

GLOBAL TRAINER™

GPS VELOCIDADE+
DISTÂNCIA

**GUIA DO
USUÁRIO**



TIMEX IRONMAN

Atualização da Versão 2.8X

Índice

Importantes Instruções de Segurança e Advertências	1
Introdução	1
Versão do Software Global Trainer™	1
Descrição dos Recursos.....	1
Botões Funcionais e Ícones	2
Carregue o Relógio Global Trainer™	3
Ligue e Desligue o Relógio Global Trainer™	4
Configuração Inicial do Sistema	4
Hora do Dia	4
Idioma e Informações Pessoais	4
Modo Performance	5
Personalização das Telas de Exercício	6
Ajuste as Configurações do Gasto de Calorias.....	6
Escolha o Número de Campos e Selecione os Dados de Performance.....	6
Comece um Exercício	8
Utilize uma Volta ou um Tempo Fracionado	8
Modifique a Visualização Durante um Exercício	9
Pare um Exercício	9
Bloqueie o Modo Performance.....	9
Temporizadores e Controlador de Ritmo da Performance	9
Personalize um Temporizador	10
Personalize os Intervalos	11
Inclua um Exercício Gravado ao Controlador do Ritmo da Performance.....	12
Retire um Percurso do Controlador do Ritmo da Performance	13
Selecione um Percurso para o Controlador do Ritmo da Performance	13
Ajuste Manualmente os Parâmetros do Controlador do Ritmo da Performance	13
Escolha Exercitar contra o Ritmo de um Percurso ou Parâmetros Manuais	13
Modo Multisport	14
Configure o Modo Multisport	14
Comece um Exercício	14
Insira a Transição	15
Pause um Exercício.....	15
Pare um Exercício	15
Modifique a Visualização Durante um Exercício	16
Bloqueie o Modo Multisport.....	16
Modo Navigate (navegar)	16
<i>Waypoints (pontos de referência)</i>	
Grave um Ponto de Referência	17
Ver a Lista dos Pontos de Referência	17
Dê um Novo Nome a um Ponto de Referência	17
Apague um Ponto de Referência	18
GOTO (vá a) um Ponto de Referência	18
Apague Todos os Pontos de Referência	18

<i>Rotas</i>	
Crie uma Rota	18
Ver a Lista das Rotas	19
Siga uma Rota.....	19
Apague uma Rota Seleccionada.....	19
Apague Todas as Rotas	19
<i>Bússola</i>	
Navegue Utilizando a Bússola.....	19
<i>Mapa</i>	
Navegue Utilizando o Mapa	20
Altere a Resolução do Mapa	20
Modo Review (rever)	20
Ver o Resumo do Exercício	21
Ver os Dados do Resumo das Voltas.....	21
Ver um Exercício no Mapa	22
Retorne Acompanhando a Rota de um Exercício	23
Apague um Exercício Seleccionado.....	23
Apague Todos os Exercícios	23
Modo Configure (configurar)	23
<i>Hands Free (sem o uso das mãos)</i>	
Ajuste as Configurações sem o Uso das Mãos.....	24
Auto Start and Auto Resume (início e reinício automáticos)	24
Auto Stop (parada automática).....	24
Auto Split (tempo fracionado automático)	24
Auto Timer (temporizador automático)	25
<i>Alertas</i>	
Configure os Alerts Type	25
Alerta de Distância	26
Speed / Pace Zone (velocidade/zona de ritmo)	26
Altitude.....	27
Zona de Frequência Cardíaca.....	27
Cadence Zone (zona de cadência)	27
Power Zone (zona de potência)	28
<i>Sensores</i>	
Ajuste as Configurações dos Sensores.....	28
<i>Informações do Usuário</i>	
Idioma e Informações Pessoais	29
Selecione o Idioma.....	29
Ajuste as Configurações Pessoais	30
<i>Relógio</i>	
Ajuste as Configurações do Relógio	30
<i>Alarme</i>	
Ajuste as Configurações do Alarme	31
<i>Frequência Cardíaca</i>	
Ajuste as Configurações da Frequência Cardíaca	31

<i>Recuperação</i>	
Configure o Temporizador de Recuperação	32
<i>Bicicleta</i>	
Ajuste as Configurações da Bicicleta	32
Calcule a Circunferência da Roda da Bicicleta	33
<i>Medidor de Potência</i>	
Ajuste as Configurações do Medidor de Potência.....	34
<i>GPS</i>	
Ajuste as Configurações do GPS	34
Versão	35
Atualize o Firmware.....	35
Reinicie o Relógio Global Trainer™	36
Imagem de Satélite.....	36
<i>Unidades</i>	
Ajuste as Configurações das Unidades.....	36
<i>Modos</i>	
Ajuste as Configurações do Modo.....	37
Modo PC SYNC	37
Crie uma Conta Timex Trainer.....	38
Instale o Timex Device Agent	38
Faça o Download das Configurações do Computador para o Relógio	38
Carregue os Dados do Exercício do Relógio num Computador.....	38
Sensores com tecnologia ANT+™	38
Uso do Sensor de Frequência Cardíaca e Registro de Dados Durante um Exercício.....	38
Uso do Sensor para Bicicleta e Registro de Dados Durante um Exercício.....	39
Cuidado e Manutenção	39
Relógio	39
Sensor de Frequência Cardíaca.....	39
Garantia e Serviço	40
Declaração de Conformidade	41

Importantes Instruções de Segurança e Advertências

1. Para evitar o risco de incêndios, queimaduras químicas, vazamento de eletrólitos e/ou lesões relativos à pilha interna de polímero de lítio:
 - A. Não tente retirar a parte posterior da caixa ou o invólucro externo do produto nem retire a pilha que não é substituível pelo usuário.
 - B. Não deixe a unidade exposta a fontes de calor ou em altas temperaturas (como deixá-la ao sol ou em um veículo sem ser atendido). Para evitar danos à unidade, armazene-a protegida da ação direta de raios solares.
 - C. Não perfure nem incinere.
 - D. Quando armazenar por períodos prolongados, armazene dentro da seguinte faixa de temperatura: 0 °C a 25 °C (32 °F a 77 °F).
 - E. O relógio Global Trainer™ só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).
 - F. Não opere a unidade em temperaturas que extrapolem a seguinte faixa de valores: 0 °C a 25 °C (32 °F a 77 °F).
 - G. Entre em contato com o departamento de disposição de lixo local para reciclar/descartar adequadamente a unidade/pilha.
2. Utilize somente o carregador Phihong PSB05R-050Q fornecido com este produto.
3. Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.
4. Consultar o sistema velocidade+distância quando você estiver se movimentando não é seguro, causa distração e poderia resultar em acidente ou colisão. Utilize as funções da memória para mais tarde rever os dados da sua performance. Consulte as instruções para obter informações detalhadas.
5. As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da cinta torácica com a pele e outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Introdução

Embora as configurações descritas no Guia do Usuário possam ser feitas no relógio Global Trainer™, é mais fácil utilizar o computador para personalizar o seu relógio com o software Timex® Device Agent. Consulte www.timexironman.com/deviceagent para o Timex Device Agent específico para o sistema operacional do seu computador.

Versão do Software Global Trainer™

Em virtude de que o relógio Global Trainer™ pode ser personalizado para exibir os mostradores e as mensagens em outros idiomas além do inglês, as telas mostradas nas instruções estarão disponíveis no relógio no idioma da sua escolha. As exceções são: os nomes padrão das telas de visualização (SWIM, BIKE, RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) [nadar, bicicleta, correr, personalizar 2], os nomes padrão para TIMER (temporizador) e COURSE (percurso), e as configurações padrão para BIKE.

O Sistema Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® é um dispositivo abrangente de monitoramento da performance que incorpora a tecnologia SiRFstarIII® GPS e a integração de sensores com tecnologia ANT+™ para realizar diversas atividades e oferecer uma ferramenta poderosa para exercícios e treino. Para ver ou imprimir uma cópia de qualquer uma das instruções do relógio Global Trainer™ ou dos acessórios, visite: http://www.timex.com/info/Product_Instruction_Guides_Downloads

Este guia reflete as instruções mais recentes do software do Global Trainer, versão **2.8X**. Para determinar a versão do seu relógio, pressione MODE (modo) para ir para CONFIGURE (configurar), pressione ▼ para GPS, pressione ▼ para VERSION (versão) e pressione ←. Você pode atualizar o software do Global Trainer por meio das instruções postadas no Timex Device Agent, baixando-as no seu computador.

Para obter mais informações sobre o relógio Timex Ironman Global Trainer e seus recursos, visite a seção de vídeos da página de Recursos para Treino: www.timexironman.com

Descrição dos Recursos

- **INDIGLO® com o recurso Night-Mode® (modo noturno) e iluminação contínua** – A luz noturna INDIGLO® ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO® (faça o download agora). Quando ativado, o recurso Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão.

Para mais conveniência em situações de pouca luz, o relógio Global Trainer™ vem equipado com uma opção de iluminação contínua do mostrador. Consulte a seção de Botões Funcionais e Ícones para obter mais detalhes.

- **Modo Performance** – Acompanhe diversas variáveis durante os exercícios, inclusive a velocidade, distância, tempo transcorrido, ritmo e calorias queimadas.

- **Modo Multisport (multiesporte)**– Incorpore várias atividades e períodos de transição em um único exercício e rastreie todos eles juntos.
- **Mostradores com Telas Personalizadas** – Visualize até quatro medidas (metrics) de exercícios da sua escolha em cada uma das cinco telas de visualização no modo Performance ou no modo Multisport para ter sempre à mão as informações específicas dos exercícios.
- **PERFORMANCE PACER (Controlador do Ritmo da Performance)** – Ponha à prova a sua própria performance comparando-a com seus exercícios gravados para acompanhar o seu progresso e aprimoramento ao longo do tempo.
- **GPS** – Identifique com precisão seu local, armazene as rotas de exercício favoritas e grave os locais como pontos de referência (waypoints) da rota para usá-los posteriormente nos exercícios.
- **TRACK BACK (retornar)** – Calcule a rota da sua posição atual até qualquer ponto de referência armazenado.
- **Integração com o Computador** – Envie as configurações do seu computador para o relógio Global Trainer™ para uma fácil personalização e transfira seus exercícios para o computador a fim de acompanhar o seu progresso.
- **Sensores com tecnologia ANT+™** – Monitore a sua frequência cardíaca para manter o nível de atividade que coincidir com as suas necessidades personalizadas de exercício. Utilize os dados de velocidade, cadência e medidor de potência da bicicleta para integrar o ciclismo nos seus exercícios.



Botões Funcionais e Ícones

INDIGLO® (BOTÃO)

Pressione o botão INDIGLO® a qualquer momento para ativar a luz noturna INDIGLO® por vários segundos.

Mantenha pressionado o botão INDIGLO® por quatro segundos para ativar o recurso Night-Mode®; o relógio emite um bipe para confirmar. Quando o recurso Night-Mode está ativado, a luz noturna se ilumina por alguns segundos ao pressionar qualquer um dos botões.

O relógio Global Trainer também tem o recurso INDIGLO® para iluminação contínua. Mantenha pressionado o botão INDIGLO® por oito segundos para ativar esse recurso; o relógio confirma ao emitir dois bipes.

O recurso Night-Mode® e a iluminação contínua permanecem ativos por oito horas, mas você pode manter pressionado o botão INDIGLO® por quatro segundos para desativar qualquer um dos dois antes de transcorridas as oito horas.

BACK / PWR (voltar/potência) (⌚)

Mantenha pressionado ⌚ por dois segundos para ativar ou desativar o relógio Global Trainer™. Estando em qualquer modo, pressione ⌚ para voltar para o item anterior. Ao configurar um valor ou um rótulo, os números e os caracteres serão registrados.

MODE (modo)

Pressione MODE para passar por todos os modos funcionais do relógio Global Trainer™. Em qualquer momento, mantenha pressionado o botão MODE por um segundo para ver a hora e a data. Solte o botão MODE para voltar à tela anterior.

UP (cima) (▲)

Em um menu, pressione ▲ para destacar o item acima ou à esquerda do item atualmente selecionado.

No modo Performance ou Multisport, pressione ▲ para passar à tela de visualização seguinte.

ENTER (inserir) (↵)

Pressione ↵ para selecionar o item destacado para configurar ou modificar. Pressione ↵ para confirmar a inclusão ou modificação do item.

No modo Performance ou Multisport, pressione e mantenha pressionado ↵ por dois segundos para bloquear todos os botões, exceto o botão INDIGLO®. Pressione e mantenha pressionado ↵ por dois segundos para desbloquear todos os botões.

DWN / STP / RST (abaixo/parar/reiniciar) (▼)

Em um menu, pressione ▼ para destacar o item abaixo ou à direita do item atualmente selecionado.

No modo Performance ou Multisport e com o cronógrafo parado e reiniciado, pressione ▼ para mostrar a tela de visualização anterior.

No modo Performance e com o cronógrafo em funcionamento, pressione ▼ para parar (ou pausar) o cronógrafo. Se o cronógrafo estiver parado (ou pausado), mantenha pressionado ▼ para reiniciar o cronógrafo (siga as instruções na tela).

No modo Multisport, pressione ▼ para fazer a transição para o esporte seguinte. Mantenha pressionado ▼ para fazer uma pausa no exercício. Se o modo MULTISPORT (multiesporte) estiver em pausa, pressione ▼ para reiniciar o cronógrafo (siga as instruções na tela).

START / SPLIT (iniciar/tempo fracionado)

Pressione START / SPLIT no modo Performance ou Multisport para começar a cronometragem de um exercício. Pressione-o novamente quando o cronógrafo estiver em funcionamento para utilizar um tempo fracionado e cronometrar individualmente as voltas percorridas.

Barra de Status

A barra de status aparece na parte inferior de todas as telas. Mostra a carga remanescente da pilha, o tempo atual e os ícones de status para dar um panorama rápido do status do relógio Global Trainer™.

	Ícone de pilha	Mostra a carga aproximada da pilha. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga. O ícone mostra a carga remanescente durante o carregamento, além da seção remanescente para carregar cintilações.
	Ícone de cronógrafo	Aparece quando o cronógrafo está em funcionamento.
	Ícone de alarme	Aparece quando o alarme está ativado.
	Ícone de temporizador	Aparece quando o cronógrafo está em funcionamento e o temporizador ativado.
2:00 PM	Texto da Hora do Dia	Hora atual
	Ícone de coração	Sólido: o monitor de frequência cardíaca está comunicando adequadamente. Piscando: o dispositivo está emparelhando (pairing) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.
	Ícone de RPM	Sólido: o sensor de velocidade ou de cadência da bicicleta está comunicando adequadamente. Piscando: o dispositivo está emparelhando (pairing) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.
	Ícone de potência	Sólido: o medidor de potência está comunicando adequadamente. Piscando: o dispositivo está emparelhando (pairing) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.
	Ícone de satélite	Sólido: o GPS captou um satélite. Piscando: o GPS está buscando um satélite. Nenhum: o GPS não pode localizar nenhum satélite.

Carregue o Relógio Global Trainer™

Antes de usar o relógio Global Trainer™ pela primeira vez, a pilha de íons de lítio deve ser carregada. Uma pilha sem carga leva aproximadamente duas horas e meia a três horas e meia para ficar completamente carregada.

AVISO: O relógio Global Trainer™ só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

Carregue com Cabo USB

1. Introduza o plugue grande USB-A do clipe de fazer download/carregar em uma porta USB de qualquer computador ligado.
2. Ligue o clipe de fazer download/carregar na parte posterior do relógio Global Trainer™.
3. Certifique-se de que os quatro contatos do clipe tocam os quatro discos de metal da parte posterior do relógio. Faça coincidir o ponto vermelho do relógio com o ponto vermelho do conector para obter uma correta orientação.
4. Firme o clipe na tampa do relógio colocando a ponta fixa do clipe na ranhura adjacente ao ponto vermelho e trancando a ponta articulada do clipe na outra ranhura.

Carregue com Conversor AC

1. Introduza o plugue grande USB-A do clipe de fazer download/carregar na porta USB do conversor AC e ligue o conversor AC na tomada elétrica.
2. Ligue o clipe de fazer download/carregar na parte posterior do relógio Global Trainer™, conforme indicado acima nos passos 3 e 4.

A função "Power Off" (desativar) está ajustada para SHOW TIME (mostrar hora), assim a data e a hora aparecerão durante o carregamento. Um ícone de pilha piscando aparece durante o carregamento. Um ícone de pilha sólida aparece quando o carregamento foi concluído.

⚠ Utilize somente o carregador Phihong PSB05R-050Q fornecido com este produto.

OBSERVAÇÃO: para evitar corrosão, seque os contatos de download/carregamento e a área circundante na parte posterior do relógio Global Trainer™.

Ligue e Desligue o Relógio Global Trainer™

Para ativar ou desativar o relógio Global Trainer™, pressione e mantenha pressionado **⏻** por dois segundos até ouvir um tom com três notas. O tom é mais alto quando o relógio for ativado e mais baixo, quando for desativado.

Já que a função "Power Off" (apagar) está ajustada para SHOW TIME, a data e a hora aparecerão quando o relógio Global Trainer™ for desativado. O rótulo POWER OFF aparecerá na barra de status superior.

quando a função Power Off estiver configurada para TURN OFF DISPLAY (desativar mostrador), obtém-se uma melhor vida útil da pilha em standby (em espera). Para saber mais sobre a função Power Off, consulte as seções CONFIGURE (Modo) e MODES do GUIA DO USUÁRIO.

OBSERVAÇÃO: mudanças de temperatura podem alterar o contraste do mostrador. Para justar o nível de contraste, siga os seguintes passos:

1. Do modo desativado, pressione e mantenha pressionado **⏻** por dois segundos para ativar o relógio.
2. Quando aparecer **TIMEX IRONMAN**, pressione **▲** ou **▼**. Um gráfico de barra correspondente mostra o nível de contraste.
3. Pressione **▲** para aumentar ou **▼** diminuir o contraste.
4. Quando estiver satisfeito com a sua seleção, pressione **⏻** para sair da configuração de contraste.

Configuração Inicial do Sistema

Hora do Dia

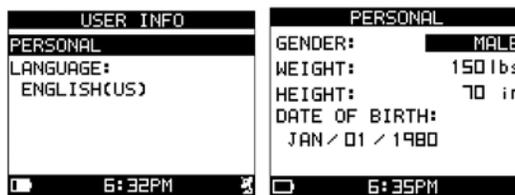
A hora, a data e o dia da semana são ajustados pelo GPS com base nas suas seleções.

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE e pressione **▼** para destacar WATCH (relógio).
2. Pressione **▼** e **↵** e pressione **▼** para selecionar e modificar o formato da hora, o fuso horário, o formato da data e outras funções do relógio.

Idioma e Informações Pessoais

Para medir a performance dos seus exercícios com precisão e ajudar no cálculo das suas zonas de frequência cardíaca, você deve incluir seu sexo, peso e data de nascimento.

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione **▼** até USER INFO (informações do usuário) ficar destacado, e pressione **↵**.



3. Pressione **▲** ou **▼** para selecionar Personal (pessoal) e pressione **↵**.
4. Pressione **▲** ou **▼** para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione **↵** para abrir a janela de modificar configurações.
5. Pressione **▲** ou **▼** para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione **↵** para confirmar a seleção.

Selecione o Idioma

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar USER INFO; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o idioma mostrado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar uma seleção; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

OBSERVAÇÃO: se você alterar a seleção do idioma, o relógio voltará ao mostrador no modo Configure (configurar) inicial no idioma revisto.

Ajuste as Configurações Pessoais

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar USER INFO; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
SEXO	Selecione MASCULINO ou FEMININO.
PESO	Insira seu peso e pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 50 e o máximo é 400.
ALTURA	Insira sua altura e pressione BACK/PWR (retroceder/potência) para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 10 e o máximo é 999.
DATA DE NASCIMENTO: MÊS	Selecione o mês da sua data de nascimento.
DATA DE NASCIMENTO: DIA	Selecione o dia da sua data de nascimento. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações.
DATA DE NASCIMENTO: ANO	Insira o ano em que nasceu. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações.

Modo Performance

O modo Performance rastreia dados de até 20 exercícios e até 1.000 voltas. Acompanhe as diversas variáveis durante seus exercícios, inclusive a velocidade, a distância, o tempo transcorrido, o ritmo e as calorias queimadas. Veja os dados durante o seu exercício em cinco telas de visualização personalizadas, cada uma delas com até quatro campos para mostrar dados.

Terminologia do Modo Performance

- **Tela de visualização:** mostra os dados de performance em um layout personalizado.
- **Cronógrafo:** registra os intervalos de tempo referentes à duração do exercício.
- **Volta:** o tempo da volta registra o tempo ou a duração de segmentos individuais do exercício.
- **Tempo Fracionado (split time):** registra o tempo total transcorrido desde o começo do seu exercício atual.
- **Utilizar uma volta ou um tempo fracionado:** ao utilizar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra o tempo do segmento atual e automaticamente começa a cronometrar um novo segmento.
- **Intervalo:** período do exercício personalizado para a duração e uma intensidade opcional de frequência cardíaca.
- **Repetições (Reps):** uma série de intervalos que se repete durante um exercício.

Exemplo de Voltas e Tempos Fracionados

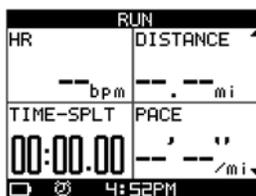
O tempo da volta é a duração de um segmento individual de atividade. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do exercício até o segmento atual.

O gráfico abaixo representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com quatro voltas.

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

Personalização das Telas de Exercício

Estas são cinco telas de visualização no relógio Global Trainer™ Bodylink® : SWIM, BIKE, RUN, CUSTOM 1 e CUSTOM 2. Você pode personalizar o nome da tela de visualização, os números dos campos exibidos em cada uma delas, a atividade associada a cada tela e os dados de performance exibidos em cada campo.



Abra o Menu Display

1. Pressione MODE até aparecer PERFORMANCE; depois, pressione ↵.
2. Pressione ▲ ou ▼ se for necessário para destacar DISPLAY (mostrador); depois, pressione ↵.

Dê um Nome à Tela de Visualização

Você pode dar um novo nome a qualquer uma das telas de visualização. Cada nome pode conter até oito caracteres.

1. Abra o Menu Display.
2. Pressione ▼ para destacar a tela de visualização a ser personalizada; depois, pressione ↵.
3. Pressione ▼ para destacar o campo VIEW NAME (ver nome); depois, pressione ↵ para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar um caractere; depois, pressione ↵ para selecioná-lo.
5. Continue selecionando os caracteres até aparecer o nome que desejar.
6. Pressione ⏻.

Ajuste as Configurações do Gasto de Calorias

Para garantir o cálculo correto dos dados de CALORIAS da performance, ajuste as configurações do menu Configuração da Atividade para refletir o tipo e a intensidade da atividade que você vai praticar.

1. Abra o Menu Display.
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a tela de visualização a ser personalizada; depois, pressione ↵.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar ACTIVITY SETUP; depois, pressione ↵.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o campo a ser personalizado; depois, pressione ↵.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar os dados de performance a fim de selecionar a escolha ou editar a configuração no campo; depois, pressione ↵.

Grupo de Configurações	Ajuste
ATIVIDADE	Escolha a atividade a ser monitorada por esta tela de visualização. As opções, por ordem do menor ao maior gasto de calorias, são: BIKE, WALK, HIKE, SWIM, RUN (bicicleta, caminhar, escalar, nadar, correr)
NÍVEL	Escolha o nível de intensidade para esta tela de visualização. As opções, por ordem do menor ao maior gasto de calorias, são: VERY SLOW, SLOW, MEDIUM, HIGH, VERY HIGH (muito baixa, baixa, média, alta, muito alta).
PESO EXTRA	Insira o valor do peso extra a ser carregado durante esta atividade. Pressione ⏻ para fechar a janela de modificar configurações. Mais peso extra resultará em maior gasto de calorias.
EFICIÊNCIA DE POTÊNCIA	Um fator de escala selecionável de 0,18 a 0,25. Esse valor pode ser configurado depois de obter o teste metabólico com um medidor de potência para bicicleta.

Escolha o Número de Campos e Selecione os Dados de Performance

1. Abra o Menu Display.
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a tela de visualização a ser personalizada; depois, pressione ↵.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o Layout do Campo; depois, pressione ↵.
4. Pressione ▲ ou ▼ para escolher o número de campos da tela de visualização; depois, pressione ↵.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o campo a ser personalizado; depois, pressione ↵.
6. Pressione ▲ ou ▼ para destacar os dados de performance a fim de incluí-los no campo; depois, pressione ↵.

7. Continue selecionando os campos e os dados de performance até que a tela de visualização contenha os dados que desejar.

OBSERVAÇÃO: durante o exercício, outros dados são rastreados além daqueles exibidos nas telas do mostrador. Reveja seus exercícios no modo Review (rever) para ver todos os dados rastreados.

Opções para os dados de performance:

ALTIUDE	a altitude atual acima do nível do mar
ALTI-INZN	tempo despendido na sua zona de altitude definida
ALTI-MAX	a maior altitude alcançada durante esse exercício
ALTI-MIN	a menor altitude alcançada durante esse exercício
ASC-TOTAL	a ascensão total durante esse exercício
ASC-AVG	média da ascensão pela distância percorrida
CADENCE (cadência)	(cadência) os RPM atuais da pedivela da bicicleta
CAD-AVG	a média de RPM da pedivela da bicicleta
CAD-INZN	o tempo despendido na sua zona de cadência definida
CAD-BEST	o mais alto valor em RPM alcançado durante esse exercício
CALORIES	as calorias queimadas OBSERVAÇÃO: Para calcular com precisão as calorias queimadas, configure a tela de visualização por meio do ACTIVITY SETUP (configuração de atividade) no menu Display.
DSC-TOTAL	o descenso total durante esse exercício
DSC-AVG	a média do descenso pela distância percorrida
DISTANCE (distância)	a distância total percorrida
DIS-LEFT	a distância total remanescente ao regressar a um ponto de referência ou uma rota
HR	a frequência cardíaca atual
HR-AVG	a média da frequência cardíaca durante todo o exercício
HR-PEAK	a maior frequência cardíaca alcançada durante esse exercício
HR-INZN	o tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca definida
PACE	(ritmo) o tempo por milha ou por km na velocidade atual
PACE-AVG	o tempo médio por milha ou por km durante todo o exercício
PACE-BEST	o tempo mais rápido por milha ou por km alcançado durante esse exercício
PACE-INZN	o tempo despendido na sua zona de ritmo definido
POWER	a potência de saída atual
POWER-AVG	a média da potência em watts durante todo o exercício
PWR-INZN	o tempo despendido na sua zona de potência definida
PWR-PEAK	a maior potência alcançada durante esse exercício
PACER	(controlador do ritmo da performance) o tempo além ou aquém do alvo selecionado configurado no controlador do ritmo da performance
SPEED (velocidade)	a velocidade atual
SPD-AVG	a média da velocidade durante todo o exercício
SPD-INZN	o tempo despendido na sua zona de velocidade definida
SPD-MAX	a maior velocidade alcançada durante esse exercício
TIME-LAP	o tempo da volta atual
TIME-LEFT	o tempo estimado para alcançar o ponto de referência seguinte
TIME-STOP	o tempo total de descanso durante o exercício
TIME-SPLT	o tempo total transcorrido desde o começo do exercício
TIME-SGMT	o tempo total transcorrido desde o começo dessa atividade como fora selecionado no modo Multisport
TIME-EVT	o tempo total do evento, incluídos os períodos de transição e de descanso
TIME DAY	a hora atual do dia
TIMER-1 TIMER-2 TIMER-3 TIMER-4 TIMER-5	os temporizadores personalizados que podem ser configurados para incluir várias repetições e intervalos

Comece um Exercício

1. Pressione MODE até aparecer PERFORMANCE.
2. Pressione ▲ ou ▼ para selecionar uma tela de visualização.
3. Pressione START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e começar o exercício.

OBSERVAÇÃO: caso o GPS não capte um satélite, aparecerá esta mensagem:



Se você selecionou NO, o cronógrafo não iniciará. Desloque-se para um local onde possa ver claramente o céu e onde o relógio Global Trainer™ possa receber e captar os sinais de GPS.

OBSERVAÇÃO: a primeira vez que usar o relógio Global Trainer™, poderá levar vários minutos para captar um sinal de GPS. Para sessões subsequentes, deve levar de 30 a 90 segundos. Caso demore mais de dois minutos para captar um sinal de GPS em uma sessão subsequente, aparecerá a seguinte mensagem:



Se você selecionou YES, o sinal captado de GPS passará para o modo de busca completa, o que poderá levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: o máximo de tempo medido pelo cronógrafo é de 20 horas. Se esse tempo for alcançado, você deverá gravar ou reiniciar o exercício.

Utilize uma Volta ou um Tempo Fracionado

Pressione START/SPLIT enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento para utilizar uma volta ou um tempo fracionado. Aparecerão até três mostradores em sequência.

OBSERVAÇÃO: ao mesmo tempo em que se exibem os dados da volta, o cronógrafo começa a cronometrar a volta seguinte.

- O primeiro mostrador exibe o número da volta, o tempo da volta, o tempo fracionado e a distância.



- O segundo mostrador exibe o número da volta, a frequência cardíaca média, o ritmo médio e a velocidade média da volta.



- O terceiro mostrador exibe a cadência média e os valores de potência dos sensores da bicicleta.



OBSERVAÇÃO: caso os sensores não estejam conectados ao relógio Global Trainer™ Bodylink®, não serão mostrados os dados correspondentes.

Modifique a Visualização Durante um Exercício

Você pode modificar as telas de visualização durante um exercício para ver diferentes dados de performance.

1. Comece o exercício como descrito anteriormente.
2. Pressione ▲ para modificar as telas de visualização.

OBSERVAÇÃO: o cronógrafo continuará a funcionar, como indicado pelo ícone de cronógrafo na barra de status, até você pressionar ▼ para parar o exercício.

Pare um Exercício

1. Com o cronógrafo em funcionamento, pressione ▼. Aparece a mensagem CHRONO STOPPED (cronógrafo parou).
2. Mantenha pressionado ▼ por dois segundos. Aparece a tela SAVE WORKOUT AND RESET? (gravar exercício e reiniciar?).



3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar YES, NO ou RESET ONLY (somente reiniciar); depois, pressione ↵ para confirmar a seleção.

Se você selecionou YES, o cronógrafo se reiniciará e os dados do exercício aparecerão no modo Review (rever).

Se você selecionou NO, o cronógrafo não será reiniciado. Pressione START/SPLIT novamente para continuar o exercício.

Se você selecionou RESET ONLY, o cronógrafo se reiniciará e os dados do exercício não serão gravados.

Bloqueie o Modo Performance

1. Pressione e mantenha pressionado ↵ por dois segundos.
2. Aparece uma mensagem confirmando que o relógio está bloqueado e aparece 🔒 no canto direito da barra de títulos.
3. Para desbloquear, mantenha pressionado ↵ de novo por dois segundos. A mensagem "WATCH UNLOCKED" (relógio desbloqueado) confirma a desativação. Quando bloqueado, o botão MODE não pode ser ativado e não se podem utilizar os tempos fracionados.

Temporizadores e Controlador de Ritmo da Performance

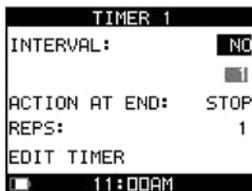
Além de personalizar as telas de visualização no modo Performance para mostrar os dados específicos do exercício, você pode configurar temporizadores personalizados para ajudá-lo a controlar as repetições e a intensidade durante o exercício. Além disso, você pode utilizar o recurso Controlador do Ritmo da Performance para comparar seu exercício com outros seus já gravados ou com tempos alvo da sua escolha.

Configure os Temporizadores e o Controlador de Ritmo da Performance

Além de personalizar as telas de visualização para mostrar os dados específicos do exercício, você pode configurar temporizadores personalizados para ajudá-lo a controlar as repetições e a intensidade durante o exercício. Além disso, você pode utilizar o recurso Performance Pacer (controlador do ritmo da performance) para comparar seu exercício com outros seus já gravados ou com tempos alvo da sua escolha.

Temporizadores

Há cinco temporizadores personalizados que você pode ver nos campos de dados de performance.



Abra o Menu Temporizador

1. Pressione MODE até aparecer PERFORMANCE.
2. Pressione ←. Aparece a tela Configuração da Performance.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar TIMER; depois, pressione ←.

Personalize um Temporizador

1. Abra o menu Temporizador.
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o temporizador a ser personalizado; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar EDIT TIMER; depois, pressione ←. Aparece a tela Editar Temporizador.
4. Pressione ▲ ou ▼ para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
INTERVAL (intervalo)	Selecione YES para ativar os intervalos ou NO para editar como temporizador padrão de contagem regressiva.
NUMBER OF INTS (núm. de interv.)	Insira o número de intervalos para o temporizador. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O número máximo de intervalos é 20. OBSERVE: esta configuração está disponível somente quando o intervalo está ajustado para YES.
ACTION AT END (ação no final)	Selecione Stop (parar) o exercício depois de um intervalo ou Repeat (repetir) para o número de repetições selecionado.
REPS (repetições)	Insira o número de vezes para repetir o grupo de intervalos. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O número máximo de repetições é 100.

Modifique o Nome do Temporizador

1. Abra o menu Temporizador.
2. Pressione ▼ para destacar o temporizador cujo nome deseja modificar; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar o nome do temporizador; depois, pressione ←. Abre-se a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▼ para destacar o caractere. Pressione ← para selecioná-lo.
5. Continue selecionando os caracteres até aparecer o nome que desejar. Cada nome pode conter até oito caracteres.
6. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações.

Edite um Temporizador de Contagem Regressiva Padrão

1. Abra o menu Temporizador.
2. Pressione ▼ para destacar o temporizador a ser personalizado; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar EDIT TIMER; depois, pressione ←.
4. Certifique-se de que a configuração de INTERVALS (intervalos) está ajustada para NO.
5. Pressione ▼ para destacar EDIT TIMER; depois, pressione ←.
OBSERVAÇÃO: este recurso somente está disponível quando a configuração de Intervalo está ajustada para Não.

- Pressione ▼ para destacar um intervalo a ser personalizado; depois, pressione ←. Aparece a tela Editar Temporizador.



- Pressione ▲ ou ▼ para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
- Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
HORAS	Insira o número de horas para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de horas é de duas.
MINUTOS	Insira o número de minutos para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de minutos é de 59.
SEGUNDOS	Insira o número de segundos para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de segundos é de 59.

Personalize os Intervalos

- Abra o menu Temporizador.
- Pressione ▼ para destacar o temporizador a ser personalizado; depois, pressione ←.
- Pressione ▼ para destacar EDIT TIMER; depois, pressione ←.
- Certifique-se de que a configuração de Intervalos está ajustada para Sim.
- Para editar os intervalos, pressione ▼ para destacar o VIEW INTERVALS (ver intervalos); depois, pressione ←.
OBSERVAÇÃO: Este recurso somente está disponível quando a configuração de Intervalo está ajustada para Sim.
- Pressione ▼ para destacar um intervalo a ser personalizado; depois, pressione ←. Aparece a tela Editar Intervalo.



- Pressione ▲ ou ▼ para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
- Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
HORAS	Insira o número de horas para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de horas é de duas.
MINUTOS	Insira o número de minutos para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de minutos é de 59.
SEGUNDOS	Insira o número de segundos para o temporizador. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de segundos é de 59.
HR ZONE (zona de freq. card.)	Escolha a zona de frequência cardíaca para esse intervalo ou escolha NONE (nenhum) para utilizar o intervalo em qualquer zona.

Repita esse processo para cada intervalo no temporizador.



Exemplo de Como Utilizar Intervalos

Você deseja integrar corridas com intervalos na sua rotina de treino. Você ajusta vários intervalos para ajudar a controlar o tempo e a frequência cardíaca do exercício. Os intervalos da sua primeira semana poderão parecer assim:

Intervalo	Hora	Zona de Frequência Cardíaca
Intervalo 1	00:05:00	NONE
Intervalo 2	00:10:00	ZONE 2
Intervalo 3	00:05:00	ZONE 3
Intervalo 4	00:03:00	ZONE 4
Intervalo 5	00:05:00	ZONE 3
Intervalo 6	00:05:00	ZONE 1

Você utiliza o intervalo 1 como aquecimento. A parte básica do exercício corresponde aos intervalos 2 a 5. Finalmente, o intervalo 6 representa um período de resfriamento.

Controlador do Ritmo da Performance

O Controlador do Ritmo da Performance permite medir seu progresso comparando-o com um exercício anterior, gravado, ou com dados de tempo e distância inseridos manualmente.

Quando o Controlador do Ritmo da Performance é selecionado como uma opção da tela de visualização, você verá se está adiantado ou atrasado com relação ao tempo carregado nesse Controlador.

Abra o Menu Controlador do Ritmo da Performance

1. Pressione MODE até aparecer PERFORMANCE.
2. Pressione ←. Aparece a tela Configuração da Performance.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o PERFORMANCE PACER; depois, pressione ←. Aparece a tela Configuração da Performance.



Abra o Menu Course (percurso)

1. Abra o menu Performance Pacer (Controlador do Ritmo da Performance).
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar "Course:"; depois, pressione ←.

Inclua um Exercício Gravado ao Controlador do Ritmo da Performance

1. Abra o menu Course (percurso).
2. Pressione ▼ para destacar <CREATE NEW>; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar o exercício a ser incluído; depois, pressione ←.
4. Pressione ▼ para destacar a primeira letra do nome do percurso.
5. Pressione ▼ para destacar o caractere. Pressione ← para selecioná-lo.
6. Continue selecionando os caracteres até aparecer o nome que desejar.
7. Pressione ⏏.
8. Pressione ▼ para destacar CONFIRM? (confirmar?); depois, pressione ←.

Retire um Percurso do Controlador do Ritmo da Performance

1. Abra o menu Course (percurso).
2. Pressione ▼ para destacar o percurso a ser retirado; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar Delete Course (apague percurso); depois, pressione ←.

Selecione um Percurso para o Controlador do Ritmo da Performance

1. Abra o menu Course (percurso).
2. Pressione ▼ para destacar o percurso, contra cujo ritmo você deseja exercitar; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar Select This Course (selecione este percurso); depois, pressione ←.

Ajuste Manualmente os Parâmetros do Controlador do Ritmo da Performance

1. Abra o menu Performance Pacer (Controlador do Ritmo da Performance).
2. Pressione ▼ para destacar Set Target:Time/Dist (ajustar alvo:tempo/distância); depois, pressione ←. Aparece a tela Set Target (ajustar alvo).



3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
DISTANCE (distância)	Insira a distância com a qual deseja comparar. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. A distância máxima é 99,99.
TIME (tempo)	Insira a hora com a qual deseja comparar. Pressione ⌘ para fechar a janela de modificar configurações e passe para a configuração seguinte. O número máximo de horas é de 10:59:59.

Escolha Exercitar contra o Ritmo de um Percurso ou Parâmetros Manuais

1. Abra o menu Performance Pacer (Controlador do Ritmo da Performance).
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar PACER (controlador de ritmo); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar Course (percurso) para exercitar contra o ritmo do percurso carregado, ou Target (alvo), para exercitar contra parâmetros de ritmo escolhidos manualmente.

Utilize o Controlador do Ritmo da Performance Durante o Exercício

1. Configure os campos de dados do modo Performance na tela de visualização que você utilizará com o Controlador do Ritmo da Performance.
2. Em um dos campos, escolha PACER (controlador do ritmo) como dados do modo Performance a serem exibidos.
3. Inicie o cronógrafo e comece o exercício.
4. O campo PACER se atualiza constantemente e indica se você está atrasado ou adiantado com relação ao percorrido ou aos parâmetros que você determinou.

Notas e Dicas do Modo Performance

- Durante um exercício, o cronógrafo continua a rodar no fundo, mesmo não sendo visível em nenhuma das telas de visualização de performance.
- O relógio Global Trainer™ Bodylink® permite rastrear mais dados de exercícios que apenas os itens que aparecem nas telas de visualização no modo Performance. Quando completar o exercício, utilize o modo Review (rever) para ver todos os dados registrados desse exercício.

Modo Multisport

Enquanto o modo Performance rastreia os dados de performance de uma atividade, o modo Multisport (multiesporte) vincula até cinco esportes juntos e também controla as transições entre os esportes. Escolha os dados de performance para cada um de até cinco esportes e utilize os períodos de transição entre os esportes a fim de se preparar para a atividade seguinte na sequência do MULTISPORT. Por exemplo, utilize o período de transição entre MULTI-BIKE (multiciclismo) e MULTI-RUN (multicorrída) para trocar de calçados de ciclismo para calçados de corrida.

Terminologia do modo Multisport

- **Transição:** Pausa realizada entre duas atividades para se preparar para o seguinte esporte na sequência, rastreada pela opção de dados de performance TIME-STOP (tempo de paradas).

Telas de Visualização do Modo Multisport

Os títulos das telas de visualização estão pré-fixados pelo termo MULTI- (por exemplo, RUN (correr) é MULTI-RUN no modo Multisport), mas os campos e os dados de performance nas telas são idênticos àqueles no modo Performance. Personalize o número de campos e dados exibidos seguindo as etapas indicadas na seção View Screens (telas de visualização) do modo Performance, acima.

Configure o Modo Multisport

Você pode utilizar os temporizadores, intervalos e configurações do gasto de calorias personalizados e o recurso Performance Pacer (controlador do ritmo da performance) seguindo as etapas indicadas na seção To Set Up Performance Mode (para configurar o modo Performance), acima. Você também pode organizar a sequência de atividades que deseja utilizar no modo Multisport.

Configure as Atividades

1. Pressione o botão MODE até aparecer MULTISPORT.
2. Pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar o SELECT SPORTS; depois, pressione ←.



4. Pressione ▼ para destacar a atividade a ser modificada; depois, pressione ←.
5. Pressione ▼ para destacar a atividade a fim de incluí-la na sequência do Multisport; depois, pressione ← para confirmar a seleção. Você também pode selecionar NONE (nenhum) se desejar utilizar uma sequência com menos de cinco atividades.
6. Repita as etapas 4 e 5 até que um máximo de cinco atividades tenham sido escolhidas. Quando você começa um exercício no modo Multisport, as atividades (com transições entre uma e outra) ocorrerão na ordem que você selecionou.

Comece um Exercício

1. Pressione o botão MODE até aparecer MULTISPORT.
2. Pressione START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e começar o exercício. A mensagem o alertará para começar a primeira atividade na sequência Multisport que você definiu. A imagem passará para o primeiro esporte selecionado quando você configurou o exercício.

OBSERVAÇÃO: caso o GPS não capte um satélite, aparecerá esta mensagem:



Pressione ▼ para destacar YES ou NO; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Se você selecionar YES, muitas opções dos dados da performance relacionados com o GPS, como distância, velocidade ou altitude não funcionarão.

Se você selecionou NO, o cronógrafo não iniciará.

OBSERVAÇÃO: o máximo de tempo medido pelo cronógrafo é de 20 horas. Se esse tempo for alcançado, você deverá gravar ou reiniciar o exercício.

OBSERVAÇÃO: Pressione ▲ para passar manualmente de uma tela de visualização para outra. Ao início de cada evento, a imagem passará automaticamente para a tela de visualização do esporte ativo.

Insira a Transição

1. Com o cronógrafo em funcionamento no modo Multisport, pressione ▼. Exceto pelo temporizador do tempo de paradas (TIME-STOP), todos os demais temporizadores interromperão a cronometragem e aparecerá a mensagem TRANSITION (transição).



2. Prepare-se para a próxima atividade na sequência.
3. Pressione ▼. Aparece uma mensagem alertando-o para começar a atividade seguinte.
4. Comece a atividade seguinte.
5. Repita essas etapas até completar o exercício.

Pause um Exercício

Você pode fazer uma pausa de um exercício durante uma atividade ou terminar uma atividade sem inserir uma transição. Não será registrado nenhum tempo no cronógrafo durante esse tempo.

1. Com o cronógrafo em funcionamento, pressione e mantenha pressionado ▼ por um segundo. Aparece a mensagem WORKOUT PAUSED.
2. Pressione a tecla START/SPLIT para reiniciar o cronógrafo.

Pare um Exercício

Quando concluir um exercício, você poderá pará-lo, reiniciar o cronógrafo e gravar os dados do exercício para revisão.

1. Com o cronógrafo em funcionamento, pressione e mantenha pressionado ▼ por um segundo. Aparece a mensagem WORKOUT PAUSED.
2. Pressione ▼. Aparece a tela SAVE WORKOUT AND RESET? (gravar exercício e reiniciar?).



3. Pressione ▼ para destacar YES, NO ou RESET ONLY (somente reiniciar); depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Se você selecionou RESET ONLY, os dados do exercício serão apagados.

Se você selecionou YES, o cronógrafo se reiniciará e os dados do exercício aparecerão no modo Review (rever).

Se você selecionou NO, o cronógrafo não será reiniciado. Pressione START/SPLIT novamente para continuar o exercício.

Utilize uma Volta ou um Tempo Fracionado

Pressione START/SPLIT enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento para utilizar uma volta ou um tempo fracionado. Aparecerão três mostradores em sequência:

- O primeiro exibe o número da volta, o tempo da volta, o tempo fracionado e a distância.
- O segundo exibe o número da volta, a frequência cardíaca média, o ritmo médio e a velocidade média da volta.
- O terceiro exibe a cadência média e os valores de potência do sensor da bicicleta.

O cronógrafo começará a cronometragem de uma nova volta.

OBSERVAÇÃO: caso os sensores não estejam conectados ao relógio Global Trainer™ Bodylink®, não serão mostrados os dados correspondentes. Os dados subirão um espaço nas telas para cada leitura não exibida. Se forem omitidos suficientes dados, somente uma ou duas telas serão exibidas.

Modifique a Visualização Durante um Exercício

Você pode modificar as telas de visualização durante um exercício para ver diferentes dados de performance.

1. Comece o exercício como descrito anteriormente.
2. Pressione ▲ para modificar as telas de visualização.

OBSERVAÇÃO: o cronógrafo continuará a funcionar, mesmo se os temporizadores não forem visíveis na tela de visualização selecionada, até você pressionar BACK/STP/RST para parar o exercício.

Bloqueie o Modo Multisport

1. Pressione e mantenha pressionado ← por dois segundos.
2. Aparece uma mensagem confirmando que o relógio está bloqueado e aparece 🚫 no canto direito da barra de títulos.
3. Para desbloquear, mantenha pressionado ← de novo por dois segundos. A mensagem “WATCH UNLOCKED” (relógio desbloqueado) confirma a desativação. Quando bloqueado, o botão MODE não pode ser ativado, não se podem fazer transições nem usar os tempos fracionados.

Notas e Dicas do Modo Multisport

- Os modos Multisport e Performance utilizam as mesmas telas de visualização personalizadas para exibir os dados dos exercícios. As modificações que você fizer em um modo afetará os dados exibidos no outro modo.
- Para rastrear os tempos de transição, certifique-se de incluir TIME-STOP (tempo de parada) em um dos campos de dados de performance. Você também pode olhar o tempo cumulativo de parada da cronometragem no modo Review (rever).
- Não esqueça de que você pode utilizar os temporizadores personalizados e o recurso Performance Pacer (controlador do ritmo da performance) no modo Multisport da mesma forma como os utiliza no modo Performance.

Modo Navigate (navegar)

Utilize o modo Navigate para encontrar a sua posição em qualquer momento por meio da tecnologia GPS. Você também pode criar um ponto de referência na rota em qualquer momento, gravando a sua posição atual na memória do relógio Global Trainer™ Bodylink®. Combine esses pontos de referência em qualquer combinação que desejar para criar as rotas do exercício. Durante o exercício, veja o recurso de bússola para descobrir sua direção e velocidade e veja o mapa para saber onde você andou durante o exercício.

Terminologia do Modo Navigate

- **Ponto da rota:** Um marcador GPS que pode ser gravado na memória do relógio Global Trainer™ Bodylink®, indicando a latitude e a longitude do local onde você se encontra no momento.
- **Rota:** A coleção de pontos de referência na rota semelhante a um trilha de migalhas de pão, organizada à sua escolha, a qual você pode seguir como parte da sua rotina de exercícios.
- **GOTO (vá para):** Navegue do local atual até um ponto de referência selecionado na rota.
- **Siga:** Navegue a vários pontos de referência ao longo de uma rota.
- **Latitude:** A distância norte ou sul do equador, expressa em graus, minutos e segundos.
- **Longitude:** A distância leste ou oeste do primeiro meridiano, expressa em graus, minutos e segundos.

Dê uma Olhada aos Dados de Performance

Durante um exercício, você pode ver os dados da sua performance desde qualquer tela no modo Navigate. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT para ver a tela de dados de performance selecionada. Solte START/SPLIT para voltar ao modo Navigate.

OBSERVAÇÃO: Você não pode utilizar o recurso Peek to Performance Data (dar uma olhada nos dados de performance) enquanto houver uma mensagem instantânea no mostrador.

Localização

Encontre a sua posição atual em qualquer lugar do mundo com o recurso Location (localização).

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar LOCATION; depois, pressione ←.

Aparece a latitude e a longitude atual (em graus, minutos e segundos) e a altitude (em pés ou em metros, baseado na configuração). A localização será atualizada a cada dois segundos sempre que o GPS esteja captando um satélite.

OBSERVAÇÃO: caso o GPS não capte um satélite, aparecerá esta mensagem:



Waypoints (pontos de referência)

São marcadores GPS que podem ser gravados na memória do relógio Global Trainer™ Bodylink®. Você pode voltar a eles mais tarde ou uni-los para formar rotas para o seu exercício.

Abra o Menu Waypoints (pontos de referência)

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar WAYPOINTS; depois, pressione ↵.

Grave um Ponto de Referência

Você pode gravar qualquer local como ponto de referência da rota na memória do relógio Global Trainer™ Bodylink®. Você pode gravar até 100 pontos de referência.

1. Abra o Menu Waypoints (pontos de referência).
2. Pressione ▼ para destacar SAVE (gravar); depois, pressione ↵. Aparece a sua posição atual.



3. Pressione ▲ ou ▼ para selecionar YES; depois, pressione ↵ para gravar o ponto de referência e voltar à Waypoint List (lista dos pontos de referência). Selecione NO; depois, pressione ↵ para voltar à Lista dos Pontos de Referência sem gravar.

OBSERVAÇÃO: Você pode editar a latitude e a longitude. Pressione ▲ para passar para o campo de latitude. Pressione ↵ para editar os graus, minutos, segundos ou segundos fracionários. Pressione ▼ para selecionar YES; depois, pressione ↵ para gravar as alterações.

Ver a Lista dos Pontos de Referência

1. Abra o Menu Waypoints (pontos de referência).
2. Pressione ▼ para destacar o LIST ALL (listar tudo); depois, pressione ↵. Aparece a Lista dos Pontos de Referência.
3. Pressione ▼ para destacar um ponto de referência; depois, pressione ↵ para ver os detalhes dos pontos de referência.

Dê um Novo Nome a um Ponto de Referência

1. Abra a Lista dos Pontos de Referência.
2. Pressione ▼ para destacar um ponto de referência; depois, pressione ↵ para ver os detalhes dos pontos de referência.
3. Pressione ▼ para destacar RENAME (dê um novo nome); depois, pressione ↵.
4. Pressione ↵ para abrir a lista de caracteres. Pressione ▼ para destacar um caractere; depois, pressione ↵ para confirmar a seleção. Continue selecionando os caracteres para escrever o nome escolhido para o ponto de referência. O nome do ponto de referência pode conter até seis caracteres. Pressione ⏏ quando terminar de inserir o nome escolhido.

Apague um Ponto de Referência

1. Abra a Lista dos Pontos de Referência.
2. Pressione ▼ para destacar um ponto de referência; depois, pressione ← para ver os detalhes dos pontos de referência.
3. Pressione ▼ para destacar DELETE (apagar); depois, pressione ←.
4. Pressione ▼ para destacar YES; depois, pressione ← para apagar o ponto de referência e voltar para o menu Waypoints. Pressione ▲ ou ▼ para destacar NO; depois, pressione ← para voltar para os detalhes dos pontos de referência sem apagar o ponto de referência.

GOTO (vá a) um Ponto de Referência

Utilize o recurso GOTO para traçar uma rota da sua posição atual a um ponto de referência gravado.

1. Abra a Lista dos Pontos de Referência.
2. Pressione ▼ para destacar um ponto de referência; depois, pressione ← para ver os detalhes dos pontos de referência.
3. Pressione ▼ para destacar GOTO? (vá a?); depois, pressione ←.

Uma mensagem instantânea pergunta se gostaria de armazenar os dados do exercício desse evento. Aparece um mapa. A sua posição atual está no centro do mapa. Uma linha une a sua posição atual ao ponto de referência.

Pressione ← para passar para a imagem da bússola. A seta da bússola indica a direção ao ponto de referência.

Se o cronógrafo estiver funcionando no modo Performance, o cronógrafo utilizará automaticamente um tempo fracionado quando você alcançar um ponto de referência. Uma mensagem aparece avisando que você alcançou um ponto de referência, e o cronógrafo começa a cronometrar um novo tempo fracionado.

Apague Todos os Pontos de Referência

1. Abra o Menu Waypoints (pontos de referência).
2. Pressione ▼ para destacar DELETE ALL (apagar tudo); depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar YES; depois, pressione ← para apagar todos os pontos de referência e voltar para o menu Waypoints. Pressione ▼ para destacar NO; depois, pressione ← para voltar ao menu Waypoints sem apagar os pontos de referência.

Rotas

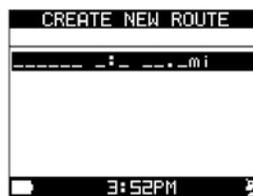
São coleções de pontos de referência organizados na sequência da sua escolha. Você pode seguir uma rota durante um exercício e, depois, gravar os dados do exercício para usá-los depois com o recurso Performance Pacer (controlador do ritmo da performance).

Abra o Menu Routes (rotas)

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar ROUTES (rotas); depois, pressione ←.

Crie uma Rota

Organize os pontos de referência armazenados no relógio Global Trainer™ Bodylink® em rotas. Você pode criar e gravar até 50 rotas.



1. Abra o Menu Routes (rotas).
2. Pressione ▼ para destacar o CREATE NEW (criar uma nova); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar um campo vazio na lista; depois, pressione ← para abrir a Lista dos Pontos de Referência.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o ponto de referência a ser incluído; depois, pressione ← para acrescentar o ponto de referência à rota.
5. Repita os passos 3 e 4 até completar a rota.
6. Pressione ⏻ para gravar a rota e voltar ao menu Routes.

Ver a Lista das Rotas

1. Abra o Menu Routes (rotas).
2. Pressione ▼ para destacar o LIST ALL (listar tudo); depois, pressione ←. Aparece a lista das rotas.

Siga uma Rota

Utilize o recurso Follow (seguir) para percorrer cada ponto de referência em uma rota armazenada. Você pode começar tanto pelo primeiro quanto pelo último ponto de referência na sequência da rota. O relógio Global Trainer™ Bodylink® traça um curso começando da sua posição atual até o primeiro ou o último ponto de referência na sequência (baseado na sua seleção), e o orienta pelos pontos de referência na rota.

1. Abra a Lista de Rotas.
2. Pressione ▼ para destacar a rota a ser seguida; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar FOLLOW?; depois, pressione ←.
4. Pressione ▼ para destacar o primeiro ou o último ponto de referência; depois, pressione ← para confirmar a seleção.
5. Pressione ▼ para selecionar YES (para gravar) ou NO (para não gravar) os dados do exercício. Se você selecionou YES, o modo Performance será ativado.

Aparece a tela do mapa. A sua posição atual se encontra no centro do mapa, e a linha indica a rota até o ponto de referência seguinte na sequência.

Pressione ← para alternar entre a imagem do mapa e a da bússola, a qual mostra uma seta que aponta para o ponto de referência seguinte.

Pressione ▲ para diminuir a resolução do mapa e o tamanho da imagem. Pressione ▼ para aumentar a resolução e o tamanho da imagem.

OBSERVAÇÃO: Você deve estar no local do primeiro ponto de referência dentro da rota para retornar. Se você não souber como chegar ao começo da rota, utilize a função Waypoint (ponto de referência) para navegar ao primeiro ponto de referência. Uma vez lá, você pode retornar acompanhando a rota selecionada.

Apague uma Rota Selecionada

1. Abra a Lista de Rotas.
2. Pressione ▼ para destacar a rota a ser apagada; depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar DELETE? (apagar?); depois, pressione ←.

A rota será retirada da lista.

Apague Todas as Rotas

1. Abra o Menu Routes (rotas).
2. Pressione ▼ para destacar DELETE ALL (apagar tudo); depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar YES; depois, pressione ← para apagar todas as rotas e voltar para a tela das rotas, ou destaque NO; depois, pressione ← para voltar à tela das rotas sem apagar.

Bússola

Utilize o recurso Compass (bússola) para determinar a velocidade atual e a direção do trajeto. O relógio Global Trainer™ Bodylink® deve ter um GPS fixo para utilizar este recurso, sendo que a direção e a velocidade são relatadas só quando você estiver se movimentando.

Navegue Utilizando a Bússola

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar COMPASS (bússola); depois, pressione ←.



Uma seta aponta para a posição das 12 em ponto enquanto o anel da bússola gira ao redor, indicando a direção do seu percurso. A velocidade e a direção atuais (em direção e graus) estão indicadas à direita da bússola.

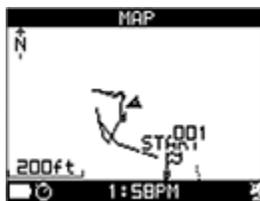
Se o relógio Global Trainer™ não tem GPS fixo, uma mensagem de alerta indicará essa situação.

Mapa

O recurso Map (mapa) mostra a sua posição atual em relação aos pontos de referência armazenados no relógio Global Trainer™ Bodylink®.

Navegue Utilizando o Mapa

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar MAP; depois, pressione ←.



A sua posição atual aparece no centro do mapa.

Os ícones que representam os pontos de referência armazenados aparecem no mapa relativamente à sua posição atual.

Estes símbolos aparecem no mapa:

	Agulha da bússola	indica o Norte
	Figura humana	sua posição atual (quando parado e/ou quando não houver sinal de GPS)
	Seta	a direção atual do seu trajeto
	Indicador de Escala	indica a resolução atual do mapa
	Ícone de bandeira	Mostra a sua posição atual com relação à rota
	Rótulo do início	o primeiro ponto de referência em um exercício
	Rótulo do fim	o último ponto de referência em um exercício

Altere a Resolução do Mapa

1. Pressione o botão MODE até aparecer NAVIGATE.
2. Pressione ▼ para destacar MAP; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ para aumentar a escala e o tamanho da imagem. Pressione ▼ para diminuir a escala e o tamanho da imagem.

O recurso Map (mapa) é compatível com as configurações de resolução em vários incrementos desde 6 m (20 pés) a 160 km (100 milhas).

Notas e Dicas do Modo Navigate

- Um recurso que poupa pilhas desliga o relógio depois de 30 minutos de inatividade. Para navegar sem desligar o relógio, passe para o modo Performance e ative o cronógrafo ou responda YES a RECORD YOUR WORKOUT DATA (gravar dados do exercício).
- Caso você apague um ponto de referência, as rotas que incluem aquele ponto de referência também serão apagadas.
- Para obter uma posição mais precisa, mas com uma menor taxa de renovação, ative (ON) a configuração WAAS/EGNOS no modo Configure (configurar). Para atualizar o GPS com mais frequência, mas com uma maior margem de erro, desative (OFF) a configuração WAAS/EGNOS.
- A bússola exibe a direção do percurso e a velocidade somente quando você está se movimentando, nunca quando estacionário.

Modo Review (rever)

Utilize o modo Review para examinar os detalhes dos exercícios. Embora os modos Performance e Multisport permitam monitorar no máximo quatro estatísticas dos exercícios em cada tela de visualização, mais dados serão registrados durante os exercícios, e você poderá ver todos esses dados no modo Review. Você também poderá ver os dados das voltas individuais.

Também poderá ver o percurso do exercício traçado no mapa, bem como retornar acompanhando a rota do exercício para repeti-lo ou para encontrar o caminho de volta ao ponto inicial.

Terminologia do Modo Review

- **Resumo do exercício:** Uma lista com todos os dados registrados de todo o exercício.
- **Resumo da volta:** Uma lista com todos os dados registrados das voltas individuais em um exercício.
- **Retornar:** Siga um exercício gravado para frente ou para trás.

Ver a Lista dos Exercícios

Pressione o botão MODE até aparecer REVIEW. Aparece a lista dos exercícios. Cada linha da lista indica a data do exercício, o tempo que levou para concluí-lo e o número de voltas percorridas nesse exercício.

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

A barra Memory Used (memória utilizada) na parte inferior da tela indica a quantidade de memória utilizada no exercício. Você pode armazenar até 20 exercícios no relógio Global Trainer™ Bodylink®, e o número total de voltas nesses exercícios não pode ser superior a 1.000.

Selecione um Exercício para Ver

1. Pressione o botão MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o exercício que deseja ser visto; depois, pressione ←.

Ver o Resumo do Exercício

1. Selecione um Exercício para Ver.
2. Pressione ▼ para destacar o WORKOUT SUMMARY (resumo do exercício); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para explorar as quatro telas de dados.

Ver os Dados do Resumo das Voltas

1. Selecione um Exercício para Ver.
2. Pressione ▼ para destacar o VIEW LAPS (ver voltas); depois, pressione ←. Aparece a lista das Voltas.

LAP	TIME	SPLIT
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

05-AUG-09 11:21:26AM

11:22AM

3. Pressione ▼ para destacar a volta que deseja ser vista; depois, pressione ←.
4. Pressione ▲ ou ▼ para explorar as quatro telas de dados.

O número da volta aparece na parte superior da tela.

Esses dados aparecem nos resumos dos exercícios e das voltas (os dados de itens marcados * somente serão exibidos se os sensores necessários estiverem conectados durante o exercício):

Dados	Descrição	Resumo no Exercício	Resumo na Volta
TOTAL TIME	o tempo total transcorrido desde o começo do exercício	✓	
DISTANCE (distância)	a distância total percorrida	✓	✓
SPLIT TIME	o tempo total transcorrido desde o começo do exercício		✓
LAP TIME	o tempo somente para essa volta		✓
AVG SPEED	a média da velocidade durante todo o exercício	✓	✓
AVG PACE	o tempo estimado por milha ou por km durante todo o exercício	✓	✓
AVG HR*	a média da frequência cardíaca durante todo o exercício	✓	✓
STOP TIME	o tempo total de descanso durante o exercício	✓	
MAX SPEED	a maior velocidade alcançada durante esse exercício	✓	✓
BEST PACE	o tempo mais rápido estimado por milha ou por km alcançado durante esse exercício	✓	✓
PEAK HR*	a maior frequência cardíaca alcançada durante esse exercício	✓	✓
MIN HR*	a menor frequência cardíaca alcançada durante esse exercício	✓	✓
IN ZONE*	o tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca definida	✓	✓
ZONE RANGE*	a faixa de frequências cardíacas utilizadas para rastrear o "tempo na zona"	✓	✓
CALORIES	as calorias queimadas durante todo o exercício	✓	✓
CAL/HR	a média de calorias queimadas por hora	✓	✓
ROTATION*	o número total de vezes que a pedivela da bicicleta girou durante o exercício	✓	✓
MAX CAD*	o mais alto valor em RPM alcançado durante esse exercício	✓	✓
AVG CAD*	a média de RPM da pedivela da bicicleta	✓	✓
MAX ALTI	a maior altitude alcançada durante esse exercício	✓	✓
MIN ALTI	a menor altitude alcançada durante esse exercício	✓	✓
AVG ASC	a média de RPM da pedivela da bicicleta	✓	✓
AVG DESC	a média do descenso pela distância percorrida	✓	✓
AVG POWER*	a média da potência em watts durante todo o exercício	✓	✓
PEAK POWER*	a maior potência em watts durante todo o exercício	✓	✓

Ver um Exercício no Mapa

Você pode ver uma rota do exercício no mapa. Os pontos de referência próximos também aparecerão no mapa.

1. Selecione um Exercício para Ver.
2. Pressione ▼ para destacar View On Map (ver no mapa); depois, pressione ↵.

A sua posição atual aparece no centro do mapa.

Os ícones que representam os pontos de referência armazenados aparecem no mapa relativamente à sua posição atual.

Estes símbolos aparecem no mapa:

	Agulha da bússola	indica o Norte
	Figura humana	sua posição atual
	Indicador de Escala	indica a resolução atual do mapa
	Ícones dos pontos de referência	ícones personalizados atribuídos aos pontos de referência quando você os criou
	Rótulo do início	o primeiro ponto de referência em um exercício
	Rótulo do fim	o último ponto de referência em um exercício

Pressione ▲ para diminuir a resolução e o tamanho da imagem. Pressione ▼ para aumentar a resolução e o tamanho da imagem.

O recurso Map (mapa) é compatível com as configurações de resolução em vários incrementos desde 5 m (20 pés) a 200 km (100 milhas).

Retorne Acompanhando a Rota de um Exercício

Utilize o recurso Track Back (retornar) para seguir a rota de um exercício armazenado. Você pode seguir a rota do começo ao fim ou ao contrário.

1. Selecione um Exercício para Ver.
2. Pressione ▼ para destacar TRACK BACK (retornar); depois, pressione ↵.
3. Pressione ▲ para destacar TRACK TO START (vá ao início) ou TRACK TO END (vá ao final); depois, pressione ↵. Escolha TRACK TO START para seguir a rota do exercício do fim ao começo, ou escolha TRACK TO END para seguir a rota do exercício do começo ao fim.

Aparece a tela do mapa. A sua posição atual se encontra no centro do mapa, e a linha indica a rota até o ponto de referência seguinte na sequência.

Pressione ↵ para alternar entre a imagem do mapa e a da bússola, a qual mostra uma seta que aponta para o ponto de referência seguinte.

Pressione ▲ para diminuir a resolução do mapa e o tamanho da imagem. Pressione ▼ para aumentar a resolução e o tamanho da imagem.

Apague um Exercício Selecionado

1. Pressione o botão MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o exercício a ser apagado; depois, pressione ↵.
3. Pressione ▼ para destacar DELETE (apagar); depois, pressione ↵.
4. Pressione ▲ para destacar YES; depois, pressione ↵ para apagar o exercício e voltar para Workout List (lista de exercícios) ou destaque NO; depois, pressione ↵ para ficar com o exercício armazenado.

Apague Todos os Exercícios

1. Pressione o botão MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione ▼ para destacar DELETE ALL (apagar tudo); depois, pressione ↵.
3. Pressione ▼ para destacar YES; depois, pressione ↵ para apagar todos os exercícios e voltar à Workout List (lista de exercícios) ou destaque NO; depois, pressione ↵ para voltar à Lista de Exercícios sem apagar.

Notas e Dicas do Modo Review (rever)

- Embora o modo Performance exiba somente até quatro estatísticas dos exercícios, o modo Review oferece mais detalhes ao registrar todas as estatísticas disponíveis dos exercícios.
- Utilize os exercícios gravados no modo Review como parâmetros para o recurso Performance Pacer no modo Performance ou Multisport.
- O recurso Track Back é útil para repetir um exercício favorito ou para achar o caminho de volta ao ponto inicial.

Modo Configure (configurar)

Utilize o modo Configure para personalizar todas as configurações no relógio Global Trainer™ Bodylink®, de ajustes da hora ao emparelhamento de sensores e a configurações do GPS.

Hands Free (sem o uso das mãos)

As configurações do recurso Hands Free controla automaticamente o início, a interrupção e os tempos fracionados no cronógrafo.

Ajuste as Configurações sem o Uso das Mãos

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.



2. Pressione ▼ para destacar HANDS FREE (sem o uso das mãos); depois, pressione ↵.
3. Pressione ▼ para destacar um submenu; depois, pressione ↵. Abre-se a tela da configuração selecionada.
4. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ↵ para abrir a janela de modificar configurações.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ↵ para confirmar a seleção.

As configurações em cada um dos submenus do recurso Hands Free detalham-se a continuação.

Auto Start and Auto Resume (início e reinício automáticos)



Grupo de Configurações	Ajuste
AUTO START (início automático)	Selecione ON para iniciar o cronógrafo automaticamente quando você se movimenta à velocidade limite ou acima dela. Selecione OFF para desativar o início automático.
AUTO RESUME (reinício automático)	Selecione ON para reiniciar o cronógrafo automaticamente depois de haver parado e começar a se movimentar de novo à velocidade limite ou acima dela. Selecione OFF para desativar o reinício automático.
SPEED THRESHOLD (limite da velocidade)	Insira a velocidade à qual o cronógrafo se inicia automaticamente. Pressione ⬇ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,10. A máxima é 99,99.

Auto Stop (parada automática)



Grupo de Configurações	Ajuste
AUTO STOP (parada automática)	Selecione ON para parar o cronógrafo automaticamente quando você se movimenta abaixo do limite da velocidade. Selecione OFF para desativar a parada automática.
SPEED THRESHOLD (limite da velocidade)	Insira a velocidade à qual o cronógrafo para automaticamente. Pressione ⬇ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,1. A máxima é 99,99.

Auto Split (tempo fracionado automático)



Grupo de Configurações	Ajuste
AUTO SPLIT (tempo fracionado automático)	Selecione DISTANCE (distância) para utilizar automaticamente um tempo fracionado quando você alcançar um múltiplo da distância selecionada. Selecione BY TIME (por tempo) para utilizar automaticamente um tempo fracionado cada vez que decorre o intervalo de tempo selecionado. Selecione OFF para desativar o tempo fracionado automático.
DISTANCE (distância)	Insira a distância à qual utilizar um tempo fracionado automaticamente. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,10. A máxima é 99,99. OBSERVAÇÃO: essa configuração estará disponível somente se a configuração Auto Split (tempo fracionado automático) estiver ajustada para DISTANCE (distância).
TIME (tempo)	Insira o tempo transcorrido a partir do qual você deseja utilizar um tempo fracionado automaticamente. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. O tempo mínimo é 00:00:01 e o máximo é 9:59:59. OBSERVE: as configurações de tempo estarão disponíveis somente se a configuração Auto Split (tempo fracionado automático) estiver ajustada para BY TIME (por tempo).

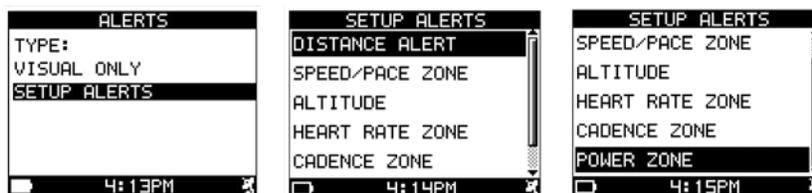
Auto Timer (temporizador automático)



Grupo de Configurações	Ajuste
AUTO TIMER (temporizador automático)	Selecione ON para utilizar um tempo fracionado toda vez que o temporizador de contagem regressiva terminar/repetir ou no final de cada intervalo.

Alertas

Utilize o menu Alerts (alertas) para ajustar os alertas visuais e audíveis em resposta a várias condições, incluídas a velocidade e a frequência cardíaca.



Você pode ajustar os valores mínimos e máximos de SPEED, HEART RATE, CADENCE, AND POWER (velocidade, frequência cardíaca, cadência e potência). Esses valores definem a zona alvo para a configuração. O alerta dispara quando o relógio detecta um valor que extrapola essa zona.

Configure os Alerts Type (tipos de alertas) (somente visual ou audível e visual)

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione \blacktriangledown para destacar ALERTS (alertas); depois, pressione \leftarrow .
3. Pressione \blacktriangledown para destacar VISUAL ONLY (somente visual) ou AUDIBLE AND VISUAL (audível e visual).
4. Pressione \leftarrow para confirmar a seleção.

O alerta visual exibirá uma mensagem na parte superior do mostrador por dois segundos. Indicará quais os dados (velocidade, frequência cardíaca, cadência ou potência) que extrapolar a zona alvo e se a leitura está baixa ou alta.

Se mais de uma leitura extrapolar a zona alvo, cada leitura aparecerá na lista da mesma mensagem de alerta.

A mensagem de alerta aparecerá uma vez a cada 30 segundos durante todo o tempo em que a leitura extrapolar a zona alvo.

O tom de alerta audível soará uma vez a cada 30 segundos durante todo o tempo em que a leitura extrapolar a zona alvo.

Ajuste as Configurações de Alerta

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar ALERTS (alertas); depois, pressione ←.
3. Pressione ▼ para destacar SETUP ALERTS (configure alertas); depois, pressione ←.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o alerta a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar alertas.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção nos ajustes; depois, pressione ← para confirmar a seleção.
6. Repita essas etapas tantas vezes quantas se fizerem necessárias para personalizar os alertas.

As configurações em cada um dos submenus dos alertas detalham-se a continuação.

Alerta de Distância



Grupo de Configurações	Ajuste
DISTANCE ALERT (alerta de distância)	Selecione ON para alertá-lo só uma vez quando o "Alert At:" (alertar em) de distância for alcançada, REPEAT (repetir) para alertá-lo cada vez que Alert At: de distância for percorrida ou OFF para desativar o alerta de distância.
ALERT AT (alertar em) / ALERT EVERY (alertar a cada)	Insira a distância à qual o alerta deva soar. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,01. A máxima é 99,99.

Speed / Pace Zone (velocidade/zona de ritmo)



Grupo de Configurações	Ajuste
SPEED / PACE ZONE (zona de velocidade/ritmo)	Selecione SPEED (velocidade) para alertá-lo quando você se movimenta mais rápida ou mais lentamente que o indicado na zona de velocidade selecionada; selecione PACE (ritmo) para alertá-lo quando você se movimenta mais rápida ou mais lentamente que o ritmo selecionado ou OFF para desativar o alerta de zona de velocidade/ritmo.
SPEED: BELOW (abaixo)	Insira o limite mínimo da velocidade. O alerta soará se você se movimentar abaixo dessa velocidade. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,00. A máxima é 999,99.
SPEED: ABOVE (acima)	Insira o limite máximo da velocidade. O alerta soará se a sua velocidade estiver acima desse valor. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. A mínima é 0,00. A máxima é 99,99.
PACE: BELOW (abaixo)	Insira o limite mínimo do ritmo. O alerta soará se o seu ritmo estiver abaixo desse valor. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 0:00 e o máximo é 59:59.
PACE: ABOVE (acima)	Insira o limite máximo do ritmo. O alerta soará se o seu ritmo estiver acima desse valor. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 0:00 e o máximo é 59:59.

Altitude



Grupo de Configurações	Ajuste
ALTITUDE	Selecione ON para alertá-lo quando você ascender acima ou descender abaixo da zona de altitude selecionada, ou OFF para desativar o alerta de altitude.
BELOW (abaixo)	Insira o limite mínimo da altitude. O alerta soará se você for abaixo dessa altitude. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de -2000 a 60000
ABOVE (acima)	Insira o limite máximo da altitude. O alerta soará se você for acima dessa altitude. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de -2000 a 60000

OBSERVAÇÃO: As unidades utilizadas para a distância, velocidade/ritmo e alertas de altitude podem ser alteradas no menu Units (unidades) do modo Configure.

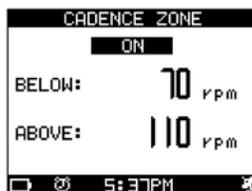
Zona de Frequência Cardíaca



Grupo de Configurações	Ajuste
HEART RATE ZONE (zona de freq. card.)	Selecione ON para ser alertado quando a frequência cardíaca extrapolar a configuração baixa ou a alta, ou selecione OFF para desativar o alerta da zona de frequência cardíaca.
TARGET ZONE (zona alvo)	Selecione CUSTOM (personalizar) para inserir manualmente os valores baixos e altos, ou Zonas 1 a 5 para utilizar as faixas baseadas na sua informação de usuário.
LOW (baixo)	Insira o limite mínimo de frequência cardíaca. O alerta soará se a sua frequência cardíaca estiver abaixo desse limite. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 30 a 240.
HIGH (alto)	Insira o limite máximo de frequência cardíaca. O alerta soará se a sua frequência cardíaca estiver acima desse limite. Pressione ϕ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 30 a 240.

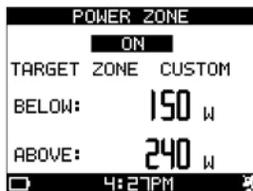
OBSERVAÇÃO: Se o valor baixo estiver fixado acima do valor alto, o valor alto será automaticamente ajustado para um valor com cinco batimentos mais que o valor baixo. Se o valor alto estiver ajustado abaixo do valor baixo, o valor baixo será automaticamente ajustado para um valor com cinco batimentos menos que o valor alto. Se qualquer um dos valores extrapolar a faixa de valores aceitáveis, será mantida a configuração anterior.

Cadence Zone (zona de cadência)



Grupo de Configurações	Ajuste
CADENCE ZONE (zona de cadência)	Selecione ON para ser alertado quando os rpm da pedivela da bicicleta extrapolarem as configurações Abaixo ou Acima, ou selecione OFF para desativar o alerta da zona de cadência.
BELOW (abaixo)	Insira o limite mínimo de rpm. O alerta soará se a cadência estiver abaixo desse valor. Pressione ⬇ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 0 a 200.
ABOVE (acima)	Insira o limite máximo de rpm. O alerta soará se a cadência estiver acima desse valor. Pressione ⬆ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 0 a 200.

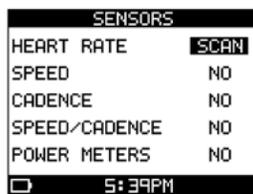
Power Zone (zona de potência)



Grupo de Configurações	Ajuste
POWER ZONE (zona de potência)	Selecione ON para alertá-lo quando forem gerados menos ou mais watts que os das configurações Abaixo ou Acima, ou selecione OFF para desativar o alerta da zona de potência.
BELOW (abaixo)	Insira o limite mínimo de potência. O alerta soará se a potência gerada for inferior a esse valor. Pressione ⬇ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 0 a 999.
ABOVE (acima)	Insira o limite máximo de potência. O alerta soará se a potência gerada for superior a esse valor. Pressione ⬆ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 0 a 999.

Sensores

Utilize o menu Sensors (sensores) para buscar, emparelhar ou controlar os dispositivos sensores com tecnologia ANT+™, como os monitores de frequência cardíaca, sensores de cadência e velocidade e medidores de potência.



Ajuste as Configurações dos Sensores

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione **▼** para destacar SENSORS (sensores); depois, pressione **↔**.
3. Pressione **▲** ou **▼** para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione **↔** para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione **▲** ou **▼** para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione **↔** para confirmar a seleção. Selecione NO para evitar que o relógio Global Trainer™ busque o sensor selecionado ou desconecte um sensor. Selecione SCAN (escanear) para buscar e conectar um sensor.

Para completar o processo de emparelhamento, ative o transmissor do sensor umedecendo os coxins e usando um sensor HRM (monitor de frequência cardíaca) ou girando as pedivelas e/ou a roda para o sensor correspondente da bicicleta. Você também pode passar o ímã ao longo de um sensor para bicicleta não instalado a fim de gerar um sinal para emparelhar dispositivos.

Quando concluir o emparelhamento do sensor, aparecerá uma abreviatura no campo à direita do nome do sensor:

Sensor	Abreviação
HEART RATE (frequência cardíaca)	HR
SPEED (velocidade)	SPD
CADENCE (cadência)	CAD
SPEED / CADENCE (velocidade/cadência)	SPC
POWER METER (medidor de potência)	PWR

OBSERVAÇÕES: Se desligar qualquer um dos sensores, você poderá voltar e selecionar um sensor previamente emparelhado sem ter de emparelhá-lo de novo.

Você pode conectar somente até quatro dispositivos sensores com tecnologia ANT+™ de uma vez. Se você tentar conectar um quinto dispositivo, o último dispositivo conectado se desconectará.

Informações do Usuário

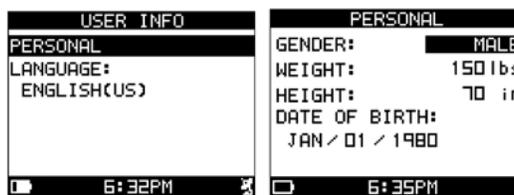
Insira suas informações pessoais no relógio Global Trainer™ Bodylink® para que o texto no relógio seja exibido no seu idioma de preferência, ou para determinar as zonas da frequência cardíaca, o gasto de calorias e as telas padrão no modo Performance.



Idioma e Informações Pessoais

Para medir a performance dos seus exercícios com precisão e ajudar no cálculo das suas zonas de frequência cardíaca, você deve incluir seu sexo, peso e data de nascimento.

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ até USER INFO (informações do usuário) ficar destacado, e pressione ←.



3. Pressione ▲ ou ▼ para selecionar Personal (pessoal) e pressione ←.
4. Pressione ▲ ou ▼ para escolher o grupo de configuração a ser modificado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Selecione o Idioma

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar USER INFO; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o idioma mostrado; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar uma seleção; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

OBSERVAÇÃO: Se você alterar a seleção do idioma, o relógio voltará ao mostrador no modo Configure inicial no idioma revisito.

Ajuste as Configurações Pessoais

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar USER INFO; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
SEXO	Selecione MALE (masculino) ou FEMALE (feminino).
PESO	Insira seu peso e pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 50 e o máximo é 400.
ALTURA	Insira sua altura e pressione BACK/PWR (retroceder/potência) para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 10 e o máximo é 999.
DATA DE NASCIMENTO: MÊS	Selecione o mês da sua data de nascimento.
DATA DE NASCIMENTO: DIA	Selecione o dia da sua data de nascimento. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações.
DATA DE NASCIMENTO: ANO	Insira o ano em que nasceu. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações.

Relógio

Ajuste as configurações da função da hora do dia, incluídas as de fuso horário, formato da data e da necessidade de ajustar ou não para o horário de verão.



Ajuste as Configurações do Relógio

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar WATCH (relógio); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
BUTTON BEEP (botão do bipe)	Selecione ON para ativar um tom que soa cada vez que se pressiona um botão, ou selecione OFF para desativar o tom.
HOURLY CHIME (sinal horário)	Selecione ON para ativar um tom que soa cada hora, ou selecione OFF para desativar o tom.
TIME FORMAT (formato da hora)	Selecione 12 HOUR (12 horas) ou 24 HOUR (24 horas). Por exemplo: 3 horas da tarde aparecerá como 3:00PM no formato de 12 horas, e como 15:00 no formato de 24 horas.
TIME ZONE (fuso horário)	Se não achar a sua cidade nem seu fuso horário, você poderá selecionar CUSTOM (personalizar) que lhe permite compensar o UTC em incrementos de 30 minutos. Ao selecionar CUSTOM (personalizar) elimina a configuração DAYLIGHT SAVINGS (horário de verão).
DAYLIGHT SAVING (horário de verão)	Selecione ON para utilizar o horário de verão ou OFF para manter o horário padrão.
DATE FORMAT (formato da data)	Selecione o formato para exibir a data. Você pode escolher mm/dd/aaaa, dd.mm.aaaa ou aaaa/mm/dd.

Alarme

Configure um alarme que soe nas horas e nos dias selecionados. O alarme soará mesmo quando o relógio não estiver ativado sempre que a função Power Off (desativar) estiver ajustada para SHOW TIME (mostrar a hora).



Quando soa o alarme, aparece uma mensagem indicando a hora e os dias em que o alarme soará.

Ajuste as Configurações do Alarme

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar ALARM (alarme); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
ALARM (alarme)	Selecione ON para que soe um alarme na frequência selecionada ou selecione OFF para desativar o alarme.
TIME (tempo)	Insira a hora na qual o alerta deva soar. Pressione ⌵ para fechar a janela de modificar configurações.
TIME: AM OR PM (hora: am ou pm)	Selecione AM ou PM. OBSERVAÇÃO: essa configuração estará disponível somente se o formato da hora estiver ajustado para 12 horas no menu Watch (relógio).
FREQUENCY (frequência)	Insira a frequência na qual o alerta deva soar. Você pode escolher uma dia específico da semana, somente fins de semana, somente dias de semana ou diariamente.

Frequência Cardíaca

Ajuste o relógio Global Trainer™ Bodylink® para calcular e mostrar as zonas de frequência cardíaca.

Inicialmente, a frequência cardíaca máxima é calculada automaticamente subtraindo a sua idade de 220, mas isso pode ser modificado.

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	

Ajuste as Configurações da Frequência Cardíaca

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar HEART RATE (frequência cardíaca); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
ZONES	Selecione USE MAX (usar máx.) para calcular todas as zonas pela frequência cardíaca máxima ou selecione CUSTOM (personalizar) para inserir as faixas de valores das cinco zonas.
MAX HR	Inclua um valor para a frequência cardíaca máxima expressa em batimentos por minuto. A faixa de valores é de 30 a 240.
VIEW (ver)	Selecione "bpm" para exibir os valores das zonas como batimentos por minuto, ou selecione "%" para exibir os valores das zonas como porcentagem da frequência cardíaca máxima.
Valores mínimos/máximos para ZONES 1-5	Insira o valor mínimo e o máximo para cada zona personalizada. Pressione \leftarrow para fechar a janela de modificar configurações. Todas as cinco zonas CUSTOM (personalizadas) devem aparecer em ordem ascendente e seus valores não podem se sobrepor. Os valores aceitáveis são de 30 a 240 bpm ou de 1 a 100%.

Recuperação

Selecione e configure o temporizador de recuperação. A recuperação da frequência cardíaca só está disponível no modo Performance quando se interrompe o funcionamento do cronógrafo. É necessário um sinal válido de frequência cardíaca para a duração do temporizador.



Configure o Temporizador de Recuperação

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione \blacktriangledown para destacar Recovery (recuperação); depois, pressione \leftarrow .
3. Pressione \blacktriangle ou \blacktriangledown para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione \leftarrow para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione \blacktriangle ou \blacktriangledown para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione \leftarrow para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
TIMER (temporizador)	Selecione ON para iniciar o Recovery Timer (temporizador de recuperação) durante a duração selecionada ou OFF para desativar o recurso.
TIME (tempo)	Selecione durações de 30 segundos, 1 minuto, 2, 3, 4, 5 ou 10 minutos.

Bicicleta

Controla os perfis de até cinco bicicletas. O relógio Global Trainer™ Bodylink® utiliza as configurações nesses perfis para calcular a velocidade, a distância e o uso de calorías.



Ajuste as Configurações da Bicicleta

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione \blacktriangledown para destacar BIKE (bicicleta); depois, pressione \leftarrow .
3. Pressione \blacktriangle ou \blacktriangledown para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione \leftarrow para abrir a janela de modificar configurações.

4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ↵ para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
BIKE SELECTION (seleção da bicicleta)	Selecione o número da bicicleta que deseja editar.
NOME	Insira um nome para a bicicleta. O nome da bicicleta pode conter até oito caracteres. Pressione ⏏ quando terminar de inserir o nome escolhido.
PESO	Insira o peso da bicicleta. Pressione ⏏ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 1 a 999 (libras ou quilogramas)
DIMENSÃO DA RODA	Insira a circunferência da roda da bicicleta. Pressione ↵ para fechar a janela de modificar configurações. A faixa de valores é de 1.500 mm a 2.500 mm.

Calcule a Circunferência da Roda da Bicicleta

A tabela abaixo indica a circunferência de algumas das rodas mais comuns de bicicletas padrão para adultos.

Tamanho do pneu	Circun. aprox. (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

Você também pode utilizar o método “roll-out” (rodar) para medir a circunferência da roda.

1. Coloque a roda dianteira no chão com a haste da válvula na posição das seis horas em ponto.
2. Marque a posição da haste da válvula no chão.
3. Faça rodar a bicicleta para frente, mantendo a pressão no guidom até que a haste da válvula retorne à posição das seis horas em ponto.
4. Marque a posição da haste da válvula no chão.
5. Meça a distância entre as duas marcas.

Medidor de Potência

Ajuste o relógio Global Trainer™ Bodylink® para calcular e mostrar as zonas do medidor de potência.

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: W			
ZONES: USE THRESHOLD			
1	0 W	-	165 W
2	166 W	-	225 W
3	226 W	-	270 W
4	271 W	-	315 W
5	316 W	-	363 W
6	364 W	-	999 W

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: W			
ZONES: CUSTOM			
1	75 W	-	155 W
2	156 W	-	200 W
3	201 W	-	270 W
4	271 W	-	315 W
5	316 W	-	363 W
6	364 W	-	999 W

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: %			
ZONES: CUSTOM			
1	40 %	-	49 %
2	50 %	-	59 %
3	60 %	-	69 %
4	70 %	-	79 %
5	80 %	-	89 %
6	90 %	-	100 %

Ajuste as Configurações do Medidor de Potência

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar POWER METER (medidor de potência); depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
THRESHOLD (limite)	Insira o limite da potência em watts. A faixa de valores é de 0 a 600.
VIEW (ver)	Selecione "watts" ou "%" do limite.
ZONES	Selecione USE THRESHOLD (usar limite) para calcular os valores automaticamente ou selecione CUSTOM (personalizar) para inserir a faixa de valores das seis zonas.
Valores mínimos/máximos para ZONES 1-6	Insira o valor mínimo e o máximo para cada zona personalizada. Pressione ← para fechar a janela de modificar configurações. O mínimo é 1. Todas as seis zonas CUSTOM (personalizadas) devem aparecer em ordem ascendente e seus valores não podem se sobrepor. A faixa de valores aceitáveis é de 1 a 999 watts ou de 1 a 100%.

GPS

Configure as opções para o GPS, ver as informações da versão do dispositivo e ver os satélites. Você também pode reiniciar o relógio e atualizar o firmware deste menu.

GPS	
GPS:	ON
WAAS/EGNOS:	ON
PACE SMOOTH:	LOW
ALTITUDE SMOOTH:	ON
VERSION	
SATELLITE VIEW	

Ajuste as Configurações do GPS

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar GPS; depois, pressione ←.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ← para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ← para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
GPS	Selecione OFF para desativar o sistema GPS. Selecione ON para ativar o sistema GPS. Configurar para OFF aumentará a vida útil da pilha, mas os exercícios não disporão da velocidade de posição ou de GPS nem das informações de distância.
WAAS / EGNOS	Selecione OFF para utilizar a localização padrão pelo GPS, cuja atualização ocorre mais rapidamente. Selecione ON para ativar WAAS/EGNOS, que é mais precisa.
PACE SMOOTH (suavização do ritmo)	Selecione uma configuração VERY LOW, LOW, MEDIUM ou HIGH (muito baixa, baixa, média ou alta). OBSERVAÇÃO: A suavização dos dados reduz variações importantes causadas por flutuações no GPS.
ALTITUDE SMOOTH (suavização da altitude)	Selecione OFF para atualizar os dados de altitude mais rapidamente. Selecione ON para aplicar um filtro de média para conseguir dados de altitude mais manejáveis.

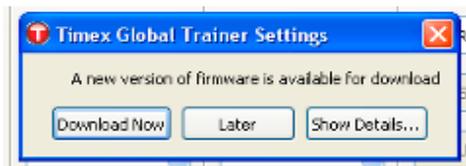
Versão



Pressione ▼ para destacar VERSION (versão); depois, pressione ← para ver a versão do firmware.

Atualize o Firmware

1. Introduza o plugue grande USB-A do clipe de fazer download/carregar em uma porta USB do computador.
2. Ligue o clipe de fazer download/carregar na parte posterior do relógio Global Trainer™.
3. Ligue o relógio Global Trainer™, pressione MODE até aparecer PC SYNC (sincronização com PC) juntamente com a mensagem "WAITING FOR PC ..." (esperando pelo PC...).
4. Abra o Timex Device Agent no seu computador. Veja a seção PC SYNC do Guia do Usuário para obter as instruções para fazer o download do Timex Device Agent.
5. Clique no botão **Settings**. Você passará para a aba Display (mostrador) no modo Performance & Multisport.
6. Caso esteja conectado à Internet, o Device Agent verificará da disponibilidade de uma nova versão de firmware. Se houver uma nova versão, selecione o botão **Download Now** (faça o download agora).



7. O browser da Internet se abrirá e o levará ao link de download do firmware. Clique no link para fazer o download do firmware e grave o arquivo no seu computador. Você será redirecionado para o site da web TrainingPeaks para fazer o download. Certifique-se de permitir o acesso ao site caso esteja bloqueado.



OBSERVAÇÃO: Ao fazer o download de um novo firmware no relógio Global Trainer™ se apagam as configurações, conforme mostradas na aba Settings (configurações) do Device Agent, a menos que você as grave.

8. Para gravar as configurações, selecione a aba **Configure** (na parte superior da tela Settings --configurações-- do Timex Device Agent) e selecione **GPS** à esquerda.
9. Clique em **Export** (exportar) para gravar as configurações em um arquivo. Especifique o nome do arquivo e clique em OK ou Save (gravar).



10. Clique em **Cancel (cancelar)** para fechar a janela das configurações.
11. No relógio Global Trainer™, pressione MODE até aparecer CONFIGURE. Pressione ▼ para selecionar GPS e pressione ← para confirmar. Pressione ▼ para selecionar VERSION (versão) e pressione ← para confirmar.
12. Pressione e **mantenha pressionado** o botão START/SPLIT por dois segundos para que o relógio fique no modo Firmware Upgrade (atualização de firmware).
13. Pressione ▼ para destacar YES e pressione ← para confirmar. Caso precise interromper durante o processo de atualização do firmware, pressione ← e START/SPLIT simultaneamente.

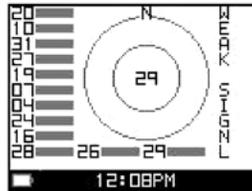
14. Vá ao menu **File** (arquivo) no Timex Device Agent e selecione **Update Device (atualizar dispositivo)**.
15. Quando for pedido para atualizar o arquivo, selecione o arquivo gravado no seu computador do **Passo 7**.
16. O relógio mostrará a barra de progresso na tela indicando que o firmware do relógio Global Trainer™ está sendo atualizado. **NÃO DESCONECTE O RELÓGIO DO COMPUTADOR.**
17. O relógio Global Trainer™ se reiniciará e desligará quando a atualização for concluída.
18. Ligue o relógio Global Trainer™. Pressione **MODE** até aparecer **PC SYNC** (sincronização com PC) juntamente com a mensagem "WAITING FOR PC ..." (esperando pelo PC...).
19. Para restabelecer as configurações, clique no botão **Settings** (configurações) no Timex Device Agent.
20. Selecione a aba **Configure** (configurar) na parte superior da tela Settings (configurações); depois, selecione **GPS** à esquerda.
21. Clique em **Import** (importar) para recuperar as configurações. Selecione o arquivo do **Passo 9** e clique em **OK**. Clique em **Save** (gravar) para gravar as configurações de volta no relógio Global Trainer™.

Reinicie o Relógio Global Trainer™

1. Vendo a tela de versão, mantenha pressionado **↵** por dois segundos.
2. Pressione **▼** para destacar **YES** ou **NO**; depois, pressione **↵** para confirmar a seleção. Selecione **YES** para reiniciar ou **NO** para voltar à tela de versão sem reiniciar. Se você selecionar **YES**, todas as seleções personalizadas serão apagadas e o relógio voltará às configurações padrão.

Ao terminar a reinicialização, o relógio se desativa.

Imagem de Satélite



Pressione **▼** para destacar o **SATELLITE VIEW** (imagem de satélite); depois, pressione **↵** para ver a representação gráfica dos satélites que o relógio Global Trainer™ Bodylink® capta.

Cada número indica um satélite, e as barras em destaque representam o sinal de força de cada satélite.

Uma mensagem à direita do gráfico indica a força global do GPS fixo.

Quando o Relógio Global Trainer™ Bodylink® está pronto, aparece **3D FIX** (fixo em três dimensões).

Unidades

Configure o tipo de unidades que o relógio Global Trainer™ Bodylink® utiliza quando rastreia dados de performance. Você pode escolher unidades do sistema inglês, métrico e náutico.

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	

Ajuste as Configurações das Unidades

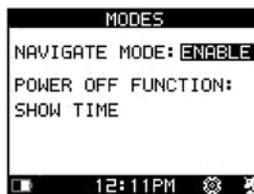
1. Pressione **MODE** até aparecer **CONFIGURE**.
2. Pressione **▼** para destacar **UNITS** (unidades); depois, pressione **↵**.
3. Pressione **▲** ou **▼** para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione **↵** para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione **▲** ou **▼** para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione **↵** para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
GLOBAL	Selecione ENGLISH, METRIC ou NAUTICAL (inglês, métrico ou náutico). Com isso, alteram-se globalmente todas as unidades indicadas abaixo. As unidades para medições específicas podem ser alteradas individualmente, mas alterar a configuração global anula todas as alterações específicas realizadas nas unidades individuais mencionadas abaixo.
DISTANCE UNITS (unidades de distância)	Selecione "milhas" para relatar a distância em milhas, "km", em quilômetros e "nm", em milhas náuticas.
SPEED UNITS (unidades de velocidade)	Selecione "mph" para relatar a velocidade em milhas por hora, "kpm", em quilômetros por hora e "kn", em nós.
PACE UNITS (unidades de ritmo)	Selecione "min/mi" para relatar o ritmo em minutos por milha, "min/km", em minutos por quilômetro e "min/nm", em minutos por milha náutica.
ALTITUDE UNITS (unidades de altitude)	Selecione "ft" para relatar a altitude em pés ou "m", em metros.
ASCENT UNITS (unidades de ascenso)	Selecione "ft/min" para relatar o ascenso ou descenso em pés por minuto, ou "m/min", em metros por minuto.

Todos os dados das medições nos modos Performance, Multisport ou Review serão expressas com as unidades que você selecionou.

Modos

Ative ou desative o modo Navigate e funções associadas e configure a função Power Off (desativar).



Ajuste as Configurações do Modo

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione ▼ para destacar MODES (modos); depois, pressione ↵.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher a configuração a ser modificada; depois, pressione ↵ para abrir a janela de modificar configurações.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a seleção na janela de modificar configurações; depois, pressione ↵ para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
NAVIGATE MODE (modo Navegar)	Selecione ENABLE para disponibilizar o modo Navigate e o recurso Track Back (retornar) ou selecione DISABLE para desativar esses recursos.
POWER OFF FUNCTION (função desativar)	Selecione SHOW TIME para mostrar a data e a hora quando o relógio Global Trainer™ for desativado ou selecione TURN OFF DISPLAY (desativar mostrador) para que o mostrador fique em branco.

Modo PC SYNC

Utilize o modo PC Sync (sincronização com PC) para modificar as configurações do relógio Global Trainer™ Bodylink® do seu computador. As configurações do relógio Global Trainer™ podem ser modificadas com o Device Agent e baixadas no relógio. Você também pode carregar os dados dos exercícios do relógio Global Trainer™ para seu computador para rastrear dados a longo prazo e usá-los com o Timex Trainer habilitado pela conta TrainingPeaks para otimizar seu programa de exercício.

Terminologia do Modo PC Sync

- **Device Agent:** O software que capacita a comunicação entre o relógio Global Trainer™ e o computador.
- **Timex Trainer habilitado por TrainingPeaks:** A ferramenta on-line utilizada para armazenar e rastrear os dados carregados dos seus exercícios.

Crie uma Conta Timex Trainer

1. No seu browser da web, navegue a <https://timextrainer.trainingpeaks.com/>.
2. Clique no link "Create a new account" (criar uma nova conta). Se você já tem uma conta TrainingPeaks, salte a etapa Install the Timex Device Agent (instalar o Timex Device Agent) abaixo.
3. Preencha os campos com a sua informação pessoal e clique em Submit (enviar).

Instale o Timex Device Agent

1. Faça o download do software Timex Device Agent aplicável ao seu sistema operacional abrindo o link "Download the Device Agent" ou visite: www.timexironman.com/deviceagent

OBSERVAÇÃO: se você estiver fazendo o download para um computador, selecione o agente de dispositivo do sistema operacional de 32-bit ou 64-bit do Windows. A maioria dos PCs é da versão de 32-bit. Verifique essa informação clicando com o botão direito do mouse em **My Computer** (meu computador) no Windows XP (ou **Computer** no Vista ou Windows7) e selecionando **Properties (propriedades)**. A informação aparecerá lá se a versão da sua cópia do Windows for de 64-bit.

2. Instale o Device Agent. Permita que o driver seja instalado quando você possa ver a advertência de que não é certificado.

O ícone seguinte aparecerá no seu computador.



Faça o Download das Configurações do Computador para o Relógio

1. Introduza o plugue grande USB-A do clipe de fazer download/carregar em uma porta USB do computador.
2. Ligue o clipe de fazer download/carregar na parte posterior do relógio Global Trainer™.
3. Ligue o relógio Global Trainer™, e pressione MODE até aparecer COMPUTER SYNC (sincronização do computador), seguido de "WAITING FOR PC . . ."
4. Abra o Timex Device Agent.
5. Clique no botão Configure para alterar as configurações no relógio Global Trainer™. Altere as preferências no relógio e clique em Save (gravar) para enviar as configurações ao relógio Global Trainer™. Aparece "Communication in progress" (comunicação em andamento) no relógio Global Trainer™.
6. Uma vez carregadas as configurações, aparece "Transfer complete" (transferência completa) no relógio Global Trainer™.
7. Feche o Device Agent no computador.
8. Retire os cabos USB do relógio Global Trainer™ Bodylink®.

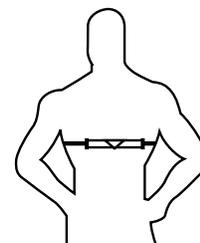
Carregue os Dados do Exercício do Relógio num Computador

1. Introduza o plugue grande USB-A do clipe de fazer download/carregar em uma porta USB do computador.
2. Ligue o clipe de fazer download/carregar na parte posterior do relógio Global Trainer™ Bodylink®.
3. Pressione o botão MODE até aparecer COMPUTER SYNC (sincronização com computador). "WAITING FOR PC . . ." (esperando pelo PC) aparece no relógio Global Trainer™ Bodylink®.
4. Abra o Timex Device Agent no computador.
5. Clique em Download do botão Device (dispositivo) do Device Agent. Aparece "Communication in progress" (comunicação em andamento) no relógio Global Trainer™ Bodylink®.
6. Uma vez carregados os dados do exercício, aparece "Transfer complete" (transferência completa) no relógio Global Trainer™.
7. Feche o Timex Device Agent no computador.
8. Retire os cabos USB do relógio Global Trainer™ Bodylink®.

Sensores com tecnologia ANT+™

Uso do Sensor de Frequência Cardíaca e Registro de Dados Durante um Exercício

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e prenda firmemente o sensor no peito, logo abaixo do esterno.
2. No modo Performance ou Multisport, pressione START/SPLIT para começar o exercício.
3. Uma vez concluído o exercício, pressione ▼ para parar o cronógrafo.



4. Retire a cinta de frequência cardíaca do seu peito para parar de registrar os dados de frequência cardíaca.
5. Veja todos os dados da frequência cardíaca no modo Review (rever).

OBSERVAÇÃO: se quiser ver os dados da frequência cardíaca ao vivo durante um exercício, selecione um campo na tela de visualização que exiba os dados de frequência cardíaca -- HR, HR-AVG, etc. (freq. card., média de freq. card., etc.).

Uso do Sensor para Bicicleta e Registro de Dados Durante um Exercício

Vários tipos de sensores para bicicletas podem ser utilizados com o relógio Global Trainer™ Bodylink®. Busque o símbolo ANT+™ no sensor da bicicleta para confirmar sua compatibilidade.

A instalação de sensores para bicicletas varia com o fabricante e o modelo. Consulte o manual do proprietário do sensor para obter as instruções de sua instalação na bicicleta. Esses sensores devem ser emparelhados com o relógio Global Trainer™ antes de poder rastrear e gravar dados de velocidade, cadência e potência da bicicleta.

OBSERVAÇÃO: se um sensor para bicicleta for instalado e estiver ativo, será utilizado para rastrear a velocidade e a distância, e o sensor do GPS será utilizado para captar os dados de rota e altitude.

1. No modo Performance ou Multisport, pressione START/SPLIT para começar o exercício.
2. Uma vez concluído o exercício, pressione ▼ para parar o cronógrafo.
3. Veja todos os dados do sensor para bicicleta no modo Review (rever).

OBSERVAÇÃO: se quiser ver os dados da bicicleta ao vivo durante um exercício, selecione um campo na tela de visualização que exiba os dados -- CADENCE, SPEED, POWER, etc. (cadência, velocidade, potência, etc.).

Cuidado e Manutenção

Relógio

Resistência à Água

- O relógio Global Trainer™ Bodylink® é resistente à água até 50 metros e a uma pressão de 86 p.s.i. Essa pressão equivale a 164 pés abaixo do nível do mar.
- A resistência à água só é mantida quando o cristal, os botões e a caixa estiverem intactos.
- Enxágue o relógio Global Trainer™ com água doce após entrar em contato com água salgada.

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D'ÁGUA.

Sensor de Frequência Cardíaca

Manutenção do Sensor de Frequência Cardíaca

Depois de usá-lo, enxágue a cinta de frequência cardíaca com água doce para evitar o acúmulo de materiais que interfiram com a medição da frequência cardíaca. Depois de retirar o transmissor, o sensor de frequência cardíaca Flex Tech™ também poderá ser lavado com água fria em lavadora de roupas. Pendure o sensor para secar, evitando a incidência direta dos raios solares ou de calor.

Vida Útil da Pilha do Sensor

A pilha do sensor digital de frequência cardíaca 2.4 deve durar mais de dois anos se o sensor for utilizado, em média, uma hora por dia. O uso mais frequente ou mais prolongado da pilha diminuirá sua vida útil. Substitua a pilha do transmissor do sensor caso surja uma ou outra das seguintes condições:

- Quando o sensor está corretamente colocado no peito, o relógio Global Trainer™ não pode ler os dados de frequência cardíaca.
- Mensagens de erro na frequência cardíaca (como SEARCHING FOR HEART RATE . . .) [buscando a frequência cardíaca] aparecem mais frequentemente.

Substitua a Pilha do Sensor

1. Utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento na parte posterior do sensor.
2. Introduza uma pilha CR2032 (ou equivalente) nova com o sinal de mais (+) voltado para você.
3. Recoloque a tampa do compartimento da pilha.

Teste o Sensor Depois de Substituir a Pilha

1. Afaste-se de fontes de interferência de rádio ou eletromagnética, como outros monitores cardíacos ou sensores para bicicleta.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca.
3. Prenda o sensor firmemente no peito, logo abaixo o esterno.

Ligue o relógio Global Trainer™ Bodylink® e passe para o modo Performance. Certifique-se de que a tela de visualização contém um campo de dados ao vivo da frequência cardíaca.

Se o sensor de frequência cardíaca estiver funcionando corretamente, aparecerá um ícone de coração sólido na barra de status e um ícone de coração piscando, no campo HR (frequência cardíaca) da tela de visualização.

Caso esses ícones não apareçam:

- Instale novamente a pilha e teste de novo.

-OU-

- Repita o emparelhamento do sensor digital de frequência cardíaca 2.4 com o relógio Global Trainer™ Bodylink® utilizando as instruções na seção Sensor do modo Configure.

Resistência à Água

O sensor digital de frequência cardíaca 2.4 é resistente à água até 30 metros e a uma pressão de 60 p.s.i. Essa pressão equivale a 98 pés abaixo do nível do mar.

OBSERVAÇÃO: os dados de frequência cardíaca não serão recebidos quando o sensor ou o relógio™ estiver debaixo d'água.

Garantia e Serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex garante o Monitor de Frequência Cardíaca Timex® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCACIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o relógio Global Trainer com Sistema Bodylink não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa do produto. **NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.**

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para o +43.662 88921 30. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE CONCERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, BODYLINK, GLOBAL TRAINER, NIGHT-MODE e FLEX TECH são nomes comerciais da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. SiRF e o logotipo do SiRF são marcas comerciais registradas da SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII é uma marca comercial da SiRF Technology, Inc. ANT+ e o logotipo da ANT+ Logo são nomes comerciais da Dynastream Innovations, Inc. WINDOWS é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e em outros países.

Declaração de Conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Sistema Timex® Global Trainer™ Bodylink®

Números do modelo: M229, M503

está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: 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 & EN6100-4-11/2004 (M229)

LVD: 2006/95/EC

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

Informações Complementares: Este produto está em conformidade com as exigências da diretiva sobre equipamentos de rádio e terminais de telecomunicações (R&TTE) 1999/05/EC e da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 2006/95/EC e leva a marca CE obrigatória.

Representante: 

Roger H. Hunt
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 2 de agosto de 2010, Middlebury, Connecticut, EUA