

GLOBAL TRAINER™

GPS VELOCITÀ+
DISTANZA

**GUIDA
ALL'USO**



TIMEX IRONMAN

Aggiornamento alla versione 2.8X

Indice analitico

Importanti avvertenze e istruzioni per la sicurezza	1
Introduzione	1
Versione del software Global Trainer™.....	1
Descrizione delle funzioni.....	1
Pulsanti operativi e icone.....	2
Carica dell'orologio Global Trainer™.....	3
Come accendere e spegnere l'orologio Global Trainer™.....	4
Approntamento iniziale del sistema	4
Ora del giorno.....	4
Lingua e informazioni personali.....	4
Modalità Performance	5
Come personalizzare gli schermi di allenamento.....	6
Come configurare le impostazioni di consumo calorico.....	6
Come scegliere il numero di campi e selezionare i dati di performance.....	7
Come iniziare un allenamento.....	8
Registrazione di un tempo di giro o un tempo intermedio.....	8
Come cambiare le visualizzazioni durante un allenamento.....	9
Come fermare un allenamento.....	9
Blocco della Modalità Performance.....	9
Timer e Misuratore del passo delle prestazioni	10
Come personalizzare un Timer.....	10
Come personalizzare gli intervalli.....	11
Come aggiungere un allenamento salvato al Misuratore del passo delle prestazioni.....	13
Come rimuovere un percorso dal Misuratore del passo delle prestazioni.....	13
Come selezionare un percorso per il Misuratore del passo delle prestazioni.....	13
Come impostare manualmente i Termini di paragone del misuratore del passo delle prestazioni.....	13
Come scegliere di misurare il passo rispetto a un percorso o a termini di paragone manuali.....	14
Modalità Multisport	14
Impostazione della Modalità Multisport.....	14
Come iniziare un allenamento.....	15
Come inserire una transizione.....	15
Come mettere in pausa un allenamento.....	15
Come fermare un allenamento.....	15
Come cambiare le visualizzazioni durante un allenamento.....	16
Come bloccare la Modalità Multisport.....	16
Modalità Navigazione	16
<i>Punti intermedi</i>	
Come salvare un punto intermedio.....	17
Come visualizzare l'Elenco dei punti intermedi.....	18
Come rinominare un punto intermedio.....	18
Come cancellare un punto intermedio.....	18
VAI A un punto intermedio.....	18
Come cancellare tutti i punti intermedi.....	18

<i>Percorsi</i>	
Come creare un percorso	19
Come visualizzare l'Elenco dei percorsi	19
Come seguire un percorso	19
Come cancellare un percorso selezionato	19
Come cancellare tutti i percorsi	19
<i>Bussola</i>	
Come spostarsi (navigare) usando la bussola	20
<i>Mappa</i>	
Come spostarsi (navigare) usando la mappa	20
Come cambiare la risoluzione della mappa	20
Modalità Esame	21
Come visualizzare un Sommario dell'allenamento	21
Come visualizzare i dati del sommario del giro	21
Come visualizzare un allenamento sulla mappa	23
Come seguire a ritroso un percorso di allenamento	23
Come cancellare un allenamento selezionato	23
Come cancellare tutti gli allenamenti	23
Modalità Configura	24
<i>Hands Free</i>	
Come configurare le impostazioni Hands Free	24
Avvio e ripresa automatici	24
Interruzione automatica	24
Tempo intermedio automatico	25
Timer automatico	25
<i>Allerte</i>	
Come configurare il tipo di allerta (solo visiva o sonora e visiva)	26
Allerta distanza	26
Zona Velocità / Passo	26
Altitudine	27
Zona di frequenza cardiaca	27
Zona Cadenza	28
Zona Potenza	28
<i>Sensori</i>	
Come configurare le impostazioni dei sensori	29
<i>Informazioni sull'utente</i>	
Lingua e informazioni personali	29
Selezione della lingua	30
Configurazione delle impostazioni personali	30
<i>Orologio</i>	
Come configurare le impostazioni dell'orologio	30
<i>Sveglia</i>	
Come configurare le impostazioni di sveglia	31
<i>Frequenza cardiaca</i>	
Configurazione delle impostazioni della frequenza cardiaca	32

<i>Recupero</i>	
Come configurare il Timer Recupero.....	32
<i>Bicicletta</i>	
Configurazione delle impostazioni della bicicletta	33
Come calcolare la circonferenza della ruota della bicicletta.....	33
<i>Misuratore di potenza</i>	
Come configurare le impostazioni del misuratore di potenza.....	34
<i>GPS</i>	
Come configurare le impostazioni del GPS.....	34
Versione.....	35
Aggiornamento del firmware.....	35
Ripristino dell'orologio Global Trainer™	36
Visualizza satellite	36
<i>Unità di misura</i>	
Come configurare le impostazioni delle unità di misura	36
<i>Modalità</i>	
Come configurare le impostazioni di Modalità.....	37
Modalità di sincronizzazione con il PC	37
Come creare un conto Timex Trainer	37
Installazione del Timex Device Agent.....	38
Come scaricare impostazioni da un computer all'orologio	38
Come caricare i dati sull'allenamento dall'orologio a un computer.....	38
Sensori ANT+™	38
Uso e registrazione dei dati del sensore della frequenza cardiaca durante un allenamento.....	38
Uso e registrazione dei dati del sensore della bicicletta durante un allenamento	39
Cura e manutenzione	39
Orologio	39
Sensore della frequenza cardiaca	39
Garanzia e assistenza	40
Dichiarazione di conformità	41

Importanti avvertenze e istruzioni per la sicurezza

1. Per prevenire il rischio di incendio, ustioni chimiche, perdite di elettroliti e/o lesioni derivanti dalla batteria interna al polimero di litio, attenersi a quanto segue.
 - A. Non tentare di rimuovere il retro della cassa né il guscio esterno del prodotto, e non rimuovere la batteria non sostituibile dall'utente.
 - B. Non lasciare l'unità esposta a fonti di calore o in un luogo in cui siano presenti alte temperature (come ad esempio al sole o in un veicolo non custodito). Per prevenire danni, conservare lontano dalla luce solare diretta.
 - C. Non forare né incenerire.
 - D. Quando riposto per un lungo periodo di tempo, mantenere entro il seguente intervallo di temperature: da 0 °C a 25 °C (da 32 °F a 77 °F).
 - E. L'orologio Global Trainer™ va caricato solo mentre si trova entro un intervallo di temperature comprese fra 0 °C e 45 °C (fra 32 °F e 113 °F).
 - F. Non adoperare l'unità al di fuori del seguente intervallo di temperature: da -20 °C a 55 °C (da -4 °F a 131 °F).
 - G. Contattare l'ente locale responsabile dello smaltimento dei rifiuti per informazioni su come riciclare/smaltire adeguatamente la vecchia unità/batteria.
2. Usare solo l'adattatore di alimentazione Pihong PSB05R-050Q fornito con questo prodotto.
3. Questo orologio non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare sempre il medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.
4. La consultazione del sistema velocità+distanza mentre ci si muove è poco sicura e causa distrazioni, e potrebbe portare a incidenti o collisioni. Usare le funzioni di memoria per esaminare in un secondo tempo i dati di performance. Vedere le istruzioni per i dettagli in merito.
5. Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale e altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati di frequenza cardiaca.

Introduzione

Sebbene tutte le impostazioni descritte nella Guida all'uso possano essere eseguite sull'orologio Global Trainer™, per personalizzare l'orologio è più facile usare il software Timex® Device Agent sul proprio computer. Vedere il sito www.timexironman.com/deviceagent per ragguagli sul software Timex Device Agent realizzato per il sistema operativo in uso.

Versione del software Global Trainer™

Poiché l'orologio Global Trainer™ può essere personalizzato in modo da mostrare altre lingue oltre all'inglese nelle visualizzazioni e nei messaggi, gli schermi mostrati in queste istruzioni saranno disponibili sull'orologio nella lingua selezionata, con le seguenti eccezioni: i nomi predefiniti dello schermo di visualizzazione [SWIM (nuoto), BIKE (bicicletta), RUN (corsa), CUSTOM 1 (personalizzato 1), CUSTOM 2 (personalizzato 2)], i nomi predefiniti del TIMER, i nomi predefiniti per il COURSE (percorso) e le impostazioni predefinite per la BIKE (bicicletta).

Il Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® System è un dispositivo completo per il monitoraggio delle performance che incorpora la tecnologia SiRFstarIII® GPS e l'integrazione di sensori ANT+™ per attività multiple al fine di fornire un potente strumento di allenamento e addestramento. Per visualizzare o stampare una copia di qualsiasi istruzione relativa all'uso dell'orologio Global Trainer™ o dei suoi accessori, andare al sito:

http://www.timex.com/info/Product_Instruction_Guides_Downloads

Questa guida riflette le istruzioni più recenti per la versione del software Global Trainer **2.8X**. Per determinare la versione del proprio orologio, premere MODE per andare a CONFIGURE, quindi premere ▼ per passare al GPS, premere ▼ per passare a VERSION (versione) e premere ←. Si può aggiornare il software Global Trainer seguendo le istruzioni riportate sul Timex Device Agent scaricabile sul proprio computer desktop.

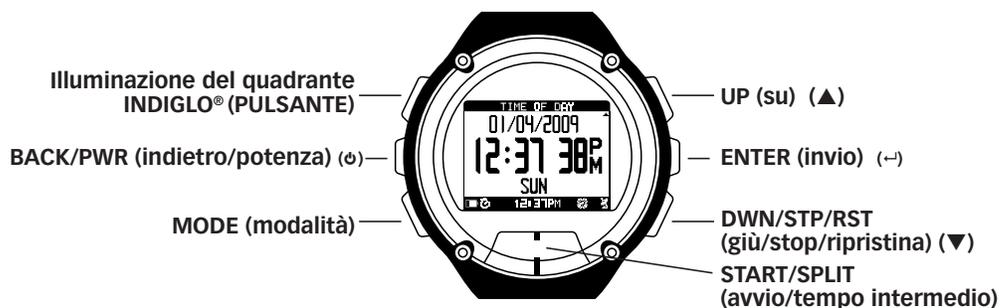
Per ulteriori informazioni sull'orologio Timex Ironman Global Trainer e sulle sue funzioni, vedere la sezione Videos (filmati) della pagina Training Resources (Risorse per l'allenamento) nel sito www.timexironman.com

Descrizione delle funzioni

- **Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode® e illuminazione continua** – L'illuminazione del quadrante INDIGLO® si attiva alla pressione del pulsante INDIGLO® (Scarica ora). Quando è attivata, la funzione Night-Mode® consente di illuminare il display premendo un pulsante qualsiasi.

Per ulteriore comodità in condizioni di scarsa illuminazione, l'orologio Global Trainer™ è dotato di un'opzione di illuminazione continua del display. Per ulteriori dettagli, consultare la sezione Pulsanti operativi e icone.

- **Modalità Performance** – Monitora variabili multiple durante l'allenamento, inclusi velocità, distanza, tempo trascorso, passo e calorie bruciate.
- **Modalità Multisport** – Incorpora in un unico allenamento diverse attività e periodi di transizione, e li monitora tutti insieme.
- **Visualizzazioni personalizzabili dello schermo** – Si possono visualizzare fino a quattro misurazioni dell'allenamento in ciascuno dei cinque schermi di visualizzazione per le modalità Performance o Multisport, in modo che le informazioni sull'allenamento siano sempre a portata dell'utente.
- **MISURATORE DEL PASSO DELLE PRESTAZIONI** – L'utente può confrontare le proprie prestazioni rispetto ad allenamenti memorizzati, per esaminare i progressi e miglioramenti fatti con il passare del tempo.
- **GPS** – È possibile localizzare la propria ubicazione e memorizzare i percorsi di allenamento preferiti, nonché memorizzare ubicazioni particolari come punti intermedi da usare in un secondo tempo negli allenamenti.
- **PERCORSO A RITROSO** - È possibile calcolare un percorso dall'ubicazione corrente fino a qualsiasi punto intermedio memorizzato.
- **Integrazione con il computer** – È possibile inviare impostazioni dal computer all'orologio Global Trainer™ per facilitarne la personalizzazione, nonché trasferire gli allenamenti al computer per monitorare i propri progressi.
- **Sensori ANT+™ Sensori wireless** – Monitorano la frequenza cardiaca per mantenere il livello di attività corrispondente alle proprie esigenze di allenamento personali. Usano i dati relativi a Velocità, Cadenza e Misuratore di potenza della bicicletta per integrare il ciclismo negli allenamenti dell'utente.



Pulsanti operativi e icone

Illuminazione del quadrante INDIGLO® (PULSANTE)

Premere il pulsante INDIGLO® in qualsiasi momento per attivare per alcuni secondi l'illuminazione del quadrante INDIGLO®.

Tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi per attivare la funzione Night-Mode®; l'orologio emette un segnale acustico di conferma. Quando la funzione Night-Mode è attivata, premendo un pulsante qualsiasi il quadrante si illumina per alcuni secondi.

L'orologio Global Trainer ha anche una funzione INDIGLO® per l'illuminazione continua. Tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 8 secondi per attivare questa funzione; l'orologio emette un doppio segnale acustico di conferma.

La funzione Night-Mode® e l'illuminazione continua restano attive per 8 ore, ma si può tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi per disattivarle prima che scadano le 8 ore.

BACK / PWR (indietro / potenza) (⌚)

Tenere premuto ⌚ per 2 secondi per accendere e spegnere l'orologio Global Trainer™. In qualsiasi modalità, premere ⌚ per ritornare alla voce precedente. Se si stanno impostando un valore o un'etichetta, quei numeri o caratteri saranno memorizzati.

MODE (Modalità)

Premere MODE per passare in rassegna le funzioni operative dell'orologio Global Trainer™. In qualsiasi momento, tenere premuto MODE per un secondo per vedere ora e data. Rilasciare MODE per ritornare allo schermo precedentemente visualizzato.

UP (su) (▲)

In un menu, premere ▲ per evidenziare la voce sopra o a sinistra della voce selezionata al momento.

Nelle modalità Performance o Multisport, premere ▲ per passare allo schermo di visualizzazione successivo.

ENTER (invio) (↵)

Premere ↵ per selezionare la voce evidenziata, a fini di impostazione o modifica. Premere ↵ per confermare la voce immessa o modificata.

Nelle modalità Performance o Multisport, premere e tenere premuto  per 2 secondi per bloccare tutti i pulsanti ad eccezione di INDIGLO®. Premere e tenere premuto  per 2 secondi per sbloccare tutti i pulsanti.

DWN / STP / RST (giù / stop / ripristina) (▼)

In un menu, premere ▼ per evidenziare la voce sotto o a destra della voce selezionata al momento.

Nelle modalità Performance o Multisport con il cronografo fermo e azzerato, premere ▼ per visualizzare lo schermo precedente.

In modalità Performance, con il cronografo che scorre, premere ▼ per fermare (o interrompere) il cronografo. Se il cronografo è fermo (o interrotto), tenere premuto ▼ per azzerare il cronografo (seguire le istruzioni sullo schermo).

In modalità Multisport, premere ▼ per passare allo sport successivo. Tenere premuto ▼ per mettere in pausa l'allenamento. Se la modalità MULTISPORT è in pausa, premere ▼ per azzerare il cronografo (seguire le istruzioni sullo schermo).

START / SPLIT (avvio/tempo intermedio)

Premere START / SPLIT in modalità Performance o Multisport per iniziare a cronometrare un allenamento. Premerlo di nuovo quando il cronografo sta scorrendo per registrare un tempo intermedio e per cronometrare singoli giri.

Barra di stato

La barra di stato appare in fondo a tutti gli schermi. Mostra la carica di batteria restante, l'ora attuale e le icone di stato per offrire una visione d'insieme dello stato dell'orologio Global Trainer™.

	Icona della batteria	Mostra la carica approssimativa della batteria. Più segmenti scuri indicano una carica superiore. L'icona mostra la carica restante durante la ricarica, e in più la sezione che deve ancora ricaricarsi lampeggia.
	Icona del cronografo	Appare quando il cronografo sta scorrendo.
	Icona della sveglia	Appare quando la sveglia è impostata.
	Icona del timer	Appare quando il cronografo sta scorrendo ed è stato abilitato un timer.
2:00 PM	Testo dell'ora del giorno	Ora attuale
	Icona del cuore	Ferma: il monitor della frequenza cardiaca sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: il dispositivo sta eseguendo il processo di abbinamento o non ha ricevuto dati utili per 15 secondi.
	Icona dei giri al minuto	Ferma: il sensore di velocità o cadenza della bicicletta sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: il dispositivo sta eseguendo il processo di abbinamento o non ha ricevuto dati utili per 15 secondi.
	Icona della potenza	Ferma: il misuratore di potenza sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: il dispositivo sta eseguendo il processo di abbinamento o non ha ricevuto dati utili per 15 secondi.
	Icona del satellite	Ferma: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. Nessuna icona: il GPS non è in grado di individuare un satellite.

Carica dell'orologio Global Trainer™

Prima di usare l'orologio Global Trainer™ per la prima volta, occorre caricare la batteria agli ioni di litio. Occorrono circa da 2 ore e 1/2 a 3 ore e 1/2 per caricare completamente una batteria scarica.

ATTENZIONE - L'orologio Global Trainer™ va caricato solo mentre si trova entro un intervallo di temperature comprese fra 0 °C e 45 °C (32 °F e 113 °F).

Carica usando il cavo USB

1. Inserire la spina USB-A grande sulla clip di scaricamento/ricarica in una porta USB presente su qualsiasi computer alimentato.
2. Collegare la clip di scaricamento/ricarica al retro dell'orologio Global Trainer™.
3. Assicurarsi che i quattro contatti sulla clip siano a contatto con i quattro dischi metallici sul retro dell'orologio. Per il giusto orientamento, abbinare il puntino rosso sull'orologio al puntino rosso sul connettore.
4. Fissare la clip al retro della cassa dell'orologio inserendo l'estremità fissa della clip nella fessura adiacente al puntino rosso e bloccando l'estremità a cerniera della clip nell'altra fessura.

Carica usando l'adattatore a CA

1. Inserire la spina USB-A grande sulla clip di scaricamento/ricarica nella porta USB presente sull'adattatore a CA, e inserire l'adattatore a CA in una presa elettrica.
2. Collegare la clip di scaricamento/ricarica al retro dell'orologio Global Trainer™, come indicato sopra ai procedimenti 3 e 4.

La funzione Spegnimento è impostata su SHOW TIME (mostra ora), in modo che data e ora siano visualizzati durante la carica. Durante la carica appare un'icona della batteria lampeggiante. Quando la carica è completa, appare un'icona della batteria ferma.

 Usare solo l'adattatore di alimentazione Phihong PSB05R-050Q fornito con questo prodotto.

NOTA - Per prevenire la corrosione, asciugare i contatti di scaricamento/ricarica e l'area circostante sul retro dell'orologio Global Trainer™.

Come accendere e spegnere l'orologio Global Trainer™

Per accendere e spegnere l'orologio Global Trainer™ premere e tenere premuto  per 2 secondi finché non si sente un segnale acustico a tre note. Quando l'orologio viene acceso le note del segnale acustico salgono di tono, quando viene spento invece scendono.

Poiché la funzione di spegnimento è impostata su SHOW TIME (mostra l'ora), la data e l'ora vengono visualizzate quando l'orologio Global Trainer™ viene spento. L'etichetta POWER OFF (spegnimento) appare nella barra di stato superiore.

Quando la funzione di spegnimento è impostata su TURN OFF DISPLAY (spegni display), viene conservata meglio la batteria. Per ulteriori informazioni sulla funzione di spegnimento, consultare le sezioni Modalità CONFIGURA e MODALITÀ di questa Guida all'uso.

NOTA - Il contrasto del display può cambiare a seguito di variazioni della temperatura. Per regolare il livello di contrasto, attenersi ai seguenti procedimenti.

1. Dalla modalità di spegnimento, premere e tenere premuto  per 2 secondi per accendere l'orologio.
2. Quando appare **TIMEX IRONMAN**, premere  oppure . Un grafico a barra corrispondente mostra il livello di contrasto.
3. Premere  per aumentare il contrasto, oppure  per diminuirlo.
4. Quando si è soddisfatti della selezione, premere  per uscire dall'impostazione del contrasto.

Approntamento iniziale del sistema

Ora del giorno

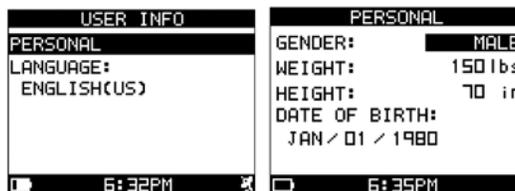
L'ora, la data e il giorno della settimana vengono impostati dal GPS in base alle selezioni dell'utente.

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA e premere  per evidenziare OROLOGIO.
2. Premere  e  e premere  per selezionare e cambiare Formato dell'ora, Fuso orario, Formato della data e altre funzioni dell'orologio.

Lingua e informazioni personali

Per misurare in modo accurato le prestazioni ottenute negli allenamenti, e per il calcolo delle zone della frequenza cardiaca, l'utente deve inserire le proprie informazioni personali relative a Sesso, Peso e Data di nascita.

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere  finché non viene evidenziato INFO UTENTE e premere .



3. Premere  oppure  per selezionare Personale e premere .
4. Premere  oppure  per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere  per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
5. Premere  oppure  per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere  per confermare la selezione.

Selezione della lingua

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare INFO UTENTE, e poi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare la lingua visualizzata, e poi premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione, e poi premere ← per confermare la selezione.

NOTA - Se si modifica la selezione della lingua, l'orologio ritorna alla visualizzazione iniziale della Modalità Configura nella lingua modificata.

Configurazione delle impostazioni personali

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare INFO UTENTE, e poi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SESSO	Selezionare MASCHILE o FEMMINILE.
PESO	Inserire il proprio peso, poi premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 50, quello massimo 400.
ALTEZZA	Inserire la propria altezza, poi premere BACK/PWR per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 10, quello massimo 999.
DATA DI NASCITA: MESE	Selezionare il proprio mese di nascita.
DATA DI NASCITA: GIORNO	Inserire la propria data di nascita. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.
DATA DI NASCITA: ANNO	Inserire il proprio anno di nascita. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.

Modalità Performance

La modalità Performance monitora i dati per un massimo di 20 allenamenti e fino a 1000 giri. Tiene conto di variabili multiple durante l'allenamento, inclusi velocità, distanza, tempo trascorso, passo e calorie bruciate. Durante l'allenamento è possibile visualizzare i dati in cinque schermi personalizzabili, con un massimo di quattro campi di visualizzazione dei dati.

Terminologia della Modalità Performance

- **Schermo di visualizzazione:** gli schermi di visualizzazione mostrano i dati sulle prestazioni con una disposizione personalizzata.
- **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'allenamento dell'utente.
- **Tempo di giro:** il tempo di giro registra l'ora o la durata di segmenti individuali dell'allenamento dell'utente.
- **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento corrente dell'utente.
- **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra un tempo di giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo per il segmento corrente e inizia automaticamente a registrarne uno nuovo.
- **Intervallo:** un periodo dell'allenamento, personalizzato quanto a durata di tempo e intensità opzionale della frequenza cardiaca.
- **Ripetizioni (Rip):** una serie di intervalli che viene ripetuta durante un allenamento.

Esempio di tempi di giro e tempi intermedi

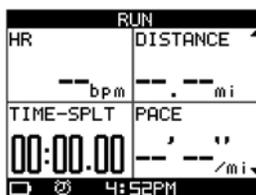
Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale di attività. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Il grafico indicato sotto rappresenta i tempi di giro e intermedi per un allenamento in cui sono stati registrati 4 giri.

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

Come personalizzare gli schermi di allenamento

Ci sono 5 schermi di visualizzazione nell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System: SWIM (nuoto), BIKE (bicicletta), RUN (corsa), CUSTOM 1 (personalizzato 1) e CUSTOM 2 (Personalizzato 2). È possibile personalizzare il nome dello schermo di visualizzazione, il numero dei campi visualizzati in ciascuno schermo, l'attività associata allo schermo di visualizzazione e i dati di performance visualizzati in ciascun campo.



Aprire il Menu di visualizzazione

1. Premere MODE finché non appare PERFORMANCE, quindi premere ←.
2. Premere ▲ oppure ▼ se necessario per evidenziare VISUALIZZAZIONE, quindi premere ←.

Rinominare lo schermo di visualizzazione

È possibile dare un altro nome a qualsiasi schermo di visualizzazione. Il nome deve essere composto da un massimo di 8 caratteri.

1. Aprire il menu di visualizzazione
2. Premere ▼ per evidenziare lo schermo di visualizzazione da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare il campo NOME VISUALIZZAZIONE, quindi premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare un carattere, e poi premere ← per selezionarlo.
5. Continuare a selezionare caratteri fino a visualizzare il nome desiderato.
6. Premere ⏏.

Come configurare le impostazioni di consumo calorico

Per ottenere un calcolo esatto dei dati di performance CALORIE, configurare le impostazioni nel menu Impostazione attività per riflettere il tipo e l'intensità dell'attività alla quale si ha intenzione di dedicarsi.

1. Aprire il menu di visualizzazione.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare lo schermo di visualizzazione da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare IMPOSTAZIONE ATTIVITÀ, quindi premere ←.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare il campo da personalizzare, e premere ←.
5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare i dati di performance per selezionare la scelta o modificare l'impostazione nel campo, quindi premere ←.

Gruppo di impostazione	Regolazione
ATTIVITÀ	Scegliere l'attività che questo schermo di visualizzazione deve monitorare. Le scelte, in ordine di consumo calorico dal più basso al più alto, sono: BIKE (bicicletta), WALK (cammino), HIKE (escursionismo), SWIM (nuoto), RUN (corsa).
LIVELLO	Scegliere il livello di intensità per questo schermo di visualizzazione. Le scelte, in ordine di consumo calorico dal più basso al più alto, sono: MOLTO LENTO, LENTO, MEDIO, ALTO, MOLTO ALTO.
PESO EXTRA	Inserire la quantità di peso extra trasportato durante questa attività. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Più peso extra si traduce in un maggior consumo calorico.
EFFICIENZA DI POTENZA	Un fattore di scala selezionabile da 0,18 a 0,25. Questo valore può essere configurato dopo aver eseguito la prova metabolica con un misuratore di potenza per bicicletta.

Come scegliere il numero di campi e selezionare i dati di performance

1. Aprire il menu di visualizzazione.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare lo schermo di visualizzazione da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare Disposizione campi, quindi premere ←.
4. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il numero di campi per lo schermo di visualizzazione, quindi premere ←.
5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare il campo da personalizzare, e premere ←.
6. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare i dati di performance da includere nel campo, quindi premere ←.
7. Continuare a selezionare campi e dati di performance fino a quando lo schermo di visualizzazione non contiene i dati desiderati.

NOTA - Oltre ai dati presenti negli schermi di visualizzazione, durante l'allenamento vengono registrati altri dati. Per vedere tutti i dati registrati, esaminare gli allenamenti nella Modalità Esame.

Opzioni di dati di performance:

ALTITUDINE	L'attuale altitudine sul livello del mare.
ALTI-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di altitudine definita.
ALTI-MAX	Altitudine massima raggiunta durante questo allenamento.
ALTI-MIN	Altitudine minima raggiunta durante questo allenamento.
ASC-TOTAL	Ascesa totale durante questo allenamento.
ASC-AVG	Ascesa media lungo la distanza percorsa.
CADENZA	Attuali giri/minuto calcolati sul pedale della bicicletta.
CAD-AVG	Ascesa media durante l'allenamento.
CAD-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di cadenza definita.
CAD-MIGL	Giri/minuto più alti raggiunti durante questo allenamento.
CALORIE	Calorie bruciate NOTA - Per calcolare in modo accurato le calorie bruciate, configurare lo schermo di visualizzazione usando IMPOSTAZIONE ATTIVITÀ sul Menu di visualizzazione.
DSC-TOTAL	Discesa totale durante questo allenamento.
DSC-AVG	Discesa media lungo la distanza percorsa.
DISTANZA	Distanza totale percorsa.
DIS-RIMA	Distanza totale rimasta quando si esegue il percorso a ritroso fino ad un punto intermedio o ad un percorso.
FC	La frequenza cardiaca corrente.
FC-MED	La frequenza cardiaca media durante l'intero allenamento.
FC-PICCO	Il tasso più alto di frequenza cardiaca raggiunto durante questo allenamento.
FC-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di frequenza cardiaca definita.
PASSO	Tempo per miglio/km alla velocità corrente.
PASSO-MED	Tempo medio per miglio/km durante l'intero allenamento.
PASSO-MIGL	Il tempo più veloce per miglio/km raggiunto in questo allenamento.
PASSO-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di passo definita.
POTENZA	Attuale potenza prodotta.
POTENZA-MED	Potenza media in watt prodotta durante l'intero allenamento.
POT-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di potenza definita.
POT-PICCO	La più alta potenza in watt raggiunta durante questo allenamento.
MIS. PASSO PREST.	Quantità di tempo in anticipo o in ritardo rispetto al bersaglio impostato nel Misuratore del passo delle prestazioni
VELOCITÀ	Velocità attuale.
VEL-MED	Velocità media durante l'intero allenamento.
VEL-INZN	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di velocità definita.
VEL-MAX	La velocità massima raggiunta durante questo allenamento.
TEMPO-GIRO	Tempo per il giro corrente.
TEMPO-RIMA	Tempo stimato per raggiungere il punto intermedio successivo.
TEMPO-STOP	Riposo totale durante l'allenamento.
TEMPO-INTERM	Tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento.

TEMPO-SGMT	Tempo totale trascorso dall'inizio di questa attività come selezionato nella Modalità Multisport.
TEMPO-EVT	Tempo totale dell'evento, inclusi i periodo di transizione e riposo.
ORA GIORNO	Attuale ora del giorno.
TIMER-1 TIMER-2 TIMER-3 TIMER-4 TIMER-5	I timer personalizzati che possono essere impostati in modo da includere più ripetizioni e intervalli.

Come iniziare un allenamento

1. Premere MODE finché non appare la parola PERFORMANCE.
2. Premere ▲ oppure ▼ per selezionare uno schermo di visualizzazione.
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronografo e iniziare l'allenamento.

NOTA - Se il GPS non ha stabilito il contatto con un satellite, viene visualizzato questo messaggio:



Se si seleziona NO, il cronografo non viene avviato. Spostarsi in una posizione con una visuale libera del cielo dove l'orologio Global Trainer™ possa ricevere e stabilire il contatto con i segnali per il GPS.

NOTA - La prima volta che si indossa l'orologio Global Trainer™, potrebbero essere necessari diversi minuti per stabilire il contatto con i segnali per il GPS. Nelle sessioni successive, per il contatto con i segnali per il GPS ci vorranno solo da 30 a 90 secondi. Se in una sessione successiva occorrono più di 2 minuti per stabilire il contatto con i segnali per il GPS, viene visualizzato questo messaggio:



Se si seleziona Sì, il tentativo di collegamento ai segnali per il GPS andrà in modalità di ricerca completa, cosa che potrebbe richiedere parecchi minuti.

NOTA - Il tempo massimo misurabile dal cronografo è 20 ore. Se si raggiunge questo limite, occorre salvare o azzerare l'allenamento.

Registrazione di un tempo di giro o un tempo intermedio

Premere START/SPLIT mentre sta scorrendo il cronografo per registrare un tempo di giro o intermedio. Appariranno in sequenza un massimo di tre visualizzazioni.

NOTA - Mentre vengono visualizzati i dati relativi al giro, il cronometro ha iniziato a cronometrare il giro successivo.

- Il primo display mostra il numero del giro, il tempo di giro, il tempo intermedio e la distanza.



- Il secondo display mostra il numero di giro, la frequenza cardiaca media, il passo medio e la velocità media per il giro.



- Il terzo display mostra i valori di cadenza media e di potenza derivanti dai sensori della bicicletta.



NOTA - Se i sensori non sono collegati all'orologio Global Trainer™ Bodylink® System, non vengono mostrati i dati corrispondenti.

Come cambiare le visualizzazioni durante un allenamento

Durante un allenamento, l'utente può cambiare gli schermi di visualizzazione per vedere diversi dati di performance.

1. Avviare un allenamento come descritto sopra.
2. Premere ▲ per cambiare gli schermi di visualizzazione.

NOTA - Il cronografo continua a scorrere, come viene indicato dall'icona relativa presente sulla barra di stato, finché non si preme ▼ per fermare l'allenamento.

Come fermare un allenamento

1. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere ▼. Viene visualizzato il messaggio CRONOGRFO INTERROTTO.
2. Tenere premuto ▼ per 2 secondi. Viene visualizzato lo schermo SALVA ALLENAMENTO E AZZERA ?



3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare SÌ, NO o AZZERA SOLTANTO, quindi premere ↵ per confermare la scelta.

Se si sceglie SÌ, il cronografo viene azzerato e i dati sull'allenamento appaiono in modalità Esame.

Se si seleziona NO, il cronografo non viene azzerato. Premere di nuovo START/SPLIT per continuare l'allenamento.

Se si sceglie AZZERA SOLTANTO, il cronografo viene azzerato e non vengono registrati dati sull'allenamento.

Blocco della Modalità Performance

1. Premere e tenere premuto ↵ per 2 secondi.
2. Appare un messaggio che conferma che l'orologio è bloccato, e l'icona 🔒 appare nell'angolo destro della barra di intestazione.
3. Per sbloccare, tenere premuto di nuovo ↵ per 2 secondi. Il messaggio "OROLOGIO SBLOCCATO" conferma la disattivazione. Quando l'orologio è bloccato, il pulsante MODE non può essere attivato e non possono essere registrati tempi intermedi.

Timer e Misuratore del passo delle prestazioni

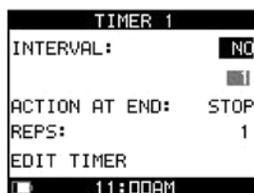
Oltre a personalizzare gli schermi di visualizzazione della Modalità Performance in modo che mostrino dati specifici sull'allenamento, l'utente può impostare anche dei timer personalizzati che lo aiutino a gestire le ripetizioni e l'intensità durante l'allenamento. Si può anche usare la funzione Misuratore del passo delle prestazioni per misurare il proprio allenamento rispetto ad altri allenamenti salvati o rispetto a tempi bersaglio scelti.

Impostazione di Timer e Misuratore del passo delle prestazioni

Oltre a personalizzare gli schermi di visualizzazione in modo che mostrino dati specifici sulle prestazioni, l'utente può impostare anche dei timer personalizzati che lo aiutino a gestire le ripetizioni e l'intensità durante l'allenamento. Si può anche usare la funzione Misuratore del passo delle prestazioni per misurare il proprio allenamento rispetto ad altri allenamenti salvati o rispetto a tempi bersaglio scelti.

Timer

Ci sono cinque timer personalizzati che si possono visualizzare nei campi dei dati sulle prestazioni.



Aprire il Menu Timer

1. Premere MODE finché non appare la parola PERFORMANCE.
2. Premere ←. Viene visualizzato lo schermo Impostazione performance.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare TIMER, quindi premere ←.

Come personalizzare un Timer

1. Aprire il Menu Timer.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare il timer da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare MODIFICA TIMER, quindi premere ←. Appare lo schermo Modifica Timer.
4. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
INTERVALLO	Selezionare Sì per attivare gli intervalli, o No per modificare come timer per conto alla rovescia standard.
NUMERO DI INT	Inserire il numero di intervalli per il timer. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il numero massimo di intervalli è 20. NOTA: questa impostazione è disponibile solo se Intervallo è impostato su Sì.
AZIONE ALLA FINE	Selezionare Stop per terminare l'allenamento dopo un intervallo, oppure Ripeti per ripetere per il numero di ripetizioni selezionato.
RIP	Inserire il numero di volte per cui si desidera ripetere il gruppo di intervalli. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il numero massimo di ripetizioni è 100.

Come cambiare il nome del Timer

1. Aprire il Menu Timer.
2. Premere ▼ per evidenziare il timer da rinominare, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare il nome del timer, e poi premere ←. Si apre la finestra di modifica delle impostazioni.
4. Premere ▼ per evidenziare un carattere. Premere ← per selezionare il carattere.
5. Continuare a selezionare caratteri fino a visualizzare il nome desiderato. Ogni nome può contenere un massimo di 8 caratteri.
6. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.

Come modificare un Timer per conto alla rovescia standard

1. Aprire il Menu Timer.
2. Premere ▼ per evidenziare il timer da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare MODIFICA TIMER, quindi premere ←.
4. Assicurarsi che l'impostazione INTERVALLI sia impostata su NO.
5. Premere ▼ per evidenziare MODIFICA TIMER, quindi premere ←.
NOTA - Questa funzione è disponibile solo se l'impostazione Intervalli è impostata su No.
6. Premere ▼ per evidenziare un intervallo da personalizzare, e premere ←. Appare lo schermo Modifica Timer.



7. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
8. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
ORE	Inserire il numero di ore per il timer. Premere ◊ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di ore è 2.
MINUTI	Inserire il numero dei minuti per il timer. Premere ◊ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di minuti è 59.
SECONDI	Inserire il numero dei secondi per il timer. Premere ◊ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di secondi è 59.

Come personalizzare gli intervalli

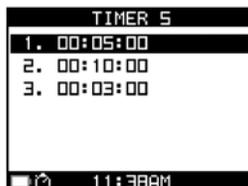
1. Aprire il Menu Timer.
2. Premere ▼ per evidenziare il timer da personalizzare, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare MODIFICA TIMER, quindi premere ←.
4. Assicurarsi che l'impostazione Intervalli sia impostata su Sì.
5. Per modificare gli intervalli, premere ▼ per evidenziare VISUALIZZA INTERVALLI, quindi premere ←.
NOTA - Questa funzione è disponibile solo se l'impostazione Intervalli è impostata su Sì.
6. Premere ▼ per evidenziare un intervallo da personalizzare, e premere ←. Appare lo schermo Modifica Intervalli.



7. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
8. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
ORE	Inserire il numero di ore per il timer. Premere ↵ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di ore è 2.
MINUTI	Inserire il numero dei minuti per il timer. Premere ↵ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di minuti è 59.
SECONDI	Inserire il numero dei secondi per il timer. Premere ↵ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il numero massimo di secondi è 59.
ZONA FC	Scegliere la zona di frequenza cardiaca da mantenere per questo intervallo, oppure NESSUNA per usare l'intervallo in qualsiasi zona.

Ripetere questo procedimento per ogni intervallo nel timer.



Esempio di uso degli intervalli

Supponiamo che desideriate integrare l'uso di intervalli nella vostra routine di allenamento. Impostate svariati intervalli che vi aiutino a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per il vostro allenamento. Gli intervalli per la prima settimana potrebbero avere questo aspetto:

Intervallo	Ora	Zona di frequenza cardiaca
Intervallo 1	00:05:00	NESSUNA
Intervallo 2	00:10:00	ZONA 2
Intervallo 3	00:05:00	ZONA 3
Intervallo 4	00:03:00	ZONA 4
Intervallo 5	00:05:00	ZONA 3
Intervallo 6	00:05:00	ZONA 1

Usate Int 1 come riscaldamento. Gli intervalli da 2 a 5 sono la parte centrale dell'allenamento. E infine, l'intervallo 6 rappresenta un periodo di raffreddamento.

Misuratore del passo delle prestazioni

La funzione di Misuratore del passo delle prestazioni consente all'utente di misurare i propri progressi rispetto ad un allenamento precedente memorizzato, o ad un tempo e ad una distanza inseriti manualmente.

Quando il Misuratore del passo delle prestazioni viene selezionato come opzione di schermo di visualizzazione, l'utente vedrà di quanto si trova in anticipo o in ritardo rispetto al tempo caricato nel Misuratore stesso.

Aprire il Menu Misuratore del passo delle prestazioni

1. Premere MODE finché non appare la parola PERFORMANCE.
2. Premere **←**. Viene visualizzata la finestra di Impostazione performance.
3. Premere **▲** oppure **▼** per evidenziare MISURATORE DEL PASSO DELLE PRESTAZIONI, quindi premere **←**. Viene visualizzato lo schermo Misuratore del passo delle prestazioni.



Aprire il Menu Percorso

1. Aprire il Menu Misuratore del passo delle prestazioni.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare il Percorso, quindi premere ←.

Come aggiungere un allenamento salvato al Misuratore del passo delle prestazioni

1. Aprire il Menu Percorso.
2. Premere ▼ per evidenziare <CREATE NEW> (<CREA NUOVO>), quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare un allenamento da aggiungere, e poi premere ←.
4. Premere ▼ per evidenziare la prima lettera del nome del percorso.
5. Premere ▼ per evidenziare un carattere. Premere ← per selezionare il carattere.
6. Continuare a selezionare caratteri fino a visualizzare il nome desiderato.
7. Premere ⏏.
8. Premere ▼ per evidenziare CONFERMA?, quindi premere ←.

Come rimuovere un percorso dal Misuratore del passo delle prestazioni

1. Aprire il Menu Percorso.
2. Premere ▼ per evidenziare il percorso da rimuovere, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare Cancella percorso, quindi premere ←.

Come selezionare un percorso per il Misuratore del passo delle prestazioni

1. Aprire il Menu Percorso.
2. Premere ▼ per evidenziare il percorso rispetto al quale misurare il passo, e premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare Seleziona questo percorso, quindi premere ←.

Come impostare manualmente i Termini di paragone del misuratore del passo delle prestazioni

1. Aprire il Menu Misuratore del passo delle prestazioni.
2. Premere ▼ per evidenziare Imposta bersaglio:Tempo/Dist, quindi premere ←. Viene visualizzato lo schermo Impostazione bersaglio.



3. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
DISTANZA	Inserire la distanza rispetto alla quale eseguire confronti. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. La distanza massima è 99,99.
ORA	Inserire il tempo rispetto al quale eseguire confronti. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione e passare all'impostazione successiva. Il tempo massimo è 10:59:59.

Come scegliere di misurare il passo rispetto a un percorso o a termini di paragone manuali

1. Aprire il Menu Misuratore del passo delle prestazioni.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare MISURATORE DEL PASSO, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare il Percorso di cui misurare il passo rispetto al percorso caricato, o il bersaglio di cui misurare il passo rispetto al termine di paragone manuale.

Come usare il Misuratore del passo delle prestazioni durante l'allenamento

1. Impostare i campi dei dati della Modalità performance nello schermo di visualizzazione con cui si userà il Misuratore del passo delle prestazioni.
2. In uno dei campi, scegliere MISURATORE DEL PASSO come dati della Modalità prestazione da visualizzare.
3. Avviare il cronografo e iniziare l'allenamento.
4. Il campo MISURATORE DEL PASSO viene aggiornato costantemente e indica di quanto l'utente è in anticipo o in ritardo in base al percorso o ai termini di paragone impostati.

Note e suggerimenti per la Modalità performance

- Durante un allenamento, il cronografo continua a scorrere sullo sfondo, anche se non è visibile in nessuno degli schermi di visualizzazione delle prestazioni.
- L'orologio Global Trainer™ Bodylink® System non monitora soltanto i dati sull'allenamento visualizzati negli schermi di visualizzazione della Modalità performance. Quando l'allenamento è finito, usare la Modalità esame per esaminare tutti i dati sull'allenamento registrati.

Modalità Multisport

Mentre la Modalità Performance monitora i dati sulle prestazioni per un'attività, la Modalità Multisport collega fino a cinque sport e gestisce anche le transizioni fra i diversi sport. Scegliere i dati di prestazione per ciascuno di un massimo di cinque sport e usare i periodi di transizione fra gli sport per prepararsi all'attività successiva nella sequenza MULTISPORT. Per esempio, usare il periodo di transizione fra MULTI-BIKE (MULTI-BICI) e (MULTI-RUN) (MULTI-CORSA) per passare dalle scarpe da ciclismo a quelle da corsa.

Terminologia della Modalità Multisport

- **Transizione:** un periodo di sosta fra due attività, per prepararsi al successivo **sport in sequenza, monitorato dall'opzione di dati sulle prestazioni FERMA-TEMPO.**

Schermi di visualizzazione della Modalità Multisport

I titoli degli schermi di visualizzazione sono preceduti dal termine MULTI- (per esempio, CORSA diventa MULTI-CORSA nella Modalità Multisport), ma i campi e i dati sulle prestazioni negli schermi sono identici a quelli della Modalità Performance. Personalizzare il numero dei campi e i dati visualizzati seguendo le procedure delineate sopra nella sezione Schermi di visualizzazione della Modalità Performance.

Impostazione della Modalità Multisport

Nella Modalità Multisport si possono usare impostazioni personalizzate relative a timer, intervalli e consumo calorico, nonché la funzione Misuratore del passo delle prestazioni, seguendo i procedimenti indicati sopra nella sezione relativa all'impostazione del Misuratore del passo delle prestazioni. In questa modalità si può anche disporre la sequenza delle attività che si vogliono fare.

Impostazione delle attività

1. Premere il pulsante MODE finché non appare MULTISPORT.
2. Premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare SELEZIONA SPORT, quindi premere ←.



4. Premere ▼ per evidenziare l'attività da cambiare e premere ←.
5. Premere ▼ per evidenziare l'attività da includere nella sequenza multisport, e poi premere ← per confermare la scelta. Si può anche selezionare NESSUNA se si desidera usare una sequenza di meno di 5 attività.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 fino a scegliere un massimo di 5 attività. Quando si inizia un allenamento nella Modalità Multisport, le attività (con le transizioni fra l'una e l'altra) hanno luogo nell'ordine selezionato.

Come iniziare un allenamento

1. Premere MODE finché non appare MULTISPORT.
2. Premere START/SPLIT per avviare il cronografo e iniziare l'allenamento. Un messaggio sollecita a iniziare la prima attività definita nella sequenza Multisport. La visualizzazione passa al primo sport selezionato quando si è impostato l'allenamento.

NOTA - Se il GPS non ha stabilito il contatto con un satellite, viene visualizzato questo messaggio:



Premere ▼ per evidenziare SÌ o NO, quindi premere ← per confermare la scelta.

Se si seleziona SÌ, molte delle opzioni di dati di prestazioni correlate al GPS, come distanza, velocità o altitudine, non funzioneranno.

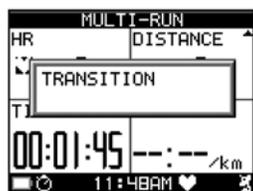
Se si seleziona NO, il cronografo non viene avviato.

NOTA - Il tempo massimo misurabile dal cronografo è 20 ore. Se si raggiunge questo limite, occorre salvare o azzerare l'allenamento.

NOTA - Premere ▲ per passare manualmente da uno schermo di visualizzazione all'altro. All'inizio di ogni evento, la visualizzazione passa automaticamente allo schermo di visualizzazione per lo sport attivo.

Come inserire una transizione

1. Mentre il cronografo della Modalità Multisport sta scorrendo, premere ▼. Tutti i timer a parte il timer del tempo di sosta (TEMPO-STOP) smettono di cronometrare, e viene visualizzato il messaggio TRANSIZIONE.



2. Prepararsi all'attività successiva nella sequenza.
3. Premere ▼. Appare un messaggio che invita l'utente a iniziare l'attività successiva.
4. Iniziare l'attività successiva.
5. Ripetere questi procedimenti fino al completamento dell'allenamento.

Come mettere in pausa un allenamento

Si può mettere in pausa un allenamento durante un'attività o al termine di un'attività anche senza inserire una transizione. Durante questo periodo di pausa, il cronografo non registrerà alcun tempo.

1. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere e tenere premuto ▼ per 1 secondo. Appare il messaggio ALLENAMENTO IN PAUSA.
2. Premere START/SPLIT per far riprendere il cronografo.

Come fermare un allenamento

Quando l'allenamento è terminato, si può fermare l'allenamento, azzerare il cronografo e salvare i dati dell'allenamento per poterli esaminare.

1. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere e tenere premuto ▼ per 1 secondo. Appare il messaggio ALLENAMENTO IN PAUSA.
2. Premere ▼. Viene visualizzato lo schermo SALVA ALLENAMENTO E AZZERA?



3. Premere ▼ per evidenziare SÌ, NO o AZZERA SOLTANTO, quindi premere ↵ per confermare la scelta.

Se si seleziona AZZERA SOLTANTO, i dati sull'allenamento verranno cancellati.

Se si sceglie SÌ, il cronografo viene azzerato e i dati sull'allenamento appaiono in modalità Esame.

Se si seleziona NO, il cronografo non viene azzerato. Premere di nuovo START/SPLIT per continuare l'allenamento.

Registrazione di un tempo di giro o un tempo intermedio

Premere START/SPLIT mentre sta scorrendo il cronografo per registrare un tempo di giro o intermedio.

Appaiono in sequenza tre display:

- Il primo mostra il numero del giro, il tempo di giro, il tempo intermedio e la distanza.
- Il secondo mostra il numero di giro, la frequenza cardiaca media, il passo medio e la velocità media per il giro.
- Il terzo mostra i valori di cadenza media e di potenza derivanti dal sensore della bicicletta.

Il cronografo inizia a registrare un nuovo giro.

NOTA - Se i sensori non sono collegati all'orologio Global Trainer™ Bodylink® System, non vengono mostrati i dati corrispondenti. Tutti i dati verranno spostati in alto di una posizione negli schermi per ciascuna lettura non mostrata. Se vengono omessi abbastanza dati, verranno visualizzati solo uno o due schermi.

Come cambiare le visualizzazioni durante un allenamento

Durante un allenamento, l'utente può cambiare gli schermi di visualizzazione per vedere diversi dati di performance.

1. Avviare un allenamento come descritto sopra.
2. Premere ▲ per cambiare gli schermi di visualizzazione.

NOTA - Il cronografo continua a scorrere, anche se non ci sono timer visibili sullo schermo di visualizzazione selezionato, finché non viene premuto BACK/STP/RST per interrompere l'allenamento.

Come bloccare la Modalità Multisport

1. Premere e tenere premuto ↵ per 2 secondi.
2. Appare un messaggio che conferma che l'orologio è bloccato, e l'icona  appare nell'angolo destro della barra di intestazione.
3. Per sbloccare, tenere premuto di nuovo ↵ per 2 secondi. Il messaggio "OROLOGIO SBLOCCATO" conferma la disattivazione. Quando l'orologio è bloccato, il pulsante MODE non può essere attivato, non possono essere fatte transizioni e non possono essere registrati tempi intermedi.

Note e suggerimenti per la Modalità Multisport

- La Modalità Multisport e quella Performance usano gli stessi schermi di visualizzazione personalizzati per visualizzare i dati sull'allenamento. Le modifiche apportate nell'una o nell'altra modalità non influiscono sui dati visualizzati nell'altra modalità.
- Per tenere traccia dei tempi di transizione, assicurarsi di includere TEMPO-STOP in uno dei campi dei dati sulle prestazioni. Si può anche vedere il tempo di sosta cumulativo nella Modalità Esame.
- Rammentare che nella Modalità Multisport si possono usare i timer personalizzati e la funzione di Misuratore del passo delle prestazioni proprio come nella Modalità Performance.

Modalità Navigazione

Usare la Modalità Navigazione per trovare in qualsiasi momento la propria posizione usando la tecnologia GPS. Si può anche creare in qualsiasi momento un punto intermedio, salvando la propria posizione corrente nella memoria dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System. Questi punti intermedi possono essere uniti in qualsiasi combinazione desiderata per creare percorsi di allenamento. Durante l'allenamento, visualizzare la funzione di bussola per trovare la propria direzione e velocità, e visualizzare la mappa per vedere dove si è stati nel corso dell'allenamento.

Terminologia della Modalità Navigazione

- **Punto intermedio:** un marcatore GPS che può essere salvato nella memoria dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System, indicante la latitudine e la longitudine della propria posizione corrente.
- **Percorso:** una serie di punti intermedi che si può paragonare ad una scia di briciole di pane, organizzata nell'ordine scelto dall'utente, che si può seguire nell'ambito della propria routine di allenamento.
- **VAI A:** per spostarsi dall'ubicazione attuale ad un punto intermedio selezionato.
- **Segui:** per spostarsi a punti intermedi multipli lungo un percorso.

- **Latitudine:** la distanza verso nord o verso sud dall'equatore, misurata in gradi, minuti e secondi.
- **Longitudine:** la distanza verso est o verso ovest dal primo meridiano, misurata in gradi, minuti e secondi.

Come dare un'occhiata veloce ai dati sulle prestazioni

Durante un allenamento, si possono visualizzare i dati sulle prestazioni da qualsiasi schermo in Modalità Navigazione. Premere e tenere premuto START/SPLIT per visualizzare lo schermo dei dati sulle prestazioni attualmente selezionato. Rilasciare START/SPLIT per ritornare alla Modalità Navigazione.

NOTA - Mentre sul display è visualizzato un messaggio a comparsa, non si può dare un'occhiata ai dati sulle prestazioni.

Ubicazione

La funzione Ubicazione permette di trovare la propria posizione attuale in qualsiasi parte del globo.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare UBICAZIONE, quindi premere ←.

Vengono visualizzate la latitudine e longitudine correnti (in gradi, minuti e secondi) e altitudine (in piedi o metri, a seconda della configurazione). L'ubicazione viene aggiornata ogni 2 secondi purché il GPS sia fissato su un satellite.

NOTA - Se il GPS non riesce a fissarsi su un satellite, viene visualizzato questo messaggio:



Punti intermedi

I punti intermedi sono marcatori GPS che si possono salvare nella memoria dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System. Si possono poi seguire a ritroso in un secondo tempo, oppure si possono unire per creare percorsi da seguire per il proprio allenamento.

Come aprire il Menu Punti intermedi

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare PUNTI INTERMEDI, quindi premere ←.

Come salvare un punto intermedio

Qualsiasi ubicazione può essere salvata come un punto intermedio nella memoria dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System. Si possono salvare un massimo di 100 punti intermedi.

1. Aprire il Menu Punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare SALVA, quindi premere ←. Viene visualizzata la propria posizione corrente.



3. Premere ▲ oppure ▼ per selezionare Sì, quindi premere ← per salvare il punto intermedio e ritornare all'Elenco dei punti intermedi. Selezionare NO, poi premere ← per ritornare all'Elenco dei punti intermedi senza salvare.

NOTA - Latitudine e longitudine possono essere modificate. Premere ▲ per passare al campo della latitudine. Premere ← per modificare gradi, minuti, secondi o frazioni di secondo. Premere ▼ per selezionare Salva, quindi premere ← per salvare le modifiche.

Come visualizzare l'Elenco dei punti intermedi

1. Aprire il Menu Punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare ELENCA TUTTI, quindi premere ←. Viene visualizzato l'Elenco dei punti intermedi.
3. Premere ▼ per evidenziare un punto intermedio, e poi premere ← per visualizzare i dettagli relativi al punto intermedio.

Come rinominare un punto intermedio

1. Aprire l'Elenco dei punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare un punto intermedio, e poi premere ← per visualizzare i dettagli relativi al punto intermedio.
3. Premere ▼ per evidenziare RINOMINA, quindi premere ←.
4. Premere ← per aprire l'elenco dei caratteri. Premere ▼ per evidenziare il carattere desiderato, e poi premere ← per confermare la selezione. Continuare a selezionare caratteri per scrivere il nome desiderato per il punto intermedio. Il nome del punto intermedio può contenere un massimo di sei caratteri. Premere ↻ quando è stato inserito il nome desiderato.

Come cancellare un punto intermedio

1. Aprire l'Elenco dei punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare un punto intermedio, e poi premere ← per visualizzare i dettagli relativi al punto intermedio.
3. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA, quindi premere ←.
4. Premere ▼ per evidenziare SÌ, quindi premere ← per cancellare il punto intermedio e ritornare al Menu Punti intermedi. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare NO, quindi premere ← per ritornare ai dettagli relativi al punto intermedio senza cancellarlo.

VAI A un punto intermedio

Usare la funzione VAI A per tracciare un percorso dalla propria posizione corrente ad un punto intermedio salvato.

1. Aprire l'Elenco dei punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare un punto intermedio, e poi premere ← per visualizzare i dettagli relativi al punto intermedio.
3. Premere ▼ per evidenziare VAI A?, quindi premere ←.

Un messaggio a comparsa chiede se si desiderano memorizzare i dati sull'allenamento per questo evento. Viene visualizzata la mappa. La propria ubicazione attuale è al centro della mappa. Una riga collega la propria posizione corrente al punto intermedio.

Premere ← per passare alla visualizzazione della bussola. L'ago della bussola indica la direzione verso il punto intermedio.

Se il cronografo sta scorrendo in Modalità Performance, registra automaticamente un tempo intermedio quando si raggiunge un punto intermedio. Un messaggio avverte l'utente che il punto intermedio è stato raggiunto, e il cronografo inizia a registrare un nuovo tempo intermedio.

Come cancellare tutti i punti intermedi

1. Aprire il Menu Punti intermedi.
2. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA TUTTI, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare SÌ, quindi premere ← per cancellare tutti i punti intermedi memorizzati e ritornare al Menu Punti intermedi. Premere ▼ per evidenziare NO, quindi premere ← per ritornare al Menu Punti intermedi senza cancellare i punti intermedi.

Percorsi

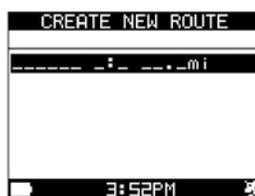
I percorsi sono serie di punti intermedi organizzate in una sequenza scelta dall'utente. Durante un allenamento si può seguire un percorso e poi si possono salvare i dati sull'allenamento per l'uso in un secondo tempo con la funzione di Misuratore del passo delle prestazioni.

Come aprire il Menu Percorsi

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare PERCORSI, quindi premere ←.

Come creare un percorso

I punti intermedi memorizzati nell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System possono essere organizzati in modo da creare percorsi. Si possono creare e salvare un massimo di 50 percorsi.



1. Aprire il Menu Percorsi.
2. Premere ▼ per evidenziare CREA NUOVO, poi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare lo spazio vuoto nell'elenco, quindi premere ← per aprire l'Elenco dei punti intermedi.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare un punto intermedio da aggiungere, e poi premere ← per aggiungere il punto intermedio al percorso.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 fino a completare il percorso.
6. Premere ⏪ per salvare il percorso e ritornare al Menu Percorsi.

Come visualizzare l'Elenco dei percorsi

1. Aprire il Menu Percorsi.
2. Premere ▼ per evidenziare ELENCA TUTTI, quindi premere ←. Appare l'elenco dei percorsi.

Come seguire un percorso

Usare la funzione Segui per spostarsi attraverso ciascun punto intermedio in un percorso memorizzato. Si può iniziare dal primo o dall'ultimo punto intermedio nella sequenza del percorso. L'orologio Global Trainer™ Bodylink® System traccia un percorso dalla propria posizione attuale al primo o all'ultimo punto intermedio nella sequenza (in base alla propria selezione) e guida l'utente attraverso i punti intermedi nel percorso.

1. Aprire l'Elenco Percorsi.
2. Premere ▼ per evidenziare il percorso da seguire e premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare SEGUI?, quindi premere ←.
4. Premere ▼ per evidenziare il primo o l'ultimo punto intermedio, quindi premere ← per confermare la selezione.
5. Premere ▼ per selezionare SI' (per registrare) o NO (per non registrare) i dati sull'allenamento. Se si seleziona SI', viene attivata la Modalità Performance.

Viene visualizzato lo schermo della mappa. La propria posizione corrente è al centro della mappa, e la riga indica il percorso fino al successivo punto intermedio nella sequenza.

Premere ← per spostarsi fra la visualizzazione della mappa e quella della bussola, che mostra una freccia direzionale puntata verso il punto intermedio successivo.

Premere ▲ per diminuire la risoluzione della mappa e ridurre la visualizzazione. Premere ▼ per aumentare la risoluzione e ingrandire la visualizzazione.

NOTA - Per eseguire il percorso a ritroso, occorre trovarsi in corrispondenza del primo punto intermedio nel percorso. Se non si sa come andare all'inizio del percorso, usare la funzione Punti intermedi per navigare fino al primo punto intermedio. Una volta arrivati là, si può eseguire il percorso a ritroso lungo il percorso selezionato.

Come cancellare un percorso selezionato

1. Aprire l'Elenco Percorsi.
2. Premere ▼ per evidenziare il percorso da cancellare e premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA?, quindi premere ←.

Il percorso viene tolto dall'elenco.

Come cancellare tutti i percorsi

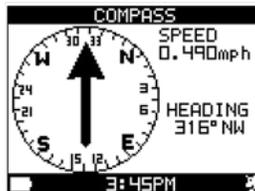
1. Aprire il Menu Percorsi.
2. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA TUTTI, quindi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare Sì, quindi premere ← per cancellare tutti i percorsi e ritornare allo schermo Percorsi, oppure evidenziare NO, e poi premere ← per ritornare allo schermo Percorsi senza cancellarli.

Bussola

Usare la funzione Bussola per determinare la propria velocità corrente e la direzione in cui ci si sta dirigendo. L'orologio Global Trainer™ Bodylink® System deve avere il GPS fissato su un satellite per poter usare questa funzione, e la direzione e la velocità vengono riportate solo mentre ci si muove.

Come spostarsi (navigare) usando la bussola

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare BUSSOLA, quindi premere ←.



Una freccia punta alla direzione delle ore 12 mentre l'anello della bussola gira indicando la direzione nella quale ci si sta spostando. Sulla destra della bussola sono indicate la velocità e la direzione (in lettere e gradi) attuali.

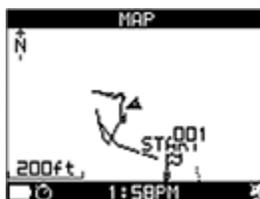
Se l'orologio Global Trainer™ non ha il GPS fissato su un satellite, questa condizione viene indicata da un messaggio.

Mappa

La funzione Mappa mostra la propria ubicazione attuale in relazione ai punti intermedi memorizzati nell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.

Come spostarsi (navigare) usando la mappa

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare MAPPA, quindi premere ←.



La posizione attuale appare al centro della mappa.

Icone rappresentanti punti intermedi memorizzati appaiono sulla mappa in relazione alla propria posizione corrente.

Questi simboli appaiono sulla mappa:

	Rosa della bussola	Punta verso il Nord.
	Figura umana	La posizione corrente dell'utente (quando si ferma e/o non c'è segnale GPS).
	Freccia	Direzione verso la quale ci si sta dirigendo.
	Indicatore della scala	Indica la risoluzione attuale della mappa.
	Icona della bandierina	Mostra dove ci si trova attualmente in relazione al percorso.
	Segnale di inizio	Il primo punto intermedio nell'allenamento.
	Segnale di fine	L'ultimo punto intermedio nell'allenamento.

Come cambiare la risoluzione della mappa

1. Premere il pulsante MODE finché non appare NAVIGAZIONE.
2. Premere ▼ per evidenziare MAPPA, quindi premere ←.
3. Premere ▲ per aumentare la scala e ridurre la visualizzazione. Premere ▼ per diminuire la scala e ingrandire la visualizzazione.

La funzione Mappa supporta impostazioni di risoluzione in vari incrementi, da 5 m (20 piedi) a 200 km (100 miglia).

Note e suggerimenti per la Modalità Navigazione

- Una funzione per il risparmio della batteria fa spegnere l'orologio dopo 30 minuti di inattività. Per spostarsi senza che l'orologio si spenga, andare alla Modalità Performance e attivare il cronografo, oppure rispondere Sì a REGISTRA I TUOI DATI SULL'ALLENAMENTO.
- Se si cancella un punto intermedio, vengono cancellati anche i percorsi che includono tale punto intermedio.
- Per un posizionamento più accurato, ma con un tasso di aggiornamento più lento, abilitare (ON) l'impostazione WAAS/EGNOS nella Modalità Configura. Per aggiornamenti più frequenti del GPS, ma con un più ampio margine di errore, disabilitare (OFF) l'impostazione WAAS/EGNOS.
- La bussola visualizza direzione e velocità solo quando l'utente si sta muovendo, mai mentre l'utente è fermo.

Modalità Esame

Usare la Modalità Esame per esaminare i dettagli sui propri allenamenti. Sebbene le Modalità Performance e Multisport permettano all'utente di monitorare un massimo di quattro statistiche sull'allenamento su ciascuno schermo di visualizzazione, durante gli allenamenti vengono registrati ulteriori dati, che si possono esaminare nella Modalità Esame. Si possono anche visualizzare i dati relativi a singoli giri.

Si può anche visualizzare il percorso dell'allenamento tracciato sulla mappa, e ritornare a ritroso lungo il percorso dell'allenamento per ripetere l'allenamento o per ritrovare il ritorno fino al punto di partenza.

Terminologia della Modalità Esame

- **Sommario dell'allenamento:** un elenco di tutti i dati registrati per l'intero allenamento.
- **Sommario del giro:** un elenco di tutti i dati registrati per singoli giri nell'ambito di un allenamento.
- **Percorso a ritroso:** per seguire in avanti o all'indietro un allenamento memorizzato.

Come visualizzare l'Elenco allenamenti

Premere il pulsante MODE finché non appare ESAME. Appare l'elenco degli allenamenti. Ciascuna riga dell'elenco indica la data dell'allenamento, l'ora dell'allenamento e il numero di giri nell'allenamento.

DAY	TIME	LAPS
04-AUG	05:29:34PM	1
04-AUG	03:43:32PM	1
03-AUG	05:28:39PM	2
01-AUG	10:15:44AM	1

DELETE ALL

Memory used

11:15AM

La barra della Memoria Usata posta in fondo allo schermo indica quanta memoria per gli allenamenti è stata usata. Si possono memorizzare un massimo di 20 allenamenti nell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System, e il numero totale di giri in questi allenamenti non può superare i 1000.

Come selezionare un allenamento da visualizzare

1. Premere il pulsante MODE finché non appare ESAME.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'allenamento da visualizzare, e premere ←.

Come visualizzare un Sommario dell'allenamento

1. Selezionare un allenamento da visualizzare.
2. Premere ▼ per evidenziare SOMMARIO ALLENAMENTO, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per scorrere attraverso i quattro schermi di dati.

Come visualizzare i dati del sommario del giro

1. Selezionare un allenamento da visualizzare.
2. Premere ▼ per evidenziare VISUALIZZA GIRI, quindi premere ←. Appare l'elenco dei giri.

05-AUG-09 11:21:26AM	
1	00:00:04 00:00:04
2	00:00:13 00:00:08
3	00:00:19 00:00:06
4	00:00:23 00:00:04
5	00:00:28 00:00:04
6	00:00:33 00:00:05
11:22AM	

3. Premere ▼ per evidenziare il giro da visualizzare, e premere ←.
4. Premere ▲ oppure ▼ per scorrere attraverso i quattro schermi di dati.

Il numero del giro appare in cima allo schermo.

Questi dati appaiono nel sommario dell'allenamento e del giro (le voci contrassegnate da * visualizzano dati solo se i sensori necessari erano collegati durante l'allenamento):

Dati	Descrizione	Nel sommario dell'allenamento	Nel sommario del giro
TEMPO TOTALE	Tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento.	✓	
DISTANZA	Distanza totale percorsa.	✓	✓
TEMPO INTERMEDIO	Tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento.		✓
TEMPO GIRO	Il tempo solo per questo giro.		✓
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento.	✓	✓
PASSO MED	Tempo stimato per miglio/km durante l'intero allenamento.	✓	✓
FC MED*	La frequenza cardiaca media durante l'intero allenamento.	✓	✓
TEMPO STOP	Riposo totale durante l'allenamento.	✓	
VELOC MAX	La velocità massima raggiunta durante questo allenamento.	✓	✓
PASSO MIGL	La stima di tempo più veloce per miglio/km raggiunto in questo allenamento.	✓	✓
FC PICCO*	Il tasso più alto di frequenza cardiaca raggiunto durante questo allenamento.	✓	✓
FC MIN*	Il tasso più basso di frequenza cardiaca raggiunto durante questo allenamento.	✓	✓
IN ZONA*	Quantità di tempo trascorso nella propria zona di frequenza cardiaca definita.	✓	✓
INTERV ZONA*	L'intervallo di frequenza cardiaca usato per monitorare il tempo trascorso in zona.	✓	✓
CALORIE	Calorie bruciate durante l'intero allenamento.	✓	✓
CAL/ORA	Media delle calorie bruciate all'ora.	✓	✓
ROTAZIONE*	Numero totale di volte in cui è stato girato il pedale della bicicletta durante l'allenamento.	✓	✓
CAD MAX*	Giri/minuto più alti raggiunti durante questo allenamento.	✓	✓
CAD MED*	Media di giri/minuto raggiunta durante l'allenamento.	✓	✓
ALTI MAX	Altitudine massima raggiunta durante questo allenamento.	✓	✓
ALTI MIN	Altitudine minima raggiunta durante questo allenamento.	✓	✓
ASC MED	Ascesa media durante l'allenamento.	✓	✓
DISCE MED	Discesa media lungo la distanza percorsa.	✓	✓
POTENZA MED*	Potenza media in watt prodotta durante l'intero allenamento.	✓	✓
POTENZA PICCO*	Potenza alta in watt prodotta durante l'intero allenamento.	✓	✓

Come visualizzare un allenamento sulla mappa

Si può visualizzare sulla mappa il percorso dell'allenamento. Sulla mappa vengono visualizzati anche i punti intermedi circostanti.

1. Selezionare un allenamento da visualizzare.
2. Premere ▼ per evidenziare Visualizza su mappa, quindi premere ↵.

La posizione attuale appare al centro della mappa.

Icone rappresentanti punti intermedi memorizzati appaiono sulla mappa in relazione alla propria posizione corrente.

Questi simboli appaiono sulla mappa:

	Rosa della bussola	Punta verso il Nord.
	Figura umana	La posizione corrente dell'utente.
	Indicatore della scala	Indica la risoluzione attuale della mappa.
	Icone dei punti intermedi	Icone personalizzate assegnate ai punti intermedi al momento della loro creazione.
	Segnale di inizio	Il primo punto intermedio nell'allenamento.
	Segnale di fine	L'ultimo punto intermedio nell'allenamento.

Premere ▲ per diminuire la risoluzione e ridurre la visualizzazione. Premere ▼ per aumentare la risoluzione e ingrandire la visualizzazione.

La funzione Mappa supporta impostazioni di risoluzione in vari incrementi, da 5 m (20 piedi) a 200 km (100 miglia).

Come seguire a ritroso un percorso di allenamento

Usare la funzione di Percorso a ritroso per seguire il percorso di un allenamento memorizzato. Si può seguire un percorso dall'inizio alla fine o a ritroso.

1. Selezionare un allenamento da visualizzare.
2. Premere ▼ per evidenziare PERCORSO A RITROSO, quindi premere ↵.
3. Premere ▲ per evidenziare SEGUI FINO ALL'INIZIO o SEGUI FINO ALLA FINE e poi premere ↵. Scegli SEGUI FINO ALL'INIZIO per seguire il percorso dell'allenamento dalla fine all'inizio, oppure scegliere SEGUI FINO ALLA FINE per seguire il percorso dell'allenamento dall'inizio alla fine.

Viene visualizzato lo schermo della mappa. La propria posizione corrente è al centro della mappa, e la riga indica il percorso fino al successivo punto intermedio nella sequenza.

Premere ↵ per spostarsi fra la visualizzazione della mappa e quella della bussola, che mostra una freccia direzionale puntata verso il prossimo punto intermedio.

Premere ▲ per diminuire la risoluzione della mappa e ridurre la visualizzazione. Premere ▼ per aumentare la risoluzione e ingrandire la visualizzazione.

Come cancellare un allenamento selezionato

1. Premere il pulsante MODE finché non appare ESAME.
2. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'allenamento da cancellare e premere ↵.
3. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA, quindi premere ↵.
4. Premere ▲ per evidenziare SÌ, quindi premere ↵ per cancellare l'allenamento e ritornare all'Elenco allenamenti, oppure evidenziare NO, e poi premere ↵ per conservare l'allenamento memorizzato.

Come cancellare tutti gli allenamenti

1. Premere il pulsante MODE finché non appare ESAME.
2. Premere ▼ per evidenziare CANCELLA TUTTI, quindi premere ↵.
3. Premere ▼ per evidenziare SÌ, quindi premere ↵ per cancellare tutti gli allenamenti e ritornare all'Elenco allenamenti, oppure evidenziare NO, e poi premere ↵ per ritornare all'Elenco allenamenti senza salvare.

Note e suggerimenti per la Modalità Esame

- Mentre la Modalità Performance visualizza solo un massimo di quattro misurazioni relative agli allenamenti, quella Esame offre all'utente maggiori dettagli sull'allenamento, registrando tutte le misurazioni disponibili in merito.

- Usare gli allenamenti memorizzati nella Modalità Esame come termini di paragone per la funzione di Misuratore del passo delle prestazioni in Modalità Performance o Multisport.
- La funzione Percorso a ritroso è utile per ripetere un allenamento preferito o per ritrovare la strada fino al punto di partenza.

Modalità Configura

Usare la Modalità Configura per personalizzare tutte le impostazioni sull'orologio Global Trainer™ Bodylink® System, dalle impostazioni dell'ora a quelle di abbinamento dei sensori al GPS.

Hands Free

Le impostazioni HANDS FREE (senza l'uso delle mani) controllano l'avvio, l'interruzione e la registrazione di tempi intermedi in modo automatico sul cronografo.

Come configurare le impostazioni Hands Free

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.



2. Premere ▼ per evidenziare HANDS FREE, poi premere ←.
3. Premere ▼ per evidenziare un sottomenu, e poi premere ←. Si apre lo schermo della configurazione selezionata.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Le impostazioni per ciascun sottomenu Hands Free sono spiegate in dettaglio qui sotto.

Avvio e ripresa automatici



Gruppo di impostazione	Regolazione
AVVIO AUTOM	Selezionare ON per avviare automaticamente il cronografo quando ci si muove al livello o al di sopra della soglia di velocità. Selezionare OFF per disabilitare l'avvio automatico.
RIPRESA AUTOM	Selezionare ON per riavviare automaticamente il cronografo dopo che ci si ferma e poi si ricomincia a muoversi al livello o al di sopra della soglia di velocità. Selezionare OFF per disabilitare la ripresa automatica.
SOGLIA VELOCITÀ	Inserire la velocità alla quale il cronografo inizia a scorrere automaticamente. Premere ⌘ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,10. Il valore massimo è 99,99.

Interruzione automatica



Gruppo di impostazione	Regolazione
INTERR AUTOM	Selezionare ON per interrompere automaticamente il cronografo quando si scende al di sotto della soglia di velocità. Selezionare OFF per disabilitare l'interruzione automatica.
SOGLIA VELOCITÀ	Inserire la velocità alla quale il cronografo si interrompe automaticamente. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,1. Il valore massimo è 99,99.

Tempo intermedio automatico



Gruppo di impostazione	Regolazione
TEMPO INTERM AUTOM	Selezionare DISTANZA per registrare automaticamente un tempo intermedio quando si raggiunge un multiplo della distanza selezionata. Selezionare IN BASE AL TEMPO per registrare automaticamente un tempo intermedio ogni volta che scade l'intervallo di tempo selezionato. Selezionare OFF per disabilitare la registrazione automatica del tempo intermedio.
DISTANZA	Inserire la distanza alla quale registrare automaticamente un tempo intermedio. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,10. Il valore massimo è 99,99. NOTA - Questa impostazione è disponibile solo se l'impostazione Tempo Interm Autom è impostata su DISTANZA.
ORA	Inserire il tempo trascorso dopo il quale registrare automaticamente un tempo intermedio. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 00:00:01. Il valore massimo è 9:59:59. NOTA: le impostazioni di Tempo sono disponibili solo se l'impostazione Tempo Interm Autom è impostata su IN BASE AL TEMPO.

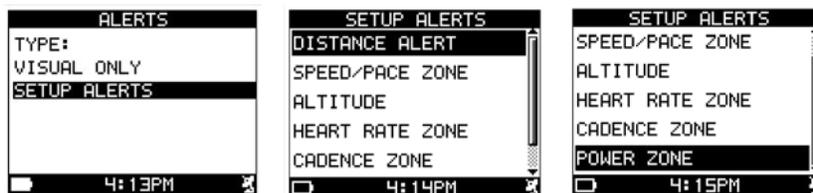
Timer automatico



Gruppo di impostazione	Regolazione
TIMER AUTOMATICO	Selezionare ON per registrare un tempo intermedio ogni volta che il Timer per conto alla rovescia termina/si ripete, o al termine di ciascun intervallo.

Allerte

Usare il Menu Allerte per impostare allerte visive e sonore in risposta a svariate condizioni, incluse velocità e frequenza cardiaca.



L'utente può impostare valori minimi e massimi per VELOCITÀ, FREQUENZA CARDIACA, CADENZA E POTENZA. Questi valori definiscono la zona bersaglio per l'impostazione. Se l'orologio rileva un valore al di fuori di questa zona, viene fatta scattare l'allerta.

Come configurare il tipo di allerta (solo visiva o sonora e visiva)

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare ALLERTE, quindi premere ↵.
3. Premere ▼ per evidenziare SOLO VISIVA oppure (SONORA E VISIVA).
4. Premere ↵ per confermare la selezione.

L'allerta visiva fa visualizzare un messaggio che resta sulla parte superiore del display per 2 secondi. Indica quali dati (velocità, frequenza cardiaca, cadenza o potenza) non rientrano nella zona bersaglio, e se il valore è basso o alto.

Se più di un valore rilevato non rientra nella zona bersaglio, ognuno di questi viene indicato nello stesso messaggio di allerta.

Il messaggio di allerta viene visualizzato ogni 30 secondi fintanto che il valore rilevato non rientra nella zona bersaglio.

Il segnale acustico dell'allerta sonora suona ogni 30 secondi fintanto che il valore rilevato non rientra nella zona bersaglio.

Come configurare le impostazioni delle allerte

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare ALLERTE, quindi premere ↵.
3. Premere ▼ per evidenziare IMPOSTA ALLERTE, quindi premere ↵.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'allerta da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento allerta.
5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nell'impostazione e premere ↵ per confermare la selezione.
6. Ripetere questi procedimenti come necessario per personalizzare le allerte.

Le impostazioni per ciascun sottomenu Allerte sono spiegate in dettaglio qui sotto.

Allerta distanza



Gruppo di impostazione	Regolazione
ALLERTA DISTANZA	Selezionare ON per essere avvertiti una volta quando la distanza dell'Allerta a: viene raggiunta, oppure RIPETI per essere avvertiti ogni volta che la distanza dell'Allerta a: viene percorsa, oppure OFF per disabilitare l'allerta di distanza.
ALLERTA A/ ALLERTA OGNI	Inserire la distanza alla quale far suonare l'allerta. Premere ⌘ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,01. Il valore massimo è 99,99.

Zona Velocità / Passo



Gruppo di impostazione	Regolazione
ZONA VELOCITÀ / PASSO	Selezionare VELOCITÀ per essere avvertiti quando ci si sposta più rapidamente o più lentamente rispetto alla zona di velocità selezionata, PASSO per essere avvertiti quando ci si sposta più rapidamente o più lentamente rispetto al passo selezionato, oppure OFF per disabilitare l'allerta di zona velocità/passato.
VELOCITÀ: INFERIORE	Inserire la soglia di velocità minima. Se si scende al di sotto di questa velocità, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,00. Il valore massimo è 999,99.
VELOCITÀ: SUPERIORE	Inserire la soglia di velocità massima. Se si supera questa velocità, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0,00. Il valore massimo è 99,99.
PASSO: INFERIORE	Inserire la soglia di passo minima. Se si scende al di sotto di questo passo, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0:00, quello massimo 59:59.
PASSO: SUPERIORE	Inserire la soglia di passo massima. Se si supera questo passo, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 0:00, quello massimo 59:59.

Altitudine



Gruppo di impostazione	Regolazione
ALTITUDINE	Selezionare ON per essere avvertiti quando si supera o si scende al di sotto della zona di altitudine selezionata, oppure OFF per disabilitare l'allerta di altitudine.
INFERIORE	Inserire la soglia di altitudine minima. Se si scende al di sotto di questa altitudine, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra -2000 e 60000.
SUPERIORE	Inserire la soglia di altitudine massima. Se si supera quest'altitudine, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra -2000 e 60000.

NOTA - Le unità usate per le allerte relative a Distanza, Velocità/Passo e Altitudine possono essere cambiate nell'ambito del Menu Unità nella Modalità Configura.

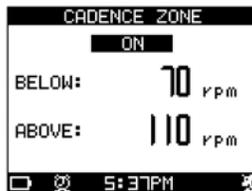
Zona di frequenza cardiaca



Gruppo di impostazione	Regolazione
ZONA DI FREQUENZA CARDIACA	Selezionare ON per essere avvertiti quando la frequenza cardiaca non rientra nelle impostazioni basse o alte, oppure OFF per disabilitare l'allerta relativa alla zona di frequenza cardiaca.
ZONA BERSAGLIO	Selezionare PERSONALIZZATA per inserire manualmente i valori Basso e Alto, oppure le Zone da 1 a 5 da usare in base alle informazioni immesse dall'utente.
BASSA	Inserire la soglia della frequenza cardiaca minima. Se la frequenza cardiaca dell'utente scende al di sotto di questa soglia, viene attivata l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 30 e 240.
ALTA	Inserire la soglia della frequenza cardiaca massima. Se la frequenza cardiaca dell'utente supera questa soglia, viene attivata l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 30 e 240.

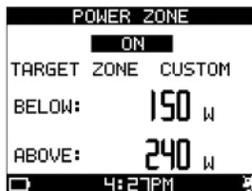
NOTA - Se il valore basso viene impostato su un valore superiore al valore alto, il valore alto viene automaticamente impostato su 5 battiti al di sopra del valore basso. Se il valore alto viene impostato su un valore inferiore al valore basso, il valore basso viene automaticamente impostato su 5 battiti al di sotto del valore alto. Se uno dei due valori viene impostato al di fuori dell'intervallo accettabile, vengono conservate le impostazioni precedenti.

Zona Cadenza



Gruppo di impostazione	Regolazione
ZONA CADENZA	Selezionare ON per essere avvertiti quando i giri al minuto del pedale della bicicletta non rientrano nelle impostazioni Inferiore o Superiore, oppure OFF per disabilitare l'allerta relativa alla zona di cadenza.
INFERIORE	Inserire la soglia di giri/minuto minima. Se si scende al di sotto di questa cadenza, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 0 e 200.
SUPERIORE	Inserire la soglia di giri/minuto massima. Se si supera questa cadenza, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 0 e 200.

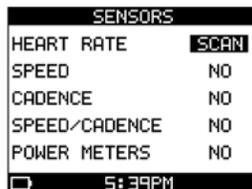
Zona Potenza



Gruppo di impostazione	Regolazione
ZONA POTENZA	Selezionare ON per essere avvertiti quando si genera un numero superiore o inferiore di watt rispetto alle impostazioni Inferiore o Superiore, oppure OFF per disabilitare l'allerta relativa alla zona di potenza.
INFERIORE	Inserire la soglia di potenza minima. Se si genera una potenza inferiore a questa, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 0 e 999.
SUPERIORE	Inserire la soglia di potenza massima. Se si genera una potenza superiore a questa, suona l'allerta. Premere ϕ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo è compreso fra 0 e 999.

Sensori

Usare il Menu Sensori per cercare, abbinare e gestire i dispositivi sensori ANT+™ come i monitor della frequenza cardiaca, i sensori di cadenza e velocità e i misuratori della potenza.



Come configurare le impostazioni dei sensori

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare SENSORI, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione. Selezionare NO per evitare che l'orologio Global Trainer™ cerchi il sensore selezionato o scolleghi un sensore. Selezionare SCAN per cercare e collegare un sensore.

Per completare un processo di abbinamento, attivare il trasmettitore del sensore inumidendo le piastre e indossando il sensore del Monitor della frequenza cardiaca, o facendo girare i pedali e/o la ruota del sensore per bicicletta pertinente. Si può anche passare la calamita sopra un sensore per bicicletta ancora non installato per generare un segnale al fine di abbinare i dispositivi.

Quando il sensore è stato abbinato con successo, appare un'abbreviazione nel campo a destra del nome del sensore:

Sensore	Abbreviazione
FREQUENZA CARDIACA	FC
VELOCITÀ	VEL
CADENZA	CAD
VELOCITÀ / CADENZA	VLC
MISURATORE DI POTENZA	POT

NOTE - Se si spegne un sensore, si può tornare indietro e selezionare un sensore precedentemente abbinato senza doverlo abbinare di nuovo.

Si possono collegare solo un massimo di quattro dispositivi sensori ANT+™ alla volta. Se si cerca di collegarne un quinto, l'ultimo dispositivo collegato viene scollegato.

Informazioni sull'utente

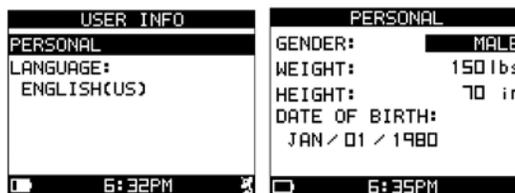
Inserire le proprie informazioni personali nell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System per fare apparire il testo dell'orologio nella propria lingua preferita, o per determinare le zone di frequenza cardiaca, il consumo calorico e gli schermi predefiniti in Modalità Performance.



Lingua e informazioni personali

Per misurare in modo accurato le prestazioni ottenute negli allenamenti, e per il calcolo delle zone della frequenza cardiaca, l'utente deve inserire le proprie informazioni personali relative a Sesso, Peso e Data di nascita.

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ finché non viene evidenziato INFO UTENTE e premere ←.



3. Premere ▲ oppure ▼ per selezionare Personale e premere ←.
4. Premere ▲ oppure ▼ per scegliere il gruppo delle impostazioni da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.

5. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Selezione della lingua

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare INFO UTENTE, e poi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare la lingua visualizzata, e poi premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione, e poi premere ↵ per confermare la selezione.

NOTA - Se si modifica la selezione della lingua, l'orologio ritorna alla visualizzazione iniziale della Modalità Configura nella lingua modificata.

Configurazione delle impostazioni personali

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare INFO UTENTE, e poi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SESSO	Selezionare MASCHILE o FEMMINILE.
PESO	Inserire il proprio peso, poi premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 50, quello massimo 400.
ALTEZZA	Inserire la propria altezza, poi premere BACK/PWR per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 10, quello massimo 999.
DATA DI NASCITA: MESE	Selezionare il proprio mese di nascita.
DATA DI NASCITA: GIORNO	Inserire la propria data di nascita. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.
DATA DI NASCITA: ANNO	Inserire il proprio anno di nascita. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.

Orologio

Regolare le impostazioni per la funzione ora del giorno, inclusi fuso orario, formato data e se si desidera regolare l'orologio per l'ora legale.



Come configurare le impostazioni dell'orologio

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare OROLOGIO, quindi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE	Selezionare ON per abilitare un segnale acustico che viene emesso ogni volta che si preme un pulsante, oppure selezionare OFF per disabilitare il segnale acustico.
SEGNALE ACUSTICO ORARIO	Selezionare ON per abilitare un segnale acustico che viene emesso ogni ora, oppure selezionare OFF per disabilitarlo.
FORMATO ORA	Selezionare 12 ORE o 24 ORE. Per esempio, le 3 del pomeriggio verranno visualizzate come 3:00PM nel formato a 12 ore, e come 15:00 nel formato a 24 ore.
FUSO ORARIO	Se non si trovano la città o il fuso orario che interessano, si può selezionare PERSONALIZZATO, che permette all'utente di compensare l'ora universale coordinata in incrementi di 30 minuti. Selezionando PERSONALIZZATO si elimina l'impostazione di ORA LEGALE.
ORA LEGALE	Selezionare ON per usare l'ora legale, oppure OFF per mantenere l'ora standard.
FORMATO DATA	Selezionare il formato data da visualizzare. Si può scegliere tra mm/gg/aaaa, gg.mm.aaaa o aaaa/mm/gg.

Sveglia

Imposta una sveglia che suona ad ore e giorni selezionati. La sveglia suona anche quando l'orologio viene spento, purché la funzione di spegnimento sia impostata su MOSTRA ORA.



Quando suona la sveglia, viene visualizzato un messaggio indicante l'ora e i giorni per i quali la sveglia è stata impostata.

Come configurare le impostazioni di sveglia

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare SVEGLIA, quindi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SVEGLIA	Selezionare ON per far suonare la sveglia alla frequenza selezionata, oppure OFF per disabilitare la sveglia.
ORA	Inserire l'ora alla quale suonerà la sveglia. Premere ⏻ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione.
ORA: AM O PM	Selezionare AM (mattino) o PM (pomeriggio). NOTA - Questa impostazione è disponibile solo se nel Menu Orologio il formato dell'ora è impostato sulle 12 ore.
FREQUENZA	Inserire la frequenza alla quale suonerà la sveglia. Si può scegliere un giorno specifico della settimana, solo i fine settimana, solo i giorni feriali oppure ogni giorno.

Frequenza cardiaca

Imposta il modo in cui l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System calcola e visualizza le zone della frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca massima viene inizialmente calcolata sottraendo a 220 l'età dell'utente, ma questo valore può essere cambiato manualmente.

HEART RATE	
MAX HR: 190	VIEW: bpm
ZONES: USE MAX	
1	95 bpm - 113 bpm
2	114 bpm - 132 bpm
3	133 bpm - 151 bpm
4	152 bpm - 170 bpm
5	171 bpm - 190 bpm
12:03PM	

HEART RATE	
MAX HR: 200	VIEW: bpm
ZONES: CUSTOM	
1	80 bpm - 90 bpm
2	91 bpm - 100 bpm
3	101 bpm - 110 bpm
4	111 bpm - 120 bpm
5	121 bpm - 130 bpm
11:33AM	

HEART RATE	
MAX HR: 200	VIEW: %
ZONES: CUSTOM	
1	50 % - 59 %
2	60 % - 69 %
3	70 % - 79 %
4	80 % - 89 %
5	90 % - 100 %
11:34AM	

Configurazione delle impostazioni della frequenza cardiaca

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare FREQUENZA CARDIACA, quindi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
ZONE	Selezionare USA MAX per calcolare tutte le zone in base alla frequenza cardiaca massima, oppure PERSONALIZZATO per inserire intervalli per le cinque zone.
FC MAX	Inserire un valore per la frequenza cardiaca massima in battiti al minuto. L'intervallo è compreso fra 30 e 240.
VISUALIZZA	Selezionare bpm (battiti al minuto) per visualizzare i valori delle zone come battiti al minuto, oppure selezionare % per visualizzare i valori delle zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
Valori min / max per le ZONE 1-5	Inserire per ciascuna zona personalizzata i valori minimi e massimi. Premere ↵ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Tutte e cinque le zone PERSONALIZZATE devono apparire in ordine ascendente e i loro valori non possono essere sovrapposti. I valori accettabili sono da 30 a 240 bpm o 1 - 100%.

Recupero

Seleziona e poi imposta il timer del tempo di recupero. Il recupero della frequenza cardiaca è disponibile solo nella Modalità Performance quando il cronografo è stato interrotto. Per il periodo di durata del timer è necessario disporre di un segnale di frequenza cardiaca valido.



Come configurare il Timer Recupero

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare Recupero, quindi premere ↵.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ↵ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ↵ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
TIMER	Selezionare ON per avviare il Timer Recupero per la durata di tempo selezionata, oppure OFF per disabilitare la funzione.
ORA	Selezionare nell'ambito dei periodi di 30 secondi e 1, 2, 3, 4, 5 o 10 minuti.

Bicicletta

Gestisce i profili per un massimo di cinque biciclette. L'orologio Global Trainer™ Bodylink® System usa le impostazioni di questi profili per calcolare velocità, distanza e consumo calorico.



Configurazione delle impostazioni della bicicletta

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare BIKE (BICI), quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SELEZIONE BIKE (BICI)	Selezionare il numero di bicicletta che si desidera modificare.
NOME	Inserire un nome per la bicicletta. Il nome della bicicletta può contenere un massimo di 8 caratteri. Premere ⏏ quando è stato inserito il nome desiderato.
PESO	Inserire il peso della bicicletta. Premere ⏏ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo di valori è compreso fra 1 e 999 (libbre o chili).
DIMENSIONI RUOTA	Inserire la circonferenza della ruota della bicicletta. Premere ← per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'intervallo di valori è compreso fra 1500 mm e 2500 mm.

Come calcolare la circonferenza della ruota della bicicletta

La tabella qui sotto indica la circonferenza di alcune misure comuni di ruote di biciclette standard da adulti.

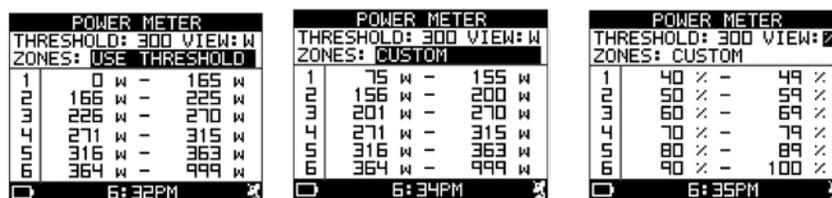
Dimensioni pneumatico	Circonf appros. in mm
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2224
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2,125	2070
26 X 1,9	2055
26 X 1,5	1985
26 X 1,25	1953
26 X 1,0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

Per misurare la circonferenza della propria ruota si può anche usare il metodo di "rotolamento".

1. Mettere a terra la ruota davanti, con l'alberino della valvola sulla posizione delle sei.
2. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
3. Far avanzare la bicicletta, mantenendo pressione sul manubrio, finché l'alberino della valvola non ritorna sulla posizione delle ore sei.
4. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
5. Misurare la distanza fra i due contrassegni.

Misuratore di potenza

Imposta il modo in cui l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System calcola e visualizza le zone del misuratore di potenza.



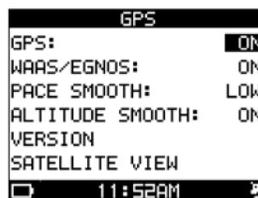
Come configurare le impostazioni del misuratore di potenza

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare MISURATORE POTENZA, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
SOGLIA	Inserire la potenza di soglia in watt. L'intervallo è compreso fra 0 e 600.
VISUALIZZA	Selezionare i watt o la % della soglia.
ZONE	Selezionare USA SOGLIA per calcolare automaticamente i valori, oppure PERSONALIZZATO per inserire gli intervalli per le sei zone.
Valori min / max per le ZONE 1-6	Inserire per ciascuna zona personalizzata i valori minimi e massimi. Premere ← per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore minimo è 1. Tutte e sei le zone PERSONALIZZATE devono apparire in ordine ascendente e i loro valori non possono essere sovrapposti. L'intervallo accettabile è compreso fra 1 e 999 watt o 1 - 100%.

GPS

Configura le opzioni per il GPS, visualizza le informazioni sulla versione del dispositivo e visualizza i satelliti. Da questo menu, l'utente può anche ripristinare l'orologio e aggiornare il firmware.



Come configurare le impostazioni del GPS

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare GPS, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
GPS	Selezionare OFF per spegnere il sistema GPS. Selezionare ON per accendere il sistema GPS. Se si seleziona OFF la batteria durerà più a lungo, ma gli allenamenti non registreranno le informazioni relative alla posizione né quelle relative a velocità e distanza in base al GPS.
WAAS / EGNOS	Selezionare OFF per usare il posizionamento standard GPS, che offre aggiornamenti più rapidi. Selezionare ON per abilitare WAAS/EGNOS, che offre informazioni più accurate.
UNIFORMITÀ PASSO	Selezionare fra le impostazioni MOLTO BASSA, BASSA, MEDIA O ALTA. NOTA - La funzione di uniformità riduce grandi variazioni di dati dovute alla fluttuazione del GPS.
UNIFORMITÀ ALTITUDINE	Selezionare OFF per aggiornare più rapidamente i dati sull'altitudine. Selezionare ON per applicare un filtro di calcolo della media, per ottenere dati sull'altitudine più gestibili.

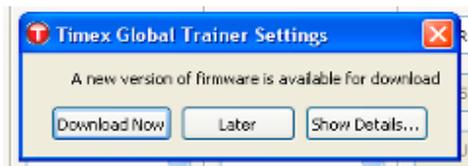
Versione



Premere ▼ per evidenziare VERSIONE, quindi premere ← per visualizzare la versione del firmware.

Aggiornamento del firmware

1. Inserire la spina USB-A grande sulla clip di scaricamento/ricarica in una delle porte USB del computer.
2. Collegare la clip di scaricamento/ricarica al retro dell'orologio Global Trainer™.
3. Alimentare l'orologio Global Trainer™, premere MODE finché non appare SINC PC insieme al messaggio "IN ATTESA PC ...".
4. Aprire il Timex Device Agent sul computer desktop. Vedere la sezione relativa alla sincronizzazione con il PC della Guida all'uso per istruzioni su come scaricare il Timex Device Agent.
5. Fare clic sul pulsante **Settings (Impostazioni)** (Scarica ora). Si passa alla scheda Display sotto la modalità Performance e Multisport.
6. Se si è collegati a Internet, il Device Agent verifica se è disponibile una nuova versione del firmware. Se lo è, selezionare il pulsante **Download Now** (Scarica ora).



7. Così facendo si apre il browser Internet e si passa al link Firmware Download (Scaricamento firmware). Fare clic sul link per scaricare il firmware e salvare il file sul desktop. Si viene ridiretti al sito Web di TrainingPeaks per lo scaricamento; assicurarsi di permettere l'accesso al sito Web se tale accesso è bloccato.

Firmware » [Global Trainer Firmware: v67, June 2, 2010](#)
After saving the file to your computer, use Device Agent and select "File, Update Device" and follow the prompts to perform the firmware update

NOTA - Quando si scarica il nuovo firmware per l'orologio Global Trainer™, le impostazioni di configurazione, come visualizzate nella scheda delle impostazioni del Device Agent, vengono cancellate dall'orologio a meno che l'utente non le salvi.

8. Per salvare le impostazioni di configurazione, selezionare la scheda **Configure (Configura)** (in cima allo schermo delle impostazioni del Timex Device Agent), e selezionare **GPS** sulla sinistra.
9. Fare clic su **Export (Esporta)** per salvare le impostazioni come file. Specificare il nome del file e fare clic su OK (o Save/Salva).



10. Fare clic su **Cancel (Annulla)** per chiudere la finestra delle impostazioni.
11. Sull'orologio Global Trainer™ premere MODE finché non appare CONFIGURA. Premere ▼ per selezionare GPS e premere ← per confermare. Premere ▼ per selezionare VERSIONE e premere ← per confermare.
12. Premere e tenere premuto il pulsante START/SPLIT per 2 secondi per mettere l'orologio in Modalità Aggiornamento Firmware.
13. Premere ▼ per evidenziare Sì, quindi premere ← per confermare. Se occorre interrompere l'operazione durante il processo di aggiornamento del firmware, premere simultaneamente ← e START/SPLIT.

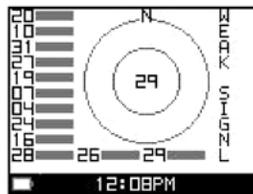
14. Andare al menu **File** nel Timex Device Agent e selezionare **Update Device (Aggiorna dispositivo)**.
15. Quando viene richiesto il file di aggiornamento, selezionare il file salvato sul desktop al **Procedimento 7**.
16. L'orologio mostra sullo schermo una barra di progresso indicante che il firmware dell'orologio Global Trainer™ è in corso di aggiornamento. **NON SCOLLEGARE L'OROLOGIO DAL COMPUTER**.
17. L'orologio Global Trainer™ si riaccende e si spegne una volta terminato l'aggiornamento.
18. Alimentare l'orologio Global Trainer™. Premere **MODE** finché non appare **SINC PC** insieme al messaggio "IN ATTESA PC ...".
19. Per ripristinare le impostazioni di configurazione, fare clic sul pulsante **Settings (Impostazioni)** nel Timex Device Agent.
20. Selezionare la scheda **Configure (Configura)** in cima allo schermo **Settings (Impostazioni)** e poi selezionare **GPS** sulla sinistra.
21. Fare clic su **Import (Importa)** per richiamare le impostazioni. Selezionare il file salvato al **Procedimento 9** e fare clic su **OK**. Fare clic su **Save (Salva)** per salvare le impostazioni di nuovo sull'orologio Global Trainer™.

Ripristino dell'orologio Global Trainer™

1. Mentre è visualizzato lo schermo della versione, tenere premuto **↵** per 2 secondi.
2. Premere **▼** per evidenziare **SI** o **NO**, quindi premere **↵** per confermare la selezione. Selezionare **SI** per ripristinare o **NO** per ritornare allo schermo della versione senza eseguire il ripristino. Se si seleziona **SI**, tutte le selezioni personalizzate verranno cancellate e l'orologio ritornerà alle impostazioni predefinite.

Al termine del ripristino, l'orologio si spegne.

Visualizza satellite



Premere **▼** per evidenziare **VISUALIZZA SATELLITE**, quindi premere **↵** per visualizzare una rappresentazione grafica dei satelliti su cui l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System è fissato.

Ciascun numero indica un satellite, e le barre evidenziate rappresentano la forza del segnale di ciascun satellite.

Un messaggio a destra del grafico indica la forza complessiva del blocco GPS.

Quando l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System è pronto, viene mostrato il messaggio **3D FIX**.

Unità di misura

Configura il tipo di unità di misura usate dall'orologio Global Trainer™ Bodylink® System nel monitorare i dati sulle prestazioni. Si può scegliere fra le unità di misura Inglesi, Metriche e Nautiche.

UNITS	
GLOBAL:	ENGLISH
DISTANCE UNITS:	mi
SPEED UNITS:	mph
PACE UNITS:	min/mi
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:13AM	

UNITS	
GLOBAL:	METRIC
DISTANCE UNITS:	km
SPEED UNITS:	kph
PACE UNITS:	min/km
ALTITUDE UNITS:	m
ASCENT UNITS:	m/min
11:14AM	

UNITS	
GLOBAL:	NAUTICAL
DISTANCE UNITS:	nm
SPEED UNITS:	kn
PACE UNITS:	min/nm
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:15AM	

Come configurare le impostazioni delle unità di misura

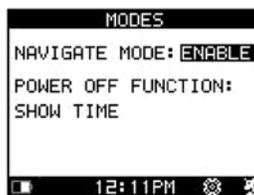
1. Premere **MODE** finché non appare **CONFIGURA**.
2. Premere **▼** per evidenziare **UNITÀ**, quindi premere **↵**.
3. Premere **▲** oppure **▼** per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere **↵** per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere **▲** oppure **▼** per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere **↵** per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
GLOBALE	Selezionare INGLESI, METRICHE o NAUTICHE. Questo cambia globalmente tutte le unità di misura indicate sotto. Le unità per misurazioni specifiche possono essere cambiate individualmente, ma se si cambia l'impostazione globale questo prevale su tutti i cambiamenti specifici apportati alle unità individuali indicate sotto.
UNITÀ DI DISTANZA	Selezionare miglia per riportare la distanza in miglia, km per riportarle in chilometri, o nm per riportarle in miglia nautiche.
UNITÀ DI VELOCITÀ	Selezionare mph per riportare le velocità in miglia all'ora, kpm per riportarle in chilometri all'ora o kn per riportarle in nodi.
UNITÀ DI PASSO	Selezionare min/mi per riportare il passo in minuti per miglio, min/km per riportarlo in minuti per chilometro o min/nm per riportarlo in minuti per miglio nautico.
UNITÀ DI ALTITUDINE	Selezionare ft per riportare l'altitudine in piedi, o m per riportarla in metri.
UNITÀ DI ASCESA	Selezionare ft/min per riportare l'ascesa o la discesa in piedi al minuto., oppure m/min per riportarle in metri al minuto.

Tutti i dati di misurazione nelle Modalità Performance, Multisport o Esame saranno espressi nelle unità di misura selezionate.

Modalità

Attiva o disattiva la Modalità Navigazione e le funzioni associate, e configura il comportamento della funzione di spegnimento.



Come configurare le impostazioni di Modalità

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURA.
2. Premere ▼ per evidenziare MODALITÀ, quindi premere ←.
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere ← per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
4. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare una selezione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere ← per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
MODALITÀ NAVIGAZIONE	Selezionare ABILITA per rendere disponibili la Modalità NAVIGAZIONE e la funzione di Percorso a ritroso, oppure selezionare DISABILITA per disabilitare queste funzioni.
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO	Selezionare MOSTRA ORA per visualizzare data e ora quando l'orologio Global Trainer™ è spento, oppure selezionare SPEGNI DISPLAY per azzerare il display.

Modalità di sincronizzazione con il PC

Usare la Modalità Sincronizzazione PC per apportare cambiamenti di impostazione all'orologio Global Trainer™ Bodylink® System dal computer. Tutte le impostazioni dell'orologio Global Trainer™ possono essere cambiate dal Device Agent e inviate all'orologio. Si possono anche caricare i dati sull'allenamento dall'orologio Global Trainer™ al computer per un monitoraggio a lungo termine, e usare questi dati con il Timex Trainer gestito dal conto TrainingPeaks per ottimizzare il proprio programma di allenamento.

Terminologia della Modalità di sincronizzazione con il PC

- **Device Agent:** il software per computer che permette la comunicazione fra l'orologio Global Trainer™ e il computer.
- **Timex Trainer gestito da TrainingPeaks:** lo strumento online usato per conservare e monitorare i dati sull'allenamento caricati.

Come creare un conto Timex Trainer

1. Nel browser per Web, andare al sito <https://timextrainer.trainingpeaks.com/>.
2. Fare clic sul collegamento "Create a new account" (Crea un nuovo conto). Se si ha già un conto TrainingPeaks, passare a Install the Timex Device Agent (Installa il Timex Device Agent) più sotto.
3. Inserire le proprie informazioni personali e fare clic su Submit (Invia).

Installazione del Timex Device Agent

1. Scaricare il software per desktop Timex Device Agent adatto al proprio sistema operativo aprendo il collegamento "Download the Device Agent" o andare al sito: www.timexironman.com/deviceagent

NOTA - Se si sta scaricando su un PC, selezionare il Device Agent a 32 bit o 64 bit del sistema operativo Windows. La maggior parte dei PC eseguono la versione a 32 bit. Verificare facendo clic con il pulsante destro del mouse su **My Computer** (Risorse del computer) in Windows XP (o **Computer** in Vista o Windows7) e selezionando **Properties (Proprietà)**. Se la propria copia di Windows è la versione a 64 bit, viene indicato qui.

2. Installare il Device Agent. Avviare l'installazione del driver quando compare un'avvertenza indicante l'assenza di certificazione.

Appare sul desktop la seguente icona.



Come scaricare impostazioni da un computer all'orologio

1. Inserire la spina USB-A grande sulla clip di scaricamento/ricarica in una delle porte USB del computer.
2. Collegare la clip di scaricamento/ricarica al retro dell'orologio Global Trainer™.
3. Alimentare l'orologio Global Trainer™ e premere MODE finché non appare SINC COMPUTER, seguito da "IN ATTESA PC . . ."
4. Aprire il Timex Device Agent.
5. Fare clic sul pulsante Configure (Configura) per cambiare le impostazioni sull'orologio Global Trainer™. Modificare le preferenze dell'orologio e fare clic su Save (Salva) per inviare le impostazioni all'orologio Global Trainer™. Il messaggio "Comunicazione in corso" appare sull'orologio Global Trainer™.
6. Al termine del caricamento delle impostazioni, appare il messaggio "Trasferimento completo" sull'orologio Global Trainer™.
7. Chiudere il Device Agent sul computer.
8. Rimuovere i cavi USB dall'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.

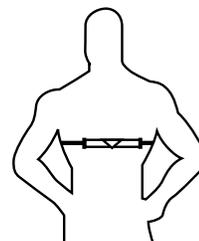
Come caricare i dati sull'allenamento dall'orologio a un computer

1. Inserire la spina USB-A grande sulla clip di scaricamento/ricarica in una delle porte USB del computer.
2. Collegare la clip di scaricamento/ricarica al retro dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.
3. Premere il pulsante MODE finché non appare SINC COMPUTER. Il messaggio "IN ATTESA PC . . ." appare sull'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.
4. Aprire il Timex Device Agent sul desktop del computer.
5. Fare clic sul pulsante Download from Device (Scarica dal dispositivo) nel Device Agent. Il messaggio "Comunicazione in corso" appare sull'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.
6. Al termine del caricamento dei dati sull'allenamento, appare il messaggio "Trasferimento completo" sull'orologio Global Trainer™.
7. Chiudere il Timex Device Agent sul computer.
8. Rimuovere i cavi USB dall'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.

Sensori ANT+™

Uso e registrazione dei dati del sensore della frequenza cardiaca durante un allenamento

1. Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca e allacciare saldamente sul petto il sensore, appena sotto lo sterno.
2. Nelle Modalità Performance o Multisport, premere START/SPLIT per iniziare l'allenamento.
3. Al termine dell'allenamento, premere ▼ per fermare il cronografo.
4. Rimuovere dal petto il cinturino della frequenza cardiaca per interrompere la registrazione dei dati sulla frequenza cardiaca.
5. Visualizzare i dati completi sulla frequenza cardiaca nella Modalità Esame.



NOTA - Se si desidera vedere i dati sulla frequenza cardiaca in tempo reale durante l'allenamento, selezionare un campo nello schermo di visualizzazione che visualizzi i dati sulla frequenza cardiaca: FC, FC-MED ecc.

Uso e registrazione dei dati del sensore della bicicletta durante un allenamento

Sono svariati i tipi di sensori per bicicletta che possono essere usati con l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System. Cercare il simbolo ANT+™ sul sensore per bicicletta per confermare la sua compatibilità.

L'installazione dei sensori per bicicletta varia a seconda del produttore e del modello. Consultare il manuale d'uso del sensore per istruzioni sulla sua installazione sulla bicicletta. Questi sensori devono essere abbinati all'orologio Global Trainer™ perché i dati relativi a velocità, cadenza e potenza della bicicletta possano essere monitorati e salvati.

NOTA - Se un sensore della velocità per bicicletta è installato e attivo, viene usato per monitorare velocità e distanza, e il sensore GPS viene usato per catturare i dati relativi a percorso e altitudine.

1. Nelle Modalità Performance o Multisport, premere START/SPLIT per iniziare l'allenamento.
2. Al termine dell'allenamento, premere ▼ per fermare il cronografo.
3. Visualizzare i dati completi del sensore per bicicletta nella Modalità Esame.

NOTA - Se si desidera vedere i dati sulla bicicletta in tempo reale durante l'allenamento, selezionare un campo nello schermo di visualizzazione che visualizzi tali dati: CADENZA, VELOCITÀ, POTENZA ecc.

Cura e manutenzione

Orologio

Resistenza all'acqua

- L'orologio Global Trainer™ Bodylink® System è resistente all'acqua fino ad una profondità di 50 metri e ad una pressione di 86 p.s.i., equivalente a 164 piedi sotto il livello del mare.
- La resistenza all'acqua viene mantenuta solo se lente, pulsanti e cassa sono intatti.
- Risciacquare l'orologio Global Trainer™ con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

ATTENZIONE - PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore della frequenza cardiaca

Manutenzione del sensore della frequenza cardiaca

Dopo l'uso, risciacquare il cinturino del sensore della frequenza cardiaca in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che interferiscono con la misurazione della frequenza cardiaca. Dopo aver rimosso il trasmettitore, il sensore Flex Tech™ della frequenza cardiaca può anche essere lavato in lavatrice in acqua fredda. Appendere il sensore ad asciugare, lontano da calore e luce solare diretta.

Durata della batteria del sensore

La batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 dovrebbe durare più di due anni se viene usato in media un'ora al giorno. Un uso più frequente o più prolungato diminuisce la durata della batteria. Sostituire la batteria del trasmettitore del sensore se si verifica una di queste condizioni.

- Quando il sensore è situato correttamente sul petto, l'orologio Global Trainer™ non riesce a leggere i dati di frequenza cardiaca.
- Appaiono con maggiore frequenza messaggi di errore relativi alla frequenza cardiaca, come ad esempio RICERCA FREQUENZA CARDIACA IN CORSO. . . .

Sostituzione della batteria del sensore

1. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria sul retro del sensore.
2. Inserire una nuova batteria CR2032 (o equivalente) con il simbolo positivo "+" rivolto verso di sé.
3. Rimettere a posto il coperchio del vano batteria.

Come testare il sensore dopo la sostituzione della batteria

1. Allontanarsi da sorgenti di interferenza radio o elettromagnetica, come ad esempio altri monitor della frequenza cardiaca o sensori per bicicletta.
2. Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca.
3. Allacciare bene il sensore sul petto, subito sotto lo sterno.

Accendere l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System e andare alla Modalità Performance. Assicurarsi che lo schermo di visualizzazione contenga un campo di visualizzazione in tempo reale dei dati sulla frequenza cardiaca.

Se il sensore della frequenza cardiaca funziona correttamente, appare l'icona ferma del cuore nella barra di stato e l'icona lampeggiante del cuore nel campo FC dello schermo di visualizzazione delle prestazioni.

Se queste icone non appaiono, fare quanto segue.

- Installare di nuovo la batteria e riprovare.

-OPPURE-

- Ripetere la procedura di abbinamento del Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 all'orologio Global Trainer™ Bodylink® System seguendo le istruzioni della sezione Sensori per la Modalità Configura.

Resistenza all'acqua

Il Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 è resistente all'acqua fino ad una profondità di 30 metri e ad una pressione di 60 p.s.i., equivalente a 98 piedi sotto il livello del mare.

NOTA - I dati sulla frequenza cardiaca non verranno ricevuti quando il sensore o l'orologio Global Trainer™ si trovano sott'acqua.

Garanzia e assistenza

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

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Il 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 Monitor della frequenza cardiaca 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 MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Global Trainer Bodylink System non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, 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.

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 il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca 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. Per la Germania/Austria, chiamare il +43.662 88921 30. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

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:	_____

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, BODYLINK, GLOBAL TRAINER, NIGHT-MODE e FLEX TECH sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN ed M-DOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. SiRF e il logo SiRF LOGO sono marchi depositati di SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII è un marchio commerciale di SiRF Technology, Inc. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc. WINDOWS è un marchio commerciale della Microsoft Corporation, depositato negli Stati Uniti e in altri Paesi.

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Global Trainer™ Bodylink® System

Numeri modello: M229, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

Norme: ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-1 - V1.5.1 :2008 (M229)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M229)

ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M229 and M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M229 and M503)
EN 55022/2006 Class B, EN 6100-3-2/2006, EN6100-3-3/2008, EN6100-4-2/2009,
EN6100-4-3/2006, EN6100-4-4/2004, EN6100-4-5/2006
EN6100-4-6/2009 e EN6100-4-11/2004 (M229)

LVD: 2006/95/CE

Norme: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2005 (M229)

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: 

Roger H. Hunt
Quality Regulatory Engineer
Data: 2 agosto 2010, Middlebury, Connecticut, U.S.A.