+™ ativo.

SELECIONAR OS MOSTRADORES

Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo e Timer, você pode selecionar o mostrador PADRÃO ou qualquer outro dos três mostradores personalizáveis (RUN, CUSTOM 1 e CUSTOM 2).

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelos vários mostradores.

Valores que podem ser mostrados no modo de Hora do Dia

Data	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Data	Formato DD-MM ou MM-DD
Dia	Dia da semana
Distância e distância do segmento	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo do segmento	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Velocidade e velocidade média	Milhas ou quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 horas ou 24 horas
Nenhum	

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere "A" aparece no lado esquerdo do mostrador.

SINCRONIZAR OS SENSORES ANT+™ COM O SEU RELÓGIO

O seu relógio Run Trainer™ pode receber sinais de um sensor ANT+™ de Frequência Cardíaca e/ou Podômetro para melhorar o seu treinamento. Para garantir uma boa recepção, especialmente em ambientes sobrecarregados, recomendamos que faça a sincronização do relógio com os seus sensores.

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de que está distanciado, pelo menos, 10 metros / 30 pés de outras fontes de sensor de informação.

Para sincronizar o sensor de Frequência Cardíaca, umedeça os coxins do sensor e coloque o sensor à volta do peito com o logotipo da TIMEX que está no transmissor voltado para cima. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar SEARCH (buscar) e pressione SELECT.
3. Destaque HR (FC) e pressione SELECT.
4. O relógio mostrará SEARCHING FOR HEART RATE (buscando a frequência cardíaca) e o ícone do coração pisca.
5. Se for bem-sucedido, no mostrador aparece FOUND HR (encontrou a FC).
6. No caso de falhar, no mostrador aparecerá HR SENSOR NOT FOUND (não foi encontrado o sensor da frequência cardíaca). Repita o procedimento anterior e reposicione o sensor no peito ou substitua a bateria do sensor se as tentativas posteriores não forem bem-sucedidas.

Para sincronizar o sensor do podômetro, agitar levemente o sensor para o ativar. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar SEARCH (buscar) e pressione SELECT.
3. Destaque FOOT POD (podômetro) e pressione SELECT.
4. O relógio mostrará SEARCHING FOR FOOT POD (buscando o podômetro) e o ícone do sapato pisca.
5. Se for bem-sucedido, no mostrador aparece FOUND FOOT POD (encontrou o podômetro).
6. No caso de falhar, no mostrador aparecerá FOOT POD SENSOR NOT FOUND (não foi encontrado o sensor do podômetro). Repita o procedimento anterior e substitua a bateria do sensor se as tentativas posteriores não forem bem-sucedidas.

OBSERVAÇÃO – É necessário sincronizar apenas quando um sensor de Frequência Cardíaca e/ou Podômetro é adicionado ou quando a bateria é substituída em um sensor anteriormente sincronizado.

OBSERVAÇÃO – O relógio guarda a configuração de sincronização, por isso, não é necessário voltar a sincronizar sensores ANT+™ anteriormente sincronizados quando estes são selecionados ou desligados para os seus exercícios (ver a seção seguinte).

OBSERVAÇÃO – O processo de busca/sincronização ativará o sensor de GPS (se for selecionado no Menu do Sensor). Desligue o Menu do Sensor para prolongar a bateria – Mantenha RADIO pressionado, destaque POWER OFF (desligar) e pressione SELECT.

SELEÇÃO DOS SENSORES DE GPS E ANT+™ PARA O SEU EXERCÍCIO

Dependendo do tipo de exercício, o relógio Run Trainer™ trabalha com o sistema de GPS, o sensor ANT+™ de Frequência Cardíaca (incluído em alguns pacotes ou vendido separadamente) e/ou um sensor ANT+™ de Podômetro (disponível separadamente).
Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar cada sensor (GPS, FC e/ou Podômetro)
3. Pressione SELECT (para checar ou retirar o sensor).
4. Pressione BACK (para trás) para voltar para o mostrador dos modos.

OBSERVAÇÃO – Quaisquer modificações feitas no Menu do Sensor afetam o uso de todos os modos dos sensores de GPS e ANT+™.

CALIBRAÇÃO DO SENSOR DE PODÔMETRO

Para garantir que as medidas feitas por um podômetro sejam precisas, você pode calibrar o podômetro (opcional) automaticamente sobre uma distância conhecida ou pode ser manualmente inserindo um fator de calibração.

CALIBRAÇÃO DO PODÔMETRO AUTOMATICAMENTE

Você corre uma distância conhecida com o podômetro ativado, ao mesmo tempo que o podômetro mede o seu progresso. Depois de você ter percorrido mais de 300 metros / 0,2 milhas, você insere no Run Trainer a distância real percorrida. O relógio calcula então o fator de calibração do podômetro comparando a distância medida com a distância real que você percorreu.

1. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer, mantenha RADIO pressionado até que HOLD FOR SENSOR MENU (aguarde pelo menu do sensor) apareça.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CALIBRATE e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione SELECT para abrir a tela de calibração do FOOT POD (podômetro).

OBSERVAÇÃO – O podômetro tem de ser sincronizado com o relógio para poder ser calibrado. Se no mostrador do relógio aparece NO FOOT POD DATA (não recebe informação do podômetro), certifique-se de que o podômetro está sincronizado e tente novamente. Ver as instruções para selecionar os sensores ANT+™ para o seu exercício que estão na seção anterior.

4. Comece a correr a distância conhecida. A distância dever ser pelo menos 300 metros / 0,2 milhas para dar ao podômetro informação suficiente para calibrar.
5. Quando tiver atingido a distância conhecida, pare de correr e, em seguida, pressione STOP. A tela de DISTÂNCIA ATUAL abre.

OBSERVAÇÃO – Se aparece NEED MORE DATA (necessita de mais informação), o podômetro não mediu pelo menos 300 metros / 0,2 milhas. Continue correndo até que atinja um mínimo de 300 metros / 0,2 milhas.

6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo até que a distância real que você correu seja inserida.
7. Pressione DONE. O relógio compara a distância medida com a distância que você inseriu e calcula um fator de calibração.

OBSERVAÇÃO – Se não obteve informação ou a informação obtida não foi suficiente, a calibração é CANCELED (cancelada).

INSERIR UM FATOR DE CALIBRAÇÃO

Se você calibrou o podômetro anteriormente e está a sincronizá-lo novamente com o relógio, você pode inserir o fator de calibração do podômetro utilizado na vez anterior para evitar ter que efetuar todo o processo de calibração novamente.

OBSERVAÇÃO – O podômetro tem de ser sincronizado com o relógio para poder editar o fator de calibração manualmente.

1. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer, mantenha RADIO pressionado até que HOLD FOR SENSOR MENU (aguarde pelo menu do sensor) apareça.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CALIBRATE e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar FACTOR e, em seguida, pressione SELECT.

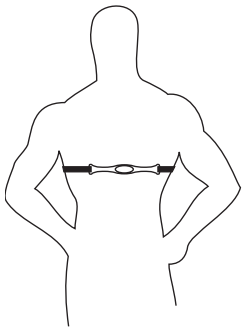
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo até o fator de calibração desejado ser inserido entre 0,1% e 199,9%.

OBSERVAÇÃO – O Fator de Calibração é determinado tomando uma distância CONHECIDA e dividindo esse valor pela distância MEDIDA (pelo Podômetro).

5. Pressione DONE.

ADQUIRIR O SINAL DE GPS E CONEXÃO COM OS SENSORES ANT+™

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de configurar a hora e a data antes de ligar a recepção dos sensores de GPS, FC ou Podômetro para garantir que a informação dos exercícios seja capturada corretamente.



- **GPS (Sistema de Posicionamento Global):** Procure um lugar fora de casa, a céu aberto, longe de edifícios ou construções.
- **Frequência cardíaca:** Certifique-se de que os coxins do sensor do peito estão úmidos, a cinta está bem ajustada à volta do peito e o logotipo da TIMEX no transmissor está voltado para cima e centrado sobre o esterno.

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de que retire o fecho de mola do transmissor de frequência cardíaca e lave a cinta a mão em água fria para manter a capacidade sensitiva de frequência cardíaca.

- **Podômetro:** Instale o sensor no cordão do sapato ou por baixo da palmilha de acordo com as instruções incluídas.

OBSERVAÇÃO – Retire o seu Podômetro durante o exercício de ciclismo para permitir que o sensor de GPS forneça informação ao vivo sobre a velocidade e a distância.

OBSERVAÇÃO – Lembre-se de retirar o podômetro entre os exercícios para prolongar a vida da bateria.

Pressione RADIO para ligar a recepção dos sensores do relógio. Ele buscará os sinais selecionados no Menu de Sensores e os ícones correspondentes piscam no fundo do mostrador do relógio.

Se você selecionou o GPS:

1. A mensagem aparece de que o GPS foi ligado.
2. O relógio busca por satélites e a mensagem WAITING FOR GPS (esperando pelo GPS) com a barra de status aparecem no mostrador.
3. Aparece GPS READY (o GPS está pronto) quando o relógio obtém um satélite forte fixo.

OBSERVAÇÃO – Se você não iniciar o seu exercício (através do cronógrafo, timer de intervalo ou modo de timer) dentro de 30 minutos, o rádio do GPS desligará. Isto é feito para prolongar a vida da bateria do relógio no caso do rádio do GPS ser ativado acidentalmente.

DICA: Mesmo com o relógio tendo uma recepção do GPS muito rápida, alguns atletas querem o sinal do GPS fechado antes de iniciar a corrida ou a parcela do triatlo. Basta iniciar o cronógrafo e pausá-lo (depois de um ou dois segundos) e o recurso de desligar automático do GPS no fim de 30 minutos (descrito anteriormente) será desativado. Toda a informação, exceto o "Tempo de Descanso" indicado no Modo de Revisão será exato.

Se, depois de 5 minutos, o relógio falha em obter um sinal de GPS forte, aparece uma mensagem perguntando se você está dentro de casa.

- Selecione YES (sim) para desligar o GPS.
- Selecione NO (não) para continuar buscando satélites de GPS indefinidamente.

OBSERVAÇÃO – Se você não responder no período de 30 segundos, o relógio assume que você está dentro de casa e desliga a busca do GPS.

Se você selecionou o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro:

1. O relógio tenta por 10 segundos detectar o sinal de um ou dos dois sensores ANT+™ especificados.
2. Se não for detectado nenhum sinal, o relógio para a busca pelo sensor e o ícone correspondente é desligado.
3. Quando o sensor se conecta com sucesso, o ícone da frequência cardíaca ou o ícone do sapato ficam permanentemente ligados.

OBSERVAÇÃO – Os sensores devem estar à distância máxima de 0,9 metros (3 pés) do relógio para se conectarem. Você pode ter de reposicionar o seu sensor de FC do peito para iniciar o sinal. Você poderá ter que mover ligeiramente o seu sapato para iniciar o sinal do sensor do Podômetro.

OBSERVAÇÃO – Se você não vir o relógio tentando conectar-se com o sensor de GPS e/ou ANT+™ desejados, mantenha RADIO pressionado para abrir o Menu do Sensor e confirmar as suas configurações do sensor.

MODO DE CRONÓGRAFO

O Modo Cronógrafo é usado como timer para medir o tempo dos segmentos do seu exercício, tais como Voltas e Tempos Fracionados, e oferece os seguintes recursos:

- Armazena até um total de 15 exercícios (incluindo Timer de Intervalos e Timer de exercícios) e 100 voltas por exercício
- Três formatos de mostrador personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou Podômetro estão ativos)
- Configuração de "mãos livres" incluindo tempo fracionado automático, início automático e parada automática
- Timer de recuperação da frequência cardíaca opcional quando o cronógrafo está parado
- Timers para Comer e Beber para lhe recordar quando você deve se hidratar ou consumir calorias

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Chrono (cronógrafo):

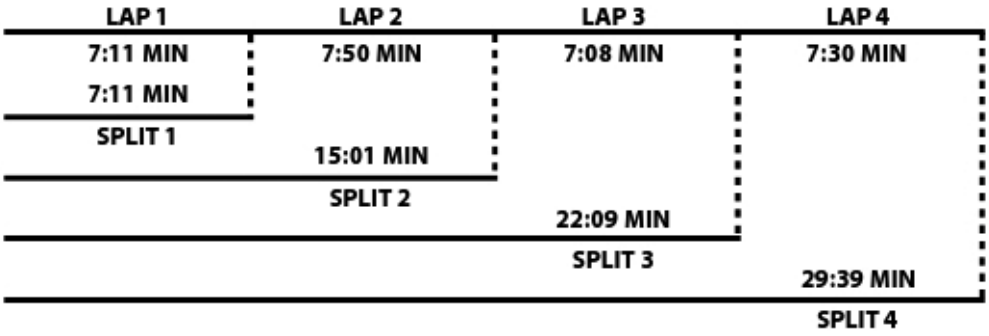
- Tempo total
- Tempo por volta
- Tempo de repouso (quando o modo de Chrono é pausado, mas o exercício está ativo)

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual de atividade do seu exercício. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando você "toma um tempo fracionado", você cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e você está agora cronometrando o segmento seguinte.

O gráfico abaixo representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com quatro voltas.



Quando os sensores de GPS, Frequência Cardíaca e/ou Podômetro estão ativos, o relógio mantém registro da seguinte informação no modo de Chrono e faz o relatório no modo de Review (revisão):

Dados	GPS	Sensor da frequência cardíaca (FC)	Sensor do podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias gastas por volta	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por volta	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por volta	•		•
Ritmo mínimo	•		•
Distância	•		•
Distância por volta	•		•
Elevação	•		
Elevação por volta	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		

Descida total	•		
Frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por volta		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
Recuperação da frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca dentro de uma zona alvo da frequência cardíaca		•	
Cadência média			•
Cadência média por volta			•
Cadência de passo máxima			•

COMECE UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione START para começar o primeiro tempo fracionado do seu exercício. Na configuração padrão, o tempo fracionado é mostrado na linha do fundo do mostrador.

OBSERVAÇÃO –

- Apenas os primeiros 100 tempos fracionados são retidos na memória.
- Uma advertência de baixa memória ou uma mensagem de memória cheia poderá ser mostrada se o relógio já foi conectado anteriormente com o Device Agent. Os dados deverão ser descarregados para o Device Agent e apagados do relógio se estas mensagens ocorrerem.
- Se o relógio estiver conectado com qualquer um dos sensores, os ícones dos sensores serão mostrados na barra de status.

TOMAR UM TEMPO FRACIONADO/VOLTA

1. Pressione SPLIT para iniciar o segundo tempo fracionado e quaisquer outros tempos fracionados sucessivos do seu exercício. Na figura abaixo, o número da VOLTA (LAP) é mostrado na linha de cima, o tempo da volta está na segunda linha e o tempo repartido está na terceira. A informação mostrada varia dependendo da configuração do mostrador.

OBSERVAÇÃO – Quaisquer dados do GPS/sensor conectados serão utilizados para essa volta e, Ritmo/Velocidade, Frequência Cardíaca e/ou Cadência terão os seus dados médios dentro da volta medidos (tal como está indicado por um "A" a esquerda dos dados).

PARAR E SALVAR O EXERCÍCIO/ DESLIGAR OS SENSORES

1. Pressione STOP para parar ou pausar o exercício.

OBSERVAÇÃO – Se você estiver usando o Sensor de Frequência Cardíaca e tiver o recurso de Recuperação da Frequência Cardíaca ativado, espere até a recuperação finalizar antes de continuar para o Passo 2 para salvar o exercício.

2. Mantenha RESET pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará "--". Ao invés, selecione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do "POWER OFF" (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

AUTOMATIZAR UM EXERCÍCIO

Automatize o seu exercício utilizando os recursos de "mãos livres" do seu relógio.

Uma vez que tenha sido configurada, a configuração de "mãos livres" é ativada automaticamente no modo de Chrono (cronógrafo).

- Tempo fracionado automático – A configuração AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) pode ser ativada para as opções de tempo ou de distância. O relógio registra automaticamente um tempo fracionado quando atinge a distância ou o tempo limite.

OBSERVAÇÃO – Um tempo fracionado manual não zera a distância nem o tempo do contador.

- Início automático – A configuração AUTO START (início automático) inicia/reinicia o seu exercício quando a velocidade é igual ou superior a velocidade estabelecida.
- Parada automática – A configuração AUTO STOP faz pausa no seu exercício quando a velocidade é inferior a velocidade estabelecida.
- Velocidade estabelecida – A configuração THRESHOLD (velocidade estabelecida) é o valor da velocidade que dispara as suas configurações de Auto Start (início automático) e Auto Stop (parada automática).

OBSERVAÇÃO – Se os sensores de GPS e Podômetro estão fornecendo dados de velocidade e distância, o Podômetro toma prioridade para as operações de "mãos livres".

NAVEGAR PARA O MENU DE "MÃOS LIVRES"

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Se o cronógrafo estiver funcionando, pare-o e zere-o.
3. Pressione MENU.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HANDS-FREE e, em seguida, pressione SELECT. O menu HANDS-FREE aparece.

TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione SELECT para abrir a tela de configuração do SPLIT (tempo fracionado).
2. Para navegar através do menu de AUTO-SPLIT (tempo fracionado automático):

a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar para o tipo de tempo fracionado automático seguinte (OFF (desligado), TIME (tempo) ou DISTANCE (distância).

b. Pressione SELECT para começar a mudar os valores numéricos do tempo ou da distância.

c. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.

d. Pressione DONE quando você tiver terminado de configurar o tempo ou a distância.

INÍCIO AUTOMÁTICO

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de AUTO START (início automático).
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.

AUTO STOP (PARADA AUTOMÁTICA)

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar AUTO STOP e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.

VALORES PRÉ-ESTABELECIDOS

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar THRESHOLD (valor pré-estabelecido) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO CRONÓGRAFO

Você pode personalizar o formato do mostrador e configurar o timer para beber e timer para comer.

ESCOLHA DO FORMATO DO MOSTRADOR DO CRONÓGRAFO SEM SENSORES

Você pode escolher entre dois formatos quando os sensores de GPS ou ANT+™ NÃO são usados. LAP (volta) SPLIT (tempo fracionado) coloca o tempo da volta na linha de cima e o tempo fracionado na última linha. SPLIT (tempo fracionado) LAP (volta) coloca o tempo fracionado na linha de cima e o tempo da volta na última linha.

OBSERVAÇÃO – Você tem de parar e zerar o cronógrafo antes de poder fazer a configuração.

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar FORMAT (formato) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o formato e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – Esta tela passa a ser a tela PADRÃO.

ESCOLHA DO FORMATO DA TELA DO CRONÓGRAFO COM SENSORES

Você pode selecionar uma das quatro telas (RUN (correr), CUSTOM (personalizada) 1, CUSTOM (personalizada) 2 ou DEFAULT (padrão)).

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelas várias telas.

Valores que podem ser mostrados no modo de cronógrafo

Dados	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Distância e distância da volta	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Número da volta	Um número
Tempo da volta	Minutos.segundos.centésimos ou horas:minutos. segundos
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo (médio) da volta	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Velocidade e velocidade média	Quilômetros ou milhas por hora
Tempo fracionado	Minutos.segundos.centésimos ou horas:minutos.segundos
Hora do dia	Formato de 12 ou 24 horas
Nenhum	A linha permanecerá em branco

TIMER PARA BEBER

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar DRINK (beber) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

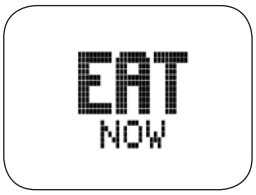
A mensagem para BEBER se repetirá a cada intervalo de tempo selecionado.

OBSERVAÇÃO – Se os timers para beber e comer foram configurados para aparecer ao mesmo tempo, a mensagem para beber aparecerá primeiro.

7. Pressione qualquer um dos botões para reconhecer a mensagem e voltar à tela anterior.

TIMER PARA COMER

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar EAT (comer) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE. A mensagem para COMER se repetirá a cada intervalo de tempo selecionado.



OBSERVAÇÃO – Se os timers para beber e comer foram configurados para aparecer ao mesmo tempo, a mensagem para beber aparecerá primeiro.

7. Pressione qualquer um dos botões para reconhecer a mensagem e voltar à tela anterior.

MODO TIMER DE INTERVALO (INTERVAL TIMER)

Um intervalo é um período de tempo do exercício personalizado para uma zona de velocidade/ritmo, intensidade de frequência cardíaca opcional ou zona de cadência opcional. Uma repetição (rep) é uma série de intervalos que se repetem durante o exercício.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de timer de intervalo:

- Armazenar até um total de 15 exercícios (incluindo exercícios de Chrono (cronógrafo) e Timer)
- Exercícios com cinco intervalos e até cinco intervalos cada um
- Nome do intervalo personalizável
- Aquecimento e resfriamento opcionais no princípio e no fim de cada exercício
- Configuração de até 99 repetições
- Três formatos de tela personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou podômetro estão ativos)

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Chrono (cronógrafo):

- Tempo total
- Tempo para cada intervalo completado
- Tempo de repouso (quando o modo do temporizador de intervalos para)

Quando os sensores de GPS, frequência cardíaca e/ou podômetro estão ativos, o relógio mantém registro da seguinte informação no modo de Interval Timer (timer de intervalo) e faz o relatório no modo de Review (revisão):

	GPS	Sensor da frequência cardíaca (FC)	Sensor do podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias por intervalo	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por intervalo	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por intervalo	•		•
Mínimo (ou melhor) ritmo	•		•
Distância	•		•
Distância por intervalo	•		•
Elevação	•		
Elevação por intervalo	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		
Descida total	•		
Tempo que a frequência cardíaca do usuário esteve dentro das zonas de frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por intervalo		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
FC dentro da zona alvo da FC por intervalo		•	
Cadência média			•
Cadência média por intervalo			•
Cadência máxima do pé			•

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO

Personalize um exercício começando por lhe dar um nome com até 7 caracteres (tal como: morros, estável ou repete) e estabelecer o número de repetições, as suas zonas de alvo de FC, ritmo, cadência e velocidade.

OBSERVAÇÃO – Você tem de parar e zerar o timer de intervalos antes de poder fazer a configuração.

DÊ UM NOME AO EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até INTERVAL TIMER (timer de intervalo) aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício ao qual quer mudar o nome e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar a letra piscando e pressione NEXT para passar para a letra seguinte.
6. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Se o nome do exercício é configurado com todos os caracteres em branco, o nome voltará para o nome anterior quando sair da tela de RENAME.

CONFIGURAÇÃO DO NÚMERO DE REPETIÇÕES

1. No modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalo), pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício no qual quer configurar as repetições e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar REP COUNT (número de repetições) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o REP COUNT (número de repetições).
5. Pressione DONE.

PERSONALIZE OS INTERVALOS

1. No modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalo), pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício no qual quer configurar os intervalos e, em seguida, pressione SET.
3. Pressione SELECT para abrir o menu de INTERVALS (intervalos).
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o intervalo que quer personalizar e, em seguida, pressione SET. Aparece um menu com uma lista de opções de configuração para o intervalo selecionado. Por exemplo, se você selecionou o intervalo INT 3 do exercício, aparecem as opções de configuração para personalizar o INT 3.

As opções de configuração são: Hora, zonas e objetivos. Você também verá uma opção para RENAME (mudar o nome) para todos os intervalos com exceção de WARM UP (aquecimento) e COOL DOWN (resfriamento). Consulte as seguintes seções para personalizar a configuração do intervalo:

CONFIGURAR O TEMPO DE INTERVALO

O tempo de intervalo é o tempo total que o intervalo dura antes de ser alertado para mudar para a atividade seguinte.

a) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o intervalo que quer configurar e, em seguida, pressione SELECT.

b) Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TIME (tempo).

c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.

d) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE FC

As zonas de FC indicam os limites superior e inferior para a sua frequência cardíaca durante este intervalo. Um alerta tocará se a sua frequência cardíaca sair desse alcance.

a) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONES (zonas) e, em seguida, pressione SET.

b) Pressione SELECT para abrir a tela de configuração da FC.

c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a zona de frequência cardíaca em que você quer estar durante este intervalo.

d) Pressione DONE.

Para maiores informações sobre a personalização das zonas de FC, ver o modo de CONFIGURE (configuração).

CONFIGURAÇÃO DO RITMO E DA VELOCIDADE

Você pode configurar a velocidade ou o ritmo mínimos e máximos que você quer manter durante o intervalo. Um alerta tocará se a sua velocidade ou o seu ritmo forem inferiores ou superiores ao mínimo e ao máximo.

a) Do menu de ZONES (zonas), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE-SPEED (ritmo-velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.

b) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.

c) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.

d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.

e) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.

f) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA CADÊNCIA

Você pode configurar os passos por minuto mínimos e máximos que você quer manter durante este intervalo. Um alerta tocará se a sua cadência for inferior ou superior ao mínimo e ao máximo, respectivamente.

a) Do menu de ZONES (zonas), pressione DOWN (para baixo) para selecionar CADENCE (cadência) e, em seguida, pressione SELECT.

b) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.

c) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.

d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.

e) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS OBJETIVOS

Você pode configurar os objetivos para o valor da distância ou altitude que você quer atingir durante este intervalo. Um alerta toca quando você atinge este objetivo.

a) Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar um intervalo e, em seguida, pressione SELECT.

b) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GOALS (objetivos) e, em seguida, pressione SELECT.

c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) ou ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.

d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.

e) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.

f) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.

g) Pressione DONE.

DÊ UM NOME AO INTERVALO

Você pode mudar o nome de qualquer intervalo dentro do exercício exceto o dos intervalos WARM UP (aquecimento) e COOL DOWN (resfriamento).

a) Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar qualquer um dos intervalos exceto WARM UP (aquecimento) ou COOL DOWN (resfriamento) e, em seguida, pressione SELECT.

b) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.

c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar a letra piscando e pressione NEXT para passar para a letra seguinte.

d) Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Se o nome do intervalo é configurado com todos os caracteres em branco, o nome voltará para o nome anterior quando sair da tela de RENAME.

5. Repita os passos anteriores para configurar cada intervalo que você quer incluir no seu exercício.

6. Pressione DONE.

LIMPAR OS DADOS DE TODOS OS INTERVALOS

Você pode zerar os tempos de todos os intervalos para os seus valores padrão.

1. Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione DOWN (para baixo) para selecionar CLEAR ALL (limpar todos) e, em seguida, pressione SELECT.

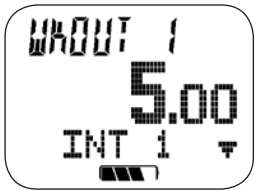
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT. Todos os intervalos de tempo neste exercício são apagados.

TEMPORIZAR UM INTERVALO DO EXERCÍCIO

Esta seção descreve como iniciar, parar e salvar exercícios no modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalos).

COMECE UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE até INTERVAL TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Pressione START para começar o primeiro intervalo do seu exercício. Na configuração padrão, o tempo de intervalo é mostrado na segunda linha do mostrador. Na figura abaixo, o tempo de intervalo foi configurado para aparecer no formato de tempo pré-selecionado no meio de três linhas. A informação mostrada varia dependendo da configuração da tela.



Quando o tempo do primeiro intervalo termina, toca um alerta e inicia o intervalo seguinte. Quando todos os intervalos estão completos e mais de uma repetição foi configurada, o primeiro intervalo começa outra vez. Isto continua até que todas as repetições estejam completas.

OBSERVAÇÃO – apenas as primeiras 100 repetições são retidas na memória.

PULAR UM INTERVALO

- Mantenha START pressionado para parar a contagem do intervalo atual e iniciar a contagem do seguinte.

PARAR E SALVAR O EXERCÍCIO

1. Pressione STOP.
2. Mantenha RESET pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará "--". Ao invés, selecione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do "POWER OFF" (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

SELEÇÃO DA TELA DO TIMER DE INTERVALO

Você pode selecionar a tela PADRÃO ou qualquer um dos três mostradores personalizáveis (RUN (correr), CUSTOM (personalizar) 1 e CUSTOM (personalizar) 2.

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelas várias telas.

PERSONALIZAR A 3-LINE (LINHA 3) OU 4-LINE (LINHA 4) DO MOSTRADOR

A 3-Line (linha 3) ou 4-Line (linha 4) do mostrador podem ser personalizadas para mostrar parâmetros que você escolha.

1. Pressione MODE até INTERVAL TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Personalize a tela como está descrito na seção anterior de "Configuração do relógio" deste Guia do Usuário.

Valores que podem ser mostrados no modo de timer de intervalo

DADOS	UNIDADES
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Distância e distância do intervalo	Milhas ou quilômetros / pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Nome do intervalo	Nome dado ao intervalo na configuração
Número do intervalo	Sequência numérica do intervalo atual
Tempo de início do intervalo	Horas:minutos.segundos
Tempo de intervalo	Horas:minutos.segundos
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo do intervalo	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Número da repetição	Número sequencial da repetição atual
Velocidade e velocidade média	Milhas ou quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 ou 24 horas
Nenhum	A linha permanecerá em branco

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere "A" aparece no lado esquerdo do mostrador.

MODO DE TIMER

O Timer (temporizador) é um contador regressivo desde um tempo pré-configurado e pode ser usado como um lembrete para iniciar ou finalizar uma tarefa ou exercício. Uma repetição (rep) é a contagem do número de vezes que a contagem regressiva se repetiu durante o exercício.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de timer:

- Armazena até um total de 15 exercícios (incluindo exercícios de Chrono (cronógrafo) e Interval Timer (timer de intervalo))
- Contagem regressiva de tempo de até 59.59 (minutos.segundos)
- Configuração do timer para parar, repetir ou iniciar o cronógrafo quando termina o tempo
- Conta até 99 repetições do timer
- Lembrete de alerta no meio do exercício
- Três formatos de tela personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou podômetro estão ativos)

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Timer:

- Tempo total
- Tempo para cada repetição completada
- Tempo de repouso (quando o temporizador para)

Quando os sensores de GPS, frequência cardíaca e/ou podômetro estão ativos, o relógio mantém registro dos dados seguintes no modo de Timer e faz o relatório no modo de Review (revisão):

	GPS	Sensor de frequência cardíaca (FC)	Sensor de podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias por repetição	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por repetição	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por repetição	•		•
Mínimo (ou melhor) ritmo	•		•
Distância	•		•
Distância por repetição	•		•

Elevação	•		
Elevação por repetição	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		
Descida total	•		
Tempo que a frequência cardíaca do usuário esteve dentro das zonas de frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por intervalo		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
FC dentro da zona de alvo da FC por intervalo		•	
Cadência média			•
Cadência média por intervalo			•
Cadência máxima do pé			•

CONFIGURAÇÃO DO TIMER

Configure a duração do timer, o que acontece quando o timer termina e se você é ou não alertado no meio do exercício. Você também pode personalizar a tela no modo de Timer.

COMO CONFIGURAR O TIMER

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (tempo) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
5. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA AÇÃO DE TIMEOUT (PAUSA)

Você pode configurar o timer para iniciar o modo de CHRONO (cronógrafo) quando termina a contagem. Você também o pode configurar para STOP (parar) ou para REPEAT (repetir) até que você o pare manualmente.

1. No modo de TIMER, pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar AT END (no final) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CHRONO (cronógrafo), REPEAT (repetir) ou STOP (parar) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA NO MEIO DO EXERCÍCIO

Você pode configurar o temporizador para tocar um alerta quando atinge a metade do tempo gasto.

1. No modo de TIMER, pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HALFWAY (metade do exercício) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALERT ON (alerta ligado) ou ALERT OFF (alerta desligado).
4. Pressione DONE.

PERSONALIZAR A 3-LINE (LINHA 3) OU 4-LINE (LINHA 4) DO MOSTRADOR

A 3-Line (linha 3) ou 4-Line (linha 4) do mostrador podem ser personalizadas para mostrar parâmetros que você escolha.

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Personalize a tela como está descrito na seção anterior de “Configuração do relógio” deste Guia do Usuário.

Valores que podem ser mostrados no modo de timer

Dados	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Passos por minuto	Calorias
Cadência e cadência média	Quilocalorias
Distância e distância repetida	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo repetido	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Número de rep.	A repetição atual do temporizador
Velocidade e velocidade média	Milhas/quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 e 24 horas
Tempo do timer (ativo)	Horas:minutos.segundos
Tempo do timer (zerar)	Horas:minutos.segundos
Nenhum	A linha permanecerá em branco

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere "A" aparece no lado esquerdo do mostrador.

INICIAR O TIMER

Para iniciar o timer uma vez que esteja configurado:

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione START (iniciar).

Se for selecionado, os alertas do Timer no meio do período.

No final da contagem regressiva, o Timer efetua a tarefa selecionada para a opção AT END (no final) no menu de Timer.

PARAR O TIMER E SALVAR O EXERCÍCIO

Para parar o timer depois deste ter sido iniciado:

1. Pressione STOP.
2. Mantenha STOP pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará "--". Ao invés, selecione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do "POWER OFF" (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

MODO DE RECUPERAÇÃO

O modo de recuperação permite-lhe rastrear a mudança na sua frequência cardíaca durante um período configurado pelo usuário. Esta mudança na sua frequência cardíaca ou delta (Δ), pode ser comparada entre exercícios para avaliar como é que a sua forma cardiovascular melhora com o passar do tempo.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de recuperação:

- Configurar o tempo de recuperação até 59.59 (minutos.segundos)
- Iniciar o timer de recuperação automaticamente ou iniciar o timer manualmente no modo de recuperação
- Mostrar as frequências cardíacas no início e instantâneas durante o período de recuperação
- Mostrar as frequências cardíacas de recuperação e delta (Δ) quando o tempo de recuperação terminou

CONDIÇÕES DE INÍCIO DO TIMER DE RECUPERAÇÃO

O temporizador de recuperação é automaticamente zerado e iniciado quando se apresentam as seguintes condições:

- Um exercício de Chrono/Interval Timer/Timer é parado ou terminou e o relógio estava conectado a um sensor de frequência cardíaca.
- Não há uma contagem regressiva do timer de recuperação que fosse iniciada manualmente zerando através deste modo.

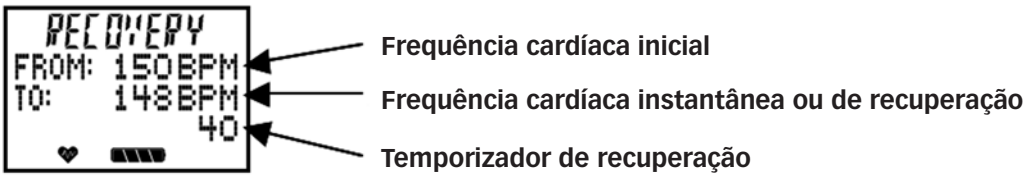
OBSERVAÇÃO – O tempo de recuperação não se inicia automaticamente quando está conectado com um computador.

CONFIGURAÇÃO DO TEMPO DE RECUPERAÇÃO

Para configurar o tempo de recuperação:

1. Pressione MODE até RECOVERY (recuperação) aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione SELECT para ligar o tempo de recuperação. O item aparece checado.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (tempo) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

Depois de estar configurado, quando as condições de início anteriores estiverem presentes, o temporizador de recuperação se ativa e uma mensagem aparece tal como está mostrada na figura abaixo.



A frequência cardíaca inicial aparece no campo FROM (de) e a frequência cardíaca de recuperação é apresentada no campo TO (para).

- Pressione START enquanto o timer de recuperação está fazendo a contagem regressiva para ver o valor da recuperação instantânea mostrado na última linha da tela. Este valor de recuperação instantânea mostra a diferença entre a frequência cardíaca inicial e a frequência cardíaca instantânea ou de recuperação.
- Mantenha START pressionado para terminar o timer de recuperação antes do tempo de recuperação para que esteja configurado e capturar os dados acumulados na memória.
- Pressione STOP para finalizar o timer de recuperação antes do tempo especificado.
- Mantenha STOP pressionado para voltar a colocar o timer de recuperação no valor inicial.

Quando o timer termina, a frequência cardíaca inicial, a frequência cardíaca de recuperação e o tempo de recuperação estão todos armazenados nos dados do exercício.

OBSERVAÇÃO – Se o valor mostrado aparece como dois hifens (--), a frequência cardíaca de recuperação é maior do que a frequência cardíaca inicial ou não foi feita qualquer leitura da frequência cardíaca.

ESTADOS DE RECUPERAÇÃO

Os seguintes estados existem no modo de recuperação dependendo das suas entradas e das conexões sem fios:

- Se o relógio não está conectado ao sensor de frequência cardíaca (FC), aparece HR SENSOR OFF (sensor de FC desligado).
- Se o relógio não pode receber os dados de FC, aparece HR DATA NOT FOUND (dados de FC não encontrados).
- Para iniciar um novo ciclo do timer de recuperação, mantenha RESET pressionado durante 2 segundos para voltar a colocar o modo de recuperação no valor inicial e, em seguida, pressione START para reiniciar o timer de recuperação.

MODO DE REVISÃO

O modo revisão permite-lhe ver dados de exercícios armazenados em Chrono (cronógrafo), Interval Timer (timer de intervalo) e/ou Timer (timer). Os seguintes recursos são oferecidos no modo de revisão:

- Armazena até 15 exercícios
- Vista total da distância percorrida (odômetro)
- Armazena todos os exercícios por data, organizados por ordem cronológica inversa
- Bloquear e desbloquear exercícios
- Revisão de dados enquanto estiver exercitando
- Ver o sumário de dados para cada exercício
- Revisão de voltas, intervalos e repetições para exercícios do cronógrafo, timer de intervalos e timer

ESCOLHA DO EXERCÍCIO PARA REVISÃO

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.

O relógio mostra o número de exercícios armazenados disponíveis para revisão. Se não há nenhum exercício salvo, aparece NO WORKOUT (não há exercícios).

2. Se o Odômetro é mostrado, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo).
3. Pressione MENU. O menu WORKOUTS (exercícios) aparece com a lista das datas que têm exercícios salvos.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a data e, em seguida, pressione SELECT. A lista de exercícios com a hora e o tipo de exercício (CHR para Chrono, INT para Interval Timer e TMR para Timer) da data selecionada aparece. A figura abaixo mostra a lista de exercícios para HOJE.

5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o exercício e, em seguida, pressione SELECT.

ESCOLHA DOS DADOS PARA REVISÃO

Uma vez que tenha escolhido um exercício específico para revisão, você tanto pode rever o sumário como o exercício completo ou dados para voltas individuais, intervalos ou repetições.

Sumário:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar SUMMARY (sumário) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para verificar todas as informações do exercício.

A melhor volta aparece a cada 2 segundos, alternando entre o tempo da melhor volta e o número correspondente da mesma.

Voltas/intervalos/repetições:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar:
   - LAPS (voltas) para ver os dados das voltas em um exercício com o cronógrafo
   - INTERVALS (intervalos) para ver os intervalos em um exercício com o timer de intervalos
   - REPS (repetições) para ver repetições em um exercício com o timer

OBSERVAÇÃO – Se ainda não tiver tomado nenhuma volta ou os intervalos ou as repetições tenham expirado, aparece uma mensagem de que ainda não há dados das voltas salvos.

2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para verificar todos os dados de lap/interval/rep.
3. Pressione BACK (voltar) ou NEXT (seguinte) para ver os dados de outra volta, intervalo ou repetição.

REVER, EDITAR E ZERAR OS VALORES DO ODÔMETRO

O odômetro mostra a distância total que você viajou desde que o odômetro foi zerado

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) até aparecer ODOMETER (odômetro).
3. Pressione MENU. O submenu do odômetro aparece.
4. Para editar o odômetro:
   a. Pressione UP (para cima) para selecionar EDIT e, em seguida, pressione SELECT.
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
   c. Pressione DONE.
5. Para zerar o odômetro:
   a. No submenu do ODOMETER, pressione DOWN (para baixo) para selecionar RESET e, em seguida, pressione SELECT.
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.
   c. Pressione DONE.

BLOQUEAR E DESBLOQUEAR EXERCÍCIOS

Uma vez que você tenha um exercício específico selecionado para revisão, você pode bloqueá-lo ou desbloqueá-lo.

Bloqueie exercícios para impedir que sejam substituídos por novos exercícios.

Se o exercício está desbloqueado, você verá a opção LOCK (bloquear) no menu de revisão do exercício. Se o exercício está bloqueado, você terá a opção UNLOCK (desbloquear).

OBSERVAÇÃO – Você não pode apagar exercícios individuais manualmente. Os exercícios só são apagados quando são substituídos por um exercício mais novo. Todos os exercícios são retirados se o relógio é zerado.

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.
   O relógio mostra o número de exercícios armazenados disponíveis para revisão. Se não há nenhum exercício salvo, aparece NO WORKOUT (não há exercícios).
2. Se o Odômetro é mostrado, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo).
3. Pressione MENU. O menu WORKOUTS (exercícios) aparece com a lista das datas que têm exercícios salvos.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a data e, em seguida, pressione SELECT. A lista de exercícios com a hora e o tipo de exercício (CHR para Chrono, INT para Interval Timer e TMR para Timer) da data selecionada aparece. A figura abaixo mostra a lista de exercícios para HOJE.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o exercício e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar LOCK (bloquear) ou UNLOCK (desbloquear) e, em seguida, pressione SELECT.
7. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.
8. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Você não pode bloquear um exercício que está a decorrer. A opção LOCK (bloquear) apenas aparece se o exercício foi salvo e zerado.

DESCARREGAR OS DADOS UTILIZANDO O SOFTWARE DO COMPUTADOR

A comunicação por fio com sentido duplo entre o relógio e o computador permite-lhe descarregar dados do relógio para o computador.

1. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, abra o programa do Device Agent no seu computador.
   - PC SYNC READY (sincronização com o PC pronta) aparece quando o computador inicia a comunicação com o relógio. Aparece uma mensagem de erro se a comunicação não se efetuou.
   - PC SYNC IN PROGRESS (sincronização com o PC a efetuar-se) aparece durante o processo de sincronização.
2. Se o exercício está a decorrer, o programa do computador pede a confirmação de que você quer continuar com o processo de sincronização. Selecione NO (não) para terminar o processo de sincronização e voltar para o modo de Hora do Dia ou selecione YES (sim) para continuar.

3. Se você seleciona a opção YES (sim) que está piscando, para continuar com a sincronização do computador:
   a. Outra mensagem aparece perguntando se você quer salvar os exercícios.
   b. Selecione YES (sim) para salvar a sessão de exercício (Chrono/Timer/Interval Timer) com a informação do sensor. O relógio para os exercícios que estão a decorrer nesse momento, desliga o Rádio do GPS e ANT+™ e continua o processo de sincronização com o computador.
   c. Selecione NO (não) para parar o exercício sem salvar. O relógio continua o processo de sincronização com o computador.
4. Quando termina de descarregar para o computador, a mensagem PC SYNC TRANSFER COMPLETE (transferência de sincronização com o PC terminada) aparece e o relógio volta ao modo de hora do dia.

OBSERVAÇÃO – Pressione RADIO/BACK (rádio/voltar) em qualquer momento para cancelar o descarregamento para o computador e voltar para a tela de hora do dia.

MODO DE ALARME

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de alarme:

- Cinco alarmes diferentes com frequência selecionável: diário, dias da semana, fins de semana, uma vez e de domingo a sábado
- Nomes dos alarmes personalizáveis
- Alarme de reserva de cinco minutos
- A luz noturna INDIGLO® pisca quando o alarme toca

LIGAR E DESLIGAR O ALARME

Você pode ligar e desligar o alarme da tela de ALARM.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione UP (para cima) para escolher o alarme que quer ligar ou desligar. O nome do alarme aparece em cima.
3. Pressione DOWN (para baixo) para ligar ou desligar o alarme. Quando o alarme está ligado, por baixo da hora mostra a frequência com que toca.

OBSERVAÇÃO – Os alarmes ativos tocam as horas respetivas para que foram configurados. Pressione qualquer botão para silenciar o alarme.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o alarme que quer configurar e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DA HORA DO ALARME

Com o alarme selecionado, configure a hora do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar TIME (hora) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO ALARME

Com o alarme selecionado, configure a frequência do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar FREQUENCY (frequência) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a frequência e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DONE.

MUDAR O NOME DO ALARME

Com o alarme selecionado, mude o nome do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
3. Pressione DONE.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

O modo de configuração é onde se faz toda a configuração geral do relógio. Você pode configurar os dados para os fusos horários, objetivos, unidades e outras configurações.

O relógio Run Trainer™ oferece os recursos seguintes que podem ser personalizados no modo de configuração:

- Escolha as unidades para a frequência cardíaca (BPM, % do máx.), velocidade/ritmo (m/hr, Km/hr), distância (milhas, Km), Altitude (pés, metros), peso (lb, Kg), altura (pol., cm) e Global (inglês, métrico)
- Configure as zonas de alvo da frequência cardíaca, ritmo, velocidade e cadência
- Personalize a sua informação do usuário e dados de calorias queimadas adicionando o seu sexo, peso, altura, nível e tipo de atividade, e data de nascimento
- Configure os alertas dos objetivos de distância e altitude
- Configure as opções do relógio para os bipes dos botões, sinais horários, alertas da zona geral e tempo de sincronização do GPS
- Personalize a sua experiência para a frequência de gravação, nivelação (altitude, ritmo, velocidade) e contraste de LCD (mostrador de cristal líquido)

CONFIGURAÇÃO DO VALORES DAS ZONAS

As zonas incluem valores mínimos e máximos para a frequência cardíaca, ritmo/velocidade e cadência entre os quais você quer ficar durante os seus exercícios.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione UP (para cima) para selecionar ZONES (zonas) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar HEART RATE (frequência cardíaca) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Configure a sua zona alvo da frequência cardíaca:
   a. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TARGET (alvo).
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a zona que você quer como zona alvo da frequência cardíaca.
   c. Pressione DONE.
3. Configure manualmente as suas zonas de frequência cardíaca:
   a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configuração) e, em seguida, pressione SELECT.
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo processo para as cinco zonas.
   c. Pressione DONE.
4. Escolha se quer usar zonas de frequência cardíaca personalizadas ou as que foram previamente configuradas:
   Escolha ZONE (zona) para usar zonas pré-configuradas ou CUSTOM (personalizar) para usar valores que você insere manualmente.
   a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BASED ON (baseado em) e, em seguida, pressione SELECT.
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONE (zona) ou CUSTOM (personalizar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
   c. Pressione DONE.
5. Configure a sua frequência cardíaca máxima:
   a. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar MAXIMUM (máximo) e, em seguida, pressione SELECT.
   b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
   c. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE RITMO OU VELOCIDADE

Você pode configurar a velocidade ou o ritmo mínimos e máximos que você quer manter durante todos os exercícios. Um alerta tocará se a sua velocidade ou o seu ritmo forem inferiores ou superiores ao mínimo e ao máximo.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou as zonas de ritmo e velocidade para intervalos individuais.

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE-SPEED (ritmo-velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE CADÊNCIA

Você pode configurar os passos por minuto mínimos e máximos que você quer manter durante todos os exercícios. Um alerta tocará se a sua cadência for inferior ou superior ao mínimo e ao máximo, respectivamente.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou as zonas de cadência para intervalos individuais.

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CADENCE (cadência) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS VALORES DOS OBJETIVOS

Você pode configurar os objetivos para o valor da distância ou altitude que você quer atingir durante todos os exercícios. Um alerta toca quando você atinge este objetivo.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou os objetivos para intervalos individuais.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GOALS (objetivos) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) ou ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
7. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Escolha o tipo de unidades que quer usar de um modo geral e para funções específicas do relógio.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar UNITS (unidades) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES EM GERAL

Selecionando as unidades em geral do sistema inglês ou métrico muda todas as unidades individuais do Padrão para o sistema inglês ou métrico, respetivamente.

Do menu de UNITS (unidades):

1. Pressione SELECT para abrir o menu GLOBAL (geral).
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ENGLISH (inglês) ou METRIC (métrico) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

As unidades de frequência cardíaca determinam se a sua frequência cardíaca é mostrada em batimentos por minuto (BPM) ou como uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar HEART RATE (frequência cardíaca) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BPM (batimentos por minuto) ou % OF MAX (porcentagem do máximo) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – O ritmo é mostrado em minutos (') e segundos (")

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DA VELOCIDADE E DO RITMO

Escolha se a sua velocidade e o seu ritmo são mostrados em milhas por hora (MPH)/minutos por milha (MI) ou quilômetros por hora (KPH)/minutos por quilômetro (KM).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SPEED-PACE (velocidade-ritmo) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar MPH-MI ou KPH-KM e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE DISTÂNCIA

As unidades de distância determinam se as suas distâncias são medidas em milhas ou em quilômetros.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar MILES (milhas) ou KM (quilômetros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE ALTITUDE

As unidades de altitude determinam se a sua altitude é medida em Feet (pés) ou Meters (metros).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar FEET (pés) ou METERS (metros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE PESO

As unidades de peso determinam se o seu peso é medido em libras (LB) ou quilogramas (KG).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar WEIGHT (peso) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar LB (libras) ou KG (quilogramas) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE ALTURA

As unidades de altura determinam se a sua altura é medida em polegadas (IN) ou centímetros (CM).

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HEIGHT (altura) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar IN (polegadas) ou CM (centímetros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS DADOS DO USUÁRIO

CONFIGURAÇÃO DA INFORMAÇÃO PESSOAL

Insira a sua informação pessoal para garantir cálculos mais precisos durante os exercícios.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar USER (usuário) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de USER (usuário) abre.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a configuração a ser mudada e, em seguida, pressione SELECT. O menu de SETTING (configuração) abre.

4. Modifique os valores para corresponderem à sua informação pessoal.
   - Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar um valor numérico e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Pressione DONE para voltar para o menu do USER (usuário).
   - Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar um valor que não seja numérico e, em seguida, pressione SELECT para checar o item. Pressione BACK (voltar) para voltar para o menu de USER (usuário).
5. Repita o procedimento para o Aniversário, Sexo, Peso, Altura e Atividade.

ANIVERSÁRIO	Configure o mês, dia e ano do seu aniversário.
GENDER (sexo)	Selecione MALE (masculino) ou FEMALE (feminino).
PESO	Insira o seu peso (em LB ou KG, dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ALTURA	Insira a sua altura (em IN (polegadas) ou CM (centímetros), dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ATIVIDADE	Selecione um nível e o tipo para a atividade em que você participará a maioria das vezes.

OBSERVAÇÃO – Um exercício em bloco é composto de duas ou mais disciplinas de esportes (usualmente ciclismo seguido por correr) e efetuados uns a seguir aos outros quando utilizados para treinamento de atletas de vários esportes.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DO RELÓGIO

A configuração do relógio dá-lhe a opção para configurar o bipe do botão, o sinal horário, o alerta de zona e o tempo de sincronização do GPS.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar WATCH (relógio) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DO BIPE DO BOTÃO

Configure se o relógio toca um bipe quando um botão é pressionado. Pressionando o botão INDIGLO® não fará com que o relógio toque um bipe.

1. Pressione SELECT para abrir o menu BUTTON (botão).
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BEEP OFF (bipe desligado) ou BEEP ON (bipe ligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO SINAL SONORO

Configure se o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar HOURLY (a cada hora) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CHIME OFF (sinal horário desligado) ou CHIME ON (sinal horário ligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE. O ícone N aparece na barra de status no modo de hora do dia.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA DE ZONA

Configure se o seu relógio o alertará quando a sua frequência cardíaca, ritmo/velocidade ou outros valores estão fora dos limites que você especificou e se o alerta é silencioso ou audível.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONE ALERT (alerta de zona) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar NONE (nenhum), AUDIBLE (audível) ou SILENT (silencioso) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURE A SINCRONIZAÇÃO COM O GPS

Configure se o relógio atualizará a hora de acordo com os dados recebidos de um satélite via GPS.

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GPS TIME (hora do GPS) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SYNC OFF (sincronização desligada) ou SYNC ON (sincronização ligada) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DE GRAVAÇÃO

A configuração de gravação dá-lhe a opção para mudar o ritmo de gravação do sensor de dados para qualquer um dos seguintes: 1-segundo, 2-segundos, 4-segundos ou 8-segundos. O padrão é 2 segundos.

Quanto mais baixo for o ajuste de gravação, mais precisos serão os dados registrados. Valores de ritmo de gravação mais altos perdem alguma precisão mas permitem-lhe armazenar mais dados dentro do relógio.

Para configurar os ajustes de gravação:

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RECORDING (gravação) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar 1 SEC (segundo), 2 SEC (segundos), 4 SEC (segundos) ou 8-SEC (segundos) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
4. Pressione DONE. As mudanças na gravação entrarão em efeito a próxima vez que o modos de Chrono (cronógrafo), Interval Timer (timer de intervalo) ou Timer forem zerados ou levados para o seu valor inicial.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DA NIVELAÇÃO

Configure se o relógio grava valores para a altitude, ritmo e velocidade para uma coleção de dados menos variável ou mais reativa.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SMOOTHING (nivelação) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALTITUDE, PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) ou OFF (desligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
5. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DO CONTRASTE

Ajuste o mostrador do relógio para um nível de claridade ou escuridão que seja mais fácil para você ler. Os números mais baixos querem dizer uma tela mais clara, enquanto que os números mais altos querem dizer uma tela mais escura.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CONTRAST (contraste) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para aumentar ou diminuir o contraste.
4. Pressione DONE.

CUIDADO E MANUTENÇÃO
RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run Trainer™ com GPS é resistente à água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50m /160 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

- Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões 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 doce logo após entrar em contato com a água salgada.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu relógio Timex® com GPS é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de UM 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 produto Timex®, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto 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 mau uso e
5. se o defeito for na lente ou cristal, na pulseira, na caixa do sensor, 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 COMERCIABILIDADE 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 seu relógio com GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS 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. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio do seu relógio com GPS (não se refere a custos de consertos): 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 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos Estados Unidos, 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 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: +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-pago do local de consertos.

CUPOM DE GARANTIA PARA CONSERTO TIMEX INTERNACIONAL

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

_____

CERTIFICADO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Sistema de GPS Timex® Run Trainer™

Números dos modelos: M878, M503

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC
Padrões:
EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2# 60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissões Digitais do Dispositivo
Padrões:
FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Isenção- Referência EN 55024
Padrões: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC
Padrões:
CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Informações complementares: Este produto está em conformidade com as exigências da diretiva sobre equipamentos de rádio e terminais de telecomunicações (R&TTE) 1999/05/EC e da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 2006/95/EC e leva a marca CE obrigatória.

Representante:

David Wimer
Engenheiro de Qualidade
Data: 9 de setembro de 2011, Middlebury, Connecticut, EUA

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO 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.

TIMEX IRONMAN®

V.16

INDICE ANALITICO

Introduzione 3
Descrizione delle funzioni 3
Come caricare l'orologio Run Trainer™ 4
Caricare il firmware più aggiornato 4
Creare un conto online Timex gratuito 4
Configurare l'orologio 5
Abbinamento dei sensori ANT+™ all'orologio 6
Selezionare i sensori GPS ed ANT+™ per l'allenamento 7
Calibrare il sensore del Pod per piede 7
Acquisire il segnale GPS e collegare i sensori ANT+™ 8
Modalità Cronografo 9
Iniziare un allenamento 10
Automatizzare un allenamento 11
Arrivare al menu Senza uso delle mani 11
Configurare il cronografo 12
Modalità Timer a intervalli 13
Impostare un allenamento 14
Come personalizzare gli intervalli 15
Cronometrare un allenamento a intervalli 16
Selezionare il display del Timer a intervalli 17
Modalità Timer 18
Configurare il Timer 19
Avviare il timer 20
Fermare il timer e salvare l'allenamento 20
Modalità Recupero 20
Modalità Esame 21
Scaricare dati usando il software per computer 23
Modalità Sveglia 24
Abilitare o disabilitare una sveglia 24
Configurare la sveglia 24
Modalità Configura 25
Configurare le impostazioni delle zone 25
Configurare le impostazioni per le mete 26
Configurare le impostazioni delle unità di misura 26
Configurare le impostazioni dell'utente 27
Configurare le impostazioni dell'orologio 28
Configurare le impostazioni di registrazione 29
Configurare le impostazioni di uniformità 29
Configurare le impostazioni relative al contrasto 29
Cura e manutenzione 29
Resistenza all'acqua 29
Garanzia e assistenza 30
Dichiarazione di conformità 31

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio con GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. 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

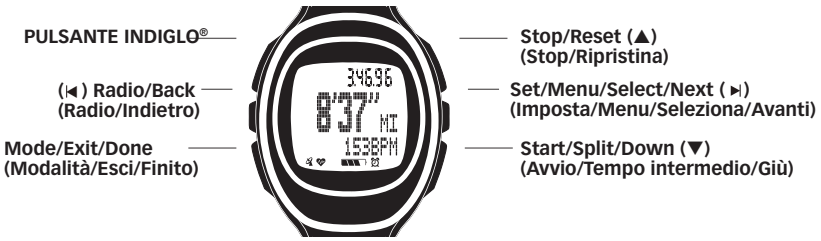
Per la comodità dell'utente, abbiamo affisso elettronicamente la Guida di avviamento rapido del Run Trainer™ all'indirizzo: **http://www.timex.com/manuals**

Video di istruzioni sono affissi presso il sito: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

- GPS – La tecnologia SiRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio wireless ANT+™ - La funzione wireless permette all'orologio Run Trainer™ di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca (FC) – 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.
- 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®.

PULSANTI OPERATIVI



Illuminazione del quadrante INDIGLO®
Premere il pulsante INDIGLO® in qualsiasi momento per attivare l'illuminazione del quadrante INDIGLO® per alcuni secondi. Tenerlo premuto per abilitare la funzione Night-Mode® o l'illuminazione costante.

Radio/Back (Radio/Indietro)
Premere RADIO per iniziare a cercare un segnale GPS. In un menu, premere BACK (INDIETRO) per ritornare alla voce precedente. Quando si impostano parametri come l'ora, premere questo pulsante per passare da destra a sinistra attraverso i campi.

In qualsiasi modalità di allenamento o in modalità Time of Day (Ora del giorno), tenere premuto RADIO per aprire il menu SENSOR (SENSORE).

Mode/Exit/Done (Modalità/Esci/Finito)
In modalità Time of Day (Ora del giorno), premere MODE (MODALITÀ) per passare in rassegna le modalità operative.

Quando si finisce di selezionare un'opzione in un menu o un sottomenu, premere DONE (FINITO) per ritornare al menu contenente l'opzione.

Start/Split/Down (Avvio/Tempo intermedio/Giù)
In un menu, premere DOWN (GIÙ) per selezionare la voce sotto quella corrente.
Nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, premere START (AVVIO) per avviare l'allenamento. Premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per registrare un tempo intermedio mentre si sta eseguendo un allenamento con cronografo.

Stop/Reset/Up (Stop/Ripristina/Su)
In un menu, premere UP (SU) per selezionare la voce sopra quella attualmente selezionata.
Quando il cronografo sta scorrendo, premere STOP per fermarlo o interromperlo momentaneamente.

Se il cronografo è fermo (o interrotto), tenere premuto RESET (RIPRISTINA) per azzerarlo.

Set/Menu/Select/Next (Imposta/Menu/Seleziona/Avanti)
In un menu, premere SET (IMPOSTA) per selezionare l'opzione corrente. Questo potrebbe aprire un sottomenu o selezionare la voce con un segno di spunta.

Premere NEXT (AVANTI) per selezionare la successiva serie di opzioni o per passare al successivo campo di dati.

ICONE DELLA BARRA DI STATO

	Icona della batteria	Mostra la carica approssimativa della batteria. Più segmenti scuri indicano una carica superiore. I segmenti della batteria lampeggiano durante la carica, finché l'orologio non si carica completamente.
	Icona della sveglia	Viene visualizzata nelle modalità Time of Day (Ora del giorno) e Alarm (Sveglia) quando è impostata la sveglia.
	Icona di allerta	Viene visualizzata nella modalità Time of Day (Ora del giorno) quando l'orologio è impostato in modo da emettere un segnale acustico ogni ora.
	Icona del cuore	**Fissa:** il sensore della frequenza cardiaca sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** l'orologio sta cercando il sensore della frequenza cardiaca. **Nessuna icona:** il sensore della frequenza cardiaca non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona della scarpa	**Fissa:** il sensore del Pod per piede sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** l'orologio sta cercando il sensore del Pod per piede. **Nessuna icona:** il sensore del Pod per piede non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona del satellite	**Fissa:** il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti e sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. **Nessuna icona:** il GPS non riesce ad acquisire un contatto con i satelliti o non è selezionato, oppure la funzione Radio è spenta.

COME CARICARE L'OROLOGIO RUN TRAINER™

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa.

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 il display dell'orologio diventa vuoto, 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. L'icona lampeggiante del livello della batteria conferma che l'orologio si sta caricando.

CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Usare il Device Agent per collegare l'orologio Run Trainer™ al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Timex Device Agent all'indirizzo: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi fare doppio clic sull'icona del Device Agent sul desktop del computer.
3. Se viene richiesto dal Device Agent, seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il firmware più aggiornato per l'orologio.

CREARE UN CONTO ONLINE TIMEX GRATUITO

Per scaricare i dati dall'orologio al registro gratuito online gestito da TrainingPeaks™, andare all'indirizzo: **http://timexironman.com/deviceagent**

CONFIGURARE L'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DI ORA E DATA

Si possono impostare fino a 3 diversi fusi orari — manualmente, attraverso il Device Agent sul computer, oppure usando il segnale GPS.

NOTA: il GPS imposta automaticamente l'ora sull'ora universale coordinata (UTC). Quando si impostano soltanto le ore dell'ora locale, l'orologio corregge automaticamente i minuti e i secondi. L'utente dovrà impostare la data esatta.

1. Premere SET (IMPOSTA). Viene visualizzato il menu SET (IMPOSTAZIONE).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare TIME 1, TIME 2 o TIME 3 (FUSO ORARIO 1, 2 o 3) e poi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire la schermata di impostazione TIME/DATE (ORA/DATA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per modificare il valore lampeggiante. Premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

SCEGLIERE IL FUSO ORARIO PRINCIPALE

Per selezionare il fuso orario principale, fare quanto segue.

1. Premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare PRIMARY (PRINCIPALE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) e DOWN (GIÙ) per selezionare il fuso orario che si vuole impostare come principale, e poi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DONE (FINITO).

VISUALIZZARE I FUSI ORARI ALTERNATIVI O FARNE DIVENTARE UNO QUELLO PRIMARIO

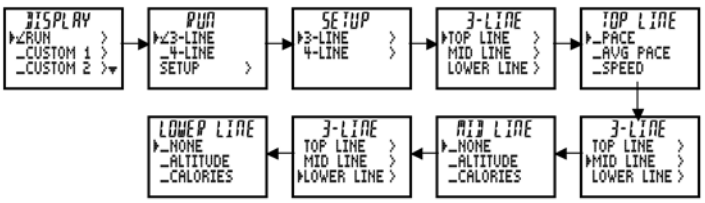
Dal display Time of Day (Ora del giorno), fare quanto segue.

1. Premere DOWN (GIÙ) per visualizzare ciascun fuso orario alternativo. Il valore dei secondi cambia per identificare il fuso orario (T1, T2 o T3) che viene visualizzato temporaneamente.
2. Premere e tenere premuto DOWN (GIÙ) per rendere quel fuso orario il fuso orario principale. Un messaggio invita l'utente a tenere premuto il pulsante finché il fuso orario non risulta cambiato.

PERSONALIZZARE LE VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer, l'utente può impostare i display RUN (CORSA), CUSTOM 1 (PERSONALIZZATO 1) e CUSTOM 2 (PERSONALIZZATO 2) in modo che mostrino vari dati statistici quando sono attivi i sensori GPS o ANT+™.
NOTA: sebbene questi display abbiano lo stesso nome in ciascuna modalità, sono indipendenti tra una modalità e l'altra. In CIASCUNA di queste modalità, fare quanto segue.

1. Premere SET (IMPOSTA).
2. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu DISPLAY.
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la visualizzazione del display da personalizzare (RUN/CORSA, CUSTOM 1/PERSONALIZZATO 1, CUSTOM 2/PERSONALIZZATO 2), e poi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per scegliere 3-Line (3 righe) o 4-Line (4 righe). Premere SELECT (SELEZIONA) per controllare il display (3 o 4 righe) da usare per la visualizzazione.
5. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
6. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare 3- o 4-LINE (3 o 4 righe) per la personalizzazione, e poi premere SELECT (SELEZIONA).
7. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la riga per la quale si vuole scegliere una voce di visualizzazione, e poi premere SELECT (SELEZIONA).
8. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per scegliere i dati che verranno visualizzati nella riga, e poi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
9. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare al menu 3- o 4-LINE (3 o 4 righe).
10. Ripetere i procedimenti da 7 a 9 fino a scegliere un valore di display per ogni riga.



NOTA: questi procedimenti impostano ciascun display, ma per selezionare il display per ogni modalità occorre trovarsi in quella modalità con attivo almeno il sensore GPS o uno dei sensori ANT+™.

SELEZIONARE LE VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer, l'utente deve selezionare il display DEFAULT (PREDEFINITO) o uno qualsiasi dei tre display personalizzabili (RUN/CORSA, CUSTOM 1/PERSONALIZZATO 1 e CUSTOM 2/PERSONALIZZATO 2).

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

Valori che possono essere visualizzati nella modalità Time of Day (Ora del giorno)

Dati	Unità di misura
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e Cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Data	Formato GG-MM o MM-GG
Giorno	Giorno della settimana
Distanza e Distanza del segmento	Miglia o chilometri / Piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto / % della Max
Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo del segmento	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Velocità e Velocità media	Miglia o chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o 24 ore
Nessuno	

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

ABBINAMENTO DEI SENSORI ANT+™ ALL'OROLOGIO

L'orologio Run Trainer™ è in grado di ricevere segnali da un sensore della frequenza cardiaca e/o un sensore del Pod per piede ANT+™ per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente. Per assicurare una ricezione adeguata dei segnali, specialmente in ambienti affollati, si raccomanda di abbinare l'orologio ai sensori.

NOTA: assicurarsi di eseguire la procedura ad una distanza di almeno 10 metri / 30 piedi da altre fonti di dati di sensori.

Per abbinare l'orologio al sensore della frequenza cardiaca, inumidire i cuscinetti del sensore e disporlo attorno al torace, con il logotipo TIMEX sul trasmettitore rivolto verso l'alto. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare SEARCH (CERCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Evidenziare HR (FC) e premere SELECT (SELEZIONA).
4. L'orologio visualizza le parole SEARCHING FOR HEART RATE (RICERCA FREQUENZA CARDIACA IN CORSO) e fa lampeggiare l'icona del cuore.
5. Se l'abbinamento ha successo, visualizza poi FOUND HR (FC TROVATA).
6. Se invece non ha successo, visualizza HR SENSOR NOT FOUND (SENSORE FC NON TROVATO). Ripetere la procedura di cui sopra e riposizionare il sensore sul torace, oppure sostituire la batteria del sensore se anche i tentativi successivi non hanno successo.

Per abbinare l'orologio al sensore del Pod per piede, agitare delicatamente il sensore per attivarlo. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare SEARCH (CERCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Evidenziare FOOT POD (POD PER PIEDE) e premere SELECT (SELEZIONA).
4. L'orologio visualizza le parole SEARCHING FOR FOOT POD (RICERCA POD PER PIEDE IN CORSO) e fa lampeggiare l'icona della scarpa.
5. Se l'abbinamento ha successo, visualizza poi FOUND FOOT POD (POD PER PIEDE TROVATO).

6. Se invece non ha successo, visualizza FOOT POD SENSOR NOT FOUND (SENSORE POD PER PIEDE NON TROVATO). Ripetere la procedura di cui sopra e sostituire la batteria del sensore se anche i tentativi successivi non hanno successo.

NOTA: l'abbinamento è necessario solo quando viene aggiunto un nuovo sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, o quando viene sostituita una batteria su un sensore abbinato in precedenza.

NOTA: le impostazioni dell'abbinamento vengono ricordate dall'orologio, quindi non è necessario eseguire di nuovo l'abbinamento quando vengono selezionati sensori ANT+™ abbinati precedentemente o tali sensori vengono deselezionati per gli allenamenti (vedere la prossima sezione).

NOTA: il processo di ricerca/abbinamento attiva il sensore GPS [se è selezionato nel menu Sensor (Sensore)]. Spegnere il menu Sensor (Sensore) per risparmiare la carica della batteria – Tenere premuto il pulsante RADIO, evidenziare POWER OFF (SPEGNI) e premere SELECT (SELEZIONA).

SELEZIONARE I SENSORI GPS ED ANT+™ PER L'ALLENAMENTO

A seconda dell'allenamento specifico, l'orologio Run Trainer™ funziona con il sistema GPS, con un sensore della frequenza cardiaca ANT+™ (disponibile in alcune confezioni o venduto separatamente) e/o con un sensore del Pod per piede ANT+™ (disponibile separatamente).
Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare ciascun sensore [GPS, HR (FC) e/o Foot Pod (Pod per piede)].
3. Premere SELECT (SELEZIONA) (per selezionarlo o deselezionarlo).
4. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare al display della modalità.

NOTA: qualsiasi cambiamento al menu Sensor (Sensore) influisce sull'uso in tutte le modalità dei sensori GPS ed ANT+™.

CALIBRARE IL SENSORE DEL POD PER PIEDE

Per assicurare misure accurate derivanti dal Pod per piede, si può opzionalmente calibrare il Pod per piede automaticamente su una distanza nota oppure inserendo manualmente il fattore di calibrazione.

CALIBRARE IL SENSORE DEL POD PER PIEDE AUTOMATICAMENTE

Si corre una distanza nota con il Pod per piede abilitato, mentre il Pod per piede misura i propri progressi. Una volta percorsi più di 300 metri / 0,2 miglia, si inserisce la distanza effettiva percorsa nel Run Trainer. L'orologio calcola quindi il fattore di calibrazione del Pod per piede confrontando la distanza misurata con la distanza effettiva percorsa dall'utente.

1. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, tenere premuto il pulsante RADIO finché non vengono visualizzate le parole HOLD FOR SENSOR MENU (TENERE PREMUTO PER IL MENU SENSORE).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CALIBRATE (CALIBRA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire la schermata di calibrazione FOOT POD (POD PER PIEDE).

NOTA: il Pod per piede deve essere sincronizzato con l'orologio per poter essere calibrato. Se sull'orologio è visualizzato NO FOOT POD DATA (NESSUN DATO POD PER PIEDE), assicurarsi che il Pod per piede sia sincronizzato, e poi riprovare. Vedere le istruzioni dal titolo Selezionare i sensori ANT+™ per l'allenamento, che precedono questa sezione.

4. Iniziare a percorrere correndo una distanza nota. La distanza deve essere di almeno 300 metri /0,2 miglia per poter dare al Pod per piede abbastanza dati da eseguire la calibrazione.
5. Quando si raggiunge la distanza nota, smettere di correre e premere STOP. Si apre lo schermo ACTUAL DISTANCE (DISTANZA EFFETTIVA).

NOTA: se vengono visualizzate le parole NEED MORE DATA (OCCORRONO PIÙ DATI), il Pod per piede non ha misurato almeno 300 metri / 0,2 miglia. Continuare a correre fino a raggiungere almeno 300 metri / 0,2 miglia.

6. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare con questo procedimento fino ad inserire la distanza effettiva percorsa correndo.
7. Premere DONE (FINITO). L'orologio confronta la distanza misurata con la distanza inserita, e assegna un fattore di calibrazione.

NOTA: se sono stati raccolti dati insufficienti o nessun dato, la calibrazione viene ANNULLATA (appare la parola CANCELED).

INSERIRE UN FATTORE DI CALIBRAZIONE

Se l'utente ha calibrato in precedenza un Pod per piede e lo sta sincronizzando di nuovo con l'orologio, può inserire il fattore di calibrazione usato dal Pod per piede l'ultima volta che è stato sincronizzato con l'orologio, per evitare di ripetere il processo di calibrazione automatica.

NOTA: il Pod per piede deve essere sincronizzato con l'orologio per poter modificare manualmente il fattore di calibrazione.

1. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, tenere premuto il pulsante RADIO finché non vengono visualizzate le parole HOLD FOR SENSOR MENU (TENERE PREMUTO PER IL MENU SENSORE).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CALIBRATE (CALIBRA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare FACTOR (FATTORE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare questo procedimento fino ad inserire il fattore di calibrazione desiderato, da 0,1% a 199,9%.

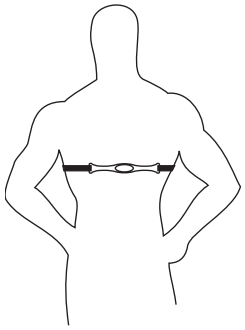
NOTA: il fattore di calibrazione viene determinato prendendo la distanza NOTA e dividendola per la distanza RIPORTATA (dal Pod per piede).

5. Premere DONE (FINITO).

ACQUISIRE IL SEGNALE GPS E COLLEGARE I SENSORI ANT+™

NOTA: assicurarsi di impostare l'ora e la data prima di abilitare l'acquisizione dei sensori GPS, HR (FC) o Foot Pod (Pod per piede) per assicurarsi che i dati sull'allenamento vengano acquisiti correttamente.

- **GPS:** uscire all'aperto, in un luogo che abbia una visione libera del cielo, lontano da edifici od ostruzioni.
- **Frequenza cardiaca:** assicurarsi che i cuscinetti del sensore toracico siano bagnati, che il cinturino sia ben stretto attorno al petto e che il logotipo TIMEX sul trasmettitore sia rivolto verso l'alto e centrato sopra lo sterno.



NOTA: assicurarsi di rimuovere il trasmettitore della frequenza cardiaca inseribile e di lavare a mano il cinturino in acqua fresca per mantenere la sua capacità di acquisire la frequenza cardiaca.

- **Pod per piede:** installare il sensore sulle stringhe o sotto la soletta interna, seguendo le istruzioni incluse nella dotazione.

NOTA: rimuovere il Pod per piede durante l'uso della bicicletta per permettere al sensore GPS di fornire dati dal vivo su velocità e distanza.

NOTA: ricordare di rimuovere il Pod per piede fra un allenamento e l'altro, per prolungare la durata della batteria.

Premere il pulsante RADIO per abilitare la ricezione del sensore dell'orologio. L'orologio cerca i segnali selezionati nel menu Sensor (Sensore) e fa lampeggiare le icone appropriate in fondo al display dell'orologio.

Se l'utente ha selezionato il GPS

1. Appare un messaggio indicante che il GPS è in corso di attivazione.
2. L'orologio cerca i satelliti e appare sul display il messaggio WAITING FOR GPS (IN ATTESA DI GPS) con una barra di stato.
3. Quando l'orologio stabilisce un buon contatto con i satelliti, visualizza le parole GPS READY (GPS PRONTO).

NOTA: se non si inizia il proprio allenamento (mediante le modalità Chrono/Cronografo, Interval Timer/Timer a intervalli o Timer) entro 30 minuti, il segnale radio del GPS viene spento. Questo provvedimento ha lo scopo di preservare la durata della batteria dell'orologio nel caso in cui il segnale radio del GPS venga lasciato attivato accidentalmente.

SUGGERIMENTO: sebbene l'orologio sia in grado di acquisire il segnale GPS molto rapidamente, alcuni atleti preferiscono acquisirlo prima di iniziare una gara o una parte di un evento triathlon. Basta avviare il cronografo e metterlo in pausa (dopo un secondo o due), e la funzione di autospegnimento del GPS dopo 30 minuti (descritta sopra) verrà disabilitata. Tutti i dati riportati nella Modalità Esame, ad eccezione del "Tempo di riposo", saranno accurati.

Se l'orologio non riesce a ottenere un buon segnale GPS dopo 5 minuti, viene visualizzato un messaggio che chiede all'utente se si trova in un interno.

- Selezionare YES (SÌ) per spegnere il GPS.
- Selezionare NO per far continuare il GPS a cercare a tempo indeterminato il contatto satellitare.

NOTA: se l'utente non risponde alla domanda entro 30 secondi, l'orologio presume che l'utente si trovi in un interno e spegne la ricerca del GPS.

Se l'utente ha selezionato il sensore della frequenza cardiaca o del Pod per piede

1. L'orologio prova per 10 secondi a rilevare un segnale da uno o da entrambi i sensori ANT+™ specificati.
2. Se non viene rilevato alcun segnale, l'orologio smette di cercare il sensore e l'icona pertinente viene spenta.
3. Quando il sensore viene collegato con successo, l'icona della frequenza cardiaca o della scarpa sono illuminate fisse.

NOTA: per poter essere collegati, i sensori devono trovarsi entro una distanza di 1 metro circa dall'orologio. Potrebbe essere necessario riposizionare il sensore pettorale della FC per avviare un segnale. Potrebbe essere necessario muovere leggermente la scarpa per avviare un segnale dal sensore del Pod per piede.

NOTA: se non si vede l'orologio che cerca di collegarsi al sensore desiderato GPS e/o ANT+™ , tenere premuto il pulsante RADIO per arrivare al menu Sensor (Sensore) e confermare le impostazioni relative ai sensori.

MODALITÀ CRONOGRAFO

La modalità Chrono (Cronografo) viene usata come cronometro per cronometrare i segmenti dell'allenamento, come i giri e i tempi intermedi, e offre le seguenti funzioni.

- Memoria per un massimo di 15 allenamenti totali (inclusi allenamenti con Timer a intervalli e Timer) e 100 giri per allenamento
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)
- Impostazioni selezionabili senza l'uso delle mani, fra cui registrazione automatica dei tempi intermedi, avvio automatico e interruzione automatica
- Timer della frequenza cardiaca di recupero opzionale quando il cronografo è fermo
- Cronometri relativi a idratazione e nutrizione ricordano all'utente quando bere e mangiare

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Cronografo

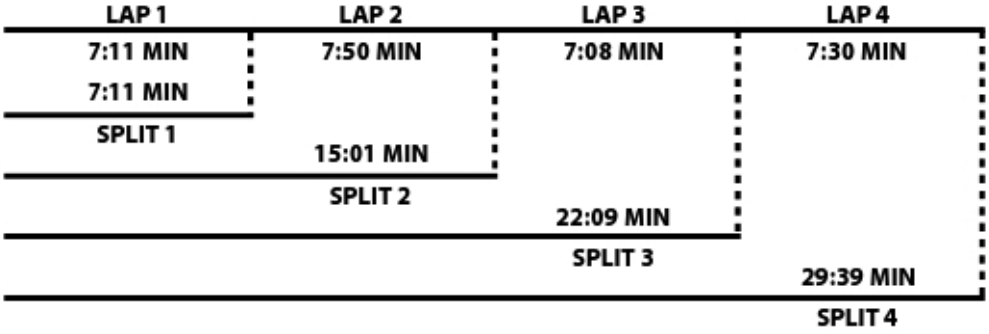
- Tempo totale
- Tempo per giro
- Tempo di riposo (quando la modalità Cronografo è in pausa, ma l'allenamento è attivo)

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale di attività 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.

Il grafico indicato sotto rappresenta i tempi di giro e intermedi per un allenamento in cui sono stati registrati 4 giri.



Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Chrono (Cronografo) e li riporta in modalità Review (Esame)

Dati	GPS	Sensore frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Consumo calorico per giro	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per giro	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•

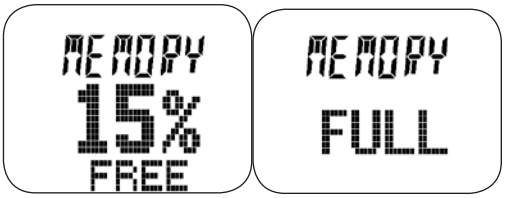
Passo medio per giro	•		•
Passo minimo	•		•
Distanza	•		•
Distanza per giro	•		•
Altitudine	•		
Altitudine per giro	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Frequenza cardiaca		•	
Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per giro		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
Frequenza cardiaca di recupero		•	
FC entro zona di FC bersaglio		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per giro			•
Cadenza massima piede			•

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere START (AVVIO) per avviare il primo tempo intermedio dell'allenamento. Per valore predefinito, il tempo intermedio viene mostrato nell'ultima riga del display.

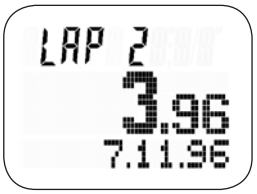
NOTA

- La memoria conserva solo i primi 100 tempi intermedi.
- Se l'orologio è già stato collegato al Device Agent, potrebbero essere visualizzati un'avvertenza di memoria quasi esaurita o un messaggio di memoria esaurita. I dati venno scaricati al Device Agent e cancellati dall'orologio se si verificano questi messaggi.
- Se l'orologio è collegato a un sensore, l'icona di quel sensore viene visualizzata nella barra di stato.



REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO/GIRO

1. Premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per avviare il secondo tempo intermedio, e qualsiasi tempo intermedio successivo, dell'allenamento. Nel grafico più sotto, il N. del LAP (GIRO) è visualizzato sulla riga superiore, il tempo del giro sulla seconda riga e il tempo intermedio sulla terza. I dati visualizzati variano a seconda dell'impostazione del display.



NOTA: qualsiasi dato dal vivo di GPS/sensore sarà riportato per quel giro, e Passo/Velocità, Frequenza cardiaca e/o Cadenza avranno riportati i loro dati medi nell'ambito del giro (come designato da una "A" a sinistra dei dati).

FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO / SPEGNERE I SENSORI

1. Premere STOP per fermare/interrompere l'allenamento.

NOTA: se si sta indossando un Sensore della frequenza cardiaca e la funzione di Frequenza cardiaca di recupero è attivata, attendere il completamento del recupero prima di passare al Procedimento 2 per salvare l'allenamento.

2. Premere e tenere premuto RESET (RIPRISTINA) finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (SÌ) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/SÌ né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

AUTOMATIZZARE UN ALLENAMENTO

L'utente può automatizzare l'allenamento usando le funzioni dell'orologio "senza uso delle mani".

Una volta impostate, le impostazioni Hands Free (senza l'uso delle mani) si attivano automaticamente in modalità Chrono (Cronografo).

- Tempo intermedio automatico – L'impostazione AUTO SPLIT può essere abilitata per le opzioni di tempo o distanza. L'orologio registra automaticamente un tempo intermedio quando l'utente raggiunge la soglia di distanza o tempo.

NOTA: un tempo intermedio manuale non ripristina il "contatore" di distanza o tempo.

- Avvio automatico – L'impostazione AUTO START avvia/riavvia l'allenamento quando la velocità è pari o superiore alla soglia della velocità.
- Stop automatico – L'impostazione AUTO STOP interrompe l'allenamento quando la velocità è inferiore alla soglia della velocità.
- Soglia della velocità – L'impostazione THRESHOLD (SOGLIA) è il valore di velocità che fa scattare le impostazioni di Auto Start (Avvio automatico) e Auto Stop (Stop automatico).

NOTA: se entrambi i sensori di GPS e Pod per piede stanno fornendo dati su distanza e velocità, il Pod per piede ha la priorità per le operazioni Senza uso delle mani.

ARRIVARE AL MENU SENZA USO DELLE MANI

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Se il cronografo sta scorrendo, fermarlo e ripristinarlo.
3. Premere MENU.
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI).

TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione SPLIT (TEMPO INTERMEDIO).
2. Per spostarsi attraverso il menu AUTO-SPLIT (TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO), fare quanto segue.

a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare al successivo tipo di tempo intermedio automatico [OFF (SPENTO), TIME (TEMPO) o DISTANCE (DISTANZA)].

b. Premere SELECT (SELEZIONA) per iniziare a cambiare i valori numerici per il tempo o la distanza.

c. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

d. Premere DONE (FINITO) quando si finisce di impostare il tempo o la distanza.

AVVIO AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire la schermata di impostazione AUTO START (AVVIO AUTOMATICO).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.

STOP AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare AUTO STOP (STOP AUTOMATICO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.

SOGLIA

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare THRESHOLD (SOGLIA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
4. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE IL CRONOGRAFO

L'utente può personalizzare il formato del display e impostare il timer di idratazione e quello di alimentazione (Drink e Eat).

SCEGLIERE IL FORMATO DEL DISPLAY DEL CRONOGRAFO SENZA SENSORI

Si può scegliere fra due formati quando i sensori GPS o ANT+™ NON vengono usati. LAP SPLIT (GIRO TEMPO INTERMEDIO) mette sulla riga superiore il tempo di giro e su quella inferiore il tempo intermedio. SPLIT LAP (TEMPO INTERMEDIO GIRO) mette sulla riga superiore il tempo intermedio e su quella inferiore il tempo di giro.

NOTA: occorre fermare e azzerare il cronografo prima di poterlo configurare.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare FORMAT (FORMATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare il formato, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: questo display diventa il display PREDEFINITO.

SCEGLIERE IL FORMATO DEL DISPLAY DEL CRONOGRAFO CON I SENSORI

Si può selezionare uno di quattro display [RUN (CORSA), CUSTOM 1 (PERSONALIZZATO 1), CUSTOM 2 (PERSONALIZZATO 2) o DEFAULT (PREDEFINITO)].

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Chrono (Cronografo)

Dati	Unità
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza del giro	Miglia o chilometri / piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto/ % della FC max
Numero giro	Un numero
Tempo di giro	Minuti.Secondi.Centesimi di secondo oppure Ore:Minuti.Secondi
Odometro	Miglia e chilometri
Passo, Passo medio e Passo (medio) del giro	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Velocità e velocità media	Chilometri o miglia all'ora
Tempo intermedio	Minuti.Secondi.Centesimi di secondo oppure Ore:Minuti.Secondi
Ora del giorno	Formato a 12 o a 24 ore
Nessuno	La riga resta vuota

TIMER DI IDRATAZIONE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare DRINK (IDRATAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

Un messaggio DRINK (IDRATAZIONE) viene visualizzato ripetutamente ad ogni intervallo di tempo selezionato.

NOTA: se entrambi i timer Drink ed Eat (Idratazione e Alimentazione) sono stati impostati per la visualizzazione alla stessa ora, il messaggio Drink appare per primo.

7. Premere qualsiasi pulsante per riconoscere di aver visto il messaggio e ritornare allo schermo precedente.

TIMER DI ALIMENTAZIONE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare EAT (ALIMENTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO). Un messaggio EAT (ALIMENTAZIONE) viene visualizzato ripetutamente ad ogni intervallo di tempo selezionato.

NOTA: se entrambi i timer Drink ed Eat (Idratazione e Alimentazione) sono stati impostati per la visualizzazione alla stessa ora, il messaggio Drink appare per primo.

7. Premere qualsiasi pulsante per riconoscere di aver visto il messaggio e ritornare allo schermo precedente.

MODALITÀ TIMER A INTERVALLI

Un intervallo è un periodo di tempo dell'allenamento personalizzato per zona di velocità/passo, intensità opzionale della frequenza cardiaca o zona opzionale di cadenza. Una ripetizione (rep) è una serie di intervalli che viene ripetuta durante un allenamento.

Nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti totali [inclusi allenamenti in modalità Chrono (Cronografo) e Timer
- Cinque allenamenti a intervalli con un massimo di cinque intervalli ciascuno
- Nome personalizzabile per gli intervalli
- Riscaldamento e raffreddamento opzionali all'inizio o alla fine di ogni allenamento
- Impostazione fino a 99 ripetizioni
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Timer a intervalli.

- Tempo totale
- Tempo per ogni intervallo completato
- Tempo di riposo (quando la modalità Timer a intervalli viene interrotta)

Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) e li riporta in modalità Review (Esame).

	GPS	Sensore Frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Calorie per intervallo	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per intervallo	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•
Passo medio per intervallo	•		•
Passo minimo (o migliore)	•		•
Distanza	•		•
Distanza per intervallo	•		•
Elevazione	•		
Elevazione per intervallo	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trovava nelle zone di frequenza cardiaca		•	
Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per intervallo		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
FC entro una zona di FC bersaglio per intervallo		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per intervallo			•
Cadenza massima piede			•

IMPOSTARE UN ALLENAMENTO

Si può personalizzare un allenamento dandogli un nome di un massimo di 7 caratteri (come ad esempio Colline, Fisso o Ripetiz), e impostare il numero delle ripetizioni, la FC bersaglio, il passo, la cadenza e le zone di velocità.

NOTA: occorre fermare e azzerare il Timer a intervalli prima di poterlo configurare.

DARE UN NOME ALL'ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento da ribattezzare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare la lettera lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare alla lettera successiva.
6. Premere DONE (FINITO).

NOTA: se il nome dell'allenamento è impostato tutto su caratteri vuoti, il nome ritorna al nome precedente quando si esce dallo schermo RENAME (RINOMINA).

IMPOSTARE IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI

1. In modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI), premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento per il quale impostare le ripetizioni, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare REP COUNT (CONTEGGIO RIPETIZIONI), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il REP COUNT (CONTEGGIO RIPETIZIONI).
5. Premere DONE (FINITO).

COME PERSONALIZZARE GLI INTERVALLI

1. In modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI), premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento per il quale impostare gli intervalli, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu INTERVALS (INTERVALLI).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'intervallo da personalizzare, quindi premere SET (IMPOSTA). Viene visualizzato un menu con un elenco di opzioni di impostazione per l'intervallo selezionato. Per esempio, se l'utente ha selezionato l'allenamento a intervalli INT 3, vengono visualizzate le opzioni di impostazione per personalizzare INT 3.

Le opzioni di impostazione sono: Time (Tempo), Zones (Zone) e Goals (Mete). Si vedrà anche un'opzione RENAME (RINOMINA) per tutti gli intervalli eccetto quelli denominati WARM UP (RISCALDAMENTO) e COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO). Consultare le seguenti sezioni per personalizzare l'impostazione degli intervalli.

IMPOSTARE IL TEMPO DELL'INTERVALLO

Il tempo dell'intervallo è il tempo totale di durata dell'intervallo prima che l'utente venga diretto a passare all'attività successiva.

a) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'intervallo da impostare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

b) Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione TIME (TEMPO).

c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

d) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE ZONE DI FC

Le zone di FC descrivono i limiti superiori e inferiori per la frequenza cardiaca dell'utente durante questo intervallo. Se la frequenza cardiaca dell'utente si sposta al di sopra di questo intervallo, viene emessa un'allerta sonora.

a) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONES (ZONE), quindi premere SET (IMPOSTA).

b) Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione HR (FC).

c) Premere UP (SU) o DOWN (GIU") per selezionare la zona di frequenza cardiaca nella quale si desidera restare durante questo intervallo.

d) Premere DONE (FINITO).

Per ulteriori informazioni su come personalizzare le zone di FC, consultare la sezione relativa alla modalità CONFIGURE (CONFIGURA) .

IMPOSTARE PASSO E VELOCITÀ

L'utente può impostare il passo o la velocità minimi e massimi che desidera mantenere durante l'intervallo. Se la velocità o il passo dell'utente cadono al di sotto del valore minimo o superano il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

a) Dal menu ZONES (ZONE), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE-SPEED (PASSO-VELOCITÀ), e poi premere SELECT (SELEZIONA).

b) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.

c) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

e) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

f) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA CADENZA

L'utente può impostare i passi al minuto minimi e massimi che desidera mantenere durante questo intervallo. Se la cadenza dell'utente cade al di sotto del valore minimo o supera il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

a) Dal menu ZONES (ZONE), premere DOWN (GIÙ) per selezionare CADENCE (CADENZA), e poi premere SELECT (SELEZIONA).

b) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

c) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

e) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTAZIONE DELLE METE

L'utente può impostare le mete relative alla quantità di distanza o altitudine che desidera raggiungere durante questo intervallo. Quando l'utente raggiunge questa meta, viene emessa un'allerta sonora.

a) Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare un intervallo, e poi premere SELECT (SELEZIONA).

b) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GOALS (METE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (DISTANZA) o ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

e) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

f) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.

g) Premere DONE (FINITO).

DARE UN NOME ALL'INTERVALLO

L'utente può cambiare il nome di qualsiasi intervallo nell'ambito dell'allenamento, eccetto che gli intervalli denominati WARM UP (RISCALDAMENTO) e COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO).

a) Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare qualsiasi intervallo eccetto WARM UP (RISCALDAMENTO) o COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO), e poi premere SELECT (SELEZIONA).

b) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare la lettera lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare alla lettera successiva.

d) Premere DONE (FINITO).

NOTA: se il nome dell'intervallo è impostato tutto su caratteri vuoti, il nome ritorna al nome precedente quando si esce dallo schermo RENAME (RINOMINA).

5. Ripetere le sezioni di cui sopra per impostare ogni intervallo che si vuole includere nel proprio allenamento.
6. Premere DONE (FINITO).

CANCELLARE TUTTI I DATI SUGLI INTERVALLI

L'utente può ripristinare sui loro valori predefiniti tutti i tempi degli intervalli.

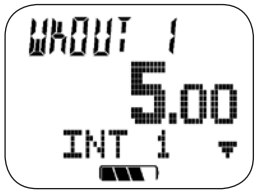
1. Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare CLEAR ALL (CANCELLA TUTTO) e poi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Tutti i tempi relativi agli intervalli in questo allenamento vengono cancellati.

CRONOMETRARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Questa sezione descrive come avviare, fermare e salvare allenamenti nella modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere START (AVVIO) per avviare il primo intervallo dell'allenamento. Per valore predefinito, il tempo dell'intervallo viene mostrato nella seconda riga del display. Nel grafico qui sotto, il tempo dell'intervallo è stato impostato in modo da essere visualizzato nel formato di tempo pre-selezionato nel mezzo delle tre righe. I dati visualizzati variano a seconda dell'impostazione del display.



Quando scade il tempo del primo intervallo, viene emessa un'allerta sonora e inizia l'intervallo successivo. Quando tutti gli intervalli sono stati completati ed è stata impostata più di una ripetizione, ricomincia a scorrere il primo intervallo. Questo continua fino al completamento di tutte le ripetizioni.

NOTA: la memoria conserva sono le prime 100 ripetizioni.

SALTARE UN INTERVALLO

- Tenere premuto START (AVVIO) per fermare il cronometraggio dell'intervallo corrente e iniziare il cronometraggio di quello successivo.

FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

1. Premere STOP.
2. Premere e tenere premuto RESET (RIPRISTINA) finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (SÌ) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/SÌ né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

SELEZIONARE IL DISPLAY DEL TIMER A INTERVALLI

Si può selezionare il display DEFAULT (PREDEFINITO) oppure uno qualsiasi dei tre display personalizzabili [RUN (CORSA), CUSTOM 1 (PERSONALIZZATO 1) e CUSTOM 2 (PERSONALIZZATO 2)].

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

PERSONALIZZARE IL DISPLAY A 3 O 4 RIGHE

Il display a 3 o 4 righe può essere personalizzato in modo che mostri i parametri scelti dall'utente.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Personalizzare il display come descritto nella sezione "Configurare l'orologio" illustrata più sopra in questa Guida all'uso.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Interval Timer (Timer a intervalli)

DATI	UNITÀ DI MISURA
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza dell'intervallo	Miglia o chilometri / Piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto / % dei battiti max
Nome intervallo	Nome dato all'intervallo nell'impostazione
Numero intervallo	Numero sequenziale dell'intervallo corrente
Tempo di ripristino intervallo	Ore:Minuti.Secondi
Tempo dell'intervallo	Ore:Minuti.Secondi

DATI	UNITÀ DI MISURA
Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo dell'intervallo	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Numero ripetizioni	Numero sequenziale della ripetizione corrente
Velocità e velocità media	Miglia o chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o 24 ore
Nessuno	La riga resta vuota

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

MODALITÀ TIMER

Il Timer offre un conto alla rovescia da una durata di tempo prestabilita, e può essere usato come promemoria per iniziare/terminare un compito o un allenamento. Una ripetizione (rep) è un conteggio del numero delle volte in cui il conto alla rovescia viene ripetuto durante un allenamento.

Nella modalità Timer vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti totali [inclusi allenamenti in modalità Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli)]
- Tempo di conto alla rivescia di un massimo di 59.59 (Minuti.Secondi)
- Impostazione del timer per fermarsi, ripetersi o avviare il cronografo quando scade il tempo del conto alla rovescia
- Conteggio fino a 99 ripetizioni del timer
- Allerta di promemoria a metà del conto alla rovescia
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Timer

- Tempo totale
- Tempo per ogni ripetizione completata
- Tempo di riposo (quando il Timer viene fermato)

Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Timer e li riporta in modalità Review (Esame).

	GPS	Sensore Frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Calorie per ripetizione	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per ripetizione	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•
Passo medio per ripetizione	•		•
Passo minimo (o migliore)	•		•
Distanza	•		•
Distanza per ripetizione	•		•
Elevazione	•		
Elevazione per ripetizione	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trovava nelle zone di frequenza cardiaca		•	

Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per intervallo		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
FC entro una zona di FC bersaglio per intervallo		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per intervallo			•
Cadenza massima piede			•

CONFIGURARE IL TIMER

Impostare la durata del timer, che cosa succede quando il tempo del timer scade, e se si desidera venire avvertiti a metà del tempo del timer. L'utente può anche personalizzare il display nella modalità Timer.

IMPOSTARE IL TIMER

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare TIME (TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
5. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE L'AZIONE DESIDERATA ALLO SCADERE DEL TEMPO

Si può impostare il timer in modo che avvii la modalità CHRONO (CRONOGRAFO) allo scadere del tempo. Lo si può anche impostare su STOP oppure su REPEAT (RIPETI) finché non lo si ferma manualmente.

1. Dalla modalità TIMER, premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare AT END (ALLA FINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CHRONO (CRONOGRAFO), REPEAT (RIPETI) o STOP, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE L'ALLERTA A METÀ TEMPO

L'utente può impostare il timer in modo che emetta un'allerta sonora quando è passata la metà del tempo impostato.

1. Dalla modalità TIMER, premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HALFWAY (METÀ TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALERT ON o ALERT OFF (ALLERTA ABILITATA o DISABILITATA).
4. Premere DONE (FINITO).

PERSONALIZZARE IL DISPLAY A 3 O 4 RIGHE

Il display a 3 o 4 righe può essere personalizzato in modo che mostri i parametri scelti dall'utente.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Personalizzare il display come descritto nella sezione "Configurare l'orologio" illustrata più sopra in questa Guida all'uso.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Timer

Dati	Unità
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza della ripetizione	Miglia o chilometri / piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto/ % della FC max

Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo della ripetizione	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Numero ripetizione	Ripetizione attuale del timer
Velocità e velocità media	Miglia/chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o a 24 ore
Tempo del timer (attivo)	Ore:Minuti.Secondi
Tempo del timer (ripristino)	Ore:Minuti.Secondi
Nessuno	La riga resta vuota

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

AVVIARE IL TIMER

Per avviare il timer una volta che sia stato impostato, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Premere START (AVVIA).

Se tale funzione è selezionata, il timer avverte l'utente quando arriva a metà del conto alla rovescia.

Al termine del conto alla rovescia, il timer esegue il compito selezionato per l'opzione AT END (ALLA FINE) nel menu TIMER.

FERMARE IL TIMER E SALVARE L'ALLENAMENTO

Per fermare il timer una volta che lo si è avviato, fare quanto segue.

1. Selezionare STOP.
2. Premere e tenere premuto STOP finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (SÌ) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/SÌ né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

MODALITÀ RECUPERO

La modalità Recupero permette all'utente di monitorare i cambiamenti nella sua frequenza cardiaca nell'arco di un periodo di tempo da lui selezionato. Questo cambiamento nella frequenza cardiaca, detta delta (Δ), può essere confrontata fra i vari allenamenti, per verificare come la forma cardiaca migliora con il passare del tempo.

Nella modalità Recovery (Recupero) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Impostazione del tempo di recupero fino a 59.59 (Minuti.Secondi)
- Avvio automatico del timer di recupero, o avvio manuale del timer di recupero in modalità recupero
- Visualizzazione delle frequenze cardiache iniziale e istantanea durante il periodo di recupero
- Visualizzazione delle frequenze cardiache di recupero e delta (Δ) quando il timer di recupero scade

CONDIZIONI PER L'AVVIO DEL TIMER DI RECUPERO

Il timer di recupero viene azzerato e avviato automaticamente quando sono soddisfatte le seguenti condizioni.

- Un allenamento con cronografo/timer a intervalli/timer è stato fermato o è arrivato a completamento e l'orologio era collegato ad un sensore della frequenza cardiaca.
- Non è presente un conto alla rovescia continuativo del Timer di recupero che è stato avviato manualmente dall'azzeramento attraverso questa modalità.

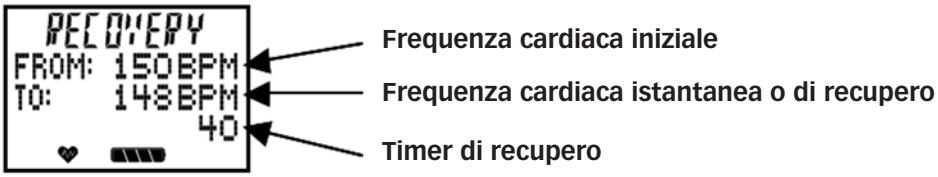
NOTA: il timer di recupero non viene avviato automaticamente quando è collegato ad un computer.

IMPOSTAZIONE DEL TEMPO DI RECUPERO

Per impostare il tempo di recupero, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola RECOVERY (RECUPERO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per abilitare (ON) il tempo di recupero. Appare un segno di spunta.
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare TIME (TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

Una volta che il Timer di recupero è impostato, quando le condizioni di avvio indicate sopra sono soddisfatte esso viene attivato ed un messaggio viene visualizzato, come illustrato nella grafica qui sotto.



La frequenza cardiaca iniziale viene visualizzata nel campo FROM (DA), mentre quella di recupero viene indicata nel campo TO (A).

- Premere START (AVVIA) mentre il Timer di recupero sta contando alla rovescia per ottenere un valore di frequenza cardiaca di recupero istantaneo visualizzato nella riga inferiore del display. Questo valore di recupero istantaneo mostra la differenza fra la frequenza cardiaca iniziale e quella istantanea o di recupero.
- Tenere premuto START (AVVIA) per terminare il Timer di recupero prima del suo tempo impostato per il recupero, e per catturare in memoria i dati accumulati.
- Premere STOP per terminare del Timer di recupero prima del tempo specificato.
- Tenere premuto STOP per azzerare il Timer di recupero.

Quando il timer scade, la frequenza cardiaca iniziale, la frequenza cardiaca di recupero e il tempo di recupero vengono memorizzati nei dati dell'allenamento.

NOTA: se il valore viene visualizzato come due trattini (--), la frequenza cardiaca di recupero è superiore a quella iniziale, oppure non è presente una lettura di frequenza cardiaca.

STATI DI RECUPERO

I seguenti stati sono presenti in modalità Recupero a seconda delle immissioni dell'utente e delle connessioni wireless.

- Se l'orologio non è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca (FC), viene visualizzato HR SENSOR OFF (SENSORE FC SPENTO).
- Se l'orologio non è in grado di recuperare dati di FC, viene visualizzato HR DATA NOT FOUND (DATI FC NON TROVATI).
- Per iniziare un nuovo ciclo del Timer di recupero, tenere premuto RESET per 2 secondi per azzerare la modalità Recupero e poi premere START (AVVIA) per riavviare il Timer di recupero.

MODALITÀ ESAME

La modalità Esame permette all'utente di visualizzare i dati dell'allenamento registrati con il Cronografo, il Timer a intervalli e/o il Timer. Nella modalità Review (Esame) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti
- Visualizzazione della distanza totale percorsa (odometro)
- Memorizzazione di tutti gli allenamenti in base alla data, organizzati in ordine cronologico inverso
- Blocco o sblocco di allenamenti

- Richiamo dei dati mentre l'allenamento è in corso
- Visualizzazione di un sommario dei dati per ogni allenamento
- Esame di giri, intervalli e ripetizioni per gli allenamenti registrati con Cronografo, Timer a intervalli e Timer

SCEGLIERE L'ALLENAMENTO DA ESAMINARE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME).

L'orologio visualizza il numero di allenamenti memorizzati disponibili per l'esame. Se non sono stati memorizzati allenamenti, vengono visualizzate le parole NO WORKOUT (NESSUN ALLENAMENTO).

2. Se viene visualizzato l'odometro, premere UP (SU) o DOWN (GIÙ).
3. Premere MENU. Viene visualizzato il menu WORKOUTS (ALLENAMENTI) con un elenco di date in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la data, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato un elenco di allenamenti con l'ora e il tipo dell'allenamento (CHR per Cronografo, INT per Timer a intervalli e TMR per Timer) per la data selezionata. Il grafico qui sotto mostra l'elenco degli allenamenti per TODAY (OGGI).

5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

SCEGLIERE I DATI DA ESAMINARE

Una volta selezionato l'allenamento specifico per l'esame, si può esaminare un Summary (Sommario) dell'intero allenamento, oppure i dati per giri, intervalli o ripetizioni individuali.

Summary (Sommario)

1. Premere UP (SU) per selezionare SUMMARY (SOMMARIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare in rassegna i dati sull'allenamento.

Il display del miglior giro alterna ogni 2 secondi il miglior tempo di giro e il corrispondente numero del miglior giro.

Laps (Giri)/Intervals (Intervalli)/Reps (Ripetizioni)

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare quanto segue.
   - LAPS (GIRI) per visualizzare i dati per i giri in un allenamento Chrono (con Cronografo)
   - INTERVALS (INTERVALLI) per visualizzare gli intervalli in un allenamento Interval Timer (con Timer a intervalli)
   - REPS (RIPETIZIONI) per visualizzare le ripetizioni in un allenamento con Timer

NOTA: se non è stato ancora registrato un giro, o se nessun intervallo o ripetizione sono scaduti, viene visualizzato un messaggio indicante che non sono stati ancora memorizzati dati sul giro.

2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare in rassegna i dati sul giro/intervallo/ripetizione.
3. Premere BACK (INDIETRO) o NEXT (AVANTI) per visualizzare i dati per un altro giro, intervallo o ripetizione.

ESAMINARE, MODIFICARE E RIPRISTINARE I VALORI DELL'ODOMETRO

L'odometro visualizza la distanza totale percorsa dal momento in cui l'odometro è stato azzerato

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) finché non appare la parola ODOMETER (ODOMETRO).
3. Premere MENU. Appare il sottomenu ODOMETER (ODOMETRO).

4. Per modificare l'odometro, fare quanto segue.
   a. Premere UP (SU) per selezionare EDIT (MODIFICA), quindi premere SELEZIONA.
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
   c. Premere DONE (FINITO).
5. Per ripristinare l'odometro, fare quanto segue.
   a. Nel sottomenu ODOMETER (ODOMETRO), premere DOWN (GIÙ) per selezionare RESET (RIPRISTINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
   c. Premere DONE (FINITO).

BLOCCARE E SBLOCCARE ALLENAMENTI

Una volta selezionato per l'esame l'allenamento specifico, è possibile bloccarlo o sbloccarlo.

Bloccare gli allenamenti per impedire che vengano sovrascritti da nuovi allenamenti.

Se l'allenamento è sbloccato, si vede l'opzione LOCK (BLOCCA) sul menu di esame per l'allenamento. Se l'allenamento è bloccato, questa opzione mostrerà UNLOCK (SBLOCCA).

NOTA: non si possono cancellare manualmente singoli allenamenti. Gli allenamenti vengono cancellati solo quando vengono sovrascritti da un allenamento più recente. Se l'orologio viene ripristinato, tutti gli allenamenti vengono rimossi.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME). L'orologio visualizza il numero di allenamenti memorizzati disponibili per l'esame. Se non sono stati memorizzati allenamenti, vengono visualizzate le parole NO WORKOUT (NESSUN ALLENAMENTO).
2. Se viene visualizzato l'odometro, premere UP (SU) o DOWN (GIÙ).
3. Premere MENU. Viene visualizzato il menu WORKOUTS (ALLENAMENTI) con un elenco di date in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la data, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato un elenco di allenamenti con l'ora e il tipo dell'allenamento (CHR per Cronografo, INT per Timer a intervalli e TMR per Timer) per la data selezionata. Il grafico qui sotto mostra l'elenco degli allenamenti per TODAY (OGGI).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
6. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare LOCK (BLOCCA) o UNLOCK (SBLOCCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
7. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
8. Premere DONE (FINITO).

NOTA: non si può bloccare un allenamento in corso. L'opzione LOCK (BLOCCA) appare solo se l'allenamento è stato memorizzato e ripristinato.

SCARICARE DATI USANDO IL SOFTWARE PER COMPUTER

La comunicazione a due vie con cavo fra l'orologio e il computer permette all'utente di scaricare dati dall'orologio al computer.

1. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi aprire l'applicazione Device Agent sul desktop del computer.
   - Vengono visualizzate le parole PC SYNC READY (PRONTO ALLA SINCRONIZZAZIONE CON IL PC) quando il computer inizia a comunicare con l'orologio. Se la comunicazione non è riuscita, viene visualizzato un messaggio di errore.
   - Durante il processo di sincronizzazione, vengono visualizzate le parole PC SYNC IN PROGRESS (SINCRONIZZAZIONE CON IL PC IN CORSO).
2. Se è in corso un allenamento, l'applicazione del computer richiede la conferma che l'utente desidera continuare con il processo di sincronizzazione. Selezionare NO per terminare il processo di sincronizzazione e ritornare alla modalità Time of Day (Ora del giorno), oppure selezionare YES (SÌ) per continuare.
3. Se si è selezionata l'opzione YES (SÌ) lampeggiante per continuare con la sincronizzazione con il computer, fare quanto segue.
   a. Appare un altro messaggio che chiede se si desidera memorizzare gli allenamenti.
   b. Selezionare YES (SÌ) per salvare la sessione di allenamento [con Chrono (Cronografo)/Timer/Interval Timer (Timer a intervalli)] con le informazioni derivanti dai sensori. L'orologio ferma gli allenamenti attualmente in corso, spegne il segnale radio dei sensori GPS e ANT+™ e continua il processo di sincronizzazione con il computer.

c. Selezionare NO per fermare l'allenamento senza salvarlo. L'orologio continua il processo di sincronizzazione con il computer.

4. Quando lo scaricamento al computer è completo, appare il messaggio PC SYNC TRANSFER COMPLETE (TRASFERIMENTO DI SINCRONIZZAZIONE CON IL PC COMPLETO) e l'orologio ritorna alla modalità Time of Day (Ora del giorno).

NOTA: premere in qualsiasi momento il pulsante RADIO/BACK (RADIO/INDIETRO) per cancellare lo scaricamento al computer e ritornare allo schermo Time of Day (Ora del giorno).

MODALITÀ SVEGLIA

Nella modalità Alarm (Sveglia) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Cinque sveglie indipendenti con frequenza selezionabile: daily (giornaliera), weekdays (giorni feriali), weekends (fine settimana), once (una volta) e Sunday to Saturday (da domenica a sabato)
- Nomi delle sveglie personalizzabili
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia quando suona l'allerta della sveglia

ABILITARE O DISABILITARE UNA SVEGLIA

Le sveglie possono essere abilitate o disabilitate dallo schermo ALARM (SVEGLIA).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere UP (SU) per scegliere di abilitare o disabilitare la sveglia. Il nome della sveglia viene visualizzato in alto.
3. Premere DOWN (GIÙ) per abilitare o disabilitare la sveglia. Quando la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene visualizzata sotto l'ora.

NOTA: le sveglie attive suonano alle loro ore impostate. Premere un pulsante qualsiasi per interrompere una sveglia.

CONFIGURARE LA SVEGLIA

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la sveglia da impostare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTARE L'ORA DELLA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, impostarne l'ora seguendo queste procedure.

1. Premere UP (SU) per selezionare TIME (ORA), quindi premere SELEZIONA.
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA FREQUENZA DELLA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, impostarne la frequenza seguendo queste procedure.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare FREQUENCY (FREQUENZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare una frequenza, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DONE (FINITO).

RINOMINARE LA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, rinominarla seguendo queste procedure.

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
3. Premere DONE (FINITO).

MODALITÀ CONFIGURA

Nella modalità Configure (Configura) vengono impostate tutte le impostazioni globali per l'orologio. Si possono impostare i dati per Zones (Zone), Goals (Mete), Units (Unità di misura) e per altre impostazioni.

L'orologio Run Trainer™ offre le seguenti funzioni nella modalità Configure (Configura), funzioni che possono essere personalizzate.

- Scelta delle unità di misura per Heart Rate/Frequenza cardiaca [BPM (battiti al minuto), % of Max (% FC massima)], Speed/Pace / Velocità/Passo [MPH (Miglia all'ora), KPH (Chilometri all'ora)], Distance/Distanza [Miles (Miglia), KM], Altitude/Altitudine [Feet (Piedi), Meters (Metri)], Weight/Peso (LB, KG), Height/Altezza (IN, CM) e Global (Globali) [English (Britanniche), Metric (Metriche)]
- Impostazione delle zone bersaglio per Heart Rate (Frequenza cardiaca), Pace (Passo), Speed (Velocità) e Cadence (Cadenza)
- Personalizzazione dei dati di informazioni sull'utente e sulle calorie bruciate aggiungendo il sesso, il peso, l'altezza, il livello e il tipo dell'attività, e la data di nascita
- Impostazione delle allerte relative alle mete di distanza e altitudine
- Impostazione delle opzioni dell'orologio per segnale acustico con la pressione di un pulsante, segnale acustico orario, allerte di zona globale e sincronizzazione dell'ora mediante GPS
- Personalizzazione della propria esperienza per Frequenza di registrazione, uniformità (altitudine, passo, velocità) e contrasto dello schermo LCD

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLE ZONE

Le zone includono i valori minimi e massimi per frequenza cardiaca, passo/velocità e cadenza entro i quali si desidera restare durante gli allenamenti.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere UP (SU) per selezionare ZONES (ZONE), quindi premere SELEZIONA.

IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) per selezionare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA), quindi premere SELEZIONA.
2. Impostare come segue la zona di frequenza cardiaca bersaglio.
   a. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione TARGET (BERSAGLIO).
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la zona desiderata come la propria zona di frequenza cardiaca bersaglio.
   c. Premere DONE (FINITO).
3. Configurare manualmente le proprie zone di frequenza cardiaca come segue.
   a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (CONFIGURAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare con questo procedimento fino ad impostare tutte e cinque le zone.
   c. Premere DONE (FINITO).
4. Scegliere come segue se usare le zone di frequenza cardiaca personalizzate o quelle preconfigurate. Scegliere ZONE per usare le zone preconfigurate, oppure CUSTOM per usare i valori di zona inseriti manualmente.
   a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BASED ON (IN BASE A), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONE o CUSTOM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
   c. Premere DONE (FINITO).
5. Impostare come segue la propria frequenza cardiaca massima.
   a. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare MAXIMUM (MASSIMO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
   b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
   c. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE ZONE DI PASSO O VELOCITÀ

L'utente può impostare il passo o la velocità minimi e massimi che desidera mantenere durante tutti gli allenamenti. Se la velocità o il passo dell'utente cadono al di sotto del valore minimo o superano il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si impostano zone di passo o velocità per intervalli individuali.

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE-SPEED (PASSO-VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE ZONE DI CADENZA

L'utente può impostare i passi al minuto minimi e massimi che desidera mantenere durante tutti gli allenamenti. Se la cadenza dell'utente cade al di sotto del valore minimo o supera il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si imposta una zona di cadenza per intervalli individuali.

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CADENCE (CADENZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
4. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI PER LE METE

L'utente può impostare le mete relative alla quantità di distanza o altitudine che desidera raggiungere durante tutti gli allenamenti. Quando l'utente raggiunge questa meta, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si impostano mete per intervalli individuali.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GOALS (METE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (DISTANZA) o ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
6. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
7. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLE UNITÀ DI MISURA

Scegliere il tipo di unità di misura da usare globalmente e per specifiche funzioni dell'orologio.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare UNITS (UNITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTARE LE UNITÀ GLOBALI

La selezione di unità di misura globali britanniche o metriche cambia tutte le singole unità di misura nei valori predefiniti, rispettivamente, britannici e metrici.

Dal menu UNITS (UNITÀ DI MISURA) fare quanto segue.

1. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu GLOBAL (GLOBALE).

2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ENGLISH (BRITANNICHE) o METRIC (METRICHE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA

Le unità di misura della frequenza cardiaca determinano se la frequenza cardiaca viene visualizzata in battiti al minuto (BPM) oppure come una percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BPM (BATTITI/MINUTO) o % OF MAX (% DI MAX), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

NOTA: il passo viene indicato in minuti (') e secondi (")

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA PER VELOCITÀ – PASSO

Scegliere se si desidera che i propri velocità e passo siano visualizzati in miglia all'ora (MPH)/minuti al miglio (MI) oppure in chilometri all'ora (KPH)/minuti al chilometro (KM).

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) selezionare SPEED-PACE (VELOCITÀ-PASSO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare MPH-MI o KPH-KM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELLA DISTANZA

Le unità di misura della distanza determinano se le distanze percorse dall'utente vengono misurate in miglia o in chilometri.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (DISTANZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare MILES (MIGLIA) o KM (CHILOMETRI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELL'ALTITUDINE

Le unità di misura dell'altitudine determinano se l'altitudine a cui si trova l'utente viene misurata in piedi o in metri.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare FEET (PIEDI) o METERS (METRI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL PESO

Le unità di misura del peso determinano se il proprio peso viene misurato in libbre (LB) o in chilogrammi (KG).

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare WEIGHT (PESO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare LB (LIBBRE) o KG (CHILOGRAMMI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELL'ALTEZZA

Le unità di misura dell'altezza determinano se l'altezza dell'utente viene misurata in pollici (IN) o centimetri (CM).

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HEIGHT (ALTEZZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare IN (POLLICI) o CM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELL'UTENTE

IMPOSTARE LE INFORMAZIONI PERSONALI

Inserire le informazioni personali per assicurare calcoli accurati durante gli allenamenti

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare USER (UTENTE), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Si apre il menu USER (UTENTE).

3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'impostazione da cambiare, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Si apre il menu SETTING (IMPOSTAZIONE).
4. Modificare i valori perché riflettano i propri dati personali.
   - Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare un valore numerico, e premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Premere DONE (FINITO) per ritornare al menu USER (UTENTE).
   - Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare un valore non numerico, quindi premere SELECT (SELEZIONA) per applicare il segno di spunta. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare al menu USER (UTENTE).
5. Ripetere per Birthday (Data di nascita), Gender (Sesso), Weight (Peso), Height (Altezza) e Activity (Attività).

DATA DI NASCITA	Impostare mese, giorno e anno della propria nascita.
SESSO	Selezionare MALE (MASCHILE) o FEMALE (FEMMINILE).
PESO	Inserire il proprio peso (in LB o KG, a seconda delle proprie impostazioni delle UNITS/UNITÀ DI MISURA)
ALTEZZA	Inserire la propria altezza (in IN o CM, a seconda delle impostazioni delle UNITS (UNITÀ DI MISURA)
ATTIVITÀ	Selezionare un livello e un tipo per l'attività alla quale ci si dedicherà più spesso.

NOTA: Un allenamento "brick" è composto da due o più discipline sportive (di solito ciclismo seguito da corsa) e viene svolto di seguito quando viene usato per allenare atleti dediti a più sport.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

La configurazione dell'orologio offre all'utente l'opzione di impostare il segnale acustico alla pressione di un pulsante, il segnale acustico orario, l'allerta di zona e la sincronizzazione dell'ora mediante GPS.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare WATCH (OROLOGIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO ALLA PRESSIONE DI UN PULSANTE

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un segnale acustico quando viene premuto un pulsante. La pressione del pulsante INDIGLO® non fa emettere all'orologio un segnale acustico.

1. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu BUTTON (PULSANTE).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BEEP OFF (SEGNALE ACUSTICO DISABILITATO) o BEEP ON (SEGNALE ACUSTICO ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE IL SEGNALE ACUSTICO ORARIO

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare HOURLY (ORARIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CHIME OFF (SEGNALE ACUSTICO ORARIO DISABILITATO) o CHIME ON (SEGNALE ACUSTICO ORARIO ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO). L'icona N appare nella barra di stato in modalità Time of Day (Ora del giorno).

IMPOSTARE L'ALLERTA DI ZONA

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un'allerta quando i valori relativi a frequenza cardiaca, passo/velocità o altri valori si trovano fuori dai limiti specificati, e se l'allerta deve essere silenziosa o udibile.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONE ALERT (ALLERTA ZONA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare NONE (NESSUNA), AUDIBLE (UDIBILE) o SILENT (SILENZIOSA), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA SINCRONIZZAZIONE CON IL GPS

Impostare se si desidera che l'orologio aggiorni l'ora corrente secondo i dati ricevuti da un satellite mediante il GPS.

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GPS TIME (ORA GPS), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare SYNC OFF (SINCRONIZZAZIONE DISABILITATA) o SYNC ON (SINCRONIZZAZIONE ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DI REGISTRAZIONE

La configurazione Recording (Registrazione) offre all'utente l'opzione di cambiare il tasso di registrazione dei dati dei sensori su una delle seguenti possibilità: 1 secondo (1-second), 2 secondi, 4 secondi o 8 secondi. Il valore predefinito è 2 secondi.

Più bassa è l'impostazione di registrazione, più accurato sarà il monitoraggio. Tassi di registrazione più alti fanno perdere accuratezza, ma permettono all'utente di memorizzare più dati nell'orologio.

Per configurare le impostazioni di registrazione, fare quanto segue.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RECORDING (REGISTRAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC o 8-SEC, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
4. Premere DONE (FINITO). I cambiamenti relativi alla registrazione hanno effetto la prossima volta che le modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer vengono ripristinate.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DI UNIFORMITÀ

Impostare se si desidera che l'orologio registri i valori relativi ad altitudine, passo e velocità per una raccolta di dati più reattiva o meno variabile.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SMOOTHING (UNIFORMITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALTITUDE (ALTITUDINE), PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
5. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI RELATIVE AL CONTRASTO

Impostare quanto il display dell'orologio appare scuro o chiaro, su un livello che risulti più facile da leggere per l'utente. Numeri più bassi indicano un display più chiaro, mentre numeri più alti indicano un display più scuro.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CONTRAST (CONTRASTO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per aumentare o diminuire il contrasto.
4. Premere DONE (FINITO).

CURA E MANUTENZIONE
RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio con GPS Run Trainer™ 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 /160 ft	86

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE 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.
- Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

GARANZIA E ASSISTENZA

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX (U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

L'orologio con GPS 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 Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto Timex® 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 PRODOTTO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto 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 sensore, 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 COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere 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 l'orologio con GPS a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio con GPS, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS 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£ 2,50 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 33 3 81 63 42 00. Germania/Austria: +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 preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

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)

Motivo della restituzione:_____ _

_____

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: Sistema con GPS Timex® Run Trainer™

Numeri modello: M878, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC
Norme:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissioni dei dispositivi digitali
Norme:

FCC Parte 15 Sottoparte B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunità - Riferimento EN 55024
Norme: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/CE
Norme: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, e della Direttiva 2006/95/CE sulle basse tensioni, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente:

David Wimer
Ingegnere addetto alla qualità
Data: 9 settembre 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO 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.

TIMEX IRONMAN

V.16

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 3
Funktionsübersicht 3
Ihre Run Trainer™ Uhr aufladen 4
Die aktuellste Firmware herunterladen 4
Ein kostenloses Timex Trainer-Konto anlegen 4
Uhr konfigurieren 5
ANT+™ Sensoren mit Ihrer Uhr koppelnIhre 6
GPS- und ANT+™ Sensoren für Ihre Trainingseinheit 7
Den Foot Pod-Sensor kalibrieren 7
Das GPS-Signal erfassen und ANT+™ Sensoren anschließen 8
Chronograph-Modus 9
Mit einer Trainingseinheit beginnen 10
Eine Trainingseinheit automatisieren 11
Zum Handfrei-Menü navigieren 11
Den Chronograph konfigurieren 12
Intervall-Timer-Modus 13
Eine Trainingseinheit einrichten 14
Intervalle anpassen 15
Zeit einer Intervall-Trainingseinheit nehmen 16
Die Intervall-Timer-Anzeige auswählen 17
Timer-Modus 18
Den Timer konfigurieren 19
Timer starten 20
Timer stoppen und die Trainingseinheit speichern 20
Regenerierungsmodus 20
Überprüfen-Modus 21
Daten mit der Computer-Software herunterladen 23
Weck-Modus 23
Wecker ein- oder ausschalten 24
Den Wecker konfigurieren 24
Konfigurieren-Modus 24
Zoneneinstellungen konfigurieren 25
Zieleinstellungen konfigurieren 26
Einheitseinstellungen konfigurieren 26
Benutzereinstellungen konfigurieren 27
Uhreneinstellungen konfigurieren 28
Aufzeichnungseinstellungen konfigurieren 28
Ausgleichstellungen konfigurieren 29
Kontrasteinstellungen konfigurieren 29
Pflege und Wartung 29
Wasserbeständigkeit 29
Garantie & Service 30
Konformitätserklärung 31

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS-Uhr. Folgen Sie für eine erste Verwendung diesen 6 einfachen Schritten:

1. Uhr aufladen
2. Die aktuellste Firmware laden
3. Die Einstellungen konfigurieren
4. Das GPS-Signal erfassen
5. Ihren Workout aufzeichnen
6. Ihre Leistung überprüfen

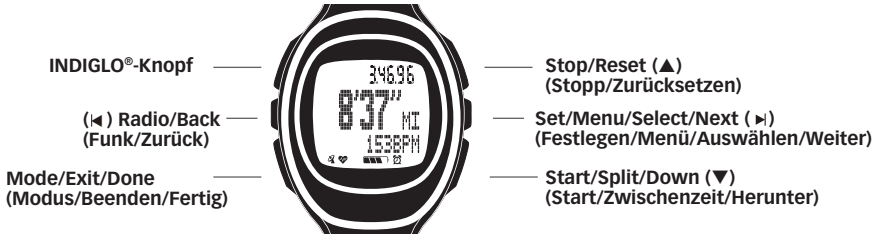
Die Run Trainer™ Schnellstart-Anleitung befindet sich einfach zugänglich unter:
http://www.timex.com/manuals

Anleitungsvideos finden Sie unter: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

FUNKTIONSÜBERSICHT

- GPS – SiRFstarIV™ Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- Wireless ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss der Run Trainer™ Uhr an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenz (HF)-Sensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenzsensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingseinheitsvorgaben 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.

BETRIEBSKNÖPFE



INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung
Den INDIGLO®-Knopf jederzeit drücken, um die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mehrere Sekunden lang zu aktivieren. Zum Aktivieren der Nachtmodus®-Funktion oder dauerhafter Beleuchtung halten.

Radio/Back (Funk/Zurück)
RADIO drücken, um mit der Ortung eines GPS-Signals zu beginnen. In einem beliebigen Menü BACK (ZURÜCK) drücken, um zum vorherigen Display zurückzukehren. Bei der Einstellung von Parametern, wie z. B. der Uhrzeit, diesen Knopf drücken, um die Felder von links nach rechts zu durchlaufen.

In beliebigem Trainingseinheits- oder Uhrzeitmodus RADIO halten, um das SENSOR-Menü zu öffnen.

Mode/Exit/Done (Modus/Beenden/Fertig)
Im Uhrzeitmodus MODE (MODUS) drücken, um die Betriebsmodi zu durchlaufen.

Nach Auswahl einer Option in einem Menü oder Untermenü DONE drücken, um zum Menü mit der jeweiligen Option zurückzukehren.

Start/Split/Down (Start/Zwischenzeit/Herunter)
Innerhalb eines Menüs DOWN drücken, um zum darunter liegenden Element zu gelangen.

In den Modi Chronograph, Intervall-Timer oder Timer START zu Beginn der Trainingseinheit drücken. SPLIT drücken, um die Zwischenzeit zu nehmen, während der Chronograph die Trainingseinheit aufzeichnet.

Stop/Reset/Up (Stopp/Zurücksetzen/Herauf)
Innerhalb eines Menüs UP (HERAUF) drücken, um zum darüber liegenden Element zu gelangen.

Bei laufendem Chronograph STOP drücken, um den Chronograph abzubrechen oder anzuhalten.

Nach Abbrechen (oder Anhalten) des Chronographs RESET drücken, um diesen zurückzusetzen.

Set/Menu/Select/Next (Festlegen/Menü/Auswählen/Weiter)
Innerhalb eines Menüs SET zur Auswahl der aktuellen Option drücken. Hierdurch kann ein Untermenü geöffnet oder ein Element mit einem Häkchen versehen werden.

NEXT drücken, um die nächste Gruppe von Optionen auszuwählen oder zum nächsten Datenfeld überzugehen.

STATUSLEISTEN-SYMBOLE

	Batteriesymbol	Zeigt den ungefähren Ladestatus des Akkus an. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung. Batteriesegmente blinken während der Aufladung der Uhr, bis diese vollständig aufgeladen ist.
	Wecksymbol	Wird bei eingestelltem Wecken in den Modi Uhrzeit und Wecker angezeigt.
	Benachrichtigungssymbol	Wird im Uhrzeitmodus angezeigt, wenn die Uhr zur vollen Stunde einen Signalton geben soll.
	Herzsymbol	**Ausgefüllt:** Herzfrequenzmonitor kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** Uhr versucht, den Herzfrequenzsensor zu orten. **Keines:** Herzfrequenzsensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Schuhsymbol	**Ausgefüllt:** Der Foot Pod Sensor kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** Die Uhr versucht, den Foot Pod Sensor zu orten. **Keines:** Foot Pod Sensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Satellitensymbol	**Ausgefüllt:** GPS verfügt über eine Satellitenortung und kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** GPS sucht nach einer Satellitenortung. **Keines:** GPS kann keinen Satelliten orten, ist nicht ausgewählt oder der Funk ist deaktiviert.

IHRE RUN TRAINER™ UHR AUFLADEN

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

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 keine Segmente mehr sichtbar sind, können Sie die Uhr weiterhin bis zu 1-2 Tage verwenden.
- 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 Uhrrückseite ausrichten.
2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Das blinkende Batteriepegel-Symbol bestätigt, dass die Uhr aufgeladen wird.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Die Run Trainer™-Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Der Timex Device Agent kann heruntergeladen werden unter: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann auf das Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop doppelklicken.
3. Nach Aufforderung des Device Agent die Anleitungen auf dem Bildschirm zum Download der aktuellsten Firmware für die Uhr befolgen.

EIN KOSTENLOSES TIMEX TRAINER-KONTO ANLEGEN

Zum Laden von Daten von Ihrer Uhr auf das kostenlose Online-Protokoll powered by TrainingPeaks™ öffnen Sie: **http://timexironman.com/deviceagent**

UHR KONFIGURIEREN

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Sie können bis zu 3 Zeitzonen einstellen – manuell, durch den Computer Device Agent oder mithilfe des GPS-Signals.

HINWEIS: Das GPS legt die Zeit automatisch auf UTC (koordinierte Weltzeit) fest. Wenn Sie nur die Stunden auf die Ortszeit einstellen, korrigiert die Uhr automatisch die Minuten und Sekunden. Sie müssen das richtige Datum einstellen.

1. SET (FESTLEGEN) drücken. Das Menü SET wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um TIME 1, TIME 2 oder TIME 3 (ZEITZONE 1, 2 oder 3) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TIME/DATE (UHRZEIT/DATUM) zu öffnen.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den blinkenden Wert zu ändern. NEXT (WEITER) drücken, um den nächsten Wert auszuwählen.

DIE PRIMÄRE ZEITZONE AUSWÄHLEN

Auswahl der primären Zeitzone:

1. SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um PIMARY (PRIMÄR) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) und DOWN drücken, um die primäre Zeitzone auszuwählen und dann SELECT drücken.
4. DONE (FERTIG) drücken.

DIE ALTERNATIVEN ZEITZONEN ANZEIGEN ODER EINE ZUR PRIMÄREN ÄNDERN

Vom Uhrzeit-Display:

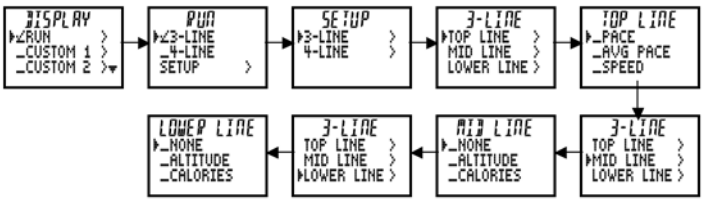
1. DOWN (HERUNTER) drücken, um die alternativen Zeitzonen anzuzeigen. Der Sekundenwert ändert sich, um die Zeitzone (T1, T2 oder T3) zu identifizieren, die derzeit angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken und halten, um diese Zeitzone zur primären Zeitzone zu machen. Eine Meldung fordert Sie auf, den Knopf zu halten, bis die Zeitzone geändert wurde.

DIE DISPLAY-ANSICHTEN ANPASSEN

In den Modi Tageszeit, Chronograph, Intervall-Timer und Timer können Sie die Displays RUN (LAUF) und CUSTOM 1 und 2 (BEN.DEF. 1 und 2) so einrichten, dass verschiedene statistische Daten bei Aktivierung von GPS oder dem ANT+™ Sensoren angezeigt werden.

HINWEIS: Obwohl diese Displays über den gleichen Namen in jedem Modus verfügen, sind sie je nach Modus voneinander verschieden. In JEDEM dieser Modi:

1. SET (FESTLEGEN) drücken.
2. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü DISPLAY zu öffnen.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um das Display auszuwählen (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 - LAUF, BEN.DEF. 1 u. 2) und dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um 3- oder 4-zeilig auszuwählen. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Display zu überprüfen (3- oder 4-zeilig), das angezeigt werden soll.
5. DOWN (HERUNTER) drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
6. UP oder DOWN drücken, um 3- oder 4-zeilig zur Benutzerdefinierung auszuwählen. Dann SELECT drücken.
7. UP oder DOWN drücken, um eine Zeile auszuwählen, auf der ein Element angezeigt werden soll. Dann SELECT drücken.
8. UP oder DOWN drücken, um die in der Zeile anzuzeigenden Daten auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
9. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Menü 3- oder 4-LINE zurückzukehren.
10. Schritte 7 bis 9 wiederholen, bis Sie einen Anzeigewert für jede Zeile festgelegt haben.



HINWEIS: Mithilfe dieser Schritte wird jedes Display eingerichtet, wenn Sie aber das Display für einen Modus einrichten, müssen Sie sich in diesem Modus befinden, und zumindest GPS oder einen ANT+™-Sensor aktiviert haben.

DIE DISPLAY-ANSICHTEN AUSWÄHLEN

In den Modi Tageszeit, Chronograph, Intervall-Timer und Timer können Sie die das Standard-Display oder eines der anpassbaren Displays RUN (LAUF) und CUSTOM 1 und 2 (BEN.DEF. 1 und 2) einrichten.

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

Werte, die im Tageszeitmodus angezeigt werden können

Daten	Einheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Datum	TT-MM- oder MM-TT-Format
Tag	Wochentag
Entfernung & Segmententfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / % von Höchstwert
Entfernungszähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Segment-Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Geschwindigkeit & durchschnittl. Geschwindigkeit	Meilen oder Kilometer pro Stunde
Uhrzeit	12- oder 24-Stundenformat
Keine	

HINWEIS: Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A“ links im Display angezeigt.

ANT+™ SENSOREN MIT IHRER UHR KOPPELNIHRE

Run Trainer™-Uhr kann Signale von einem ANT+™-Herzfrequenz- bzw. einem Foot Pod Sensor empfangen, um Ihr Training zu optimieren. Um einen angemessenen Empfang zu gewährleisten, insbesondere in Umgebungen mit anderen Personen, empfehlen wir die Kopplung der Uhr mit Ihren Sensoren.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie sich mindestens 10 m entfernt von anderen Quellen von Sensordaten befinden.

Zur Kopplung mit dem Herzfrequenzsensor, das Sensorkissen anfeuchten und den Sensor um den Brustkorb mit dem TIMEX-Logo auf dem Sender nach oben positionieren. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SEARCH (SUCHEN) zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. HR (HF) drücken und dann SELECT drücken.
4. Die Uhr zeigt SEARCHING FOR HEART RATE (SUCHE NACH HERZFREQUENZ) an und das Herzsymbol blinkt.
5. Bei Erfolg wird FOUND HR (HF GEFUNDEN) angezeigt.
6. Ansonsten wird HR SENSOR NOT FOUND (HF-SENSOR NICHT GEFUNDEN) angezeigt. Das oben beschriebene Verfahren wiederholen und den Brustsensor umsetzen oder die Sensorbatterie auswechseln, wenn weitere Versuche scheitern.

Zur Kopplung mit dem Foot Pod Sensor den Sensor zur Aktivierung leicht schütteln. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SEARCH (SUCHEN) zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. FOOT POD markieren und SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. Die Uhr zeigt SEARCHING FOR FOOT POD (SUCHE NACH FOOT POD) an und das Schuh-Symbol blinkt.
5. Bei Erfolg wird FOUND FOOT POD (FOOT POD GEFUNDEN) angezeigt.
6. Ansonsten wird FOOT POD SENSOR NOT FOUND (FOOT POD-SENSOR NICHT GEFUNDEN) angezeigt. Das oben beschriebene Verfahren wiederholen und die Sensorbatterie auswechseln, wenn weitere Versuche scheitern.

HINWEIS: Kopplung ist nur vonnöten, wenn ein neuer Herzfrequenz- bzw. Foot Pod-Sensor hinzugefügt wird oder wenn eine Batterie auf einem zuvor gekoppelten Sensor ausgewechselt wird.

HINWEIS: Die Kopplungseinstellungen werden von der Uhr gespeichert, sodass eine erneute Kopplung nicht vonnöten ist, wenn zuvor gekoppelte ANT+™ Sensoren für Ihre Trainingseinheiten aus- oder abgewählt werden (siehe unten).

HINWEIS: Das Such-/Kopplungsverfahren aktiviert den GPS-Sensor (wenn dieser entsprechend im Sensor-Menü ausgewählt ist). Das Sensor-Menü zur Schonung der Batterie ausschalten – RADIO (FUNK) halten, POWER OFF (AUSSCHALTEN) markieren und dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

GPS- UND ANT+™ SENSOREN FÜR IHRE TRAININGSEINHEIT

auswählenJe nach der jeweiligen Trainingseinheit funktioniert die Run Trainer™ Uhr mit dem GPS-System, einem ANT+™ Herzfrequenzsensor (verfügbar in einigen Produktpaketen oder separat erhältlich) bzw. einem ANT+™ Foot Pod Sensor (separat erhältlich).
In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um die jeweiligen Sensoren zu markieren (GPS, HR [HF] bzw. Foot Pod)
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken (zur Aus- oder Abwahl).
4. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Modus-Display zurückzukehren.

HINWEIS: Jegliche Änderungen im Sensor-Menü haben eine Auswirkung auf die Verwendung der GPS- und ANT+™ Sensoren in allen Modi.

DEN FOOT POD-SENSOR KALIBRIEREN

Um genaue Abmessungen mit einem Foot Pod zu gewährleisten, können Sie den (optionalen) Foot Pod entweder automatisch über eine bestimmte Entfernung kalibrieren oder den Kalibrierungsfaktor eingeben.

DEN FOOT POD AUTOMATISCH KALIBRIEREN

Laufen Sie eine Ihnen bekannte Entfernung mit aktiviertem Foot Pod, während der Foot Pod Ihren Fortschritt misst. Nachdem Sie mindestens 300 m zurückgelegt haben, geben Sie die tatsächlich zurückgelegte Entfernung in den Run Trainer ein. Die Uhr berechnet dann den Kalibrierungsfaktor des Foot Pod, indem sie die gemessene Entfernung mit der tatsächlich zurückgelegten Entfernung vergleicht.

1. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer, Timer RADIO (FUNK) halten, bis das Sensor-Menü angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CALIBRATE (KALIBRIEREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. SELECT drücken, um das Kalibrierungs-Display FOOT POD zu öffnen.

HINWEIS: Der Foot Pod muss für eine Kalibrierung mit der Uhr synchronisiert sein. Wenn auf der Uhr NO FOOT POD DATA (KEINE FOOT POD-DATEN) angezeigt wird, müssen Sie sicherstellen, dass der Foot Pod synchronisiert ist, und es dann erneut versuchen. Siehe die Informationen zur Auswahl von ANT+™ Sensoren, die diesem Abschnitt vorangingen.

4. Mit dem Laufen einer bekannten Entfernung beginnen. Die Entfernung muss mindestens 300 m betragen, um dem Foot Pod genügend Daten zur Kalibrierung bereitzustellen.
5. Wenn Sie Ihre bekannte Entfernung erreicht haben, STOP (STOPP) drücken. Das Display ACTUAL DISTANCE (TATSÄCHLICHE ENTFERNUNG) wird angezeigt.

HINWEIS: Falls NEED MORE DATA (MEHR DATEN BENÖTIGT) angezeigt wird, hat der Foot Pod noch nicht mindestens 300 m gemessen. Laufen Sie weiter, bis Sie mindestens 300 m erreicht haben.

6. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Hiermit fortfahren, bis die tatsächlich gelaufene Entfernung eingegeben wurde.

7. DONE (FERTIG) drücken. Die Uhr vergleicht die gemessene Entfernung mit der von Ihnen eingegebenen Entfernung und weist einen Kalibrierungsfaktor zu.

HINWEIS: Wenn unzureichende oder keine Daten erfasst wurde, wird die Kalibrierung abgebrochen (CANCELED).

EINEN KALIBRIERUNGSFAKTOR EINGEBEN

Wenn Sie zuvor bereits einen Foot Pod kalibriert haben und diesen mit der Uhr erneut synchronisieren, können sie den Kalibrierungsfaktor des Foot Pods eingeben, der das letzte Mal verwendet wurde, als die Uhr synchronisiert wurde, um so den automatischen Kalibrierungsprozess zu umgehen.

HINWEIS: Der Foot Pod muss mit der Uhr synchronisiert sein, um den Kalibrierungsfaktor manuell bearbeiten zu können.

1. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer, Timer RADIO (FUNK) halten, bis das Sensor-Menü angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CALIBRATE (KALIBRIEREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

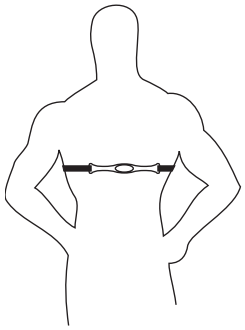
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um FACTOR auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Hiermit fortfahren, bis der gewünschte Kalibrierungsfaktor zwischen 0,1 und 199,9 % eingegeben wurde.

HINWEIS: Der Kalibrierungsfaktor wird ermittelt, indem die bekannte Entfernung durch die gemeldete Entfernung geteilt wird (vom Foot Pod).

5. DONE (FERTIG) drücken.

DAS GPS-SIGNAL ERFASSEN UND ANT+™ SENSOREN ANSCHLIESSEN

HINWEIS: Achten Sie darauf, die Uhrzeit und das Datum einzustellen, bevor Sie den Empfang der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensoren aktivieren, um zu gewährleisten, dass die Trainingseinheitsdaten korrekt erfasst werden.



- **GPS:** Bei klarem Himmel nach draußen gehen und sich von Gebäuden oder Hindernissen fern halten.
- **Herzfrequenz:** Achten Sie darauf, dass die Brustsensorkissen feucht sind, der Gurt eng am Brustkorb anliegt und das TIMEX-Logo des Senders nach oben zeigt und in der Mitte des Brustbeins sitzt.

HINWEIS: Achten Sie darauf, den Herzfrequenzsender auszurasten und den Gurt mit kaltem Wasser zu waschen, um die Erfassung der Herzfrequenz zu bewahren.

- **Foot Pod:** Den Sensor auf Schnürsenkeln oder unter der Einlegesohle gemäß der beiliegenden Anweisungen installieren.

HINWEIS: Entfernen Sie Ihren Foot Pod, während Sie Radfahren, um es dem GPS-Sensor zu ermöglichen Echtzeit-Geschwindigkeit und Entfernung zu erfassen.

HINWEIS: Denken Sie daran, den Foot Pod zwischen den Trainingseinheiten abzunehmen, um die Batterie zu schonen.

RADIO (FUNK) drücken, um den Sensorempfang der Uhr zu aktivieren. Die Uhr wird nach den im Sensor-Menü ausgewählten Signalen suchen und die entsprechenden Symbole werden unten in der Uhrenanzeige blinken.

Bei Auswahl von GPS:

1. Eine Meldung wird angezeigt, dass GPS eingeschaltet ist.
2. Die Uhr sucht nach Satelliten und die Meldung WAITING FOR GPS (WARTET AUF GPS) wird in der Statusleiste des Displays angezeigt.
3. GPS READY (GPS BEREIT) wird angezeigt, wenn die Uhr eine gute Satellitenortung hat.

HINWEIS: Wenn Sie Ihre Trainingseinheit nicht innerhalb von 30 Minuten starten (durch die Modi Chronograph, Intervall-Timer oder Timer), wird der GPS-Funk deaktiviert. Dies ist eine Maßnahme zur Schonung der Uhrenbatterie, falls der GPS-Funk versehentlich aktiviert wird.

TIPP: Obwohl die Uhr über eine sehr schnelle GPS-Erfassung verfügt, ziehen einige Sportler es vor, dass das GPS-Signal bereits vor dem Start eines Wettbewerbs oder Triathlon-Segments geortet ist. Starten Sie einfach den Chronograph und halten Sie ihn nach einer oder zwei Sekunden an, um so die automatische Deaktivierungsfunktion für den GPS (siehe oben) zu deaktivieren. Alle Daten mit Ausnahme von „Verbleibende Zeit" im Überprüfen-Modus werden weiterhin akkurat sein.

Wenn die Uhr nach 5 Minuten noch immer kein GPS-Signal geortet hat, werden Sie gefragt, ob Sie sich in einem Gebäude befinden.

- YES (JA) wählen, um den GPS zu deaktivieren.
- NO (NEIN) wählen, um die Suche nach GPS-Satelliten unbegrenzt fortzusetzen.

HINWEIS: Wenn Sie nicht innerhalb von 30 Sekunden reagieren, geht die Uhr davon aus, dass Sie sich in einem Gebäude befinden, und deaktiviert die GPS-Suche.

Wenn Sie den Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor ausgewählt haben:

1. Die Uhr versucht 10 Sekunden lang, ein Signal von einem oder beiden der festgelegten ANT+™ Sensoren zu erfassen.
2. Wenn kein Signal erfasst wird, hört die Uhr auf, nach dem Sensor zu suchen und das entsprechende Symbol wird deaktiviert.
3. Wenn der Sensor erfolgreich verbunden ist, wird das Herzfrequenz- oder Schuh-Symbol gleichbleibend beleuchtet.

HINWEIS: Sensoren müssen sich innerhalb von 1 m von der Uhr befinden, um eine Verbindung zu erstellen. Sie müssen den HF-Brustsensor eventuell umsetzen, um ein Signal zu erfassen. Sie müssen Ihren Schuh eventuell leicht bewegen, um ein Signal vom Foot Pod Sensor zu erfassen.

HINWEIS: Wenn Sie nicht sehen, dass die Uhr versucht, sich mit dem gewünschten GPS- bzw. ANT+™ Sensor zu verbinden, drücken Sie RADIO (FUNK), um im Sensor-Menü Ihre Sensor-Einstellungen zu bestätigen.

CHRONOGRAPH-MODUS

Der Chronograph-Modus wird als eine Stoppuhr verwendet, um Ihre Zeit bei Trainingseinheiten, wie z. B. Runden und Zwischenzeiten, zu messen und bietet die folgenden Funktionen:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich Intervall-Timer- und Timer-Trainingseinheiten) und 100 Runden pro Trainingseinheit
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)
- Handfreie Einstellungen, einschließlich von Auto-Zwischenzeit, Auto-Start und Auto-Stopp
- Optionaler Herzfrequenz-Regenerierungs-Timer, wenn der Chronograph gestoppt wird
- Flüssigkeits- und Nahrungs-Timer, um Sie daran zu erinnern, wann Sie trinken und wann Sie Kalorien zu sich nehmen müssen

Die folgenden Daten werden immer im Chronograph-Modus nachverfolgt:

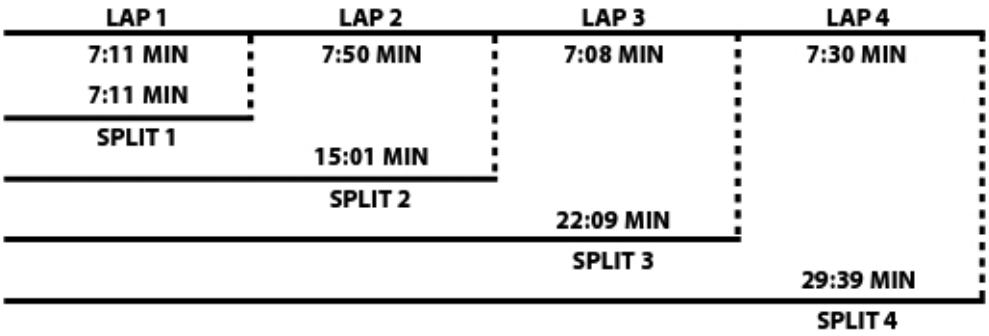
- Gesamtzeit
- Zeit pro Runde
- Verbleibende Zeit (wenn der Chronograph-Modus angehalten wurde, die Trainingseinheit aber noch aktiv ist)

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Aktivität. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit nehmen", haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und nehmen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem nachfolgenden Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.



Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, nachverfolgt die Uhr die folgenden Daten im Chronograph-Modus und meldet es dem Überprüfen-Modus:

Daten	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorienverbrauch pro Runde	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Runde	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Runde	•		•
Minimaler Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Runde	•		•
Höhe	•		
Höhe pro Runde	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		

Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Herzfrequenz		•	
Minimale Herzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Runde		•	
Spitzenherzfrequenz		•	
Regenerierungsherzfrequenz		•	
HF in einer HF-Zielzone		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Runde			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

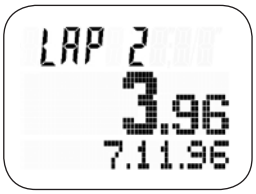
1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. START drücken, um mit der ersten Zwischenzeit Ihrer Trainingseinheit zu beginnen. In der Standardeinstellung wird die Zwischenzeit auf der unteren Zeile des Displays angezeigt.

HINWEIS:

- Nur die ersten 100 Zwischenzeiten werden im Speicher beibehalten.
- Eine Speichermangelwarnung oder eine Meldung, dass der Speicher voll ist, kann angezeigt werden, wenn die Uhr bereits mit dem Device Agent verbunden ist. Die Daten müssen auf den Device Agent geladen und von der Uhr gelöscht werden, wenn diese Meldungen angezeigt werden.
- Sollte die Uhr an einen der Sensoren angeschlossen sein, werden auf der Statusleiste Sensorensymbole angezeigt.

ZWISCHEN-/RUNDENZEIT NEHMEN

1. SPLIT (ZW.ZEIT) drücken, um die zweite Zwischenzeit und alle folgenden Zwischenzeiten Ihrer Trainingseinheit zu nehmen. In der nachfolgenden Grafik wird die Rundenanzahl ganz oben angezeigt, die Rundenzeit direkt darunter und darunter die Zwischenzeit. Die angezeigten Daten hängen von der Display-Einrichtung ab.



HINWEIS: Alle Live-GPS-/Sensordaten werden für die Runde gemeldet und für Pace/Geschwindigkeit, Herzfrequenz bzw. Kadenz werden die durchschnittlichen Daten in der Runde gemeldet (gekennzeichnet durch „A“ links von den Daten).

STOPPEN UND SPEICHERN EINER TRAININGSEINHEIT / SENSOREN AUSSCHALTEN

1. STOP (STOPP) drücken, um die Trainingseinheit abzubrechen oder anzuhalten.

HINWEIS: Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor tragen und die Herzfrequenz-Regenerierungs-Funktion aktiviert haben, warten Sie bis zum Abschluss der Regenerierung, bevor Sie mit Schritt 2 zum Speichern der Trainingseinheit fortfahren.

2. RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

HINWEIS: Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

HINWEIS: Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „--“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrsensoren.

EINE TRAININGSEINHEIT AUTOMATISIEREN

Mit den Handfrei-Funktionen Ihrer Uhr können Sie Ihre Trainingseinheit automatisieren.

Nachdem Sie die Handfrei-Einstellungen festgelegt haben, werden diese automatisch im Chronograph-Modus aktiviert.

- Automatische Zwischenzeit – Die Einstellung AUTO SPLIT (AUTO-ZW.ZEIT) kann auf Zeit- oder Entfernungsoptionen festgelegt werden. Die Uhr zeichnet automatisch beim Erreichen des Entfernungs- oder Zeit-Schwellenwerts eine Zwischenzeit auf.

HINWEIS: Eine manuelle Zwischenzeit setzt den Entfernungs- oder Zeit-„Zähler“ nicht zurück.

- Automatischer Start – Die AUTO START-Einstellung startet Ihre Trainingseinheit (erneut), wenn die Geschwindigkeit gleich wie oder schneller als der oben erwähnte Geschwindigkeitsschwellenwert ist.
- Automatischer Stopp – Die AUTO STOP Einstellung hält Ihre Trainingseinheit an, wenn sich die Geschwindigkeit unterhalb des Geschwindigkeitsschwellenwerts befindet.
- Geschwindigkeitsschwellenwert – Die THRESHOLD (SCHWELLENWERT)-Einstellung entspricht dem Geschwindigkeitswert, der Ihre Auto-Start und -Stopp-Einstellungen auslöst.

HINWEIS: Eine manuelle Zwischenzeit setzt den Entfernungs- oder Zeit-„Zähler“ nicht zurück.

ZUM HANDFREI-MENÜ NAVIGIEREN

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. Wenn der Chronograph läuft, anhalten und zurücksetzen.
3. MENU (MENÜ) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um HANDS-FREE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menu HANDS-FREE (HANDFREI) wird angezeigt.

AUTO-ZWISCHENZEIT

1. Im Menü HANDS-FREE (HANDFREI) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display SPLIT (ZW. ZEIT) zu öffnen.
2. Durch das Menü AUTO-SPLIT (AUTO-ZW.ZEIT) navigieren:

a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den nächsten Typ der autom. Zwischenzeit anzuzeigen: OFF (AUS), TIME (ZEIT) oder DISTANCE (ENTFERNUNG).

b. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um mit der Änderung der numerischen Werte für Zeit oder Entfernung zu beginnen.

c. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.

d. DONE (FERTIG) drücken, wenn Sie die Einstellung der Zeit oder Entfernung abgeschlossen haben.

AUTO-START

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menu START-STOP wird angezeigt.
2. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display AUTO START zu öffnen.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um ON auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.

AUTO-STOPP

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menu START-STOP wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um AUTO STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

3. DOWN (HERUNTER) drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.

SCHWELLE

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menu START-STOP wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um THRESHOLD (SCHWELLENWERT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
4. DONE (FERTIG) drücken.

DEN CHRONOGRAPH KONFIGURIEREN

Das Anzeigeformat und der Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme kann angepasst werden.

DAS ANZEIGEFORMAT DES CHRONOGRAPHEN OHNE SENSOREN AUSWÄHLEN

Sie haben die Auswahl zwischen zwei Formaten, wenn GPS- oder ANT+™ Sensoren nicht verwendet werden. Bei LAP SPLIT (RUNDE ZW.ZEIT) wird Rundenzeit auf der obersten Zeile positioniert und die Zwischenzeit auf der untersten Linie. Bei SPLIT LAP (ZW.ZEIT RUNDE) wird die Zwischenzeit auf der obersten und die Rundenzeit auf der untersten Zeile positioniert.

HINWEIS: Der Chronograph muss angehalten und zurückgesetzt werden, bevor eine Konfiguration möglich ist.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um FORMAT auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um das Format auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

HINWEIS: Dieses Display wird zur Standardeinstellung.

DAS ANZEIGEFORMAT DES CHRONOGRAPHEN MIT SENSOREN AUSWÄHLEN

Sie haben die Auswahl zwischen 4 Displays: RUN (LAUF), CUSTOM 1 und 2 (BENUTZERDEFINIERT 1 und 2) oder DEFAULT (STANDARD).

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

Werte, die im Chronograph-Modus angezeigt werden können

Daten	Maßeinheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Rundenentfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / % von Höchstwert
Rundenanzahl	Eine Zahl
Rundenzeit	Minuten.Sekunden.Hundertstel oder Stunden:Minuten. Sekunden
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Runde (Mittl.) Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Geschwindigkeit & Durchschnittl. Geschwindigkeit	Kilometer oder Meilen pro Stunde
Zwischenzeit	Minuten.Sekunden.Hundertstel oder Stunden:Minute. Sekunden
Tageszeit	12-Stunden- oder 24-Stundenformat
Keine	Die Zeile verbleibt unausgefüllt

TIMER FÜR FLÜSSIGKEITSAUFNAHME

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um DRINK auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken.

Die Meldung DRINK (TRINKEN) wird wiederholt in einem bestimmten Zeitintervall angezeigt.

HINWEIS: Wenn die Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme zur gleichzeitigen Anzeige eingestellt sind, wird die Meldung zum Trinken zuerst angezeigt.

7. Einen beliebigen Knopf drücken, um die Meldung zu bestätigen und zurück zum vorherigen Display zurückzukehren.

TIMER FÜR NAHRUNGSAUFNAHME

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um EAT (ESSEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken. Die Meldung EAT (ESSEN) wird wiederholt in einem bestimmten Zeitintervall angezeigt.

HINWEIS: Wenn die Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme zur gleichzeitigen Anzeige eingestellt sind, wird die Meldung zum Trinken zuerst angezeigt.

7. Einen beliebigen Knopf drücken, um die Meldung zu bestätigen und zurück zum vorherigen Display zurückzukehren.

INTERVALL-TIMER-MODUS

Bei einem Intervall handelt es sich um eine Zeiteinheit der Trainingseinheit, die auf die Geschwindigkeits-/Pace-Zone, eine optionale Herzfrequenzintensität oder eine optionale Kadenzzone angepasst ist. Bei einer Wiederholung handelt es sich um eine Reihe von Intervallen, die während einer Trainingseinheit wiederholt werden.

Die folgenden Funktionen werden im Intervall-Timer-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich von Chronograph- und Timer-Trainingseinheiten)
- Fünf Intervall-Trainingseinheiten mit jeweils bis zu fünf Intervallen
- Anpassbare Intervall-Namen
- Optionale Aufwärmung und Abkühlung am Beginn oder Ende jeder Trainingseinheit
- Einrichtung von bis zu 99 Wiederholungen
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)

Die folgenden Daten werden immer im Intervall-Timer-Modus nachverfolgt:

- Gesamtzeit
- Zeit für jeden abgeschlossenen Intervall
- Verbleibende Zeit (wenn der Intervall-Timer-Modus anhält)

Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, verfolgt die Uhr die folgenden Daten im Intervall-Timer-Modus und meldet sie im Überprüfen-Modus:

	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorien pro Intervall	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Intervall	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Intervall	•		•
Minimaler (oder bester) Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Intervall	•		•
Erhöhung	•		
Erhöhung pro Intervall	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		
Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Zeitdauer, die Herzfrequenz in der festgelegten Zielzone war		•	
Minimale Herzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Intervall		•	
Spitzenherzfrequenz		•	
HF im Rahmen einer HF-Zielzone pro Intervall		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Intervall			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

EINE TRAININGSEINHEIT EINRICHTEN

Sie können eine Trainingseinheit anpassen, indem Sie ihr einen Namen mit bis zu 7 Buchstaben (wie z. B. Huegel, Eben oder Wiederh) geben und dann die Anzahl der Wiederholungen, Ihre Ziel-HF-, Pace-, Kadenz- und Geschwindigkeitszonen zuweisen.

HINWEIS: Der Intervall-Timer muss angehalten und zurückgesetzt werden, bevor eine Konfiguration möglich ist.

DIE TRAININGSEINHEIT BENENNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um die umzubenennende Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
5. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Buchstabens drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Buchstaben überzugehen.

6. DONE (FERTIG) drücken.

HINWEIS: Wenn kein Name für die Trainingseinheit festgelegt wird, wird der Name wieder auf den vorherigen Namen vor dem Beenden des RENAME-Displays zurückgesetzt.

ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN FESTLEGEN

1. Im Intervall-Timer-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um eine Trainingseinheit auszuwählen, für die Wiederholungen festgelegt werden sollen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. DOWN drücken, um REP COUNT (ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um den REP COUNT zu ändern.
5. DONE (FERTIG) drücken.

INTERVALLE ANPASSEN

1. Im Intervall-Timer-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um eine Trainingseinheit auszuwählen, für die Intervalle festgelegt werden sollen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü INTERVALS (INTERVALLE) zu öffnen.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um das anzupassende Intervall auszuwählen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken. Es wird ein Menü mit einer Liste von Setup-Optionen für das ausgewählte Intervall angezeigt. Wenn Sie z. B. die Intervall-Trainingseinheit INT 3 ausgewählt haben, werden die Setup-Optionen für die Anpassung von INT 3 angezeigt.

Die Setup-Optionen: Zeit, Zonen und Ziele. Es wird auch eine Umbenennungsoption für alle Intervalle, außer für WARM UP (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (ABKÜHLEN) angezeigt. Beziehen Sie sich auf die folgenden Abschnitte zur Anpassung des Intervall-Setups:

INTERVALL-ZEIT EINRICHTEN

Intervall-Zeit ist die Gesamtdauer des Intervalls, bevor Sie zum Wechseln auf die nächste Aktivität aufgefordert werden.

a) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Einstellung zu ändern. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

b) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TIME (ZEIT) zu öffnen.

c) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.

d) DONE (FERTIG) drücken.

HF-ZONEN FESTLEGEN

HF-Zonen beziehen sich auf die oberen und unteren Grenzwerte für Ihre Herzfrequenz während des Intervalls. Es ertönt ein Signal, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb dieses Bereichs befindet.

a) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONES (ZONEN) auszuwählen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken.

b) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display HR (HF) zu öffnen.

c) UP oder DOWN drücken, um die Herzfrequenzzone auszuwählen, in der Sie sich während des Intervalls befinden wollen.

d) DONE (FERTIG) drücken.

Weitere Informationen über die Anpassung von HF-Zonen finden Sie unter Modus Konfigurieren.

PACE UND GESCHWINDIGKEIT FESTLEGEN

Sie können Mindest- und Höchstwerte für Pace oder Geschwindigkeit einstellen, die Sie während des Intervall beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Geschwindigkeit oder Ihr Pace unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

a) Im Menü ZONES (ZONEN) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um PACE-SPEED (PACE-GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

b) UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.

c) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.

d) UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken.

e) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.

f) DONE (FERTIG) drücken.

KADENZ FESTLEGEN

Sie können die Mindest- oder Höchstanzahl von Schritten pro Minute festlegen, die Sie während des Intervalls beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Kadenz unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

a) Im Menü ZONES (ZONEN) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CADENCE (KADENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

b) UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

c) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.

d) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.

e) DONE (FERTIG) drücken.

ZIELE FESTLEGEN

Sie können Ziele für die Entfernung oder Höhe festlegen, die Sie während des Intervalls bewältigen möchten. Wenn Sie dieses Ziel erreichen, erklingt ein Signal.

a) Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ein Intervall auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

b) DOWN drücken, um GOALS (ZIELE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

c) UP oder DOWN drücken, um DISTANCE (ENTFERNUNG) oder ALTITUDE (HÖHE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

d) UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

e) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.

f) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.

g) DONE (FERTIG) drücken.

DAS INTERVALL BENENNEN

Sie können den Namen für alle Intervalle der Trainingseinheit ändern, außer für WARM UP (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (ABKÜHLEN).

a) Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ein INTERVALL auszuwählen - außer für WARM UP (HERAUF) (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (HERUNTER) (ABKÜHLEN). Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

b) DOWN drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

c) UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Buchstagens drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Buchstaben überzugehen.

d) DONE (FERTIG) drücken.

HINWEIS: Wenn kein Name für das Intervall festgelegt wird, wird der Name wieder auf den vorherigen Namen vor dem Beenden des RENAME-Displays zurückgesetzt.

5. Die oben aufgeführten Schritte zur Einrichtung jedes Intervalls wiederholen, das Teil Ihrer Trainingseinheit sein soll.

6. DONE (FERTIG) drücken.

ALLE INTERVALL-DATEN LÖSCHEN

Sie können alle Intervall-Zeiten auf deren Standardwerte zurücksetzen.

1. Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) DOWN (HERUNTER) drücken, um CLEAR ALL (ALLES LÖSCHEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Alle Intervall-Zeiten der Trainingseinheit werden gelöscht.

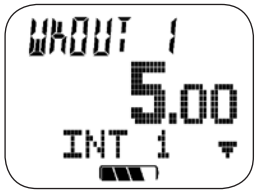
ZEIT EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT NEHMEN

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie Trainingseinheiten im Intervall-Timer-Modus starten, anhalten und speichern können.

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.

2. START drücken, um mit dem ersten Intervall Ihrer Trainingseinheit zu beginnen. In der Standardeinstellung wird die Intervall-Zeit auf der zweiten Zeile des Displays angezeigt. In der nachstehenden Grafik wurde die Intervall-Zeit eingerichtet, um im vorausgewählten Zeitformat in der mittleren der drei Zeilen angezeigt zu werden. Die angezeigten Daten hängen von der Display-Einrichtung ab.



Wenn die Zeit für das erste Intervall abgelaufen ist, erklingt ein Signal und das nächste Intervall beginnt. Wenn alle Intervalle abgeschlossen sind und mindestens eine Wiederholung eingestellt wurde, beginnt das erste Intervall von vorne. Dies wird solange fortgesetzt, bis alle Wiederholungen abgeschlossen wurden.

HINWEIS: Nur die ersten 100 Wiederholungen werden im Speicher beibehalten.

EIN INTERVALL ÜBERSPRINGEN

- START halten, um die Zeitmessung für das aktuelle Intervall abzubrechen und für das nächste zu beginnen.

STOPPEN UND SPEICHERN EINER TRAININGSEINHEIT

1. STOP drücken.
2. RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

HINWEIS: Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

HINWEIS: Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „--“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrsensoren.

DIE INTERVALL-TIMER-ANZEIGE AUSWÄHLEN

Sie können die Anzeige DEFAULT (STANDARD) auswählen oder eine der drei anpassbaren Anzeigen: RUN (LAUF), CUSTOM 1 und 2 (BENUTZERDEFINIERT 1 und 2).

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

DIE 3- ODER 4-ZEILEN-ANZEIGE ANPASSEN

Die 3- oder 4-Zeilen-Anzeige kann angepasst werden, um die von Ihnen gewünschten Parameter anzuzeigen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. Die Anzeige gemäß des vorherigen Abschnitts „Uhr Konfigurieren“ anpassen.

Werte, die im Intervall-Timer-Modus angezeigt werden können

DATEN	MASSEINHEITEN
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Intervall-Entfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / Prozent des Höchstwerts
Intervallname	Setup-Name des Intervalls
Intervallnummer	Laufende Nummer von aktuellem Intervall
Intervallzeit zurücksetzen	Stunden:Minuten.Sekunden
Intervall-Uhrzeit	Stunden:Minuten.Sekunden
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer

DATEN	MASSEINHEITEN
Pace, Mittl. Pace & Intervall-Pace	Minuten und Sekunde pro Meile / Kilometer
Wiederholungsanzahl	Laufende Nummer von aktueller Wiederholung
Geschwindigkeit & Durchschnittl. Geschwindigkeit	Meilen oder Kilometer pro Stunde
Tageszeit	12- oder 24-Stundenformat
Keine	Diese Zeile verbleibt unausgefüllt

HINWEIS: Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A" links im Display angezeigt.

TIMER-MODUS

Der Timer zählt rückwärts von einer zuvor festgelegten Zeitdauer und kann als Erinnerung zum Beginn/ Beenden einer Aufgabe oder Trainingseinheit eingesetzt werden. Eine Wiederholung ist die Anzahl, wie oft das Rückwärtszählen während einer Trainingseinheit wiederholt wurde.

Die folgenden Funktionen werden im Timer-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich von Chronograph- und Intervall-Timer-Trainingseinheiten)
- Countdown-Zeit bis zu 59:59 (Minuten.Sekunden)
- Einstellung des Timers, um den Chronograph abzubrechen, zu wiederholen oder zu starten, wenn die Zeit abläuft
- Zählung von bis zu 99 Timer-Wiederholungen
- Erinnerungssignal bei Intervallhälfte
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)

Die folgenden Daten werden immer im Timer-Modus nachverfolgt:

- Gesamtzeit
- Zeit für jede abgeschlossene Wiederholung
- Verbleibende Zeit (wenn der Timer angehalten wurde)

Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, verfolgt die Uhr die folgenden Daten im Intervall-Timer-Modus und meldet sie im Überprüfen-Modus:

	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorien pro Wiederholung	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Wiederholung	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Wiederholung	•		•
Minimaler (oder bester) Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Wiederholung	•		•
Erhöhung	•		
Erhöhung pro Wiederholung	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		
Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Zeitdauer, die Herzfrequenz in der festgelegten Zielzone war		•	
Minimale Herzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Intervall		•	

Spitzenherzfrequenz		•	
HF in der HF-Zielzone pro Intervall		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Intervall			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

DEN TIMER KONFIGURIEREN

Legen Sie die Dauer des Timers fest, was passiert, wenn der Timer abläuft, und ob Sie bei Erreichen der Hälfte erinnert werden wollen. Sie können auch die Anzeige im Timer-Modus anpassen.

DEN TIMER EINSTELLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN drücken, um TIME auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
5. DONE (FERTIG) drücken.

ZEITÜBERSCHREITUNG-VORGANG FESTLEGEN

Sie können den Timer darauf einstellen, den Chronograph zu starten, sobald er abläuft. Sie können ihn darauf einstellen, abzubrechen oder zu wiederholen bis Sie ihn manuell abbrechen.

1. Im TIMER-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um AT END (BEI ENDE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CHRONO, REPEAT (WIEDERHOLUNG) oder STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DONE (FERTIG) drücken.

HALBSTRECKEN-SIGNAL FESTLEGEN

Sie können den Timer darauf einstellen, ein Signal ertönen zu lassen, wenn die Hälfte der festgelegten Zeit verstrichen ist.

1. Im TIMER-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um HALFWAY (HALBSTRECKE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, im ALERT ON (SIGNAL EIN) oder ALERT OFF (SIGNAL AUS) auszuwählen.
4. DONE (FERTIG) drücken.

DIE 3- ODER 4-ZEILEN-ANZEIGE ANPASSEN

Die 3- oder 4-Zeilen-Anzeige kann angepasst werden, um die von Ihnen gewünschten Parameter anzuzeigen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. Die Anzeige gemäß des vorherigen Abschnitts „Uhr Konfigurieren“ anpassen.

Werte, die im Timer-Modus angezeigt werden können

Daten	Maßeinheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Wiederh.-Entfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / Prozent des Höchstwerts
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Wiederh.-Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Wiederholungsanzahl	Die aktuelle Wiederholung des Timers
Geschwindigkeit & Durchschnittl.Geschwindigkeit	Meilen/Kilometer pro Stunde
Tageszeit	12- oder 24-Stundenformat
Timer-Zeit (aktiv)	Stunden:Minuten.Sekunden
Timer-Zeit (Zurücksetzen)	Stunden:Minuten.Sekunden
Keine	Diese Zeile verbleibt unausgefüllt

HINWEIS: Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A“ links im Display angezeigt.

TIMER STARTEN
Den Timer nach Einrichtung starten:

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. START drücken.

Bei der entsprechenden Auswahl lässt der Timer bei Erreichen der Halbstrecke ein Signal ertönen.

Beim Ende des Countdowns führt der Timer aus, was unter AT END (AM ENDE) im Timer-Menü festgelegt wurde.

TIMER STOPPEN UND DIE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN

Timer nach Start stoppen:

1. STOP auswählen.
2. STOP drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

HINWEIS: Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

HINWEIS: Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „--“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrsensoren.

REGENERIERUNGSMODUS

Anhand des Regenerierungsmodus können Sie Änderungen Ihrer Herzfrequenz über einen benutzerdefinierten Zeitraum nachverfolgen. Diese Änderung bei der Herzfrequenz, das so genannte Delta (Δ), kann zwischen verschiedenen Trainingseinheiten verglichen werden, um aufzuzeigen, wie sich Ihre Kardio-Fitness über einen bestimmten Zeitraum entwickelt.

Die folgenden Funktionen werden im Regenerierungsmodus angeboten:

- Regenerierungszeit bis zu 59:59 (Minuten.Sekunden) einstellen
- Regenerierungs-Timer automatisch starten oder manuell im Regenerierungsmodus
- Anfänglich und sofortige Herzfrequenzen während der Regenerierungszeit anzeigen
- Regenerierungs- und Delta (Δ)- Herzfrequenzen anzeigen, wenn der Regenerierungs-Timer abläuft

START-BEDINGUNGEN FÜR DEN REGENERIERUNGS-TIMER

Der Regenerierungs-Timer wird automatisch zurückgesetzt und gestartet, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt werden:

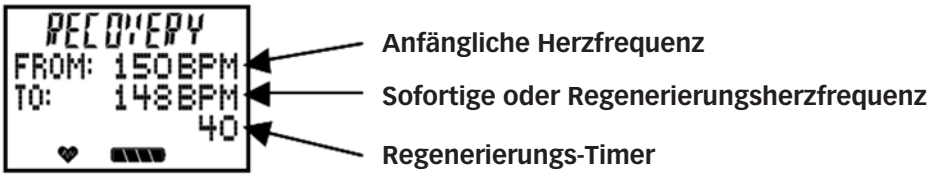
- Eine Chronograph-/Intervall-Timer-/Timer-Trainingseinheit wurde gestoppt oder abgeschlossen und die Uhr war mit einem Herzfrequenzsensor verbunden.
- Es läuft aktuell kein Regenerierungs-Timer-Countdown, der manuell durch Zurücksetzen über diesen Modus gestartet wurde.

HINWEIS: Der Regenerierungs-Timer wird nicht automatisch beim Anschluss an einen Computer gestartet.

REGENERIERUNGSZEIT EINSTELLEN
Einrichten der Regenerierungs-Zeit:

1. MODE (MODUS) drücken, bis RECOVERY (REGENERIERUNG) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, bis die Regenerierungszeit aktiviert ist. Eine Markierung wird angezeigt.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um TIME (ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
5. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen
6. DONE (FERTIG) drücken.

Nach der Einstellung und wenn die oben aufgeführten Startbedingungen erfüllt wurden, aktiviert der Regenerierungs-Timer und die in der Grafik aufgeführte Meldung wird angezeigt.



Die anfängliche Herzfrequenz wird im Feld FROM (VON) und die Regenerierungsherzfrequenz wird im Feld TO (BIS) angezeigt.

- START drücken, während der Regenerierungs-Timer abläuft, um einen sofortigen Regenerierungswert auf der unteren Zeile der Anzeige zu erhalten. Dieser sofortige Regenerierungswert zeigt die Differenz zwischen der anfänglichen Herzfrequenz und der sofortigen oder Regenerierungsherzfrequenz.
- START halten, um den Regenerierungs-Timer bevor dessen festgelegter Regenerierungszeit zu beenden und die im Speicher erfassten Daten zu erfassen.
- STOP drücken, um den Regenerierungs-Timer vor der festgelegten Zeit zu beenden.
- STOP halten, um den Regenerierungs-Timer zurückzustellen.

Nach Ablauf des Timers werden die anfängliche Herzfrequenz, Regenerierungsherzfrequenz und Regenerierungszeit in den Übungsdaten gespeichert.

HINWEIS: Wenn der Wert als Doppelquerstriche (--) angezeigt wird, ist die Regenerierungsherzfrequenz größer als die anfängliche Herzfrequenz oder es sind keine Herzfrequenzdaten vorhanden.

REGENERIERUNGSSTATUS
Die folgenden Status gibt es je nach Ihren Eingaben und den Funkverbindungen im Regenerierungsmodus:

- Wenn die Uhr nicht an einen Herzfrequenz (HF)-Sensor angeschlossen ist, wird HR SENSOR OFF (HF-SENSOR AUS) angezeigt.
- Wenn die Uhr keine HF-Daten abrufen kann, wird HR DATA NOT FOUND (HF-DATEN NICHT GEFUNDEN) angezeigt.
- Zum Start eines neuen Regenerierungs-Timer-Zyklus RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und 2 Sekunden lang halten, um den Regenerierungsmodus zurückzusetzen. Dann START drücken, um den Regenerierungs-Timer erneut zu starten.

ÜBERPRÜFEN-MODUS

Im Überprüfen-Modus können Sie gespeicherte Chronograph-, Intervall-Timer- bzw. Timer-Übungsdaten einsehen. Die folgenden Funktionen werden im Überprüfen-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten
- Anzeige der zurückgelegten Gesamtentfernung (Kilometerzähler)
- Speicher aller Trainingseinheiten nach Datum in umgekehrter chronologischer Reihenfolge
- Sperrung oder Entsperrung von Trainingseinheiten
- Abruf von Daten während einer aktiven Trainingseinheit
- Anzeige von Übersichtsdaten für jede Trainingseinheit
- Überprüfung von Runden, Intervallen und Wiederholungen für Chronograph-, Intervall-Timer- und Timer-Trainingseinheiten

ZU ÜBERPRÜFENDE TRAININGSEINHEIT AUSWÄHLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.

Auf der Uhr wird die Anzahl der gespeicherten und einsehbaren Trainingseinheiten angezeigt. Wenn keine Trainingseinheiten gespeichert wurden, wird NO WORKOUT (KEINE TRAININGSEINHEIT) angezeigt.

2. Wenn der Kilometerzähler angezeigt wird, UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken.

3. MENU (MENÜ) drücken. Das Menu WORKOUTS (TRAININGSEINHEITEN) zeigt die Daten an, an denen Trainingseinheiten gespeichert wurden.
4. UP oder DOWN drücken, um das Datum auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Liste der Trainingseinheit(en) mit der Zeit und Art der Trainingseinheit (CHR für Chronograph, INT für Intervall-Timer und TMR für Timer) für das ausgewählte Datum wird angezeigt. In der nachfolgenden Grafik wird die Liste der Trainingseinheiten für den heutigen Tag angezeigt.

5. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT drücken.

ZU ÜBERPRÜFENDE DATEN AUSWÄHLEN

Sobald Sie die bestimmte Trainingseinheit für eine Überprüfung ausgewählt haben, können Sie entweder eine Übersicht oder die gesamte Trainingseinheit anzeigen oder aber Daten für einzelne Runden, Intervalle oder Wiederholungen.

Übersicht:

1. UP (HERAUF) drücken, um SUMMARY auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Trainingseinheitsdaten zu durchlaufen.

Auf dem Display für die Spitzenrunde wird alle 2 Sekunden zwischen der Spitzen-Rundenzeit und der entsprechenden Rundenanzahl umgeschaltet.

Runden/Intervalle/Wiederholungen:

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zur Auswahl drücken:
   - LAPS zur Anzeige von Runden in einer Chronograph-Trainingseinheit
   - INTERVALS zur Anzeige von Intervallen in einer Intervall-Timer-Trainingseinheit
   - REPS zur Anzeige von Wiederholungen in einer Timer-Trainingseinheit

HINWEIS: Wenn noch keine Runde zurückgelegt wurde oder kein Intervall oder keine Wiederholung abgelaufen ist, wird angezeigt, dass noch keine Rundendaten gespeichert wurden.

2. UP oder DOWN drücken, um die Runden-/Intervall-/Wiederholungsdaten zu durchlaufen.
3. BACK (ZURÜCK) oder NEXT (WEITER) drücken, um Daten für eine andere Runde, ein anderes Intervall oder eine andere Wiederholung anzuzeigen.

KILOMETERZÄHLER-WERTE ÜBERPRÜFEN, BEARBEITEN UND ZURÜCKSETZEN

Auf dem Kilometerzähler wird die Gesamtentfernung angezeigt, die Sie seit Zurücksetzung des Kilometerzählers zurückgelegt haben

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, bis ODOMETER (KILOMETERZÄHLER) angezeigt wird.
3. MENU (MENÜ) drücken. Das Untermenü ODOMETER wird angezeigt.
4. Bearbeitung des Kilometerzählers:
   a. UP (HERAUF) drücken, um EDIT (BEARBEITEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
   b. UP oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
   c. DONE (FERTIG) drücken.
5. Zurücksetzen des Kilometerzählers:
   a. Auf dem Untermenü ODOMETER (KILOMETERZÄHLER) DOWN (HERUNTER) drücken, um RESET (ZURÜCKSETZEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
   b. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
   c. DONE (FERTIG) drücken.

TRAININGSEINHEITEN SPERREN UND ENTSPERREN

Nach Auswahl einer Trainingseinheit zur Überprüfung können Sie diese sperren oder entsperren.

Sie können Trainingseinheiten sperren, damit diese nicht von neuen Trainingseinheiten überschrieben werden.

Wenn die Trainingseinheit nicht gesperrt ist, wird die Option LOCK (SPERREN) im Überprüfen-Menü für die Trainingseinheit angezeigt. Ist die Trainingseinheit gesperrt ist die Option UNLOCK (ENTSPERREN).

HINWEIS: Einzelne Trainingseinheiten können nicht manuell gelöscht werden. Trainingseinheiten werden nur gelöscht, wenn sie von einer neueren Einheit überschrieben werden. Alle Trainingseinheiten werden gelöscht, wenn die Uhr zurückgesetzt wird.

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.
   Auf der Uhr wird die Anzahl der gespeicherten und einsehbaren Trainingseinheiten angezeigt. Wenn keine Trainingseinheiten gespeichert wurden, wird NO WORKOUT (KEINE TRAININGSEINHEIT) angezeigt.
2. Wenn der Kilometerzähler angezeigt wird, UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken.
3. MENU (MENÜ) drücken. Das Menu WORKOUTS (TRAININGSEINHEITEN) zeigt die Daten an, an denen Trainingseinheiten gespeichert wurden.
4. UP oder DOWN drücken, um das Datum auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Liste der Trainingseinheit(en) mit der Zeit und Art der Trainingseinheit (CHR für Chronograph, INT für Intervall-Timer und TMR für Timer) für das ausgewählte Datum wird angezeigt. In der nachfolgenden Grafik wird die Liste der Trainingseinheiten für den heutigen Tag angezeigt.
5. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT drücken.
6. DOWN (HERUNTER) drücken, um LOCK (SPERREN) oder UNLOCK (ENTSPERREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
7. UP oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
8. DONE (FERTIG) drücken.

HINWEIS: Sie können keine derzeit aktive Trainingseinheit sperren. Die LOCK-Option wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit gespeichert und zurückgesetzt wurde.

DATEN MIT DER COMPUTER-SOFTWARE HERUNTERLADEN

Die verkabelte Zweiweg-Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer ermöglicht den Download von Daten von Ihrer Uhr auf den Computer.

1. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann den Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop öffnen.
   - PC SYNC READY (PC-SYNCHRONISIERUNG BEREIT) wird angezeigt, wenn der Computer kommunikationsbereit für die Uhr ist. Wenn es nicht erfolgreich war, wird eine Fehlermeldung angezeigt.
   - PC SYNC IN PROGRESS (PC-SYNCHRONISIERUNG LÄUFT) wird während der Synchronisierung angezeigt.
2. Sollte eine Trainingseinheit aktuell aktiv sein, fragt der Computer nach einer Bestätigung, ob die Synchronisierung fortgesetzt werden soll. NO (NEIN) auswählen, um die Synchronisierung zu beenden und zum Tageszeit-Modus zurückzukehren, oder YES (JA) auswählen, um fortzufahren.
3. Wenn Sie die blinkende Option YES (JA) auswählen, um mit der Synchronisierung fortzufahren:
   a. In einer anderen Meldung werden Sie gefragt, ob die Trainingseinheiten gespeichert werden sollen.
   b. Wählen Sie YES (JA), um die Trainingseinheit (Chronograph/Timer/Intervall-Timer) mit Sensorinformationen zu speichern. Die Uhr hält aktuell laufende Trainingseinheiten an, deaktiviert den GPS- und ANT+™ Funk und fährt mit der Synchronisierung fort.
   c. NO (NEIN) wählen, um die Trainingseinheit ohne Speicherung zu beenden. Die Uhr fährt mit der Synchronisierung fort.
4. Nach Abschluss des Computer-Downloads wird die Meldung PC SYNC TRANSFER COMPLETE (PC-SYNCHRONISIERUNG ÜBERTRAGUNG FERTIG) angezeigt und die Uhr kehrt in den Tageszeit-Modus zurück.

HINWEIS: Sie können jederzeit RADIO/BACK (FUNK/ZURÜCK) drücken, um den Computer-Download abzubrechen und zum Tageszeit-Display zurückzukehren.

WECK-MODUS

Die folgenden Funktionen werden im Wecker-Modus angeboten:

- Fünf unabhängige Signaltöne mit wählbarer Häufigkeit: Täglich, Wochentags, Wochenende, einmal und Sonntag bis Samstag
- Anpassbare Weckernamen
- Fünf-Minuten Backup-Weckton
- INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung blinkt, wenn der Wecker losgeht

WECKER EIN- ODER AUSSCHALTEN

Sie können den Wecker auf dem Display ALARM (WECKER) ein- oder ausschalten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) drücken, um den ein- oder auszuschaltenden Wecker auszuwählen. Der Name des Weckers wird oben angezeigt.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um den Wecker ein- oder auszuschalten. Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird die Häufigkeit unter der Zeit angezeigt.

HINWEIS: Aktive Wecker gehen zur jeweils festgelegten Zeit los. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Weckton abzustellen.

DEN WECKER KONFIGURIEREN

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den einzustellenden Weckton auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

WECKZEIT EINSTELLEN

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie die Weckzeit folgendermaßen einstellen:

1. UP (HERAUF) drücken, um TIME (ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
3. DONE (FERTIG) drücken.

WECKERHÄUFIGKEIT EINSTELLEN

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie die Weckerhäufigkeit folgendermaßen einstellen:

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um FREQUENCY (HÄUFIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um eine Frequenz auszuwählen. Dann SELECT drücken.
3. DONE (FERTIG) drücken.

DEN WECKER UMBENENNEN

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie den Wecker folgendermaßen umbenennen:

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
3. DONE (FERTIG) drücken.

KONFIGURIEREN-MODUS

Im Konfigurieren-Modus werden alle globalen Einstellungen für die Uhr eingerichtet. Sie können Daten für Zonen, Ziele, Einheiten und andere Einstellungen einrichten.

Die Run Trainer™ Uhr bietet die folgenden Funktionen im Konfigurieren-Modus, die angepasst werden können:

- Auswahl von Einheiten für Herzfrequenz (S/min oder Prozent des Höchstwerts), Geschwindigkeit/Pace (MPH, KM/H), Entfernung (Meilen, km), Höhe (Fuß, Meter), Gewicht (LB, kg), Größe (Zoll, cm) und Global (englisch, metrisch)
- Einstellung der Zielzonen für Herzfrequenz, Pace, Geschwindigkeit und Kadenz
- Personalisierung der Daten Ihrer persönlichen Informationen und verbrauchten Kalorien durch Hinzufügung von Geschlecht, Gewicht, Größe, Aktivitätspegel und -art und Geburtsdatum
- Festlegung von Zielbenachrichtigungen für Entfernung und Höhe.
- Festlegung von Uhroptionen für Knopfsignale, Stundensignale, globale Zonenbenachrichtigungen und GPS-Zeitsynchronisierung
- Anpassen Ihrer Vorlieben für Aufzeichnungshäufigkeit, Ausgleich (Höhe, Pace, Geschwindigkeit) und LCD-Kontrast

ZONENEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Zonen schließen Mindest- und Höchstwerte für Herzfrequenz, Pace/Geschwindigkeit und Kadenz ein, zwischen denen Sie sich während Ihrer Trainingseinheiten bewegen möchten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) drücken, um ZONES auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

HERZFREQUENZZONEN EINRICHTEN

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) drücken, um HEART RATE (HERZFREQUENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. Ihre Herzfrequenz-Zielzone festlegen:
   a. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TARGET (ZIEL) zu öffnen.
   b. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Zone für Ihre Herzfrequenz-Zielzone auszuwählen.
   c. DONE (FERTIG) drücken.
3. Manuell Ihre Herzfrequenzzonen konfigurieren:
   a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
   b. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Das gleiche Verfahren für alle fünf Zonen anwenden.
   c. DONE (FERTIG) drücken.
4. Auswählen, ob angepasste Herzfrequenzzonen oder vorkonfigurierte verwendet werden sollen: ZONE für vorkonfigurierte Zonen auswählen oder CUSTOM (BEN.DEF.) zur Verwendung der manuell ausgewählten Zonenwerte auswählen.
   a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um BASED ON (AUF BASIS VON) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
   b. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONE oder CUSTOM (BEN.DEF.) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
   c. DONE (FERTIG) drücken.
5. Ihre maximale Herzfrequenz festlegen:
   a. DOWN (HERUNTER) drücken, um MAXIMUM auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
   b. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
   c. DONE (FERTIG) drücken.

PACE- ODER GESCHWINDIGKEITSZONEN EINRICHTEN

Sie können Mindest- und Höchstwerte für Pace oder Geschwindigkeit einstellen, die Sie während aller Trainingseinheiten beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Geschwindigkeit oder Ihr Pace unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie Pace- oder Geschwindigkeitszonen für einzelne Intervalle festlegen.

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um PACE-SPEED (PACE-GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken.

KADENZZONEN EINRICHTEN

Sie können die Mindest- oder Höchstanzahl von Schritten pro Minute festlegen, die Sie während der Trainingseinheiten beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Kadenz unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie eine Kadenzzone für einzelne Intervalle festlegen.

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CADENCE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen
4. DONE (FERTIG) drücken.

ZIELEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können Ziele für die Entfernung oder Höhe festlegen, die Sie während aller Trainingseinheiten bewältigen möchten. Wenn Sie dieses Ziel erreichen, erklingt ein Signal.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie Ziele für einzelne Intervalle festlegen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um GOALS (ZIELE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um DISTANCE (ENTFERNUNG) oder ALTITUDE (HÖHE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
6. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
7. DONE (FERTIG) drücken.

EINHEITSEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Wählen Sie die Art der Maßeinheiten aus, die Sie global und für bestimmte Uhrenfunktionen verwenden möchten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um UNITS (EINHEITEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

GLOBALE MASSEINHEITEN EINRICHTEN

Durch die Auswahl von englischen oder metrischen Maßeinheiten werden alle einzelnen Maßeinheiten jeweils auf den Standard englisch oder metrisch geändert.

Im Menü UNITS (EINHEITEN):

1. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü GLOBAL zu öffnen.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ENGLISH (ENGLISCH) oder METRIC (METRISCH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. DONE (FERTIG) drücken.

HERZFREQUENZEINHEITEN EINRICHTEN

Herzfrequenzeinheiten legen fest, ob Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die HEART RATE (HERZFREQUENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um BPM (S/min) oder % OF MAX (PROZENT DES HÖCHSTWERTS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

HINWEIS: Pace wird in Minuten (‘) und Sekunden (“) angezeigt

GESCHWINDIGKEIT EINRICHTEN – PACE-EINHEITEN

Sie können auswählen, ob Ihre Geschwindigkeit und Ihr Pace in Meilen pro Stunde (MPH)/Minuten pro Meile (MI) oder Kilometer pro Stunde (KPH - KM/H)/Minuten pro Kilometer (KM) angezeigt wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um SPEED-PACE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um MPH-MI oder KPH-KM auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

ENTFERNUNGSEINHEITEN EINRICHTEN

Entfernungseinheiten legen fest, ob Ihre Entfernung in Meilen oder Kilometer gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um DISTANCE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um MILES (MEILEN) oder KM auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

HÖHENEINHEITEN EINRICHTEN

Höheneinheiten legen fest, ob Ihre Höhe in Fuß oder Metern gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die HÖHE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um FEET (FUSS) oder METRIC (METRISCH) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

GEWICHTSEINHEITEN EINRICHTEN

Gewichtseinheiten legen fest, ob Ihr Gewicht in engl. Pfund (LB) oder Kilogramm (KG) gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um WEIGHT (GEWICHT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um LB oder KG auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

GRÖSSENEINHEITEN EINRICHTEN

Größeneinheiten legen fest, ob Ihre Größe in Zoll (IN) oder Zentimetern (CM) gemessen wird.

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um HEIGHT auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um IN oder CM auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

BENUTZEREINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN EINRICHTEN

Sie können Ihre persönlichen Informationen eingeben, um so genaue Berechnungen während der Trainingseinheiten abrufen zu können.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um USER (BENUTZER) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü USER wird geöffnet.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um die zu ändernde Einstellung auszuwählen. Dann SELECT drücken. Das Menü SETTING (EINSTELLUNG) wird geöffnet.
4. Die Werte auf Ihre persönlichen Daten abstimmen.
   - UP oder DOWN zum Ändern eines numerischen Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. DONE (FERTIG) drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
   - UP oder DOWN zur Auswahl eines nicht-numerischen Werts drücken und dann SELECT drücken, um die Einstellung zu übernehmen. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
5. Dieses Verfahren für Geburtstag, Geschlecht, Gewicht, Größe und Aktivität wiederholen.

BIRTHDAY (GEBURTSTAG)	Monat, Tag und Jahr Ihres Geburtstags festlegen.
GENDER (GESCHLECHT)	MALE (MÄNNLICH) oder FEMALE (WEIBLICH) auswählen.
WEIGHT (GEWICHT)	Ihr Gewicht, je nach den ausgewählten Maßeinheiten, in brit. Pfund oder kg angeben.
HEIGHT (GRÖSSE)	Ihre Größe, je nach den ausgewählten Maßeinheiten, in Zoll oder Zentimeter eingeben.
ACTIVITY (AKTIVITÄT)	Die Intensität und den Pegel der Aktivität eingeben, die am typischsten sind für Sie.

HINWEIS: Ein Brick-Training setzt sich aus zwei oder mehr Sportarten zusammen (in der Regel Radfahren und Laufen), die beim Training von Mehrsportlern direkt nacheinander betrieben werden.

UHRENEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die Uhrenkonfiguration bietet Ihnen die Option, das Signal, das Stundensignal, die Zonenbenachrichtigung und die GPS-Zeitsynchronisierung der Uhr festzulegen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um WATCH (UHR) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

KNOPFDRUCKSIGNAL EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob ein Signal ertönen soll, wenn ein Knopf gedrückt wird. Das Drücken des INDIGLO® Knopfes resultiert nicht in einem Signalton.

1. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü BUTTON (KNOPF) zu öffnen.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um BEEP OFF oder BEEP ON (SIGNALTON EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

STUNDENSIGNALTON EINRICHTEN

Auswählen, ob zu jeder vollen Stunde ein Signalton ertönt.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um HOURLY (STÜNDLICH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um CHIME OFF oder CHIME ON (STUNDENSIGNALTON EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken. Das N-Symbol wird in der Statusleiste im Tageszeit-Modus angezeigt.

ZONENBENACHRICHTIGUNG EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob die Uhr Sie benachrichtigt, wenn Sie die von Ihnen festgelegten Grenzwerte für Herzfrequenz, Pace/Geschwindigkeit oder andere Werte überschreiten und ob die Benachrichtigung stumm oder hörbar ist.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONE ALERT (ZONENBENACHRICHTIGUNG) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um NONE (KEINE), AUDIBLE (HÖRBAR) oder SILENT (STUMM) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

GPS-SYNCHRONISIERUNG EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob die Uhr die aktuelle Uhrzeit gemäß der Daten von einem Satelliten über GPS aktualisiert.

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um GPS TIME (GPS-ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um SYNC OFF oder SYNC ON (SYNCHRONISIERUNG EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

AUFZEICHNUNGSEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die Aufzeichnungskonfiguration bietet die Option, die Aufzeichnungshäufigkeit der Sensordaten auf das folgende festzulegen: 1-Sekunde, 2-Sekunden, 4-Sekunden oder 8-Sekunden. Der Standardwert beträgt 2 Sekunden.

Je niedriger die Aufzeichnungseinstellung, desto genauer ist die Nachverfolgung. Höhere Aufzeichnungshäufigkeit resultiert in geringerer Genauigkeit, Sie können aber mehr Daten in der Uhr speichern.

Konfiguration der Aufzeichnungseinstellungen:

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.

2. DOWN (HERUNTER) drücken, um RECORDING (AUFNAHME) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC oder 8-SEC auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
4. DONE (FERTIG) drücken. Die Änderungen an der Aufzeichnung treten das nächste Mal in Kraft, wenn die Modi Chronograph, Intervall-Timer oder zurückgesetzt werden.

AUSGLEICHSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können festlegen, ob die Uhr beim Aufzeichnen von Daten für Höhe, Pace und Geschwindigkeit reaktionsfreudiger ist oder eine weniger variable Datenerhebung anstrebt.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SMOOTHING (AUSGLEICH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ALTITUDE (HÖHE), PACE oder SPEED (GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) oder OFF (AUS) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
5. DONE (FERTIG) drücken.

KONTRASTEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können die Stufe festlegen, mit der die Uhrenanzeige am leichtesten für Sie zu lesen ist. Niedrigere Nummern stehen für ein helleres Display, wohingegen höher Nummern für ein dunkleres Display stehen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CONTRAST (KONTRAST) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den Kontrast zu verringern oder zu steigern.
4. DONE (FERTIG) drücken.

PFLEGE UND WARTUNG
WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Run Trainer™ GPS-Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig.

Streckendatenkeit/Tiefe	p.s.i.a. *Wasserdruck
50 m	86

*pounds per square inch absolute

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, 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 & SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)
Timex garantiert, dass Ihre Timex® GPS Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Timex® Produkt 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 PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn die Uhr nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung
5. wenn Glas, Armband, Sensorgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR BEILÄUFIG ENTSTANDENE, MITTELBARE 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 verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr 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 bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. 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 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter 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.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum:_____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort:_____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund:_____

_____

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Run Trainer™ GPS System

Modellnummern: M878, M503

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EC
Normen:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2# 60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissionsnormen für digitale Geräte:
FCC Teil 15 Unterteil B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Störfestigkeit-Referenz EN 55024
Normen: CENELEC EN 55024

NSR: 2006/05/EG
Normen:
CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Ergänzende Informationen: Das vorliegende Produkt erfüllt die Anforderungen der R&TTE-Richtlinie 1999/05/EG sowie der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und weist entsprechend die CE-Kennzeichnung auf.

Bevollmächtigter:

David Wimer
Qualitätstechniker
Datum: 09.09.2011, Middlebury, Connecticut, USA

Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE und INDIGLO sind Marken der Timex Group B.V. und ihrer 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.

TIMEX IRONMAN

V.16

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 3
Overzicht van de functies 3
Uw Run Trainer™ horloge opladen 4
De nieuwste firmware ophalen 4
Een gratis Timex online account maken 4
Het horloge configureren 5
ANT+™-sensors aan uw horloge koppelen 6
GPS- en ANT+™-sensors voor uw training selecteren 7
De Foot Pod-sensor kalibreren 7
Het GPS-signaal opvangen en op ANT+™-sensors aansluiten 8
De modus Chrono 9
Een training starten 10
Een training automatiseren 11
Navigeren naar het menu Hands-Free 11
De chronograaf configureren 12
De modus Interval Timer 13
Een training instellen 14
Intervallen aanpassen 15
De tijd van een intervaltraining opnemen 16
Het display van de intervaltimer selecteren 17
De modus Timer 18
De timer configureren 19
De timer starten 20
De timer stoppen en de training opslaan 20
De modus Recovery (herstel) 20
De modus Review (bekijken) 21
Gegevens met computersoftware downloaden 23
De modus Alarm 23
Alarm aan- en uitzetten 23
Het alarm configureren 24
De modus Configure (configureren) 24
Zone-instellingen configureren 24
Doelinstellingen configureren 25
Eenhedeninstellingen configureren 26
Gebruikersinstellingen configureren 27
Horloge-instellingen configureren 27
Registratie-instellingen configureren 28
Vereffeningsinstellingen configureren 28
Contrastinstellingen configureren 28
Onderhoud 28
Waterbestendigheid 28
Garantie en service 29
Conformiteitsverklaring 30

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS horloge. 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

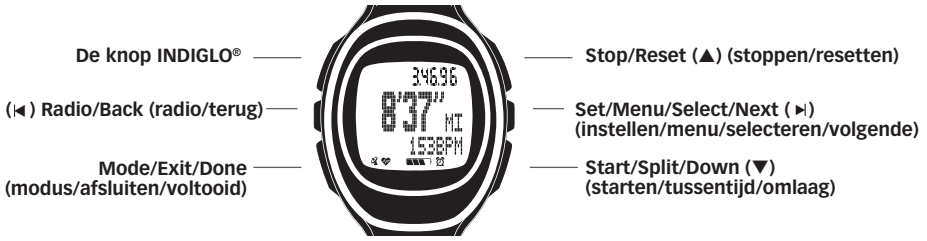
U vindt de Snelstartgids voor de Run Trainer™ op: **http://www.timex.com/manuals**

Instructievideo's vindt u op: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

OVERZICHT VAN DE FUNCTIES

- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- Draadloze ANT+™-radio – het Run Trainer™ horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslag(HR)-sensor – 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.
- 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.

KNOPPEN



INDIGLO® nachtverlichting
Druk op elk gewenst moment op de knop INDIGLO® om de INDIGLO® nachtverlichting enkele seconden te activeren. Houd hem ingedrukt om de functie Night-Mode® of verlichting “constant aan” aan te zetten.

Radio/Back
Druk op RADIO om naar een GPS-signaal te gaan zoeken. In een menu kunt u op BACK (terug) drukken om terug te gaan naar het vorige item. Wanneer u parameters zoals tijd instelt, drukt u op deze knop om van rechts naar links door de velden te gaan.

In elke trainingsmodus of de tijdmodus houdt u RADIO ingedrukt om het menu SENSOR te openen.

Mode/Exit/Done
In de tijdmodus drukt u op MODE (modus) om de modi te doorlopen.

Wanneer u klaar bent met het selecteren van een optie in een menu of submenu, drukt u op DONE (voltooid) om terug te gaan naar het menu met de optie.

Start/Split/Down
Druk in een menu op DOWN (omlaag) om het item onder het huidige item te selecteren.

In de modi Chrono, Interval Timer of Timer drukt u op START om de training te starten. Druk op SPLIT (tussentijd) om een tussentijd te nemen terwijl een training met chronograaf loopt.

Stop/Reset/Up
Druk in een menu op UP (omhoog) om het item boven het huidige item te selecteren.

Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op STOP om de chronograaf te stoppen of pauzeren.

Als de chronograaf gestopt (of gepauzeerd) is, houdt u RESET ingedrukt om de chronograaf terug te stellen.

Set/Menu/Select/Next
Druk in een menu op SET (instellen) om de huidige optie te selecteren. Hierdoor kan een submenu worden geopend of selecteer het item met een vinkje.

Druk op NEXT (volgende) om het volgende stel opties te selecteren of naar het volgende gegevensveld te gaan.

PICTOGRAMMEN OP STATUSBALK

	Batterijpictogram	Toont de lading van de batterij bij benadering. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading. De batterijsegmenten knipperen tijdens het opladen totdat het horloge helemaal opgeladen is.
	Alarmpictogram	Wordt weergegeven in de tijd- en alarmmodus wanneer het alarm ingesteld is.
	Waarschuwings-pictogram	Wordt weergegeven in de tijdmodus wanneer het horloge ingesteld is om elk uur een pieptoon te geven.
	Hartpictogram	**Continu aan:** De hartslagsensor communiceert naar behoren. **Knippert:** Het horloge zoekt naar de hartslagsensor. **Geen:** De hartslagsensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Schoenpictogram	**Continu aan:** De Foot Pod-sensor communiceert naar behoren. **Knippert:** Het horloge zoekt naar de Foot Pod-sensor. **Geen:** De Foot Pod-sensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Satellietpictogram	**Continu aan:** GPS volgt een satelliet en communiceert naar behoren. **Knippert:** GPS zoekt naar een te volgen satelliet. **Geen:** GPS kan geen satelliet opvangen en volgen, is niet geselecteerd of Radio is uit.

UW RUN TRAINER™ HORLOGE 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.

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 er niets op het display van het horloge staat, 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 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. Het knipperende batterijniveaupictogram bevestigt dat het horloge wordt opgeladen.

DE NIEUWSTE FIRMWARE OPHALEN

Sluit het Run Trainer™ horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex Device Agent bij: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en dubbelklik dan op het pictogram Device Agent op de desktop van uw computer.
3. Als de Device Agent daarom vraagt, volgt u de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden.

EEN GRATIS TIMEX ONLINE ACCOUNT MAKEN

Om de gegevens van het horloge naar de gratis online log van TrainingPeaks™ te downloaden, gaat u naar: **http://timexironman.com/deviceagent**

HET HORLOGE CONFIGUREREN

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

U kunt maximaal 3 tijdzones instellen — handmatig, via de Device Agent op de computer of met behulp van het GPS-signaal.

OPMERKING: Het GPS stelt de tijd automatisch op UTC (Universal Time Coordinated). Als u alleen het uur op de lokale tijd instelt, corrigeert het horloge de minuten en seconden automatisch. U hoeft alleen de juiste datum in te stellen.

1. Druk op SET. Het menu SET verschijnt.
2. Druk op DOWN om TIME (tijd) 1, TIME 2 of TIME 3 te selecteren en druk dan op SELECT (selecteren).
3. Druk op SELECT om het instellingenscherm TIME/DATE (tijd/datum) te openen.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen. Druk op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

DE PRIMAIRE TIJDZONE KIEZEN

Om de primaire tijdzone te selecteren:

1. Druk op SET.
2. Druk op DOWN om PRIMARY (primair) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP en DOWN om de tijdzone te selecteren die u als primair wilt instellen, en druk dan op SELECT.
4. Druk op DONE.

DE ALTERNATIEVE TIJDZONES BEKIJKEN OF EEN TIJDZONE NAAR PRIMAIR OMSCHAKELEN

In het tijddisplay:

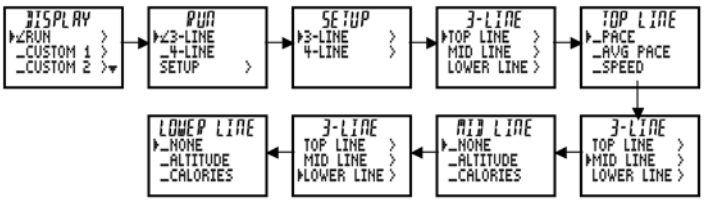
1. Druk op DOWN om alle alternatieve tijdzones te zien. De secondenwaarde verandert om de tijdzone (T1, T2 of T3) aan te geven die even wordt weergegeven.
2. Houd DOWN ingedrukt om die tijdzone de primaire tijdzone te maken. Een bericht vraagt u de knop ingedrukt te houden totdat de tijdzone veranderd is.

DE WEERGAVE OP HET DISPLAY AANPASSEN

In de modi Time of Day (tijd), Chrono, Interval Timer en Timer kunt u de displays RUN (looptijd), CUSTOM (speciaal) 1 en CUSTOM 2 instellen om diverse statistische gegevens te tonen wanneer GPS- of ANT+™-sensors actief zijn.

OPMERKING: Hoewel deze displays in elke modus dezelfde naam hebben, zijn ze onafhankelijk van modus tot modus. Doe het volgende in ELK van deze modi:

1. Druk op SET.
2. Druk op SELECT om het menu DISPLAY te openen.
3. Druk op UP of DOWN om de weergave op het display te selecteren die u wilt aanpassen (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) en druk dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om 3 of 4 regels te kiezen. Druk op SELECT om het display (3 of 4 regels) te controleren dat u als beeld wilt gebruiken.
5. Druk op DOWN om SETUP (instellen) te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op UP of DOWN om 3- of 4-LINE (3 of 4 regels) te selecteren om aan te passen en druk dan op SELECT.
7. Druk op UP of DOWN om de regel te selecteren waarvoor u een display-item wilt kiezen, en druk dan op SELECT.
8. Druk op UP of DOWN om de gegevens te kiezen die op de regel worden weergegeven, en druk dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
9. Druk op BACK om naar het menu 3- of 4-LINE terug te keren.
10. Herhaal stap 7 t/m 9 tot u een displaywaarde voor elke regel hebt gekozen.



OPMERKING: Deze stappen stellen elk display in maar om het display voor elke modus te selecteren moet u in die modus zijn met minstens de GPS- of één ANT+™-sensor actief.

DE WEERGAVE OP HET DISPLAY SELECTEREN

In de modi Time of Day, Chrono, Interval Timer en Timer kunt u het DEFAULT (standaard) display of een van de drie aanpasbare displays (RUN, CUSTOM 1 en CUSTOM 2) selecteren.

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

Waarden die in de tijdmodus kunnen worden weergegeven

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Datum	Indeling DD-MM of MM-DD
Dag	Dag van de week
Afstand en segmentafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en segmenttempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl of kilometer per uur
Tijd	Indeling 12-uur of 24-uur
Geen	

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter "A" links op het display weergegeven.

ANT+™-SENSORS AAN UW HORLOGE KOPPELEN

Uw Run Trainer™ horloge kan signalen van een ANT+™-hartslag- en/of Foot Pod-sensor ontvangen voor betere training. Om goede ontvangst te verzekeren, vooral in een samengepakte omgeving, raden wij aan om het horloge aan de sensors te koppelen.

OPMERKING: Zorg dat u dit minstens 30 ft / 10 meter uit de buurt van andere bronnen van sensorgegevens doet.

Om aan de hartslagsensor te koppelen maakt u de sensorkussentjes nat en plaatst u de sensor rond de borst met het TIMEX-logo op de zender naar boven gericht. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om SEARCH (zoeken) te markeren en druk op SELECT.
3. Markeer HR en druk op SELECT.
4. Het horloge geeft SEARCHING FOR HEART RATE (bezig met zoeken naar hartslag) weer en het hartpictogram knippert.
5. Als het horloge de hartslag vindt, geeft het FOUND HR (hartslag gevonden) weer.
6. Als het horloge de hartslag niet vindt, geeft het HR SENSOR NOT FOUND (hartslagsensor niet gevonden) weer. Herhaal de bovenstaande procedure en verplaats de borstsensor of vervang de sensorbatterij als verdere pogingen niet slagen.

Om de Foot Pod-sensor te koppelen schudt u de sensor lichtjes om hem te activeren. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om SEARCH te markeren en druk op SELECT.
3. Markeer FOOT POD en druk op SELECT.
4. Het horloge geeft SEARCHING FOR FOOT POD (bezig met zoeken naar Foot Pod) weer en het schoenpictogram knippert.
5. Als het horloge de Foot Pod vindt, geeft het FOUND FOOT POD (Foot Pod gevonden) weer.
6. Als het horloge de Foot Pod niet vindt, geeft het FOOT POD SENSOR NOT FOUND (Foot Pod-sensor niet gevonden) weer. Herhaal de bovenstaande procedure en vervang de sensorbatterij als verdere pogingen niet slagen.

OPMERKING: Koppelen is alleen nodig wanneer een nieuwe hartslag- en/of Foot Pod-sensor wordt toegevoegd of wanneer een batterij op een eerder gekoppelde sensor wordt vervangen.

OPMERKING: Het horloge onthoudt de instellingen voor het koppelen zodat opnieuw koppelen niet nodig is wanneer eerder gekoppelde ANT+™-sensors worden geselecteerd, of de selectie ervan ongedaan wordt gemaakt, voor uw trainingen (zie het volgende gedeelte).

OPMERKING: Het zoeken/koppelen activeert de GPS-sensor (indien geselecteerd in het menu Sensor). Zet het menu Sensor uit om de batterij langer te laten meegaan – Houd RADIO ingedrukt, markeer POWER OFF (uitschakelen) en druk op SELECT.

GPS- EN ANT+™-SENSORS VOOR UW TRAINING SELECTEREN

Afhankelijk van de specifieke training werkt het Run Trainer™ horloge met het GPS-systeem, een ANT+™-hartslagsensor (inbegrepen in sommige pakketten of apart verkocht) en/of een ANT+™-Foot Pod-sensor (apart verkrijgbaar).
In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om elke sensor (GPS, HR en/of Foot Pod) te markeren.
3. Druk op SELECT (om aan of uit te vinken).
4. Druk op BACK om naar het display van de modus terug te keren.

OPMERKING: Alle veranderingen in het menu Sensor zijn van invloed op het modusgebruik van GPS- en ANT+™-sensors.

DE FOOT POD-SENSOR KALIBREREN

Om nauwkeurige metingen door een Foot Pod te verzekeren kunt u de (optionele) Foot Pod automatisch over een bekende afstand kalibreren of de kalibratiefactor handmatig invoeren.

DE FOOT POD AUTOMATISCH KALIBREREN

U loopt een bekende afstand met de Foot Pod ingeschakeld terwijl de Foot Pod uw voortgang meet. Nadat u meer dan 0,2 mijl / 300 meter hebt gelopen, voert u de werkelijke afstand die u hebt afgelegd, in de Run Trainer in. Het horloge berekent dan de kalibratiefactor van de Foot Pod door de gemeten afstand met de werkelijke, door u afgelegde afstand te vergelijken.

1. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer houdt u RADIO ingedrukt tot HOLD FOR SENSOR MENU (ingedrukt houden voor menu Sensor) verschijnt.
2. Druk op DOWN om CALIBRATE (kalibreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op SELECT om het kalibratiescherm FOOT POD te openen.

OPMERKING: De Foot Pod moet voor de kalibratie met het horloge worden gesynchroniseerd. Als NO FOOT POD DATA (geen Foot Pod-gegevens) op het horloge wordt weergegeven, controleer dan of de Foot Pod gesynchroniseerd is en probeer het opnieuw. Zie de instructies onder ANT+™-sensors voor uw training selecteren in het voorgaande gedeelte.

4. Begin een bekende afstand te lopen. De afstand moet minstens 0,2 mijl / 300 meter zijn om de Foot Pod voldoende gegevens voor de kalibratie te geven.
5. Wanneer u de bekende afstand hebt afgelegd, stopt u met lopen en drukt u op STOP. Het scherm ACTUAL DISTANCE (werkelijke afstand) gaat open.

OPMERKING: Als NEED MORE DATA (meer gegevens nodig) verschijnt, heeft de Foot Pod niet minstens 0,2 mijl / 300 meter gemeten. Blijf lopen totdat u een minimum van 0,2 mijl / 300 meter hebt afgelegd.

6. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit doen totdat de werkelijke, door u afgelegde afstand is ingevoerd.
7. Druk op DONE. Het horloge vergelijkt de gemeten afstand met de door u ingevoerde afstand en wijst een kalibratiefactor toe.

OPMERKING: Als onvoldoende of geen gegevens zijn verzameld, wordt de kalibratie CANCELED (geannuleerd).

EEN KALIBRATIEFACTOR INVOEREN

Als u een Foot Pod al eerder hebt gekalibreerd en hem opnieuw met het horloge synchroniseert, kunt u de kalibratiefactor invoeren die de Foot Pod de vorige keer heeft gebruikt toen deze met het horloge werd gesynchroniseerd, zodat u het automatische kalibratieproces niet opnieuw hoeft uit te voeren.

OPMERKING: De Foot Pod moet met het horloge worden gesynchroniseerd om de kalibratiefactor handmatig te bewerken.

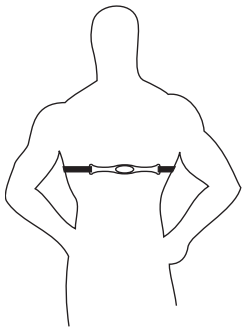
1. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer houdt u RADIO ingedrukt tot HOLD FOR SENSOR MENU (ingedrukt houden voor menu Sensor) verschijnt.
2. Druk op DOWN om CALIBRATE (kalibreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om FACTOR te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit doen totdat de gewenste kalibratiefactor is ingevoerd tussen 0,1% en 199,9%.

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.

5. Druk op DONE.

HET GPS-SIGNAAL OPVANGEN EN OP ANT+™-SENSORS AANSLUITEN

OPMERKING: Zorg dat u de tijd en datum instelt voordat u de ontvangst van de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors inschakelt om te verzekeren dat de trainingsgegevens correct worden vastgelegd.



- **GPS:** Ga naar buiten bij helder zicht op de hemel, uit de buurt van gebouwen of obstructies.
- **Hartslag:** Zorg dat de borstsensorkussentjes nat zijn, de banden strak rond de borst zitten en het TIMEX-logo op de zender naar boven gericht en boven het borstbeen gecentreerd is.

OPMERKING: Zorg dat u de opklikbare hartslagzender verwijdert en de band met de hand in koud water wast zodat deze de hartslag kan blijven detecteren.

- **Foot Pod:** Installeer de sensor op de veters of onder de binnenzool volgens de bijgeleverde aanwijzingen.

OPMERKING: Verwijder de Foot Pod tijdens het fietsen zodat de GPS-sensor live snelheids- en afstandsgegevens kan verstrekken.

OPMERKING: Vergeet niet om de Foot Pod na een training te verwijderen zodat de batterij ervan langer meegaat.

Druk op RADIO om de sensorontvangst van het horloge aan te zetten. Het gaat naar de signalen zoeken die in het menu Sensor zijn geselecteerd, en de betreffende pictogrammen onder op het display van het horloge gaan knipperen.

Als u GPS hebt geselecteerd, gebeurt het volgende:

1. Er verschijnt een bericht dat het GPS ingeschakeld wordt.
2. Het horloge zoekt naar satellieten en het bericht WAITING FOR GPS (wacht op GPS) verschijnt met een statusbalk op het display.
3. GPS READY (GPS gereed) wordt weergeven wanneer het horloge een satelliet goed volgt.

OPMERKING: Als u uw training niet binnen 30 minuten start (via de modus Chrono, Interval Timer of Timer), wordt de GPS-radio uitgeschakeld. Dit wordt gedaan om de batterij langer mee te laten gaan in geval de GPS-radio per ongeluk geactiveerd wordt.

HINT: Hoewel het horloge het GPS-signaal zeer snel opvangt, willen sommige atleten dat de GPS de satelliet volgt voordat een wedstrijd of deel van een triatlon wordt gestart. U kunt de chronograaf starten en pauzeren (na één of twee seconden) en de functie “GPS automatisch uit na 30 minuten” (hierboven beschreven) wordt dan uitgeschakeld. Alle gegevens behalve “Rest Time” (rusttijd) die in de modus Review (bekijken) worden gerapporteerd, zullen nauwkeurig zijn.

Als het horloge na 5 minuten geen sterk GPS-signaal krijgt, verschijnt een bericht dat vraagt of u binnenshuis bent.

- Selecteer YES (ja) om het GPS uit te zetten.
- Selecteer NO (nee) om voor onbepaalde tijd naar GPS-satellieten te blijven zoeken.

OPMERKING: Als u niet binnen 30 seconden reageert, neemt het horloge aan dat u binnenshuis bent en zet het de GPS-zoekfunctie uit.

Als u de hartslag- en/of Foot Pod-sensor hebt geselecteerd, gebeurt het volgende:

1. Het horloge probeert gedurende 10 seconden een signaal van één of beide opgegeven ANT+™-sensors te detecteren.
2. Als geen signaal wordt gedetecteerd, stopt het horloge met zoeken naar de sensor en wordt het van toepassing zijnde pictogram uitgezet.
3. Wanneer de sensor is aangesloten, brandt het hartslag- of schoenpictogram continu.

OPMERKING: Sensors moeten binnen 3 ft / 1 meter van het horloge zijn om aangesloten te kunnen worden. U moet uw HR-borstsensor wellicht verplaatsen om een signaal te krijgen. U moet uw schoen wellicht een beetje verplaatsen om een signaal van de Foot Pod-sensor te krijgen.

OPMERKING: Als u niet ziet dat het horloge een verbinding probeert te maken met de gewenste GPS- en/of ANT+™-sensor, houdt u RADIO ingedrukt om het menu Sensor te openen ter bevestiging van uw sensorinstellingen.

DE MODUS CHRONO

De modus Chrono (chronograaf) wordt gebruikt als stopwatch om de tijd van uw trainingssegmenten op te nemen, zoals ronden en tussenronden, en heeft de volgende functies:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Interval Timer en Timer) en 100 ronden per training
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensor actief is)
- Handsfree instellingen waaronder automatische tussentijd, automatisch starten en automatisch stoppen
- Optionele hartslaghersteltimer wanneer de chronograaf wordt gestopt
- De timers Drink (drinken) en Eat (eten) herinneren u eraan wanneer u iets moet drinken of calorieën nodig hebt

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Chrono:

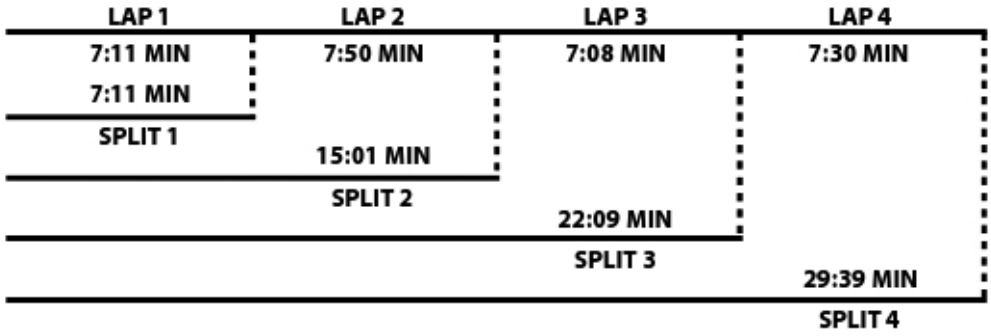
- Totale tijd
- Tijd per ronde
- Rusttijd (wanneer de modus Chrono wordt gepauzeerd maar de training aan de gang is)

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw trainingsactiviteit. 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.

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



Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Chrono en rapporteert deze in de modus Review (bekijken):

Gegevens	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieverbruik per ronde	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per ronde	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per ronde	•		•
Minimumtempo	•		•
Afstand	•		•
Afstand per ronde	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per ronde	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		

Totale daling	•		
Hartslag		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per ronde		•	
Piekhartslag		•	
Herstelhartslag		•	
HR binnen HR-streefzone		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per ronde			•
Maximumvoetcadans			•

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op START om de eerste tussentijd van de training te beginnen. Standaard wordt de tussentijd op de onderste regel van het display getoond.

OPMERKING:

- Alleen de eerste 100 tussentijden worden in het geheugen bewaard.
- Er kan een bericht worden weergegeven dat het geheugen bijna of helemaal vol is als het horloge al op de Device Agent is aangesloten. De gegevens moeten naar de Device Agent gedownload en uit het horloge gewist worden als deze berichten verschijnen.
- Als het horloge met een van de sensors is verbonden, worden de sensorpictogrammen op de statusbalk weergegeven.

EEN TUSSENTIJD/RONDE OPNEMEN

1. Druk op SPLIT (tussentijd) om de tweede tussentijd, en eventuele daaropvolgende tussentijden, van de training te starten. In de onderstaande afbeelding wordt het nummer van de LAP (ronde) op de bovenste regel getoond, de rondetijd staat op de tweede regel en de tussentijd op de derde. De weergegeven gegevens variëren al naargelang de instelling van het display.

OPMERKING: Alle live GPS-/sensorgegevens worden voor die ronde gerapporteerd en de gemiddelde gegevens van tempo/snelheid, hartslag en/of cadans binnen de ronde worden gerapporteerd (zoals aangegeven door een "A" links van de gegevens).

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN / SENSORS UITSCHAKELEN

1. Druk op STOP om de training te stoppen of te pauzeren.

OPMERKING: Als u een hartslagsensor draagt en de functie Hartslagherstel geactiveerd is, wacht dan totdat het herstel voltooid is voordat u verdergaat met stap 2 om de training op te slaan.

2. Houd RESET ingedrukt tot SAVE WORKOUT (training opslaan) verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

EEN TRAINING AUTOMATISEREN

U kunt uw training automatiseren met de handsfree functies van het horloge.

Nadat de handsfree instellingen zijn ingesteld, worden ze automatisch geactiveerd in de modus Chrono.

- Automatische tussentijd – De instelling AUTO SPLIT (automatische tussentijd) kan voor tijd- of afstandsopties worden geactiveerd. Het horloge neemt automatisch een tussentijd wanneer u de afstands- of tijdsdrempel bereikt.

OPMERKING: Een handmatige tussentijd stelt de afstand- of tijd"teller" niet terug.

- Automatisch starten – De instelling AUTO START (automatisch starten) start/herstart de training wanneer de snelheid gelijk aan of hoger dan de snelheidsdrempel is.
- Automatisch stoppen – De instelling AUTO STOP (automatisch stoppen) pauzeert de training wanneer de snelheid lager dan de snelheidsdrempel is.
- Snelheidsdrempel – De instelling THRESHOLD (drempel) is de snelheidswaarde die de instellingen voor automatisch starten en automatisch stoppen activeert.

OPMERKING: Als zowel de GPS- als de Foot Pod-sensor afstands- en snelheidsgegevens leveren, heeft de Foot Pod voorrang voor handsfree handelingen.

NAVIGEREN NAAR HET MENU HANDS-FREE

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Als de chronograaf loopt, stop en reset hem dan.
3. Druk op MENU.
4. Druk op DOWN om HANDS-FREE te selecteren en dan op SELECT. Het menu HANDS-FREE verschijnt.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD

1. Druk in het menu HANDS-FREE op SELECT om het instellingenscherm SPLIT (tussentijd) te openen.
2. Navigeren in het menu AUTO-SPLIT (automatische tussentijd):

a. Druk op UP of DOWN om naar het volgende type automatische tussentijd [OFF (uit), TIME (tijd) of DISTANCE (afstand)] te schakelen.

b. Druk op SELECT om numerieke waarden voor tijd of afstand te gaan veranderen.

c. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

d. Druk op DONE wanneer u klaar bent met het instellen van de tijd of afstand.

AUTOMATISCH STARTEN

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op SELECT om het instellingenscherm AUTO START te openen.
3. Druk op DOWN om ON (aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.

AUTOMATISCH STOPPEN

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op DOWN om AUTO STOP (automatisch stoppen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.

DREMPEL

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op DOWN om THRESHOLD (drempel) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
4. Druk op DONE.

DE CHRONOGRAAF CONFIGUREREN

U kunt de weergave-indeling aanpassen en de timer Drink en de timer Eat instellen.

DE WEERGAVE-INDELING VAN DE CHRONOGRAAF ZONDER SENSORS KIEZEN

U kunt uit twee indelingen kiezen wanneer de GPS- of ANT+™-sensors NIET worden gebruikt. LAP SPLIT zet de rondetijd op de bovenste regel en de tussentijd op de onderste regel. SPLIT LAP zet de tussentijd op de bovenste regel en de rondetijd op de onderste regel.

OPMERKING: U moet de chronograaf stoppen en resetten voordat u hem kunt configureren.

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om FORMAT (indeling) te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op DOWN om de indeling te kiezen en dan op SELECT.

OPMERKING: Dit display wordt het DEFAULT (standaard) display.

DE WEERGAVE-INDELING VAN DE CHRONOGRAAF MET SENSORS KIEZEN

U kunt een van de vier displays selecteren (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 of DEFAULT).

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

Waarden die in de modus Chrono weergegeven kunnen worden

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en rondeafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Rondenummer	Een getal
Rondetijd	Minuten.seconden.honderdsten of uren:minuten.seconden
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en ronde (gem.) Tempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Kilometer of mijl per uur
Tussentijd	Minuten.seconden.honderdsten of uren:minuten.seconden
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Geen	De regel blijft leeg

DE TIMER DRINK

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om DRINK te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

Het bericht DRINK wordt weergegeven bij elk geselecteerd tijdsinterval.

OPMERKING: Als de timers Drink en Eat zo ingesteld zijn dat ze tegelijkertijd worden weergegeven, verschijnt het bericht Drink eerst.

7. Druk op een willekeurige knop om het bericht te bevestigen en terug te gaan naar het vorige scherm.

DE TIMER EAT

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om EAT te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE. Het bericht EAT wordt weergegeven bij elk geselecteerd tijdsinterval.

OPMERKING: Als de timers Drink en Eat zo ingesteld zijn dat ze tegelijkertijd worden weergegeven, verschijnt het bericht Drink eerst.

7. Druk op een willekeurige knop om het bericht te bevestigen en terug te gaan naar het vorige scherm.

DE MODUS INTERVAL TIMER

Een interval is een tijdsperiode van de training die voor snelheid/tempozone, optionele hartslagintensiteit of optionele cadanszone is aangepast. Een herhaling (rep) is een serie intervallen die tijdens een training wordt herhaald.

De volgende functies worden in de modus Interval Timer geboden:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Chrono en Timer)
- Vijf intervaltrainingen met elk maximaal vijf intervallen
- Aanpasbare intervalnaam
- Optioneel opwarmen en afkoelen aan het begin of einde van elke training
- Instelling van maximaal 99 herhalingen
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors actief zijn)

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Interval Timer:

- Totale tijd
- Tijd voor elk voltooid interval
- Rusttijd (wanneer de modus Interval Timer stopt)

Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Interval Timer en rapporteert deze in de modus Review:

	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieën per interval	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per interval	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per interval	•		•
Minimumtempo (of beste tempo)	•		•
Afstand	•		•
Afstand per interval	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per interval	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		
Totale afdaling	•		
Hoeveelheid tijd dat de hartslag van de gebruiker binnen de hartslagzones was		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per interval		•	
Piekhartslag		•	
HR binnen een HR-streefzone per interval		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per interval			•
Maximumvoetcadans			•

EEN TRAINING INSTELLEN

Pas een training aan door hem een naam van maximaal 7 tekens (zoals bijvoorbeeld Heuvels, Matig of Herhaal) te geven en het aantal herhalingen, uw streef-HR, tempo, cadans en snelheidszones in te stellen.

OPMERKING: U moet de intervaltimer stoppen en resetten voordat u hem kunt configureren.

DE TRAINING EEN NAAM GEVEN

1. Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om de training te selecteren waaraan u een andere naam wilt geven, en druk dan op SELECT.
4. Druk op DOWN om RENAME (andere naam geven) te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende letter te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende letter te gaan.
6. Druk op DONE.

OPMERKING: Als u geen tekens invult voor de naam van de training, wordt de naam weer de vorige naam wanneer u het scherm RENAME verlaat.

AANTAL HERHALINGEN INSTELLEN

1. Druk op SET in de modus INTERVAL TIMER.
2. Druk op DOWN om de training te selecteren waarvoor u de herhalingen wilt instellen, en druk dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om REP COUNT (aantal herhalingen) te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om REP COUNT te veranderen.
5. Druk op DONE.

INTERVALLEN AANPASSEN

1. Druk op SET in de modus INTERVAL TIMER.
2. Druk op DOWN om de training te selecteren waarvoor u intervallen wilt instellen, en druk dan op SET.
3. Druk op SELECT om het menu INTERVALS te openen.
4. Druk op UP of DOWN om het interval te selecteren dat u wilt aanpassen, en druk dan op SET. Er verschijnt een menu met een lijst van instellingenopties voor het geselecteerde interval. Als u bijvoorbeeld de intervaltraining INT 3 hebt geselecteerd, dan verschijnen de instellingenopties om INT 3 aan te passen.

De instellingenopties zijn: Time (tijd), Zones en Goals (doelen) U ziet ook de optie RENAME voor alle intervallen behalve WARM UP (opwarmen) en COOL DOWN (afkoelen). Raadpleeg de volgende gedeelten voor het aanpassen van de intervalinstelling:

INTERVALTIJD INSTELLEN

De intervaltijd is de totale tijd die het interval duurt voordat u gevraagd wordt naar een volgende activiteit over te schakelen.

a) Druk op UP of DOWN om het in te stellen interval te selecteren en dan op SELECT.

b) Druk op SELECT om het instellingenscherm TIME te openen.

c) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

d) Druk op DONE.

HR-ZONES INSTELLEN

HR-zones beschrijven de boven- en ondergrens voor uw hartslag tijdens dit interval. U hoort een waarschuwingstoon als uw hartslag buiten dit bereik komt.

a) Druk op UP of DOWN om ZONES te selecteren en dan op SELECT.

b) Druk op SELECT om het instellingenscherm HR te openen.

c) Druk op UP of DOWN om de hartslagzone te selecteren waar u in wilt zijn tijdens dit interval.

d) Druk op DONE.

Voor meer over het aanpassen van HR-zones kunt u de modus CONFIGURE (configureren) raadplegen.

TEMPO EN SNELHEID INSTELLEN

U kunt minimum- en maximumtempo of -snelheid instellen die u tijdens het interval wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw snelheid of tempo onder het minimum of boven het maximum komt.

a) Druk in het menu ZONES op UP of DOWN om PACE-SPEED (tempo-snelheid) te selecteren en dan op SELECT.

b) Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.

c) Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.

d) Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.

e) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

f) Druk op DONE.

CADANS INSTELLEN

U kunt het minimum- en maximumaantal stappen per minuut instellen dat u tijdens het interval wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw cadans onder het minimum of boven het maximum komt.

a) Druk in het menu ZONES op DOWN om CADENCE (cadans) te selecteren en dan op SELECT.

b) Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.

c) Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.

d) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

e) Druk op DONE.

DOELEN INSTELLEN

U kunt doelen instellen voor de afstand of hoogte die u tijdens dit interval wilt bereiken. U hoort een waarschuwingstoon wanneer u dit doel hebt bereikt.

a) Druk in het menu INTERVALS op UP of DOWN om een interval te selecteren en dan op SELECT.

b) Druk op DOWN om GOALS (doelen) te selecteren en dan op SELECT.

c) Druk op UP of DOWN om DISTANCE (afstand) of ALTITUDE (hoogte) te selecteren en dan op SELECT.

d) Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.

e) Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.

f) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

g) Druk op DONE.

HET INTERVAL EEN NAAM GEVEN

U kunt de naam van een interval binnen de training veranderen behalve voor de intervallen WARM UP en COOL DOWN.

a) Druk in het menu INTERVALS op UP of DOWN om een interval behalve WARM UP of COOL DOWN te selecteren en druk dan op SELECT.

b) Druk op DOWN om RENAME te selecteren en dan op SELECT.

c) Druk op UP of DOWN om de knipperende letter te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende letter te gaan.

d) Druk op DONE.

OPMERKING: Als u geen tekens invult voor de naam van het interval, wordt de naam weer de vorige naam wanneer u het scherm RENAME verlaat.

5. Herhaal de bovenstaande gedeelten voor het instellen van elk interval dat u in uw training wilt opnemen.

6. Druk op DONE.

ALLE INTERVALGEGEVENS WISSEN

U kunt alle intervaltijden op hun standaard waarden resetten.

1. Druk in het menu INTERVALS op DOWN om CLEAR ALL (alles wissen) te selecteren en druk dan op SELECT.

2. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT. Alle intervaltijden in deze training worden gewist.

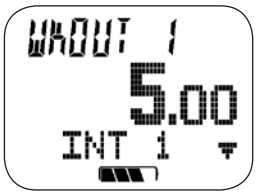
DE TIJD VAN EEN INTERVALTRAINING OPNEMEN

Dit gedeelte beschrijft hoe u trainingen kunt starten, stoppen en opslaan in de modus INTERVAL TIMER.

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.

2. Druk op START om het eerste interval van de training te beginnen. Standaard wordt de intervaltijd op de tweede regel van het display getoond. In de onderstaande afbeelding is de intervaltijd zo ingesteld dat deze in de vooraf geselecteerde tijdsindeling op de middelste van de drie regels wordt weergegeven. De weergegeven gegevens variëren al naargelang de instelling van het display.



Wanneer de tijd op het eerste interval is verstreken, hoort u een waarschuwingstoon en begint het volgende interval. Wanneer alle intervallen afgelopen zijn en meer dan één herhaling is ingesteld, begint het eerste interval weer. Dit gaat door totdat alle herhalingen zijn voltooid.

OPMERKING: Alleen de eerste 100 herhalingen worden in het geheugen bewaard.

EEN INTERVAL OVERSLAAN

- Houd START ingedrukt om het opnemen van de tijd van het huidige interval te stoppen en de tijd van het volgende interval te gaan opnemen.

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op STOP.
2. Houd RESET ingedrukt tot SAVE WORKOUT verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

HET DISPLAY VAN DE INTERVALTIMER SELECTEREN

U kunt het DEFAULT (standaard) display of een van de drie speciale displays (RUN, CUSTOM 1 en CUSTOM 2) selecteren.

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

HET DISPLAY MET 3 OF 4 REGELS AANPASSEN

Het display met 3 of 4 regels kan worden aangepast om parameters naar keuze weer te geven.

1. Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.
2. Pas het display aan zoals beschreven in het gedeelte "Het horloge configureren" in de gebruikershandleiding.

Waarden die in de modus Interval Timer weergegeven kunnen worden

GEGEVENS	EENHEDEN
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en intervalafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Intervalnaam	Naam gegeven aan interval bij instelling
Intervalnummer	Volgnummer van huidige interval
Intervalresettijd	Uren:minuten.seconden
Intervaltijd	Uren:minuten.seconden
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en intervaltempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Herh.nummer	Volgnummer van huidige herhaling
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl of kilometer per uur
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Geen	De regel blijft leeg

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter "A" links op het display weergegeven.

DE MODUS TIMER

De timer telt af van een vooraf ingestelde tijdsduur en kan worden gebruikt als herinnering om een taak of training te beginnen of eindigen. Een herhaling (rep) is een telling van het aantal keren dat het aftellen tijdens een training is herhaald.

De volgende functies worden in de modus Timer geboden:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Chrono en Interval Timer)
- Afteltijd tot maximaal 59.59 (minuten.seconden)
- Timer instellen om de chronograaf te stoppen, herhalen of starten wanneer de tijd is verstreken
- Telt tot maximaal 99 timerherhalingen
- Waarschuwingstoon halverwege
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors actief zijn)

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Timer:

- Totale tijd
- Tijd voor elke voltooide herhaling
- Rusttijd (wanneer de Timer stopt)

Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Timer en rapporteert deze in de modus Review:

	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieën per herhaling	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per herhaling	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per herhaling	•		•
Minimumtempo (of beste tempo)	•		•
Afstand	•		•
Afstand per herhaling	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per herhaling	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		
Totale afdaling	•		
Hoeveelheid tijd dat de hartslag van de gebruiker binnen de hartslagzones was		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per interval		•	
Piekhartslag		•	
HR binnen een HR-streefzone per interval		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per interval			•
Maximumvoetcadans			•

DE TIMER CONFIGUREREN

Stel de duur van de timer in, wat er gebeurt wanneer de timer afgelopen is en of u halverwege wel of niet gewaarschuwd wilt worden. U kunt het display ook in de modus Timer aanpassen.

DE TIMER INSTELLEN

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om TIME te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
5. Druk op DONE.

TIMEOUT INSTELLEN

U kunt de timer zo instellen dat deze de modus CHRONO start wanneer de timer is afgelopen. U kunt hem ook instellen om te stoppen (STOP) of te herhalen (REPEAT) totdat u hem handmatig stopt.

1. Druk in de modus TIMER op SET.
2. Druk op DOWN om AT END (aan einde) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om CHRONO, REPEAT of STOP te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op DONE.

WAARSCHUWINGSTOON HALVERWEGE INSTELLEN

U kunt de timer zo instellen dat u een waarschuwingstoon hoort wanneer de helft van de ingestelde tijd verstreken is.

1. Druk in de modus TIMER op SET.
2. Druk op DOWN om HALFWAY (halverwege) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om ALERT ON (waarschuwingstoon aan) of ALERT OFF (waarschuwingstoon uit) te selecteren.
4. Druk op DONE.

HET DISPLAY MET 3 OF 4 REGELS AANPASSEN

Het display met 3 of 4 regels kan worden aangepast om parameters naar keuze weer te geven.

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Pas het display aan zoals beschreven in het gedeelte “Het horloge configureren” in de gebruikershandleiding.

Waarden die in de modus Timer weergegeven kunnen worden

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en herh.afstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en herh.tempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Herh.nummer	De huidige herhaling van de timer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl/kilometer per uur
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Timertijd (actief)	Uren:minuten.seconden
Timertijd (reset)	Uren:minuten.seconden∆11
Geen	De regel blijft leeg

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter “A” links op het display weergegeven.

DE TIMER STARTEN

De timer starten nadat deze ingesteld is:

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op START.

Indien geselecteerd, waarschuwt de timer halverwege.

Aan het einde van het aftellen voert de timer de taak uit die voor de optie AT END in het menu TIMER geselecteerd is.

DE TIMER STOPPEN EN DE TRAINING OPSLAAN

De timer stoppen nadat de timer gestart is:

1. Selecteer STOP.
2. Houd STOP ingedrukt tot SAVE WORKOUT verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

DE MODUS RECOVERY (HERSTEL)

Met de modus Recovery kunt u de verandering in uw hartslag over een door de gebruiker ingestelde periode volgen. Deze verandering in hartslag, ofwel delta (Δ), kan tussen trainingen worden vergeleken om te zien hoe uw hart-fitness na verloop van tijd verbetert.

De volgende functies worden in de modus Recovery geboden:

- Hersteltijd instellen tot maximaal 59.59 (minuten.seconden)
- Hersteltimer automatisch starten of de hersteltimer handmatig starten in de modus Recovery
- Begin- en onmiddellijke hartslagen tijdens de herstelperiode weergeven
- Herstel- en delta (Δ) hartslagen weergeven wanneer de hersteltimer is afgelopen

STARTVOORWAARDEN VOOR HERSTELTIMER

De hersteltimer wordt automatisch gereset en gestart wanneer aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Een training met Chrono/Interval Timer/Timer wordt gestopt of is voltooid en het horloge was op een hartslagsensor aangesloten.
- De hersteltimer voert geen continue aftelling uit die handmatig was gestart door een reset via deze modus.

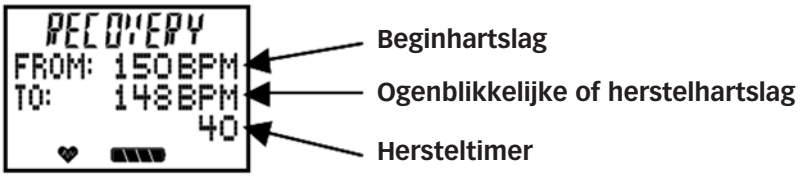
OPMERKING: De hersteltimer start niet automatisch wanneer deze op een computer is aangesloten.

HERSTELTIJD INSTELLEN

De hersteltijd instellen:

1. Druk op MODE totdat RECOVERY verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op SELECT om hersteltijd aan te zetten. Er verschijnt een vinkje.
4. Druk op DOWN om TIME te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

Wanneer na de instelling aan de startvoorwaarden is voldaan, wordt de hersteltimer geactiveerd en verschijnt een bericht zoals in de afbeelding hieronder.



De beginhartslag verschijnt in het veld FROM (van) en de herstelhartslag wordt weergegeven in het veld TO (naar).

- Druk op START terwijl de hersteltimer aftelt om een onmiddellijke herstelwaarde te krijgen op de onderste regel van het display. Deze onmiddellijke herstelwaarde toont het verschil tussen de beginhartslag en de ogenblikkelijke of herstelhartslag.
- Houd START ingedrukt om de hersteltimer vóór de ingestelde hersteltijd te beëindigen en de verzamelde gegevens in het geheugen vast te leggen.
- Druk op STOP om de hersteltimer vóór de opgegeven tijd te beëindigen.
- Houd STOP ingedrukt om de hersteltimer te resetten.

Wanneer de timer is afgelopen, worden de beginhartslag, herstelhartslag en hersteltijd allemaal in de trainingsgegevens opgeslagen.

OPMERKING: Als de waarde als twee streepjes (--) wordt weergegeven, is de herstelhartslag hoger dan de beginhartslag of is er geen hartslagwaarde.

HERSTELTOESTANDEN

De volgende toestanden bestaan in de herstelmodus afhankelijk van de invoer en de draadloze verbindingen:

- Als het horloge niet met een hartslag(HR)-sensor is verbonden, wordt HR SENSOR OFF (HR-sensor uit) weergegeven.
- Als het horloge geen HR-gegevens kan ophalen, wordt HR DATA NOT FOUND (HR-gegevens niet gevonden) weergegeven.
- Om een nieuwe hersteltimercyclus te beginnen houdt u RESET 2 seconden ingedrukt om de herstelmodus te resetten en drukt u vervolgens op START om de hersteltimer opnieuw te starten.

DE MODUS REVIEW (BEKIJKEN)

Met de modus Review kunt u opgeslagen gegevens van een training met Chrono, Interval Timer en/of Timer bekijken. De volgende functies worden in de modus Review geboden:

- Maximaal 15 trainingen opslaan
- Totale afgelegde afstand bekijken (afstandsmeter)
- Alle trainingen opslaan volgens datum, gerangschikt in omgekeerde chronologische volgorde
- Trainingen blokkeren of deblokkeren
- Gegevens terugroepen terwijl de training aan de gang is
- Samenvattingsgegevens voor elke training bekijken
- Ronden, intervallen en herhalingen bekijken voor trainingen met Chrono, Interval Timer en Timer

EEN TE BEKIJKEN TRAINING KIEZEN

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.

Het horloge geeft het aantal opgeslagen trainingen weer die bekeken kunnen worden. Als geen trainingen zijn opgeslagen, wordt NO WORKOUT weergegeven.

2. Als de afstandsmeter wordt weergegeven, drukt u op UP of DOWN.
3. Druk op MENU. Het menu WORKOUTS (trainingen) verschijnt met een lijst datums waarop trainingen opgeslagen zijn.

4. Druk op UP of DOWN om de datum te selecteren en dan op SELECT. Een lijst met trainingen met de trainingstijd en het trainingstype (CHR voor chronograaf, INT voor intervaltimer en TMR voor timer) verschijnt voor de geselecteerde datum. De onderstaande afbeelding toont de lijst met trainingen voor TODAY (vandaag).

5. Druk op UP of DOWN om de training te selecteren en dan op SELECT.

TE BEKIJKEN GEGEVENS KIEZEN

Nadat u de te bekijken training hebt geselecteerd, kunt u ofwel een overzicht van de gehele training ofwel gegevens voor individuele ronden, intervallen of herhalingen bekijken.

Overzicht:

1. Druk op UP om SUMMARY (overzicht) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de trainingsgegevens te doorlopen.

Het display van de beste ronde wisselt om de 2 seconden tussen de beste rondetijd en het bijbehorende beste rondenummer.

Ronden/intervallen/herhalingen:

1. Druk op UP of DOWN om het volgende te selecteren:
   - LAPS (ronden) om gegevens voor ronden in een training met Chrono te bekijken
   - INTERVALS (intervallen) om intervallen in een training met Interval Timer te bekijken
   - REPS (herhalingen) om herhalingen in een training met Timer te bekijken

OPMERKING: Als er nog geen ronde voltooid is of als een interval of herhaling nog niet afgelopen is, verschijnt een bericht dat er nog geen rondegegevens opgeslagen zijn.

2. Druk op UP of DOWN om de ronde-/interval-/herhalingsgegevens te doorlopen.
3. Druk op BACK of NEXT om gegevens voor een andere ronde, interval of herhaling te bekijken.

AFSTANDSMETERWAARDEN BEKIJKEN, BEWERKEN EN RESETTEN

De afstandsmeter geeft de totale afstand weer die u hebt afgelegd sinds de afstandsmeter gereset was

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op UP of DOWN totdat ODOMETER (afstandsmeter) verschijnt.
3. Druk op MENU. Het submenu ODOMETER verschijnt.
4. De afstandsmeter bewerken:
   a. Druk op UP om EDIT (bewerken) te selecteren en dan op SELECT.
   b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
   c. Druk op DONE.
5. De afstandsmeter resetten:
   a. Druk in het submenu ODOMETER op DOWN om RESET te selecteren en druk dan op SELECT.
   b. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.
   c. Druk op DONE.

TRAININGEN BLOKKEREN EN DEBLOKKEREN

Nadat u de te bekijken training hebt geselecteerd, kunt u deze blokkeren of deblokkeren.

Blokkeer trainingen zodat ze niet door nieuwe trainingen overschreven kunnen worden.

Als de training gedeblokkeerd is, ziet u de optie LOCK (blokkeren) in het menu Review voor de training. Als de training geblokkeerd is, is deze optie UNLOCK (deblokkeren).

OPMERKING: U kunt individuele trainingen niet handmatig wissen. Trainingen worden alleen verwijderd als ze door een nieuwere worden overschreven. Alle trainingen worden verwijderd als het horloge gereset wordt.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
   Het horloge geeft het aantal opgeslagen trainingen weer die bekeken kunnen worden. Als geen trainingen zijn opgeslagen, wordt NO WORKOUT weergegeven.

2. Als de afstandsmeter wordt weergegeven, drukt u op UP of DOWN.
3. Druk op MENU. Het menu WORKOUTS (trainingen) verschijnt met een lijst datums waarop trainingen opgeslagen zijn.
4. Druk op UP of DOWN om de datum te selecteren en dan op SELECT. Een lijst met trainingen met de trainingstijd en het trainingstype (CHR voor chronograaf, INT voor intervaltimer en TMR voor timer) verschijnt voor de geselecteerde datum. De onderstaande afbeelding toont de lijst met trainingen voor TODAY.
5. Druk op UP of DOWN om de training te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op DOWN om LOCK of UNLOCK te selecteren en dan op SELECT.
7. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.
8. Druk op DONE.

OPMERKING: U kunt een aan de gang zijnde training niet blokkeren. De optie LOCK verschijnt alleen als de training opgeslagen en gereset is.

GEGEVENS MET COMPUTERSOFTWARE DOWNLOADEN

Via de bedrade communicatie tussen het horloge en de computer kunt u gegevens van het horloge naar de computer downloaden.

1. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en open dan de Device Agent-toepassing op de desktop van uw computer.
   - PC SYNC READY (pc synch gereed) verschijnt wanneer de computer met het horloge begint te communiceren. Er verschijnt een foutbericht als dit niet slaagt.
   - PC SYNC IN PROGRESS (pc synch aan de gang) verschijnt tijdens het synchronisatieproces.
2. Als een training aan de gang is, verzoekt de computertoepassing bevestiging dat u verder wilt gaan met het synchronisatieproces. Selecteer NO om het synchronisatieproces te beëindigen en naar de tijdmodus terug te keren of selecteer YES om verder te gaan.
3. Als u de knipperende optie YES selecteert om verder te gaan met de computersynchronisatie:
   a. verschijnt een ander bericht dat vraagt of u de trainingen wilt opslaan.
   b. Selecteer YES om de trainingssessie (Chrono/Timer/Interval Timer) met de sensorinformatie op te slaan. Het horloge stopt momenteel lopende trainingen, zet GPS en ANT+™-radio uit en gaat verder met het computersynchronisatieproces.
   c. Selecteer NO om de training te stoppen zonder op te slaan. Het horloge gaat verder met het computersynchronisatieproces.
4. Wanneer downloaden voltooid is, verschijnt het bericht PC SYNC TRANSFER COMPLETE (overdracht pc synch voltooid) en keert het horloge terug naar de tijdmodus.

OPMERKING: Druk op elke gewenst moment op RADIO/BACK om het downloaden te annuleren en terug te gaan naar het tijdscherm.

DE MODUS ALARM

De volgende functies worden in de modus Alarm geboden:

- Vijf onafhankelijke alarmen met selecteerbare frequentie: dagelijks, wekelijks, weekends, eenmaal en zondag tot zaterdag
- Aanpasbare alarmnamen
- Tweede alarm na vijf minuten
- INDIGLO® nachtverlichting knippert terwijl het alarm afgaat

ALARM AAN- EN UITZETTEN

U kunt alarmen aan- en uitzetten op het scherm ALARM.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op UP om het alarm te kiezen dat u aan of uit wilt zetten. De naam van het alarm wordt bovenaan weergegeven.
3. Druk op DOWN om het alarm aan of uit te zetten. Wanneer het alarm aan staat, wordt de frequentie ervan onder de tijd weergegeven.

OPMERKING: Actieve alarmen gaan op hun ingestelde tijd af. Druk op om het even welke knop om een alarm te stoppen.

HET ALARM CONFIGUREREN

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op UP of DOWN om het in te stellen alarm te selecteren en druk dan op SELECT.

ALARMTIJD INSTELLEN

Nadat een alarm geselecteerd is, stelt u de alarmtijd in aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op UP om TIME (tijd) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
3. Druk op DONE.

ALARMFREQUENTIE INSTELLEN

Nadat een alarm geselecteerd is, stelt u de alarmfrequentie in aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op UP of DOWN om FREQUENCY (frequentie) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om een frequentie te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DONE.

EEN ALARM EEN ANDERE NAAM GEVEN

Nadat een alarm geselecteerd is, geeft u het alarm een andere naam aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op DOWN om RENAME te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
3. Druk op DONE.

DE MODUS CONFIGURE (CONFIGUREREN)

In de modus Configure worden alle algemene instellingen voor het horloge ingesteld. U kunt de gegevens voor zones, doelen, eenheden en andere instellingen instellen.

Het Run Trainer™ horloge biedt in de modus Configure de volgende functies die aangepast kunnen worden:

- Eenheden kiezen voor hartslag (BPM, % van max), snelheid/tempo (mph, km/u), afstand (mijl, km), hoogte (ft, meter), gewicht (lb, kg), lengte (inch, cm) en algemeen (Engels, metrisch)
- Streefzones instellen voor hartslag, tempo, snelheid en cadans
- Uw gebruikersinformatie en gegevens over verbrande calorieën aanpassen door uw geslacht, gewicht, lengte, activiteitsniveau en -type en geboortedatum toe te voegen
- Waarschuwingstonen voor afstands- en hoogtedoelen instellen
- Horlogeopties instellen voor pieptoon van knoppen, uursignalen, algemene zonewaarschuwingstonen en synchronisatie van GPS-tijd
- Uw ervaring aanpassen voor registratiefrequentie, vereffenen (hoogte, tempo, snelheid) en LCD-contrast

ZONE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Zones omvatten minimum- en maximumwaarden voor hartslag, tempo/snelheid en cadans, waar u tussen wilt blijven tijdens de training.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op UP om ZONES te selecteren en dan op SELECT.

HARTSLAGZONES INSTELLEN

In het menu ZONES:

1. Druk op UP om HEART RATE (hartslag) te selecteren en dan op SELECT.
2. Stel uw streefhartslagzone in:
   a. Druk op SELECT om het instellingenscherm TARGET (doel) te openen.
   b. Druk op UP of DOWN om de zone te selecteren die u als uw streefhartslagzone wilt.
   c. Druk op DONE.
3. Configureer uw hartslagzones handmatig:
   a. Druk op UP of DOWN om SETUP (instellen) te selecteren en dan op SELECT.
   b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit voor alle vijf zones doen.
   c. Druk op DONE.

4. Kies of u speciale of reeds geconfigureerde hartslagzones wilt gebruiken:
   Kies ZONE om reeds geconfigureerde zones of CUSTOM (speciaal) om de door u handmatig ingevoerde zonewaarden te gebruiken.
   a. Druk op UP of DOWN om BASED ON (gebaseerd op) te selecteren en dan op SELECT.
   b. Druk op UP of DOWN om ZONE of CUSTOM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
   c. Druk op DONE.
5. Stel uw maximale hartslag in:
   a. Druk op DOWN om MAXIMUM te selecteren en dan op SELECT.
   b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
   c. Druk op DONE.

TEMPO- EN SNELHEIDSZONES INSTELLEN

U kunt een minimum- en maximumtempo of -snelheid instellen die u tijdens alle trainingen wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw snelheid of tempo onder het minimum of boven het maximum komt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u tempo- of snelheidszones voor individuele intervallen instelt.

In het menu ZONES:

1. Druk op UP of DOWN om PACE-SPEED (tempo-snelheid) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

CADANSZONES INSTELLEN

U kunt het minimum- en maximumaantal stappen per minuut instellen dat u tijdens alle trainingen wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw cadans onder het minimum of boven het maximum komt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u een cadanszone voor individuele intervallen instelt.

In het menu ZONES:

1. Druk op UP of DOWN om CADENCE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
4. Druk op DONE.

DOELINSTELLINGEN CONFIGUREREN

U kunt doelen instellen voor de afstand of hoogte die u tijdens alle trainingen wilt bereiken. U hoort een waarschuwingstoon wanneer u dit doel hebt bereikt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u doelen voor individuele intervallen instelt.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om GOALS (doelen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om DISTANCE of ALTITUDE te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
7. Druk op DONE.

EENHEDENINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Kies het type eenheden om algemeen te gebruiken en voor specifieke horlogefuncties.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om UNITS (eenheden) te selecteren en dan op SELECT.

ALGEMENE EENHEDEN INSTELLEN

Als u Engelse of metrische algemene eenheden selecteert, worden alle individuele eenheden in de standaardwaarden voor respectievelijk Engels en metrisch veranderd.

In het menu UNITS:

1. Druk op SELECT om het menu GLOBAL (algemeen) te openen.
2. Druk op UP of DOWN om ENGLISH of METRIC te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DONE.

HARTSLAGEENHEDEN INSTELLEN

Hartslageenheden bepalen of uw hartslag in slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag wordt weergegeven.

1. Druk op UP of DOWN om HEART RATE (hartslag) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om BPM of % OF MAX (% van max) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

OPMERKING: Het tempo wordt in minuten (') en seconden (") weergegeven

TEMPO- EN SNELHEIDSEENHEDEN INSTELLEN

Kies of uw snelheid en tempo in mijl per uur (MPH)/minuten per mijl (MI) of kilometer per uur (KPH)/minuten per kilometer (KM) worden weergegeven.

1. Druk op UP of DOWN om SPEED-PACE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om MPH-MI of KPH-KM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

AFSTANDSEENHEDEN INSTELLEN

De afstandseenheden bepalen of uw afstanden in mijlen of kilometers worden gemeten.

1. Druk op UP of DOWN om DISTANCE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om MILES of KM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

HOOGTE-EENHEDEN INSTELLEN

Hoogte-eenheden bepalen of de hoogte wordt gemeten in ft of meter.

1. Druk op UP of DOWN om ALTITUDE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om FEET of METERS te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GEWICHTSEENHEDEN INSTELLEN

Gewichtseenheden bepalen of uw gewicht wordt gemeten in Engelse pond (LB) of kilogram (KG).

1. Druk op UP of DOWN om WEIGHT (gewicht) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om LB of KG te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

LENGTE-EENHEDEN INSTELLEN

Lengte-eenheden bepalen of uw lengte wordt gemeten in inch (IN) of centimeter (CM).

1. Druk op DOWN om HEIGHT (lengte) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om IN of CM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GEBRUIKERSINSTELLINGEN CONFIGUREREN

PERSOONLIJKE INFORMATIE INSTELLEN

Voer uw persoonlijke informatie in om nauwkeurige berekeningen tijdens trainingen te verzekeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om USER (gebruiker) te selecteren en dan op SELECT. Het menu USER opent.
3. Druk op UP of DOWN om de te veranderen instelling te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu SETTING (instelling) opent.
4. Verander de waarden om ze aan uw persoonlijke gegevens aan te passen.
   - Druk op UP of DOWN om een numerieke waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Druk op DONE om terug te gaan naar het menu USER.
   - Druk op UP of DOWN om een niet-numerieke waarde te selecteren en dan op SELECT om het vinkje aan te brengen. Druk op BACK om terug te gaan naar het menu USER.
5. Herhaal dit voor Birthday (geboortedag), Gender (geslacht), Weight (gewicht), Height (lengte) en Activity (activiteit).

BIRTHDAY	Geboortemaand, -dag en -jaar instellen.
GENDER	MALE (man) of FEMALE (vrouw) selecteren.
WEIGHT	Uw gewicht invoeren [in LB of KG, afhankelijk van de instelling voor UNITS (eenheden)]
HEIGHT	Uw lengte invoeren (in IN of CM, afhankelijk van de instelling voor UNITS)
ACTIVITY	Een niveau en type voor de activiteit selecteren waaraan u het meeste deelneemt.

OPMERKING: Een bricktraining bestaat uit twee of meer sporten (gewoonlijk fietsen gevolgd door lopen) en wordt na elkaar uitgevoerd wanneer atleten voor meerdere sporten trainen.

HORLOGE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Met de horlogeconfiguratie kunt u de pieptoon van de knoppen, het uursignaal, de zonewaarschuwingstoon en synchronisatie van de GPS-tijd instellen.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om WATCH (horloge) te selecteren en dan op SELECT.

PIEPTOON VAN KNOPPEN INSTELLEN

Instellen of het horloge een pieptoon geeft wanneer u op een knop drukt. Als u op de knop INDIGLO® drukt, geeft het horloge geen pieptoon.

1. Druk op SELECT om het menu BUTTON (knop) te openen.
2. Druk op UP of DOWN om BEEP OFF (pieptoon uit) of BEEP ON (pieptoon aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

UURSIGNAAL INSTELLEN

Instellen of het horloge op het hele uur een signaal geeft.

1. Druk op UP of DOWN om HOURLY (elk uur) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om CHIME OFF (signaal uit) of CHIME ON (signaal aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE. Het pictogram N verschijnt op de statusbalk in de tijdmodus.

ZONEWAARSCHUWINGSTOON INSTELLEN

Instellen of het horloge u waarschuwt wanneer uw hartslag, tempo/snelheid of andere waarden buiten de door u opgegeven grenzen zijn en of de waarschuwingstoon wel of niet hoorbaar is.

1. Druk op UP of DOWN om ZONE ALERT (zonewaarschuwingstoon) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om NONE (geen), AUDIBLE (hoorbaar) of SILENT (stil) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GPS SYNC INSTELLEN

Instellen of het horloge de huidige tijd bijwerkt volgens de gegevens die via GPS van een satelliet worden ontvangen.

1. Druk op DOWN om GPS TIME (GPS-tijd) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om SYNC OFF (synchronisatie uit) of SYNC ON (synchronisatie aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

REGISTRATIE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Met de registratieconfiguratie kunt u de opnamesnelheid van de sensorgegevens in een van de volgende waarden veranderen: 1 seconde, 2 seconden, 4 seconden of 8 seconden. De standaardwaarde is 2 seconden.

Des te lager de registratie-instelling, des te nauwkeuriger het volgen van de gegevens. Hogere registratiesnelheden verliezen enige nauwkeurigheid maar stellen u in staat meer gegevens in het horloge op te slaan.

Registratie-instellingen configureren:

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om RECORDING (registreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC of 8 SEC te selecteren en druk dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
4. Druk op DONE. De registratieveranderingen zijn de volgende keer van kracht dat de modus Chrono, Interval Timer of Timer wordt gereset.

VEREFFENINGSINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Instellen of het horloge waarden registreert voor hoogte, tempo en snelheid voor het verzamelen van meer reactieve of minder variabele gegevens.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om SMOOTHING (vereffenen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om ALTITUDE, PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON of OFF te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
5. Druk op DONE.

CONTRASTINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Instellen hoe donker of licht het horlogedisplay is, op het niveau dat voor u het beste te lezen is. Lagere getallen betekenen een lichter display, terwijl hogere getallen een donkerder display betekenen.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om CONTRAST te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om het contrast te verhogen of verlagen.
4. Druk op DONE.

ONDERHOUD
WATERBESTENDIGHEID

Het Run Trainer™ GPS-horloge is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
50 m /160 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® GPS-horloge 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 Timex® product 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 PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product 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 sensorbehuizing, 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 INBEGRIP 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 GPS-horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het GPS-horloge 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 GPS horloge 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£ 2,50 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 33 3 81 63 42 00. 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 franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

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: _____

_____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.

Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Run Trainer™ GPS-systeem

Modelnummers: M878, M503

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissies van digitale apparaten
Normen:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immuniteit - Referentie EN 55024
Normen: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EG
Normen: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Aanvullende informatie: Het product voldoet hierbij aan de eisen van de R&TTE-richtlijn (Radio & Telecommunications Terminal Equipment) 1999/05/EG, de laagspanningsrichtlijn 2006/95/EG, en draagt dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent:

David Wimer
Quality Engineer
Datum: 9 september 2011, Middlebury, Connecticut, VS

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE en INDIGLO 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.