

**TIMEX® IRONMAN®**

**EASY TRAINER™**

**CON GPS**

**OROLOGIO  
VELOCITÀ +  
DISTANZA**

**GUIDA  
DELL'UTENTE**

## INDICE ANALITICO

<b>Presentazione dell'orologio</b> .....	<b>3</b>
Funzioni .....	3
Caricare l'orologio.....	3
Funzionamento basilare .....	3
Descrizioni delle icone.....	4
<b>Come iniziare</b> .....	<b>4</b>
Impostare l'ora.....	4
Impostare le unità di misura del display .....	5
Impostare il profilo dell'utente.....	5
Accendere il GPS .....	5
<b>Usare la modalità Run (Corsa)</b> .....	<b>5</b>
Iniziare, fermare e salvare un allenamento .....	6
Registrazione tempi intermedi .....	6
<b>Usare la modalità Chrono (Cronografo)</b> .....	<b>7</b>
Iniziare, fermare e salvare un allenamento con cronografo .....	7
<b>Come usare la modalità timer a intervalli</b> .....	<b>8</b>
Come impostare il timer a intervalli .....	8
Come avviare, fermare e ripristinare/azzerare il timer a intervalli .....	8
<b>Esaminare gli allenamenti</b> .....	<b>9</b>
Selezionare un allenamento da visualizzare .....	9
Visualizzare i dati sugli allenamenti .....	9
Cancellare allenamenti .....	9
<b>Impostare le sveglie</b> .....	<b>10</b>
Scegliere una sveglia .....	10
Impostare l'ora della sveglia .....	10
Abilitare o disabilitare una sveglia .....	10
<b>Configurare le impostazioni</b> .....	<b>10</b>
Impostare giri automatici .....	10
Impostare l'ora manualmente .....	11
Abilitare la funzione Night-Mode® .....	11
Regolare il contrasto.....	11
Abilitare e disabilitare il segnale acustico alla pressione di un pulsante .....	11
Reimpostare l'orologio.....	12
<b>Risoluzione dei problemi</b> .....	<b>12</b>
Problemi con il GPS .....	12
Problemi con la batteria.....	12
<b>Sicurezza</b> .....	<b>12</b>
<b>Resistenza all'acqua</b> .....	<b>12</b>
<b>Pulizia e conservazione</b> .....	<b>12</b>
<b>Fusi orari</b> .....	<b>13</b>
<b>Garanzia e assistenza</b> .....	<b>14</b>
<b>Dichiarazione di conformità</b> .....	<b>15</b>

## PRESENTAZIONE DELL'OROLOGIO

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio Timex® Ironman® Easy Trainer™ con GPS. Se siete corridori su strada seri, apprezzerete i dati accurati relativi a velocità e passo, nonché gli altri dati, offerti da questo orologio. La tecnologia GPS dell'orologio accede ai satelliti praticamente ovunque vi troviate nel mondo, per offrirvi le informazioni che vi servono per allenarvi in modo efficiente.

## FUNZIONI

- GPS – Ottiene il collegamento satellitare per fornire all'utente i dati sull'allenamento. I dati relativi a velocità, distanza e passo vengono determinati in base a come la posizione dell'utente cambia in relazione ai satelliti. Si può impostare il fuso orario usando il GPS.
- Modalità Run (Corsa) – Si possono monitorare i dati durante gli allenamenti. Si possono visualizzare i dati sull'allenamento durante l'allenamento stesso, e salvarli per esaminarli in seguito. Si può passare liberamente dalla modalità Run (Corsa) a quelle Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli) mentre è in corso l'allenamento.
- Modalità Chrono (Cronografo) – Si possono registrare tempi intermedi durante gli allenamenti, e salvare i dati sui giri per esaminarli in seguito.
- Modalità Interval Timer (Timer a intervalli) – Si può programmare il timer in modo che passi attraverso un massimo di 5 segmenti cronometrati e monitori fino a 99 ripetizioni della sequenza.
- Esame dell'allenamento – Quando l'allenamento viene azzerato, si può salvare in memoria per esaminarlo. Si possono immagazzinare oltre 20 ore di dati sugli allenamenti. Si possono visualizzare tutti i dati monitorati per l'intero allenamento, oltre a dati su giri individuali.
- Registrazione automatica dei giri senza l'uso delle mani – Questa funzione permette di registrare un tempo intermedio automaticamente quando si raggiunge una di 6 distanze selezionabili.
- Sveglia – Si possono impostare un massimo di 5 sveglie che suonano all'ora specificata ogni giorno.
- Illuminazione del quadrante Indiglo® con funzione Night-Mode® – Alla pressione di un pulsante il quadrante dell'orologio si illumina per 10 secondi.

## CARICARE L'OROLOGIO



Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore.

Inserire l'estremità grande del cavo USB in una porta USB alimentata del computer, e collegare la clip di carica all'orologio, in modo che i 2 pin sulla clip tocchino i 2 contatti metallici più esterni sul retro dell'orologio.

## FUNZIONAMENTO BASILARE



## PULSANTE INDIGLO® DI ILLUMINAZIONE

Premere per accendere l'illuminazione del quadrante per 10 secondi.

## GPS ACCESO/SPENTO

Premere e tenere premuto per accendere o spegnere il GPS.

## MODE (MODALITÀ)

Premere per passare in rassegna tutte le modalità. Negli schermi di impostazione, premere per passare alla voce successiva.

## START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+)

In modalità Time (Ora), premere per passare alla modalità Run (Corsa). Nelle modalità Run (Corsa), Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli), con l'allenamento interrotto, premere per avviare. Nelle modalità Run (Corsa) e Chrono (Cronografo) con l'allenamento in corso, premere per registrare un tempo intermedio. Negli schermi di impostazione, premere per aumentare i valori o passare alla voce precedente in un elenco.

## VIEW/OK (VISUALIZZA/OK)





Nelle modalità Run (Corsa) o Chrono (Cronografo), premere per cambiare la visualizzazione del display. Negli schermi di impostazione, premere per confermare l'opzione lampeggiante. In modalità Time (Ora), premere per visualizzare il fuso orario secondario, oppure tenere premuto per far diventare primario il fuso orario secondario.

## STOP/SAVE/- (STOP/SALVA/-)

Mentre è in corso l'allenamento, premere per fermarlo. Quando l'allenamento è interrotto, tenere premuto per azzerare e salvare l'allenamento. Negli schermi di impostazione, premere per diminuire i valori o scegliere la voce successiva in un elenco.

## DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone indicano lo stato dell'orologio.

	Ricerca del GPS e potenza di collegamento	<b>Icona fissa:</b> il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. <b>Lampeggiante:</b> il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. Più barre indicano un più forte collegamento con i satelliti.
	Segnale acustico alla pressione di un pulsante	Indica che i suoni collegati ai pulsanti sono abilitati.
	Sveglia	Una sveglia è impostata e suonerà all'ora specificata.
	Batteria	Indica la carica di batteria restante. Più segmenti scuri indicano una carica superiore.

## COME INIZIARE IMPOSTARE L'ORA

L'utente può impostare l'ora relativa a due fusi orari. L'ora viene impostata dal GPS, ma l'utente sceglie il fuso orario (compensazione GMT), l'ora legale [ON (ABILITATA) od OFF (DISABILITATA)], il formato dell'ora (12 o 24 ore) e il formato della data (mese-giorno o giorno-mese).

**NOTA:** la compensazione GMT è il numero di ore di differenza fra il proprio fuso orario e l'ora di Greenwich (GMT). Ogni compensazione GMT viene indicata con il nome abbreviato di una città importante in quel fuso orario (per esempio, la città di Londra viene visualizzata come LON). Se non si conosce il valore di compensazione GMT locale, trovare la propria città o un città vicina in [Fusi orari](#).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare TIME (ORA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario da impostare (TIME 1/ORA 1 o TIME 2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere + o - per selezionare AUTO (AUTOMATICO) (per permettere al GPS di impostare l'ora), quindi premere OK.
5. Premere - o + per selezionare il proprio fuso orario, quindi premere OK.
6. Ripetere il procedimento 5 per la DST (daylight saving, cioè l'ora legale), il formato dell'ora e il formato della data.
7. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

**NOTA:** si può anche impostare l'ora manualmente, impedendo di farlo al GPS. Vedere [Impostare l'ora manualmente](#) per ulteriori informazioni.

## IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL DISPLAY

Si possono visualizzare le unità di misura in misure britanniche (miglia, piedi, pollici, libbre) oppure metriche (chilometri, metri, centimetri, chilogrammi).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare UNIT (UNITÀ DI MISURA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare MI (MIGLIA) per le misure britanniche o KM (CHILOMETRI) per quelle metriche, quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

## IMPOSTARE IL PROFILO DELL'UTENTE



Per assicurare un calcolo accurato del consumo calorico, inserire i propri sesso, età, peso e altezza.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare USER (UTENTE), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il sesso, quindi premere OK.
4. Ripetere il procedimento 3 per l'età, il peso e l'altezza.
5. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

## ACCENDERE IL GPS

Prima di poter usare l'orologio per raccogliere dati relativi a velocità, passo e distanza, occorre accendere il GPS e acquisire il segnale satellitare.

1. Portare l'orologio all'aperto, lontano da edifici e alberi alti.
2. Assicurarsi che l'orologio sia rivolto verso il cielo e di non bloccare l'antenna del GPS situata nella parte inferiore del quadrante dell'orologio.
3. Restare fermi.
4. Premere e tenere premuto ON/OFF (ACCESO/SPENTO).

L'icona  lampeggia quando il GPS sta cercando i satelliti. Diventa fissa quando viene ottenuto il collegamento con i satelliti, e più "barre" nell'icona  indicano un collegamento più forte.

**NOTA:** una pesante copertura nuvolosa o la pioggia possono rendere difficoltosa l'acquisizione del collegamento satellitare.

## USARE LA MODALITÀ RUN (CORSA)

L'utente usa la modalità Run (Corsa) quando ha bisogno di essere in grado di visualizzare i dati su velocità, distanza, passo o consumo calorico mentre è in corso un allenamento. L'utente potrebbe desiderare di visualizzare questi dati per aiutarlo a migliorare la propria resistenza ad una specifica velocità, o per focalizzarsi sul completamento di una gara di 5 chilometri entro un particolare tempo bersaglio. Dalla modalità Run (Corsa) non è possibile visualizzare i dati sul proprio giro corrente.

Le modalità Run (Corsa) e Chrono (Cronografo) condividono il timer, quindi l'utente può passare liberamente da una all'altra di tali modalità mentre è in corso l'allenamento premendo il pulsante MODE (MODALITÀ). Se si desidera visualizzare i dati sul giro, occorre passare alla modalità Chrono (Cronografo).

**NOTA:** si possono registrare tempi intermedi nella modalità Run (Corsa), ma si possono vedere i dati su uno specifico giro solo nella modalità Chrono (Cronografo).

Quando l'allenamento è in corso, vengono visualizzati svariati tipi di informazioni sull'allenamento.

- Tempo allenamento
- Distanza
- Passo
- Velocità
- Calorie bruciate
- Ora attuale

**NOTA:** per ottenere i calcoli più accurati su velocità, distanza e passo, usare l'orologio quando il cielo è limpido.

## INIZIARE, FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO

### INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola RUN (CORSA).
2. Premere + o - per selezionare GPS (per usare il GPS per registrare i dati sull'allenamento) o INDOOR (per registrare solo i dati relativi ai tempi), quindi premere OK.

Appare un messaggio sulla durata della batteria. Premere OK per riconoscerlo. Se la durata della batteria è troppo breve, caricare l'orologio come descritto nella sezione [Caricare l'orologio](#).

Appare un messaggio sulla memoria restante. Premere OK per riconoscerlo. Se non c'è una quantità stimata di memoria restante sufficiente a registrare l'allenamento previsto, cancellare alcuni allenamenti per liberare spazio di memoria, come descritto nella sezione [Cancellare allenamenti](#).

3. Premere START (AVVIA).

### CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DEL DISPLAY

Mentre è in corso un allenamento, l'utente può passare in rassegna svariati schermi di visualizzazione, ognuno dei quali mostra dati diversi sull'allenamento.

Nella modalità Run (Corsa) sono disponibili quattro display. Tutti i display mostrano il tempo trascorso e la distanza totale percorsa, ma i dati nella terza riga del display sono diversi in ogni display. Il primo mostra il passo corrente, il secondo la velocità corrente, il terzo le calorie bruciate e il quarto il fuso orario principale.

Usare i display per sapere come cambiare l'allenamento al fine di raggiungere i propri obiettivi. Per esempio, se il proprio passo è troppo veloce, ci si potrebbe stancare prima di completare la corsa. Rallentare per raggiungere il tempo obiettivo e completare tuttavia la corsa.

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

### FERMARE UN ALLENAMENTO

1. Mentre è in corso l'allenamento, premere STOP per fermarlo.
2. Se l'allenamento è in pausa, ma non è stato azzerato, premere START (AVVIA) per riprenderlo.

### SALVARE E RIPRISTINARE UN ALLENAMENTO

Quando si ripristina un allenamento, i dati sull'allenamento vengono salvati in memoria in modo da permettere all'utente di visualizzarli successivamente.

1. Mentre l'allenamento è in pausa, tenere premuto SAVE (SALVA) per salvarlo e azzerare.

Tutti i dati raccolti vengono salvati. Per istruzioni su come visualizzare i dati salvati, consultare [Esaminare gli allenamenti](#).

## REGISTRARE TEMPI INTERMEDI

### CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) 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.

GIRO 1	GIRO 2	GIRO 3	GIRO 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO INTERMEDIO 1	15:01 MIN		
	TEMPO INTERMEDIO 2	22:09 MIN	
		TEMPO INTERMEDIO 3	29:39 MIN
			TEMPO INTERMEDIO 4

## **REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO**

- Mentre il timer sta scorrendo, premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per registrare un tempo intermedio.

I tempi di giro e intermedio per il giro completato vengono visualizzati, e l'orologio inizia a cronometrare il giro successivo.

I dati sui giri individuali vengono salvati quando si salva e si ripristina l'allenamento. Per istruzioni su come visualizzare i dati sul giro salvati, consultare [Visualizzare i dati sugli allenamenti](#).

Si può premere VIEW (VISUALIZZA) mentre ci si trova in modalità Chrono (Cronografo) per visualizzare i dati per un giro in corso. Vedere [Cambiare la visualizzazione del display](#) per istruzioni su come cambiare gli schermi del display in modalità Chrono (Cronografo).

## **USARE LA MODALITÀ CHRONO (CRONOGRAFO)**

Usare la modalità Chrono (Cronografo) quando occorre essere in grado di visualizzare i dati su tempo e distanza solo per il giro in corso. Per esempio, l'utente potrebbe usare questi dati per misurare la coerenza dei tempi fra segmenti di 1 miglio nell'ambito della stessa corsa.

Tutti i dati monitorati in modalità Run (Corsa) vengono monitorati anche quando ci si trova in modalità Chrono (Cronografo), ma i dati che si possono visualizzare in quest'ultima modalità sono più limitati; si possono infatti visualizzare solo i dati relativi al giro corrente.

Le modalità Chrono (Cronografo) e Run (Corsa) condividono l'orologio del tempo scaduto, e l'utente può premere il pulsante MODE (MODALITÀ) per passare dall'una all'altra di queste modalità. Occorre passare alla modalità Run (Corsa) se si desidera visualizzare i dati relativi a velocità, distanza, passo o consumo di calorie per l'intero allenamento.

**NOTA:** per ottenere i calcoli più accurati su velocità, distanza e passo, usare l'orologio quando il cielo è limpido.

## **INIZIARE, FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO CON CRONOGRAFO**

### **INIZIARE UN ALLENAMENTO**

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere + o - per selezionare GPS (per usare il GPS per registrare i dati sull'allenamento) o INDOOR (per registrare solo i dati relativi ai tempi), quindi premere OK.

Appare un messaggio sulla durata della batteria. Premere OK per riconoscerlo. Se la durata della batteria è troppo breve, caricare l'orologio come descritto nella sezione [Caricare l'orologio](#).

Appare un messaggio sulla memoria restante. Premere OK per riconoscerlo. Se non c'è una quantità stimata di memoria restante sufficiente a registrare l'allenamento previsto, cancellare alcuni allenamenti per liberare spazio di memoria, come descritto nella sezione [Cancellare allenamenti](#).

3. Premere START (AVVIA).

### **CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DEL DISPLAY**

Mentre è in corso un giro, l'utente può passare dall'uno all'altro di due schermi di visualizzazione, ognuno dei quali mostra dati diversi sul giro.

Entrambi i display mostrano i tempi di giro e intermedi, ma uno mostra il numero di giro mentre l'altro mostra la distanza percorsa durante il giro.

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare da una visualizzazione all'altra del display.

## **REGISTRARE TEMPI INTERMEDI, E FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO CON CRONOGRAFO**

Le istruzioni su come registrare tempi intermedi, fermare il timer e salvare e ripristinare l'allenamento sono contenute nella sezione [Usare la modalità Run \(Corsa\)](#).

## **COME USARE LA MODALITÀ TIMER A INTERVALLI**

Si può usare la modalità Interval Timer (Timer a intervalli) quando occorre essere in grado di variare l'intensità dell'allenamento per periodi di tempo predeterminati. Per esempio, si può correre per un periodo di tempo e camminare per un altro, al fine di riprendersi prima di iniziare a correre di nuovo. Questo permette di ripetere la sequenza e di completare una determinata distanza senza dover correre per tutto il percorso o camminare per un periodo di tempo esteso.

### **COME IMPOSTARE IL TIMER A INTERVALLI**

Il Timer a intervalli consente di impostare la durata di un massimo di 5 segmenti temporali che possono essere ripetuti in sequenza.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere + o – per selezionare TIMER, quindi premere OK.
3. Premere + o – per selezionare il numero del segmento "lampeggiante" (1 di 5), quindi premere OK.
4. Premere + o – per cambiare la durata delle Ore (Hours) di quel segmento, quindi premere OK.
5. Premere + o – per cambiare la durata dei Minuti (Minutes) di quel segmento, quindi premere OK.
6. Premere + o – per cambiare la durata dei Secondi (Seconds) di quel segmento, quindi premere OK.
7. Cambiare i tempi degli altri segmenti ripetendo i procedimenti da 3 a 6.
8. Premere OK per passare in rassegna le impostazioni in modo da poter cambiare eventuali impostazioni precedenti.
9. Al termine, premere MODE (MODALITÀ) per uscire dalla modalità TIMER SET (IMPOSTAZIONE TIMER) e premere di nuovo MODE per uscire dalla modalità SET (IMPOSTAZIONE).

**NOTA:** per esaminare le impostazioni, premere MODE (MODALITÀ) finché non vengono visualizzate le parole INT TIMER (TIMER A INTERVALLI). Premere ripetutamente STOP per visualizzare ogni segmento ed i tempi relativi.

### **COME AVVIARE, FERMARE E RIPRISTINARE/AZZERARE IL TIMER A INTERVALLI**

#### **COME AVVIARE UNA SESSIONE CON TIMER A INTERVALLI**

Quando lo si fa scorrere, il Timer a intervalli passa automaticamente attraverso il periodo di tempo di ciascun segmento e conta il numero di volte in cui viene ripetuta la sequenza.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare la dicitura INT TIMER.

**NOTA:** se il display non mostra SEG-1 ed il tempo completo, tenere premuto STOP per azzerare il Timer a intervalli alle sue impostazioni originarie.

**NOTA:** per esaminare le impostazioni, premere ripetutamente STOP per visualizzare ogni segmento ed i tempi relativi.

2. Premere START (AVVIA) per iniziare la sessione con Timer a intervalli. Il primo segmento (SEG-1) inizia a contare alla rovescia, come visualizzato sull'orologio.
3. Man mano che scade il tempo di ciascun segmento, l'orologio emette un segnale acustico e il segmento successivo inizia il conto alla rovescia.
4. Quando il SEG-1 viene raggiunto di nuovo, il contatore delle ripetizioni (R) aumenta di 1 unità e continua finché il Timer a intervalli non viene fermato.

**NOTA:** se si desidera acquisire i dati relativi a Distanza, Passo, Velocità e/o Tempo trascorso durante un allenamento con Timer a intervalli, occorre leggere la sezione dal titolo [Usare la modalità Run \(Corsa\)](#).

Avviare la modalità Run (Corsa) subito prima che inizi l'allenamento con Timer a intervalli, e fermare e salvare la modalità Run subito dopo che termina l'allenamento con il Timer a intervalli.

#### **COME FERMARE UNA SESSIONE CON TIMER A INTERVALLI**

1. Mentre è in corso l'allenamento, premere STOP per fermarlo.
2. Se l'allenamento è in pausa, ma non è stato azzerato, premere START (AVVIA) per riprenderlo.

#### **COME RIPRISTINARE IL TIMER A INTERVALLI**

1. Mentre l'allenamento è in pausa, tenere premuto STOP per ripristinare il Timer a intervalli alle sue impostazioni originarie.



## ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

Ogni volta che l'utente ripristina (azzerà) il timer nelle modalità Run (Corsa) o Chrono (Cronografo), l'allenamento viene salvato. L'allenamento può essere visualizzato dagli schermi **Review** (Dati sulla corsa). Si possono confrontare fra loro questi allenamenti salvati per monitorare i propri progressi e decidere come allenarsi la prossima volta.

Dagli schermi **Review** (Dati sulla corsa) si possono visualizzare le seguenti voci.

Dati	Descrizione
ST	ora inizio
END	ora fine
DIST	distanza totale percorsa
CHRONO	tempo totale
AV PACE	media dei minuti per miglio durante l'intero allenamento

Dati	Descrizione
AV SPEED	media miglia percorse all'ora durante l'intero allenamento
CAL	calorie bruciate durante l'allenamento
Lap time	tempo trascorso solo per questo giro
Lap distance	distanza percorsa durante questo giro

## SELEZIONARE UN ALLENAMENTO DA VISUALIZZARE

Prima di poter visualizzare i dettagli su un allenamento, occorre selezionare l'allenamento da visualizzare. Le informazioni contenute nell'elenco degli allenamenti salvati aiutano l'utente a scegliere l'allenamento desiderato.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).

Viene visualizzata l'immissione più recente nell'elenco degli allenamenti. Questo diagramma descrive le funzioni di un'immissione salvata.



2. Premere + o - per passare in rassegna l'elenco degli allenamenti.
3. Premere VIEW (VISUALIZZA).

Appare la prima pagina di dati per quell'allenamento.

## VISUALIZZARE I DATI SUGLI ALLENAMENTI

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna ogni schermo al fine di vedere i dati dettagliati per quell'allenamento.

Gli schermi dei dati sull'allenamento vengono visualizzati nel seguente ordine.

- Ore di inizio e fine dell'allenamento, e distanza
- Tempo trascorso, distanza e passo medio
- Velocità media e totale delle calorie bruciate
- Tempo trascorso e distanza di ogni giro

## CANCELLARE ALLENAMENTI

Per liberare memoria nell'orologio, si possono cancellare uno o più allenamenti.

### CANCELLARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).
2. Premere + o - per selezionare un allenamento da cancellare, quindi premere VIEW (VISUALIZZA).
3. Premere VIEW (VISUALIZZA) finché non appare VIEW/dEL/ALL (VISUALIZZA/CANC/TUTTI).
4. Premere - o + per selezionare dEL (CANC), quindi premere OK.

L'allenamento viene rimosso dalla memoria.

**NOTA:** quando si cancella un allenamento, non viene data conferma; l'allenamento viene eliminato immediatamente quando si preme OK.

### **CANCELLARE TUTTI GLI ALLENAMENTI**

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).
2. Premere - o + per selezionare qualsiasi allenamento, quindi premere VIEW (VISUALIZZA).
3. Premere VIEW (VISUALIZZA) finché non appare VIEW/dEL/ALL (VISUALIZZA/CANC/TUTTI).
4. Premere - o + per selezionare ALL (TUTTI), quindi premere OK.

Gli allenamenti vengono rimossi dalla memoria.

**NOTA:** non viene data conferma; tutti gli allenamenti vengono eliminati subito quando si preme OK.

### **IMPOSTARE LE SVEGLIE**

Si possono impostare fino a 5 sveglie sull'orologio. Ciascuna di queste sveglie può essere impostata perché suoni ad un'ora diversa.

Quando si imposta la sveglia, si può scegliere su quale fuso orario (T1 o T2) la sveglia sarà calcolata; la sveglia suonerà all'ora specificata in quel fuso orario ogni giorno.

Tutte le sveglie suonano, a prescindere da quale fuso orario sia quello primario, ma suonano all'ora specificata in base al fuso orario selezionato.

### **SCEGLIERE UNA SVEGLIA**

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare ALARM (SVEGLIA), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare la sveglia da impostare, quindi premere OK.

### **IMPOSTARE L'ORA DELLA SVEGLIA**

1. Dallo schermo di impostazione delle sveglie, premere + o - per cambiare le ore, quindi premere OK.
2. Premere - o + per cambiare i minuti, quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario sul quale calcolare la sveglia (T1/ORA 1 o T2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere - o + per accendere (ON) la sveglia, quindi premere OK.
5. Premere - o + per accendere (ON) o spegnere (OFF) il KEY TONE (segnale acustico con la pressione di un pulsante), quindi premere OK.

**NOTA:** anche se si imposta il KEY TONE (segnale acustico con la pressione di un pulsante) su OFF (spento), la sveglia suona all'ora specificata; questa impostazione ha effetto solo sull'emissione di un segnale acustico con la pressione di un pulsante.

6. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

### **ABILITARE O DISABILITARE UNA SVEGLIA**

Si può abilitare o disabilitare una sveglia dalla modalità ALARM (SVEGLIA).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere - per scegliere di abilitare o disabilitare la sveglia.
3. Premere + per passare da ON (ABILITATA) ad OFF (DISABILITATA).
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

Quando qualsiasi sveglia è ON (ABILITATA), l'icona  appare in basso a destra sul display.

### **CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI**

I cambiamenti delle impostazioni descritti in questa sezione non sono richiesti, ma l'utente può usare queste impostazioni per sfruttare al meglio l'orologio.

### **IMPOSTARE GIRI AUTOMATICI**

L'utente può impostare l'orologio in modo che registri automaticamente un tempo intermedio durante gli allenamenti. I giri automatici funzionano sia nella modalità Run (Corsa) che in quella Chrono (Cronografo) quando il timer sta scorrendo. L'utente può scegliere una delle distanze preimpostate, e l'orologio registra per lui un tempo intermedio in modo che l'utente non debba rallentare o distogliere gli occhi dal percorso.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare AUTO LAP (GIRO AUTOMATICO), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare la distanza alla quale l'orologio deve registrare un tempo intermedio, quindi premere OK.

L'utente deve solo selezionare il numero delle unità in corrispondenza delle quali vuole registrare un tempo intermedio. L'orologio applica le unità di misura selezionate quando si imposta l'orologio nella sezione [Come iniziare](#).

Per esempio, se si sceglie MI (MIGLIA) quando si imposta l'orologio, e si sceglie 1 nella fase 2 di questa procedura, l'orologio registra un tempo intermedio ad ogni miglio percorso.

4. Premere + o - per impostare ALERT (ALLERTA) su ON (ABILITATA; l'orologio emette un segnale acustico quando viene registrato un tempo intermedio) o OFF (DISABILITATA; l'orologio non emette alcun segnale acustico), quindi premere OK.
5. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

### **IMPOSTARE L'ORA MANUALMENTE**

Sebbene sia più facile lasciare che sia il GPS a impostare l'ora, in base ai fusi orari selezionati, l'utente può anche impostare manualmente uno o l'altro fuso orario.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare TIME (ORA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario da impostare (TIME 1/ORA 1 o TIME 2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere - o + per selezionare MANUAL (MANUALE), quindi premere OK.
5. Premere + o - per cambiare le ore, quindi premere OK per passare al campo successivo.
6. Ripetere il procedimento 5 per i minuti, i secondi, l'anno, il mese, il giorno, il formato dell'ora e il formato della data.
7. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

### **SELEZIONARE IL DISPLAY DELL'ORA**

L'utente può impostare sull'orologio due fusi orari, per tener traccia dell'ora in fusi orari diversi. Per valore predefinito, TIME 1/ORA 1 è il fuso orario primario che viene visualizzato nella modalità Time (Ora), ma l'utente può visualizzare la TIME 2/ORA 2 o renderla il fuso orario primario.

- In modalità Time (Ora), premere VIEW (VISUALIZZA) per vedere l'ora nel fuso orario secondario.
- In modalità Time (Ora), tenere premuto VIEW (VISUALIZZA) per rendere primario il fuso orario secondario.

### **ABILITARE LA FUNZIONE NIGHT-MODE®**

Di solito, si preme il pulsante INDIGLO® per accendere l'illuminazione del quadrante. Quando la funzione Night Mode® è attiva, la pressione di qualsiasi pulsante fra le ore 6 p.m. (le 18) e 7 a.m. (le 7) nel fuso orario primario accende l'illuminazione del quadrante.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare NIGHT, quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

### **REGOLARE IL CONTRASTO**

Le impostazioni di contrasto determinano quanto appare scuro il testo sullo schermo dell'orologio. Alzare l'impostazione di contrasto per ottenere un testo più scuro, abbassarla per renderlo più chiaro.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare CONTRAST (CONTRASTO), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare il valore di contrasto, quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

### **ABILITARE E DISABILITARE IL SEGNALE ACUSTICO ALLA PRESSIONE DI UN PULSANTE**

Selezionare se si desidera che l'orologio emetta oppure no un segnale acustico quando viene premuto un qualsiasi pulsante.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere + o - per selezionare TONE (SEGNALE ACUSTICO), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare ON (ABILITATO) od OFF (DISABILITATO), quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

Quando il SEGNALE ACUSTICO è abilitato (ON), l'icona  viene visualizzata a destra in basso nel display.

L'utente può anche impostare il segnale acustico alla pressione di un pulsante mentre imposta la sveglia. Vedere [impostare l'ora della sveglia](#) per ulteriori informazioni.

## REIMPOSTARE L'OROLOGIO

L'utente può riportare tutte le impostazioni ai loro valori predefiniti in fabbrica. Vengono tuttavia conservati i dati relativi al profilo dell'utente e agli allenamenti.

- Premere contemporaneamente e tenere premuti i pulsanti INDIGLO®, MODE (MODALITÀ), START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e STOP/SAVE/- (STOP/SALVA/-).

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Seguire questi procedimenti per risolvere i problemi che potrebbero verificarsi durante l'uso dell'orologio.

### PROBLEMI CON IL GPS

#### **COME SI SPEGNE IL GPS?**

Se il timer non scorre per 15 minuti, il GPS si spegne automaticamente.

Per preservare la durata della batteria, l'utente può anche spegnere il GPS manualmente.

- Per spegnere il GPS, premere e tenere premuto GPS ON/OFF.

#### **PERCHÉ NON RIESCO A OTTENERE UN COLLEGAMENTO SATELLITARE?**

Per ottenere un buon collegamento satellitare, il GPS necessita di una linea di vista non ostruita con i satelliti.

- Uscire all'aperto e allontanarsi da edifici o alberi alti.
- Restare fermi.
- Puntare il fondo del quadrante dell'orologio verso il cielo.

### PROBLEMI CON LA BATTERIA

#### **L'INDICATORE DELLA BATTERIA NON CORRISPONDE ALLA CARICA EFFETTIVA**

Se il display appare troppo chiaro o se il GPS si spegne inaspettatamente, ma l'indicatore della batteria indica una batteria carica, fare quanto segue.

1. Permettere alla batteria di scaricarsi completamente, in modo che l'orologio si spenga automaticamente.
2. Caricare completamente l'orologio senza interruzioni.

**NOTA:** anche quando l'orologio non viene usato, caricare completamente l'orologio ogni 1-2 mesi per preservare la durata della batteria.

## SICUREZZA

**ATTENZIONE** - Non indossare questo orologio quando si nuota. Un'immersione prolungata in acqua può causare il cortocircuito dei componenti elettrici, con conseguente irritazione della pelle o ustioni di lieve entità.

## RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio è resistente all'acqua fino a 50 metri di profondità.

Profondità di immersione	p.s.i.a. *Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m /160 piedi	86

\*libbre per pollice quadrato assolute

Se l'orologio viene sommerso, prima di usarlo o di caricarlo asciugarlo con un panno e permettergli di asciugarsi all'aria completamente.

## PULIZIA E CONSERVAZIONE

Si può pulire l'orologio con un panno umido ed un detergente delicato. Asciugarlo completamente con un panno prima di usarlo o caricarlo.

**NOTA:** non usare detersivi o solventi chimici che potrebbero danneggiare i componenti in plastica.

Per evitare danni permanenti all'orologio, non conservarlo a lungo in ambienti dalla temperatura troppo alta o troppo bassa.

## FUSI ORARI

Consultare questa tabella come guida per impostare i fusi orari. Se la propria città non è indicata, e non si conosce il proprio valore di compensazione GMT, selezionare la città che si trova più vicina.

Compensazione GMT	Codice città	Città	Compensazione GMT	Codice città	Città	Compensazione GMT	Codice città	Città
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londra	+5,5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublino	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lisbona		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6,5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco		ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles	PAR	Parigi	PNH		Phnom Penh	
	LAS	Las Vegas	MIL	Milano	HAN	Hanoi		
	SEA	Seattle	ROM	Roma	+8	SIN	Singapore	
	US-P	Ora standard Pacifico USA	BER	Berlino		HKG	Hong Kong	
-7	DEN	Denver	MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur	
	ELP	El Paso	FRA	Francoforte		TPE	Taipei	
	US-M	Ora standard montagne USA	AMS	Amsterdam		PER	Perth	
-6	MEX	Città del Messico	VIE	Vienna		PEK	Beijing	
	CHI	Chicago	ALG	Algiers	MNL	Manila		
	HOU	Houston	STO	Stoccolma	SHA	Shanghai		
	DFW	Dallas/Fort Worth	HAM	Amburgo	+9	SEL	Seoul	
	MSY	New Orleans	ZRH	Zurigo		TYO	Tokyo	
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9,5	ADL	Adelaide
	US-C	Ora standard centrale USA		CAI	Cairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Gerusalemme	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Atene		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit	DAM	Damasco	+11	NOU	Noumea	
	BOS	Boston	CPT	Cape Town		+12	WLG	Wellington
	PTY	Panama City	+3	JED	Jeddah		CHC	Christchurch
	HAV	Havana		MOW	Moscow		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
	WAS	Washington		NBO	Nairobi			
-4	US-E	Ora standard orientale USA	+3.5	THR	Tehran			
	CCS	Caracas		SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz	+4	DXB	Dubai			
SCL	Santiago	AUH		Abu Dhabi				
-3	RIO	Rio de Janeiro	+4.5	MCT	Muscat			
	GRU	Sao Paulo		KBL	Kabul			
	+5	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karachi		
		BSB	Brasilia		MLE	Male		
		MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi		

## GARANZIA E ASSISTENZA

### Garanzia internazionale Timex (U.S.A - Garanzia limitata)

L'orologio con GPS Timex® è garantito da Timex contro difetti di fabbricazione 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 COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne 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£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare lo 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). 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)	
Ragione 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:** Orologio con GPS Timex® Easy Trainer™

**Numeri modello:** M033

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

**R&TTE: 1999/05/EC**

**Norme:** ETSI EN 300 440-1  
ETSI EN 300 440-2  
ETSI EN 301 489-1  
ETSI EN 301 489-3

**LVD: 2006/95/EC** CENELEC EN 60950-1

**Norme:**

**Emissioni dei dispositivi digitali**

**Norme:** FCC Parte 15, Sottoparte B  
ICES-003 edizione 4; febbraio, 2004  
SAI AS/NZS 4268

Agente:



Sam Everett

Ingegnere addetto alla qualità

Data: 9 aprile 2013; Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER 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.