

w260 EU QSG (EDGI) 229-095002



GLOBAL TRAINER™

GPS SPEED+
DISTANCE

QUICK START GUIDE



TIMEX IRONMAN

SOFTWARE VERSION 2.80

Indice analitico

Informazioni importanti avvertenze e istruzioni per la sicurezza	90
Introduzione	91
Descrizione delle funzioni	91
Pulsanti operativi e icone.....	92
Carica dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.....	96
Come accendere e spegnere l'orologio Global Trainer™	97
Aggiornamento iniziale del sistema	98
Ora del giorno.....	98
Lingua e informazioni personali.....	98
Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 (opzionale).....	99
Allenamento basato sulla frequenza cardiaca	100
Configurazione degli allarmi della frequenza cardiaca.....	101
Modalità PERFORMANCE	103
Personalizzazione degli schermi di allenamento	103
Come iniziare un allenamento.....	105
Registrazione di un tempo di giro o un tempo intermedio	107
Cambiamento di visualizzazioni durante un allenamento.....	108
Come fermare un allenamento.....	109
Timer e Misuratore del passo delle prestazioni	110
Modalità MULTISPORT	110
Modalità ESAMINA	110
Modalità CONFIGURA	111
Modalità di sincronizzazione con il PC	112
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	113
Impermeabilità	113
Manutenzione del cinturino del Sensore della frequenza cardiaca	114
Garanzia e assistenza	115

Informazioni 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:
 - 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 non viene usato per un lungo periodo di tempo, riporre entro il seguente intervallo di temperatura: 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 (32 °F-113° F).
 - F. Non operare l'unità al di fuori del seguente intervallo di temperature: da -20 °C a 55 °C (da -4 °F a 131 °F).
 - G. Contattare la divisione locale addetta allo smaltimento dei rifiuti per sapere come eliminare adeguatamente la vecchia batteria.
2. Usare solo l'adattatore di alimentazione Phihong PSB05R-050Q con questo prodotto.
3. Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.
4. Consultare il sistema velocità+distanza mentre ci si muove non è sicuro e può distrarre, con conseguenti incidenti o collisioni. Usare le funzioni di memoria per esaminare successivamente i propri dati sulle prestazioni. Vedere le istruzioni per i dettagli.

5. Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale, e altri fattori potrebbero inibire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Introduzione

L'orologio Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® System è un completo dispositivo per il monitoraggio delle prestazioni 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. Questa guida permette all'utente di usare l'orologio Global Trainer® per la prima volta, ma se occorrono ulteriori informazioni è possibile visualizzare l'intera GUIDA DELL'UTENTE all'indirizzo:

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

Descrizione delle funzioni

- **Modalità PERFORMANCE** – Esamina variabili multiple durante l'allenamento, inclusi velocità, distanza, tempo trascorso, passo e calorie bruciate.
- **Modalità MULTISPORT** – Incorpora in un unico allenamento attività e periodi di transizione svariati, e li monitora tutti insieme.
- **Visualizzazioni personalizzabili dello schermo** – Si possono visualizzare fino a quattro misurazioni dell'allenamento scegliendo 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 propri progressi e miglioramenti con il passare del tempo.
- **GPS** – E' possibile localizzare la propria posizione e memorizzare i percorsi di allenamento preferiti, nonché memorizzare posizioni particolari come punti intermedi da usare successivamente negli allenamenti.

- **PERCORSO A RITROSO** – E' possibile calcolare un percorso posizione attuale fino a qualsiasi punto intermedio memorizzato.
- **Integrazione con il computer** – E' possibile inviare impostazioni dal computer all'orologio Global Trainer™ per facilitare la personalizzazione, nonché trasferire gli allenamenti al computer per monitorare i propri progressi.
- **Sensori ANT+™ 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.

NOTA: poiché l'orologio Global Trainer™ può mostrare altre lingue oltre all'inglese nelle visualizzazioni e nei messaggi, lo schermo mostrato nelle istruzioni sarà disponibile sull'orologio nella lingua selezionata.

Pulsanti operativi e icone

MODE (Modalità)

Premere MODE (modalità) 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.

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 sta impostando un valore o un'etichetta, quei numeri o caratteri saranno memorizzati.

INDIGLO®

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

Tenere premuto il pulsante INDIGLO per 4 secondi per attivare la funzione Night-Mode®; l'orologio emette un segnale acustico di conferma. Mentre l'orologio Global Trainer™ si trova in funzione Night-Mode, premendo qualsiasi pulsante si attiva l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi.

L'orologio Global Trainer presenta anche una funzione INDIGLO per l'illuminazione continuativa del quadrante. Tenere premuto il pulsante INDIGLO per 8 secondi per attivare la funzione di illuminazione costante; l'orologio emette un segnale acustico di conferma.

La funzione Night-Mode o l'illuminazione costante restano attivi per 8 ore, ma si può premere il pulsante INDIGLO per 4 secondi per disattivare l'una o l'altra funzione prima che scadano le 8 ore.

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 al successivo schermo di visualizzazione.

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 il precedente schermo di visualizzazione.

In modalità PERFORMANCE, con il cronografo che scorre, premere ▼ per fermare (o interrompere) il cronografo. Se il cronografo è fermo, 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™.

Icone di visualizzazione della barra di stato

-  Mostra la carica approssimativa della batteria. Un numero superiore di segmenti scuri indica una carica superiore.
-  Appare quando il cronografo è in funzione.

-  Appare quando la sveglia è impostata.
-  Appare quando il cronografo è in funzione ed è in funzione abilitato un timer.

3:00PM Attuale ora del giorno

-  Fisso: 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.
-  Fisso: il sensore di velocità o cadenza sta comunicando adeguatamente.
Lampeggiante: il dispositivo sta eseguendo il processo di abbinamento o non ha ricevuto dati utili per 15 secondi.
-  Fisso: 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.
-  Fisso: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti.
Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti.
Nessuna icona: GPS non è in grado di individuare un satellite.

Versione software Global Trainer

Questa guida riflette le istruzioni più recenti per la versione del software Global Trainer **2.80**.

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 fornite sul Timex Device Agent scaricabile sul proprio computer desktop.

Carica dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System

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 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Carica usando il cavo USB

1. Inserire la grande spina USB-A 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 grande spina USB-A 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 fissa. Per ulteriori informazioni sulla funzione di spegnimento, consultare le sezioni Modalità CONFIGURA e MODALITA' della GUIDA DELL'UTENTE.



Usare solo l'adattatore di alimentazione Pihong PSB05R-050Q 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.

NOTA: 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 MODALITA' della GUIDA DELL'UTENTE.

Aggiornamento 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 CONFIGURE (configura) e premere ▼ per evidenziare WATCH (orologio).
2. Premere ▼ oppure ↵ e premere ▼ per selezionare e cambiare Time Format (formato dell'ora), Time Zone (fuso orario), Date Format (formato della data) e altre funzioni dell'orologio.

Lingua e informazioni personali

Per selezionare la lingua preferita per schermi e menu, per misurare in modo accurato le prestazioni ottenute negli allenamenti, e per assistere nel calcolo delle zone della frequenza cardiaca, l'utente deve inserire le proprie informazioni personali.

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURE (configura) e premere ▼ per evidenziare USER INFO (informazioni utente).
2. Premere ▼ per evidenziare la lingua corrente, premere ↵ per visualizzare le scelte relative alla lingua e premere ▼ seguito da ↵ per selezionare.
3. Premere ▲ e ↵ per impostare lo schermo PERSONAL (personale) e premere ▼ per impostare Gender (sesso), Weight (peso), Height (altezza) e Date of Birth (data di nascita).

NOTA: se l'utente cambia le impostazioni relative alla lingua, viene riportato al menu CONFIGURE (configura). Seguire le istruzioni indicate nel Procedimento 1 per cambiare le informazioni personali.

Per affinare ulteriormente i risultati relativi al consumo delle calorie, vedere i procedimenti relativi alla Configurazione delle impostazioni sul consumo calorico nella sezione Schermi di visualizzazione della Modalità PERFORMANCE della GUIDA DELL'UTENTE.

Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 (opzionale)

Per ridurre al minimo la possibilità di captare il segnale del Sensore della frequenza cardiaca di un'altra persona, occorre abbinarlo all'orologio Global Trainer™. Per abbinare il sensore per la prima volta, allontanarsi di 10 metri dagli altri eventuali sensori della frequenza cardiaca.

NOTA: occorre ripetere questa procedura solo per un nuovo sensore della frequenza cardiaca o quando viene sostituita la batteria del sensore.

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURE (configura) e premere ▼ per evidenziare SENSORS (sensori).
2. Premere ↵ e dovrebbe essere selezionata l'impostazione HEART RATE SCAN (scansione della frequenza cardiaca). Se quel campo è NO, premere ↵ e ▼ per evidenziare SCAN (scansione), e ↵ per confermare la selezione. L'orologio Global Trainer™ inizierà a cercare il sensore della frequenza cardiaca.
3. Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca e chiudere saldamente sul petto il sensore contro la pelle, subito sotto lo sterno.
4. L'orologio Global Trainer™ cerca il sensore della frequenza cardiaca per un massimo di dieci secondi. Quando il sensore è stato abbinato con successo, il campo accanto a HEART RATE (frequenza cardiaca) mostrerà HR.

NOTA: l'orologio Global Trainer™ può essere abbinato con altri sensori ANT+™ wireless per rilevare la velocità, la cadenza e la potenza relative alla bicicletta. Iniziare dal Procedimento 1 descritto sopra per l'abbinamento con uno qualsiasi dei dispositivi indicati ANT+™.

Allenamento basato sulla frequenza cardiaca

Le zone bersaglio permettono all'utente di allenarsi in modo efficace con un monitor della frequenza cardiaca. Il procedimento iniziale consiste nell'impostare in che modo l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System calcola e visualizza le zone della frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca massima (MAX HR) viene inizialmente calcolata come 220 meno la propria età, ma questo valore può essere cambiato.

HEART RATE					HEART RATE					HEART RATE				
MAX HR: 190 VIEW bpm					MAX HR: 190 VIEW bpm					MAX HR: 185 VIEW: %				
ZONES: <u>USE MAX</u>					ZONES: <u>CUSTOM</u>					ZONES: <u>CUSTOM</u>				
1	95	bpm	-	113 bpm	1	80	bpm	-	90 bpm	1	43	%	-	57 %
2	114	bpm	-	132 bpm	2	90	bpm	-	100 bpm	2	58	%	-	74 %
3	133	bpm	-	151 bpm	3	100	bpm	-	110 bpm	3	75	%	-	79 %
4	152	bpm	-	170 bpm	4	110	bpm	-	130 bpm	4	80	%	-	94 %
5	171	bpm	-	190 bpm	5	130	bpm	-	150 bpm	5	95	%	-	100 %
12:03PM					12:04PM					7:43PM				

Configurazione delle impostazioni della frequenza cardiaca

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURE (configura) e premere ▼ per evidenziare HEART RATE (frequenza cardiaca).
2. Premere ↵ e premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare.
3. 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
MAX HR (FC max)	Inserire un valore per la frequenza cardiaca massima in battiti per minuto. L'intervallo è compreso fra 30 e 240
ZONES (zone)	Selezionare CUSTOM (personalizzato) per inserire manualmente valori per ciascuna zona, oppure selezionare USE MAX (usa valori massimi) per calcolare tutte le zone in base alla frequenza cardiaca massima.
VIEW (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.
Intervalli per le Zone da 1 a 5	Inserire per ciascuna zona i valori bassi e alti. Premere ⏻ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. Il valore massimo è 240.

Configurazione degli allarmi della frequenza cardiaca

Per definire la zona bersaglio, l'utente può impostare un valore minimo e uno massimo per la frequenza cardiaca. Se l'orologio rileva un valore al di fuori di questa zona, viene fatta scattare l'allarme.

Configurazione del tipo di allerta

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURE e premere ▼ per evidenziare ALERTS.
2. Premere ↵ per selezionare TYPE: AUDIBLE AND VISUAL (Tipo: sonoro e visivo).
3. Premere ↵ per entrare nello schermo di selezione e premere ▲ oppure ▼ per evidenziare l'impostazione da cambiare.

4. Premere $\leftarrow$ per confermare la selezione.

Il segnale acustico allarme SONORA suona ogni 30 secondi fintanto che la lettura si trova al di fuori della zona bersaglio. L'allarme VISIVA fa visualizzare un messaggio che resta sulla parte superiore del display per 2 secondi.

Il messaggio di allarme viene visualizzato una volta ogni 30 secondi fintanto che la lettura si trova al di fuori della zona bersaglio.

Configurazione delle impostazioni delle allerte della frequenza cardiaca

1. Premere MODE finché non appare CONFIGURE (configura) e premere $\blacktriangledown$ per evidenziare ALERTS (allerte).
2. Premere $\blacktriangledown$ per evidenziare SETUP ALERTS (impostazione allarmi) e premere $\leftarrow$ per confermare la propria selezione.
3. Premere $\blacktriangledown$ per evidenziare HEART RATE ZONE (zona della frequenza cardiaca) e premere $\leftarrow$ per confermare la propria selezione.
4. Premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per evidenziare l'impostazione da cambiare e premere $\leftarrow$ per aprire la finestra di cambiamento impostazione.
5. Premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per evidenziare l'impostazione nella finestra di cambiamento impostazione, quindi premere $\leftarrow$ per confermare la selezione.

Gruppo di impostazione	Regolazione
HEART RATE ZONE (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.
TARGET ZONE (zona bersaglio)	Selezionare le Zone 1-5 OPPURE C1-C5 per usare i valori bassi e alti basati sulle proprie impostazioni di frequenza cardiaca nella Modalità CONFIGURA. Selezionare CUSTOM per inserire manualmente i valori bassi e alti come indicato nelle due righe successive.

LOW (bassa)	Inserire la soglia della frequenza cardiaca inferiore. Se la frequenza cardiaca dell'utente scende al di sotto di questa soglia, viene attivata l'allerta. Premere $\blacktriangle$ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'impostazione più bassa è 30.
HIGH (alta)	Inserire la soglia della frequenza cardiaca superiore. Se la frequenza cardiaca dell'utente sale al di sopra di questa soglia, viene attivata l'allerta. Premere $\leftarrow$ per chiudere la finestra di cambiamento impostazione. L'impostazione più alta è 240.

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.

Personalizzazione degli schermi di allenamento

Inizialmente, ci sono cinque schermi di visualizzazione sull'orologio Global Trainer™: SWIM (nuoto), BIKE (bicicletta), RUN (corsa), CUSTOM 1 (personale 1) e CUSTOM 2 (personale 2). L'utente può scegliere il numero di campi visualizzati su ogni schermo di visualizzazione e i dati di allenamento visualizzati in ciascun campo.

Scelta del numero di campi e selezione dei dati di performance

1. Premere MODE finché non appare PERFORMANCE, quindi premere $\leftarrow$ per evidenziare DISPLAY (in PERFORMANCE SETUP, ovvero impostazione performance).
2. Premere $\leftarrow$ per vedere i cinque schermi di visualizzazione, quindi premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per evidenziare uno schermo di visualizzazione.

3. Premere $\leftarrow$ per selezionare lo schermo di visualizzazione ed evidenziare FIELD LAYOUT (disposizione dei campi).
4. Premere $\leftarrow$ per impostare la FIELD LAYOUT (disposizione dei campi) e premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per cambiare il numero dei campi visualizzati in quello schermo di visualizzazione.
5. Premere $\leftarrow$ per confermare il numero dei campi, e verranno visualizzati i dati per il primo campo
6. Premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per evidenziare i dati dello schermo di visualizzazione in ciascun campo e premere $\leftarrow$ per mostrare il menu di impostazione per quel campo.
7. Premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per fare le proprie selezioni dei dati del campo, e premere $\leftarrow$ per confermare quei dati.
8. Ripetere la procedura 6 e 7 finché non si hanno i dati desiderati, e premere MODE per passare allo schermo di impostazione della visualizzazione nella modalità PERFORMANCE.
9. Ripetere la procedura dall'inizio per cambiare il numero dei campi o i dati in qualsiasi altro schermo di visualizzazione.

La spiegazione di ogni campo di dati è reperibile nella GUIDA DELL'UTENTE. Vedere la procedura per la Scelta del numero dei campi e per la Selezione dei dati di performance nella sezione Schermi di visualizzazione della modalità PERFORMANCE di tali istruzioni.

Per cambiare il nome di uno schermo di visualizzazione, e per cambiare l'attività associata a ogni schermo di visualizzazione, vedere la procedura relativi ad Assegnazione di nome allo schermo di visualizzazione e Configurazione delle impostazioni per il consumo calorico nella sezione Schermi di visualizzazione della modalità PERFORMANCE della GUIDA DELL'UTENTE.

Come iniziare un allenamento

1. Premere MODE finché non appare il termine PERFORMANCE.
2. Premere $\blacktriangle$ oppure $\blacktriangledown$ per selezionare uno schermo di visualizzazione.
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronografo e iniziare l'allenamento.

NOTA: se il GPS non è fissato su 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 ed entrare a contatto con i segnali per il GPS.

NOTA: la prima volta che si indossa l'orologio Global Trainer™, questo contatto con il segnale per GPS potrebbe richiedere parecchi minuti. Nelle sessioni successive, il contatto con i segnali per il GPS dovrebbe richiedere solo da 30 a 90 secondi. Se in una sessione successiva occorrono più di 2 minuti per ottenere il contatto con i segnali per il GPS, viene visualizzato questo messaggio:



Se si seleziona YES (Sì), il tentativo di collegamento ai segnali per 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

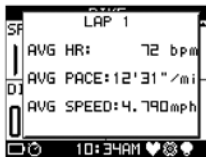
Premere START/SPLIT mentre sta scorrendo il cronografo per registrare un tempo di giro o intermedio. Appariranno in sequenza un massimo di tre visualizzazioni.

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

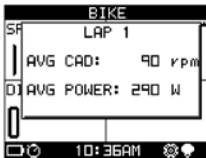
- Il primo display mostra il numero del giro, il tempo di giro e il tempo intermedio.



- 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 dal sensore della bicicletta.



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

Cambiamento di 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 corrispondente sulla barra di stato, finché non viene premuto BACK/STP/RST per interrompere l'allenamento.

Come fermare un allenamento

1. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere ▼. Viene visualizzato il messaggio CHRONO STOPPED (cronografo interrotto).
2. Tenere premuto ▼ per 2 secondi. Viene visualizzato lo schermo SAVE WORKOUT AND RESET? (salva allenamento e azzer?).
3. Premere ▲ oppure ▼ per evidenziare YES (sì), NO, o RESET ONLY (azzerza soltanto), quindi premere ↵ per confermare la scelta.



Se si sceglie YES, il cronografo viene azzerato e i dati sull'allenamento appaiono in modalità Review (esame).

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

Se si sceglie RESET ONLY (azzerza soltanto), il cronografo viene azzerato e non vengono registrati dati sull'allenamento.

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 ripetizioni e 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.

Per ulteriori informazioni su Impostazione dei timer e Misuratore del passo delle prestazioni, consultare le sezioni corrispondenti sotto Modalità PERFORMANCE nel MANUALE DELL'UTENTE.

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 gli schermi di visualizzazione dei dati per ciascuno di un massimo di cinque sport impostati nella Modalità PERFORMANCE, e usare i periodi di transizione fra gli sport per prepararsi all'attività successiva nella sequenza MULTISPORT.

Per ulteriori informazioni sulla Modalità MULTISPORT, e su come impostarla e usarla, consultare le sezioni appropriate sotto Modalità MULTISPORT nella GUIDA DELL'UTENTE.

Modalità ESAMINA

Mentre la Modalità PERFORMANCE permette all'utente di monitorare le statistiche di un massimo di quattro allenamenti, ulteriori dati vengono registrati durante i suoi allenamenti, che è possibile esaminare nella Modalità REVIEW (esame).

Si può visualizzare il WORKOUT SUMMARY (sommario allenamento), che offre tutti i dati rilevanti derivanti dall'intera sessione di allenamento in una serie di finestre a sei riquadri. Si può anche scegliere VIEW LAPS (visualizza giri), che mostra gli stessi dati del SOMMARIO ALLENAMENTO suddivisi per ciascun giro o segmento.

Ulteriori opzioni della MODALITÀ REVIEW includono VIEW ON MAP (visualizza sulla mappa) per vedere una rappresentazione in scala del proprio percorso; TRACK BACK (percorso a ritroso) che permette di spostarsi fino all'inizio o alla fine del proprio percorso; e DELETE (cancella) per gestire la memoria dell'orologio Global Trainer™.

Per ulteriori informazioni sulla Modalità REVIEW (esamina), sui suoi dettagli e su come usarla, consultare le sezioni appropriate sotto Modalità ESAME nella GUIDA DELL'UTENTE.

Modalità CONFIGURA

Usare la Modalità CONFIGURE (configura) per personalizzare tutte le impostazioni sull'orologio Global Trainer™ Bodylink® System. Questa guida ha già diretto l'utente a questa modalità per le istruzioni relative a OROLOGIO, INFORMAZIONI UTENTE, SENSORI, FREQUENZA CARDIACA e ALLARMI. Ecco le altre selezioni disponibili:

- HANDS FREE (senza l'uso delle mani) controlla l'avvio, l'interruzione e la registrazione di tempi intermedi in modo automatico sul cronografo.
- ALARM (sveglia) imposta una sveglia che suona ad ore e giorni selezionati.
- BIKE (bicicletta) gestisce i profili per un massimo di cinque biciclette.
- POWER METER (misuratore potenza) calcola e visualizza le zone di misurazione di potenza della bicicletta.

- GPS configura le opzioni per l'elaborazione dei segnali GPS e la versione software dell'orologio Global Trainer™.
- UNITS (unità di misura) configura il tipo di unità di misura per il monitoraggio dei dati.
- MODES (modalità) attiva/disattiva la Modalità NAVIGATE (navigazione) e seleziona la funzione di spegnimento per l'orologio.

Per ulteriori informazioni sulla Modalità CONFIGURA, e su come impostarla e usarla, consultare le sezioni appropriate sotto Modalità CONFIGURA nella GUIDA DELL'UTENTE.

Modalità di sincronizzazione con il PC

Usare la Modalità PC SYNC (sincronizzazione con il PC) per apportare cambiamenti di impostazione all'orologio Global Trainer™ dal computer attraverso un Timex Device Agent per computer desktop. Tutte le impostazioni dell'orologio Global Trainer™ Bodylink® System possono essere cambiate dal Device Agent e inviate all'orologio.

Si possono anche inviare i dati sull'allenamento dall'orologio Global Trainer™ al computer e usare questi dati con la piattaforma online Timex Trainer gestito da TrainingPeaks per ottimizzare il programma di allenamento.

Andare a <http://timexironman.com/deviceagent> per scaricare il Timex Device Agent per l'orologio Global Trainer™ e creare profilo utente.

Per ulteriori informazioni sulla Modalità di sincronizzazione con il PC, sui dettagli e su come impostarla, consultare le sezioni corrispondenti sotto Modalità DI SINCRONIZZAZIONE CON IL PC nel MANUALE DELL'UTENTE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione. Premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per attivare la funzione NIGHT-MODE®, che illumina il quadrante dell'orologio con la pressione di qualsiasi pulsante. La funzione NIGHT-MODE® dura otto ore; per disattivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO®.

Impermeabilità

- 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. Questo è 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™ Bodylink® con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

ATTENZIONE: PER GARANTIRE LA RESISTENZA ALL'ACQUA DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN TASTO MENTRE CI SI TROVA SOTT'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 52 p.s.i. Questo è equivalente a 98 piedi sotto il livello del mare.

NOTA: i dati relativi alla frequenza cardiaca potrebbero non venire visualizzati quando il sensore è immerso nell'acqua.

Manutenzione del cinturino 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.

Durata della batteria del sensore della frequenza cardiaca

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™ Bodylink® System non riesce a leggere i dati di frequenza cardiaca.
- Appaiono con maggiore frequenza messaggi di errore relativi alla frequenza cardiaca, come ad esempio SEARCHING FOR HEART RATE . . . (RICERCA FREQUENZA CARDIACA IN CORSO...).

Come sostituire la batteria del sensore della frequenza cardiaca

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 di almeno 10 metri 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. Assicurarsi che l'orologio Global Trainer™ Bodylink® System sia impostato sulla ricerca del sensore della frequenza cardiaca. Se il sensore della frequenza cardiaca funziona correttamente, appaiono l'icona ferma del cuore nella barra di stato e l'icona lampeggiante del cuore nel campo HR dello schermo di visualizzazione.

Se queste icone non appaiono, fare quanto segue.

- Aprire il coperchio del vano batteria e installare di nuovo la batteria. Provare di nuovo.

-OPPURE-

- Ripetere la procedura di abbinamento del Sensore digitale della frequenza cardiaca 2.4 all'orologio Global Trainer™ Bodylink® System.

Garanzia e assistenza

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

Il Timex® Bodylink® System 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 Timex® Bodylink® System 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 BODYLINK® SYSTEM:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Bodylink® System non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;

3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

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 appartenere 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 Bodylink® System alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Bodylink®, insieme ad un Buono di riparazione originale compilato, oppure, solo negli Stati Uniti e in Canada, il Buono di riparazione originale completato 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. Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti e in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta preaffrancata e preindirizzata Bodylink® System Repair Mailer per facilitargli l'ottenimento del servizio in fabbrica.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON e NIGHT-MODE sono marchi della Timex Group USA, Inc. depositati negli USA e in altri Paesi. GLOBAL TRAINER è un marchio commerciale e BODYLINK è un marchio commerciale del Timex Group B.V. depositato negli USA e in altri Paesi. INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. IRONMAN ed M-DOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Global Trainer GPS//Speed+Distance

Numeri modello: M229, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R e TTE: 1999/05/CE

Norme:

ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) e (ERM)

ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) e (ERM)

ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008

ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008

ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008

ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002

LVD:

73/23/CEE, 2006/95/CE

Norme:

CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009

Compatibilità elettromagnetica (EMC): 89/336/CEE

CENELEC EN 55022:1998

CENELEC EN 55024:1998

EN 61000-4-2 - ESD

EN 61000-4-3 - RF Immunità irradiata

EN 61000-4-8 - Magnetica

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, della Direttiva 73/23/CEE sulle basse tensioni e della Direttiva 89/336/CEE sulla compatibilità elettromagnetica, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente: 

Brian J. Hudson
Direttore, Ingegneria nuovi prodotti

Data: 6 aprile 2010, Middlebury, Connecticut, U.S.A.