

w260 NA QSG (EFSP) 229-095003



GLOBAL TRAINER™

GPS SPEED+
DISTANCE

**QUICK
START
GUIDE**



TIMEX IRONMAN

SOFTWARE VERSION 2.80

Sommaire

Instructions de sécurité et mises en garde	30
Introduction	31
Vue d'ensemble des fonctions	31
Boutons et icônes	32
Charger la montre du système Global Trainer™ Bodylink®	36
Mettre la montre Global Trainer™ en marche et à l'arrêt	37
Configuration initiale du système	38
Heure de la journée.....	38
Choix de langue et informations personnelles.....	38
Cardiofréquencemètre Digital 2.4 (en option)	39
Exercice avec suivi de la fréquence cardiaque	39
Configurer les alertes de fréquence cardiaque	41
Mode PERFORMANCE	43
Personnaliser les écrans d'exercice	43
Démarrer une séance d'exercice	44
Marquer un tour ou un temps intermédiaire.....	46
Changer d'affichage en cours de séance d'exercice	48
Arrêter une séance d'exercice	48
Minuteries et allure de performance	49
Mode MULTISPORT	49
Mode RÉVISER	50
Mode CONFIGURER	50
Mode PC SYNC	51
Veilleuse INDIGLO®	52
Étanchéité	52
Entretien de la sangle du cardiofréquencemètre	52
Garantie et service après-vente	54

Instructions de sécurité et mises en garde

1. Pour écarter les risques d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et de blessures causées par la batterie lithium-polymère interne :
 - A. Ne pas tenter d'enlever le dos du boîtier ou l'enveloppe extérieure du produit ni sortir la batterie, qui ne peut pas être changée par l'utilisateur.
 - B. Ne pas laisser le produit exposé à une source de chaleur ou dans un endroit très chaud (au soleil ou dans un véhicule en stationnement, par exemple). Pour éviter les dommages, ranger à l'abri du soleil.
 - C. Ne pas percer ni incinérer.
 - D. En cas d'inutilisation prolongée, entreposer dans les limites de température suivantes : 0 °C à 25 °C (32 °F à 77 °F).
 - E. La montre Global Trainer™ doit être chargée dans les limites de température de 0 °C à 45 °C (32 °F à 113 °F).
 - F. Ne pas utiliser la montre en dehors de la plage de température suivante : -20 °C à 55 °C (-4 °F à 131 °F).
 - G. Consulter le service des ordures ménagères local concernant le recyclage ou l'élimination du produit ou de la batterie.
2. Utiliser exclusivement l'adaptateur secteur Pihong PSB05R-050Q fourni avec ce produit.
3. Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Toujours consulter un médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.
4. La consultation du système vitesse + distance durant le déplacement constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Utiliser les fonctions de mémoire pour examiner les données de performances plus tard. Voir les instructions détaillées.

5. Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Introduction

Le système Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® est un dispositif complet de contrôle des performances qui incorpore la technologie GPS SiRFstarIII® et l'intégration de capteurs ANT+™ pour activités multiples permettant d'offrir un outil puissant pour l'exercice et l'entraînement. Ce guide explique comment utiliser la montre Global Trainer® pour la première fois ; pour de plus amples renseignements, consultez le MODE D'EMPLOI complet à : http://www.timex.com/info/Product_Instruction_Guides_Downloads

Vue d'ensemble des fonctions

- **Mode PERFORMANCE** – Assurez le suivi de multiples variables durant votre séance d'exercice, notamment la vitesse, la distance, le temps écoulé, l'allure et les calories dépensées.
- **Mode MULTISPORT** – Incorporez plusieurs activités et périodes de transition dans une même séance d'exercice et contrôlez-les toutes en même temps.
- **Affichages personnalisables** – Visualisez jusqu'à quatre paramètres d'exercice de votre choix dans les modes Performance ou Multisport pour toujours avoir vos données d'exercice unique au bout des doigts.
- **ALLURE DE PERFORMANCE** – Comparez vos performances à vos séances d'exercice en mémoire pour suivre votre évolution et vos progrès avec le temps.
- **GPS** – Repérez votre position et enregistrez vos itinéraires préférés et sauvegardez des points de passage pour des séances ultérieures.
- **RETOUR** – Calculez un itinéraire depuis votre position actuelle jusqu'à tout point de passage en mémoire.

- **Intégration informatique** – Envoyez des paramètres de votre ordinateur à votre montre Global Trainer™ pour la personnaliser et transférez vos séances d'exercice vers l'ordinateur pour suivre vos progrès.
- **Capteurs sans fil ANT+™** – Surveillez votre fréquence pour maintenir le niveau d'activité qui correspond à vos besoins d'exercice personnalisés. Utilisez les données de vitesse de vélo, de cadence et de wattmètre pour intégrer le vélo dans vos séances d'exercice.

REMARQUE : Comme la montre Global Trainer™ peut afficher ses écrans et messages dans d'autres langues que l'anglais, les écrans présentés dans ces instructions sont disponibles dans la langue de votre choix sur la montre.

Boutons et icônes

MODE

Appuyez sur MODE pour accéder aux différents modes de fonctionnement de la montre Global Trainer™. À tout point, tenez MODE enfoncé pendant 1 seconde pour afficher l'heure et la date. Relâchez MODE pour revenir à l'écran courant.

BACK / PWR (⏻)

Tenez ⏻ enfoncé pendant 2 secondes pour mettre la montre Global Trainer™ en marche ou à l'arrêt. Depuis tout mode, appuyez sur ⏻ pour revenir à l'élément précédent. Dans le cas de la saisie d'une valeur ou d'une étiquette, le nombre ou les caractères sont alors enregistrés.

INDIGLO®

Appuyez à tout moment sur le bouton INDIGLO pour activer la veilleuse INDIGLO pendant plusieurs secondes.

Tenez le bouton INDIGLO enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction Night-Mode® ; la montre émet un bip pour confirmer. Lorsque la montre Global Trainer™ est en mode Night-Mode, appuyez sur un bouton quelconque pour activer la veilleuse pendant quelques secondes.

La montre Global Trainer comporte également une fonction INDIGLO d'éclairage continu. Tenez le bouton INDIGLO enfoncé pendant 8 secondes pour activer l'éclairage continu ; la montre émet un double bip pour confirmer.

Les fonctions Night-Mode et d'éclairage continu restent actives pendant 8 heures mais peuvent aussi être désactivées avant ce délai de 8 heures en tenant le bouton INDIGLO enfoncé pendant 4 secondes.

UP (▲)

Dans un menu, appuyez sur ▲ pour mettre en surbrillance l'élément au-dessus ou à gauche de celui actuellement sélectionné.

En mode Performance ou Multisport, appuyez sur ▲ pour passer à l'écran suivant.

ENTER (↵)

Appuyez sur ↵ pour sélectionner l'élément en surbrillance à configurer ou modifier. Appuyez sur ↵ pour confirmer la saisie ou la modification.

En mode Performance ou Multisport, appuyez et tenez ↵ enfoncé pendant 2 secondes pour verrouiller tous les boutons à l'exception du bouton INDIGLO. Tenir ↵ enfoncé pendant 2 secondes pour déverrouiller tous les boutons.

DWN / STP / RST (▼)

Dans un menu, appuyez sur ▼ pour mettre en surbrillance l'élément en dessous ou à droite de celui actuellement sélectionné.

En mode PERFORMANCE ou MULTISPORT avec le chronographe à l'arrêt et à zéro, appuyez sur ▼ pour afficher l'écran précédent.

En mode PERFORMANCE avec le chronographe en marche, appuyez sur ▼ pour arrêter le chronographe (ou marquer une pause). Si le chronographe est arrêté (ou en pause), tenez ▼ enfoncé pour remettre le chronographe à zéro (suivez les instructions à l'écran).

En mode MULTISPORT, appuyez sur ▼ pour passer au sport suivant. Tenez ▼ enfoncé pour mettre l'exercice en pause. Si le mode MULTISPORT est en pause, appuyez sur ▼ pour remettre le chronographe à zéro (suivez les instructions sur l'écran).

START / SPLIT

Appuyer sur START / SPLIT en mode PERFORMANCE ou MULTISPORT pour démarrer le chronométrage d'une séance d'exercice. Appuyer une nouvelle fois alors que le chronographe est en marche pour marquer un temps intermédiaire et chronométrer des tours individuels.

Barre d'état

La barre d'état s'affiche au bas de tous les écrans. Elle indique la charge restante de la batterie, l'heure courante et affiche des icônes d'état pour offrir une vue d'ensemble de l'état de la montre Global Trainer™.

Icônes de la barre d'état

-  Indique la charge approximative de la batterie. Plus il y a de segments foncés, et plus la batterie est chargée.
-  S'affiche lorsque le chronographe est en marche
-  S'affiche lorsque l'alarme est programmée.
-  S'affiche lorsque le chrono est en marche et qu'une minuterie a été activée.

3:00PM Heure courante

 Continu : Le cardiofréquencemètre communique correctement.
Clignotant : L'appareil est en cours d'appariement ou n'a pas reçu de données utiles pendant 15 secondes.

 Continu : Le capteur de vitesse ou de cadence communique correctement.
Clignotant : L'appareil est en cours d'appariement ou n'a pas reçu de données utiles pendant 15 secondes.

 Continu : Le wattmètre communique correctement.
Clignotant : L'appareil est en cours d'appariement ou n'a pas reçu de données utiles pendant 15 secondes.

 Continu : Le GPS est calé sur un satellite.
Clignotant : Le point GPS est en cours. Rien : Le GPS ne trouve pas de satellite.

Version du logiciel Global Trainer

Ce guide contient des instructions à jour pour le logiciel Global Trainer version **2.80**.

Pour déterminer la version de votre montre, appuyez sur MODE pour aller à CONFIGURER, appuyez sur ▼ pour afficher GPS, appuyez sur ▼ jusqu'à VERSION puis appuyez sur (←).

Pour mettre à jour le logiciel Global Trainer, suivez les instructions sur le Timex Device Agent, téléchargeable vers le bureau de votre ordinateur.

Charger la montre du système Global Trainer™ Bodylink®

Avant d'utiliser la montre Global Trainer™ pour la première fois, la batterie lithium-ion doit être chargée. La charge complète d'une batterie vide nécessite environ 2,5 à 3,5 heures.

ATTENTION : La montre Global Trainer™ doit être chargée dans les limites de température de 0 °C à 45 °C (32 F à 113 °F).

Charger la montre avec le câble USB

1. Branchez la grande fiche USB-A du clip de téléchargement/recharge dans un port USB de tout ordinateur sous tension.
2. Attachez le clip de téléchargement/recharge au dos de la montre Global Trainer™.
3. Vérifiez que les quatre contacts du clip touchent les quatre disques métalliques au dos de la montre. Pour orienter correctement, placez le point rouge de la montre sur le point rouge du connecteur.
4. Pour attacher le clip au dos de la montre, placez le côté fixe du clip dans la fente à côté du point rouge puis enclenchez le côté articulé du clip dans l'autre fente.

Charger la montre avec l'adaptateur secteur

1. Branchez la grande fiche USB-A du clip de téléchargement/recharge dans le port USB de l'adaptateur secteur et branchez l'adaptateur dans une prise de courant.
2. Attachez le clip de téléchargement/recharge au dos de la montre Global Trainer™ suivant les instructions 3 et 4 ci-dessus.

La fonction Éteindre est réglée sur AFFICHER L'HEURE, c'est pourquoi la date et l'heure s'affichent durant la charge. Une icône de batterie clignotante s'affiche durant la charge. L'icône de batterie s'affiche en continu lorsque la charge est terminée. Pour en savoir plus sur la fonction Éteindre, reportez-vous à la section Mode CONFIGURER puis MODES dans le MODE D'EMPLOI.



Utiliser exclusivement l'adaptateur secteur Phihong PSB05R-050Q fourni avec ce produit.

REMARQUE : Pour éviter la corrosion, séchez les contacts de téléchargement/recharge et la zone environnante au dos de la montre Global Trainer™.

Mettre la montre Global Trainer™ en marche et à l'arrêt

Pour mettre la montre Global Trainer™ en marche ou à l'arrêt, tenez  enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à l'indicatif sonore à trois notes. L'indicatif sonore est montant lors de la mise en marche et descendant lors de la mise à l'arrêt.

Comme la fonction Éteindre est réglée sur AFFICHER L'HEURE, la date et l'heure s'affichent lorsque la montre Global Trainer™ est mise à l'arrêt. La mention ÉTEINDRE apparaît dans la barre d'état supérieure.

REMARQUE : Le réglage de la fonction Éteindre sur ÉTEINDRE AFFICHAGE permet d'améliorer l'autonomie de la batterie de réserve. Pour en savoir plus sur la fonction Éteindre, reportez-vous à la section Mode CONFIGURER puis MODES dans le MODE D'EMPLOI.

Configuration initiale du système

Heure de la journée

L'heure, la date et le jour de la semaine sont fixés par le GPS sur la base des sélections effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner MONTRE.
2. Appuyez sur ▼ ou ↵ puis appuyez sur ▼ pour sélectionner et changer le format d'heure, le fuseau horaire, le format de date et d'autres fonctions de la montre.

Choix de langue et informations personnelles

Pour choisir la langue souhaitée sur l'écran et les menus, pour mesurer avec précision vos performances d'exercice et pour vous aider à calculer vos zones de fréquences cardiaques, nous vous conseillons d'entrer vos informations personnelles.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner INFO UTILISAT.
2. Appuyez sur ▼ pour sélectionner la langue actuelle, appuyez sur ↵ pour afficher les différents choix de langue et appuyez sur ▼ puis sur ↵ pour sélectionner.
3. Appuyez sur ▲ et sur ↵ pour choisir l'écran PERSONNEL puis sur ▼ pour définir votre sexe, poids, taille et date de naissance.

REMARQUE : Si le choix de langue est modifié, le menu de configuration réapparaîtra. Suivez les instructions de l'étape 1 pour changer vos informations personnelles.

Pour affiner vos résultats de consommation de calories, voyez les instructions Configurer les paramètres de dépenses caloriques dans la section Écrans d'affichage du mode PERFORMANCE du MODE D'EMPLOI.

Cardiofréquencemètre Digital 2.4 (en option)

Pour minimiser le risque de capter le signal du cardiofréquencemètre d'une autre personne, le vôtre doit être apparié avec la montre Global Trainer™. Pour appairer le capteur pour la première fois, placez-vous à 10 m de tout autre cardiofréquencemètre.

REMARQUE : Cette procédure n'est nécessaire qu'avec un nouveau cardiofréquencemètre ou lorsque sa pile est changée.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner CAPTEURS.
2. Appuyez sur ↵ et le paramètre FRÉQ CARD doit être réglé sur SCAN. Si le réglage est NON, appuyez sur ↵ et sur ▼ pour afficher SCAN, puis sur ↵ pour confirmer la sélection. La montre Global Trainer™ commence à chercher le cardiofréquencemètre
3. Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre et posez-le fermement sur la poitrine à même la peau, juste sous le sternum.
4. La montre Global Trainer™ cherche le contact du cardiofréquencemètre pendant dix secondes au maximum. Lorsque l'appariement est réussi, le paramètre FRÉQ CARD indique FC.

REMARQUE : La montre Global Trainer™ peut être appariée avec d'autres capteurs sans fil ANT+™ de vitesse de vélo, de cadence et de puissance. Suivez les instructions depuis l'étape 1 ci-dessus avec tout appareil ANT+™ compatible.

Exercice avec suivi de la fréquence cardiaque

Les zones cibles permettent un entraînement efficace avec un cardiofréquencemètre. La première étape consiste à définir la manière dont la montre du système Global Trainer™ Bodylink® calcule et affiche les zones de fréquence cardiaque. La valeur initiale de FC MAX est de 220 moins votre âge, mais cela peut être changé.

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

Configurer les paramètres de fréquence cardiaque

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner FRÉQ CARD.
- Appuyez sur ← puis appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le paramètre à modifier.
- Appuyez sur ← pour ouvrir la fenêtre de réglage.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un réglage puis appuyez sur ← pour confirmer la sélection.

Groupe de paramètres	Réglage
FC MAX	Entrez la valeur maximale de battements de cœur par minute. La plage est de 30 à 240
ZONES	Sélectionnez PERSONN. pour entrer manuellement les valeurs de chaque zone ou sélectionnez UTILISER MAX pour calculer toutes les zones en fonction de la fréquence cardiaque maximale.
AFF	Sélectionnez bpm pour afficher les valeurs de zone en battements par minute ou % pour afficher les valeurs de zone en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

Plages pour les zones 1 à 5

Entrez les valeurs basse et haute de chaque zone. Appuyez sur ⏻ pour fermer la fenêtre de réglage. Le maximum est 240.

Configurer les alertes de fréquence cardiaque

Vous pouvez fixer les valeurs minimale et maximale de fréquence cardiaque pour définir la zone cible. L'alerte est déclenchée si la montre détecte une valeur en dehors de cette zone.

Configurer le type d'alerte

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner ALERTES.
- Appuyez sur ← pour sélectionner TYPE : AUDIBLE ET VISUEL.
- Appuyez sur ← pour accéder à l'écran de sélection puis sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le paramètre à modifier.
- Appuyez sur ← pour confirmer la sélection.

L'alerte AUDIBLE est une tonalité émise toutes les 30 secondes aussi longtemps que la mesure est en dehors de la zone cible. L'alerte VISUELLE est un message affiché en haut de l'écran pendant 2 secondes.

Ce message d'alerte s'affiche toutes les 30 secondes aussi longtemps que la mesure est en dehors de la zone cible.

Configurer les paramètres d'alerte de fréquence cardiaque

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CONFIGURER, puis sur ▼ pour sélectionner ALERTES.
- Appuyez sur ▼ pour sélectionner CONFIG. ALERTES, puis sur ← pour confirmer la sélection.

- Appuyez sur ▼ pour sélectionner ZONE FRÉQ. CARDIAQUE, puis sur ↵ pour confirmer la sélection.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le paramètre à modifier, puis sur ↵ pour ouvrir la fenêtre de réglage.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le réglage dans la fenêtre, puis sur ↵ pour confirmer la sélection.

Groupe de paramètres	Réglage
ZONE FRÉQ. CARDIAQUE	Sélectionnez ON pour être alerté si la fréquence cardiaque est en dehors des limites FAIBLE et HAUT ou OFF pour désactiver l'alerte de zone de fréquence cardiaque.
ZONE CIBLE	Sélectionnez les Zones 1 à 5 OU C1 à C5 pour utiliser les Faible et Haut sur la base de vos réglages de FRÉQUENCE CARDIAQUE en mode CONFIGURER. Sélectionnez PERSONN. pour entrer les valeurs Faible et Haut manuellement conformément aux instructions ci-dessous.
FAIBLE	Entrez le seuil inférieur de fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque passe en dessous du seuil, l'alerte sonore se déclenche. Appuyez sur ⏏ pour fermer la fenêtre de réglage. Le réglage le plus bas est 30.
HAUT	Entrez le seuil supérieur de fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque passe au-dessus du seuil, l'alerte sonore se déclenche. Appuyez sur ↵ pour fermer la fenêtre de réglage. Le réglage le plus élevé est 240.

Mode PERFORMANCE

Le mode PERFORMANCE peut assurer le suivi des données de 20 séances d'exercice et 1000 tours. Mesurez de multiples variables durant votre séance d'exercice, notamment la vitesse, la distance, le temps écoulé, l'allure et les calories dépensées. Voyez vos données durant l'exercice dans cinq écrans personnalisables, chacun avec quatre champs d'affichage.

Personnaliser les écrans d'exercice

Les cinq écrans d'affichage initiaux de la montre Global Trainer™ sont : NATATION, VÉLO, COURSE, PERSONN 1 et PERSONN 2. Vous pouvez choisir le nombre de champs affichés dans chaque écran et la donnée d'exercice affichée dans chaque champ.

Choisir le nombre de champs et sélectionner les données de performance

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher PERFORMANCE, puis sur ↵ pour sélectionner AFFICHER (dans CONFIG PERFORMANCE)
- Appuyez sur ↵ pour voir les cinq écrans d'affichage, puis sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un écran.
- Appuyez sur ↵ pour valider la sélection et sélectionner PRÉSENTATION CHAMPS.
- Appuyez sur ↵ pour configurer PRÉSENTATION CHAMPS, puis sur ▲ ou ▼ pour changer le nombre de champs à afficher dans cet écran.
- Appuyez sur ↵ pour confirmer le nombre de champs, ce qui met en surbrillance le contenu du premier champ.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner la donnée d'affichage dans le champ, puis sur ↵ pour afficher le menu de réglage de ce champ.

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner la donnée du champ, puis sur ↵ pour confirmer.
- Répéter les étapes 6 et 7 jusqu'à avoir les données souhaitées, puis sur MODE pour revenir à l'écran de configuration d'affichage du mode PERFORMANCE.
- Répéter depuis le début pour changer le nombre de champs et les données de tout autre écran d'affichage.

La description de chaque champ de donnée est fournie dans le MODE D'EMPLOI. Reportez-vous aux instructions « Choisir le nombre de champs et sélectionner les données de performance » dans la section Écrans d'affichage du mode PERFORMANCE de ce manuel.

Pour changer le nom de l'écran d'affichage et pour changer l'activité associée à chaque écran, reportez-vous aux instructions « Nommer l'écran d'affichage » et « Configurer les paramètres de dépenses caloriques » dans la section Écrans d'affichage du mode PERFORMANCE du MODE D'EMPLOI.

Démarrer une séance d'exercice

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher PERFORMANCE.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un écran d'affichage.
- Appuyez sur START/SPLIT pour démarrer le chronographe et débuter la séance d'exercice.

REMARQUE : Si le GPS n'est pas calé sur un satellite, le message suivant s'affiche :



Si vous sélectionnez NON, le chronographe ne démarre pas. Placez-vous à un endroit offrant une vue dégagée du ciel, où la montre Global Trainer™ peut recevoir et se caler sur les signaux GPS.

REMARQUE : La première fois que vous portez la montre Global Trainer™, ce calage sur un signal GPS peut prendre plusieurs minutes. Lors des séances suivantes, le point GPS doit prendre de 30 à 90 secondes. Si le point GPS dure plus de 2 minutes lors d'une séance ultérieure, le message suivant s'affiche :



Si vous sélectionnez OUI, le calage GPS passe en mode de recherche totale, qui peut nécessiter plusieurs minutes.

REMARQUE : La durée maximale mesurée par le chronographe est de 20 heures. Si ce temps est atteint, la séance d'exercice doit être sauvegardée ou réinitialisée.

Marquer un tour ou un temps intermédiaire

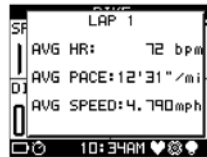
Appuyez sur START/SPLIT pendant la marche du chronographe pour marquer un tour ou un temps intermédiaire. Jusqu'à trois fenêtres s'affichent successivement.

REMARQUE : Lors de l'affichage des données au tour, le chronométrage du tour suivant a déjà débuté.

- La première fenêtre affiche le numéro du tour, le temps au tour et le temps intermédiaire.



- La deuxième fenêtre affiche le numéro du tour, la fréquence cardiaque moyenne, l'allure moyenne et la vitesse moyenne sur le tour.



- La troisième fenêtre affiche les valeurs de cadence et de puissance moyennes du capteur de vélo.



REMARQUE : Si des capteurs ne sont pas connectés à la montre du système Global Trainer™ Bodylink®, les données correspondantes ne sont pas indiquées.

Changer d'affichage en cours de séance d'exercice

Vous pouvez changer d'écran d'affichage durant une séance d'exercice pour voir des données de performances différentes.

1. Démarrez la séance d'exercice comme indiqué ci-dessus.
2. Appuyez sur ▲ pour changer d'écran d'affichage.

REMARQUE : Le chronographe continue de fonctionner, comme indiqué par l'icône de chronographe dans la barre d'état, jusqu'à ce que vous appuyiez sur BACK/STP/RST pour arrêter la séance.

Arrêter une séance d'exercice

1. Alors que le chronographe est en marche, appuyez sur ▼. Le message CHRONO ARRÊTÉ s'affiche.
2. Tenez ▼ enfoncé pendant 2 secondes. L'écran ENREGIST SÉANCE ET RÉINIT? s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner OUI, NON ou REMETTRE À ZÉRO, puis sur ↵ pour confirmer votre choix.



Si vous sélectionnez OUI, le chronographe se remet à zéro et les données d'exercice s'affichent en mode Réviser.

Si vous sélectionnez NON, le chronographe n'est pas remis à zéro. Appuyez sur START/SPLIT pour poursuivre la séance d'exercice.

Si vous sélectionnez RÉINIT SEULEMENT, le chronographe est remis à zéro et aucune donnée d'exercice n'est enregistrée.

Minuteries et allure de performance

En plus de personnaliser les écrans d'affichage du mode PERFORMANCE pour présenter des données d'exercice particulières, vous pouvez configurer des minuteries personnalisées pour gérer les répétitions et l'intensité durant l'exercice. Vous pouvez également utiliser la fonction Allure de performance pour comparer votre séance d'exercice à vos propres séances antérieures en mémoire ou à des temps cibles de votre choix.

Pour plus de renseignements sur la configuration des minuteries et sur la fonction d'allure de performance, reportez-vous aux sections correspondantes sous Mode PERFORMANCE dans le MODE D'EMPLOI.

Mode MULTISPORT

Alors que le mode PERFORMANCE mesure des données de performance d'une seule activité, le mode MULTISPORT associe jusqu'à cinq sports différents et gère également les transitions entre ces sports. Choisissez les écrans d'affichage de données pour chacun des sports souhaités en mode PERFORMANCE. Les périodes de transition entre ces sports vous permettent de vous préparer à l'activité suivante de la séquence MULTISPORT.

Pour plus de renseignements sur le mode MULTISPORT, sa configuration et son fonctionnement, reportez-vous aux sections correspondantes sous Mode MULTISPORT dans le MODE D'EMPLOI.

Mode RÉVISER

Alors que le mode PERFORMANCE permet le suivi d'un maximum de quatre variables statistiques d'exercice, des données supplémentaires sont enregistrées durant les séances d'exercice. Toutes ces données peuvent être examinées en mode RÉVISER.

Vous pouvez examiner le SOMMAIRE DE SÉANCE, qui offre toutes les données pertinentes de la séance complète dans une série de fenêtres à six panneaux. Vous pouvez également choisir le mode AFFICHER LES TOURS, qui présente les mêmes données que le SOMMAIRE DE SÉANCE, mais pour chaque tour ou segment.

Les autres options du mode RÉVISER sont AFFICHER SUR CARTE, qui offre une représentation à l'échelle de votre parcours, RETOUR, qui vous permet de naviguer jusqu'au point de départ ou d'arrivée de votre parcours, et SUPPRIM, pour gérer la mémoire de la montre Global Trainer™.

Pour plus de renseignements sur le mode RÉVISER, son fonctionnement et son contenu, reportez-vous aux sections pertinentes sous Mode RÉVISER dans le MODE D'EMPLOI.

Mode CONFIGURER

Utilisez le mode CONFIGURER pour personnaliser tous les paramètres de la montre du système Global Trainer™ Bodylink®. Nous avons déjà couvert ce mode plus haut dans le guide pour les paramètres MONTRE, INFO UTILISAT., CAPTEUR, FRÉQ CARD et ALERTES. Les autres sélections disponibles sont les suivantes :

- MAINS LIBRES contrôle le démarrage, l'arrêt et le marquage de temps intermédiaire automatiques du chronographe.
- ALARME configure une alerte qui se déclenchera aux heures et aux jours sélectionnés.

- VÉLO gère jusqu'à cinq profils de vélos.
- WATTMÈTRE calcule et affiche les zones de puissance de vélo.
- GPS configure les option de traitement des signaux GPS et la version du logiciel de la montre Global Trainer™.
- UNITÉS configure le type d'unité utilisé pour les données de performances.
- MODES active/désactive le mode NAVIGUER et sélectionne la fonction Éteindre de la montre.

Pour plus de renseignements sur le mode CONFIGURER, sa configuration et son contenu, reportez-vous aux sections correspondantes sous Mode CONFIGURER dans le MODE D'EMPLOI.

Mode PC SYNC

Utilisez le mode PC SYNC pour modifier des réglages de la montre Global Trainer™ depuis votre ordinateur à l'aide du Timex Device Agent sur le bureau. Tous les paramètres de la montre Global Trainer™ Bodylink® peuvent être modifiés depuis l'application Device Agent et envoyés vers la montre.

Vous pouvez également envoyer des données d'exercice de la montre Global Trainer™ vers l'ordinateur et utiliser ces données avec votre compte Timex Trainer en ligne sous TrainingPeaks pour optimiser votre programme d'exercice.

Allez à <http://timexironman.com/deviceagent> pour télécharger l'application Timex Device Agent pour votre montre Global Trainer™ et établir un compte.

Pour plus de renseignements sur le mode PC SYNC, sa configuration et son contenu, reportez-vous aux sections correspondantes sous Mode PC SYNC dans le MODE D'EMPLOI.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pour activer la fonction NIGHT-MODE®, qui illumine la montre sous l'action de n'importe quel bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant huit heures ou peut être désactivée en tenant le bouton INDIGLO® enfoncé.

Étanchéité

- La montre du système Global Trainer™ Bodylink® est étanche à l'eau jusqu'à une profondeur de 50 mètres et une pression de 593 kPa. Cela est équivalent à 50 mètres sous le niveau de la mer.
- L'étanchéité est assurée uniquement si le verre, les boutons poussoirs et le boîtier sont intacts.
- Rincez la montre Global Trainer™ Bodylink® à l'eau douce après toute exposition à l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCEZ AUCUN BOUTON SOUS L'EAU.

- Le cardiofréquencemètre Digital 2.4 est étanche à l'eau jusqu'à une profondeur de 30 mètres et une pression de 358 kPa. Cela est équivalent à 30 mètres sous le niveau de la mer.

REMARQUE : Il est possible que les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas lorsque le capteur est immergé dans l'eau.

Entretien de la sangle du cardiofréquencemètre

Après utilisation, rincez la sangle du cardiofréquencemètre à l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Autonomie de la pile du cardiofréquencemètre

La pile du cardiofréquencemètre Digital 2.4 devrait durer au moins deux ans si le capteur est utilisé en moyenne une heure par jour. Un emploi plus long ou plus fréquent peut réduire l'autonomie de la pile. Changez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre dans les cas suivants :

- Le cardiofréquencemètre est correctement placé sur la poitrine, mais la montre du système Global Trainer™ Bodylink® ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque.
- Des messages d'erreur de fréquence cardiaque (tels que RECHERCHE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE . . .) s'affichent plus fréquemment.

Changer la pile du cardiofréquencemètre

1. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrez le couvercle du logement de la pile au dos du capteur.
2. Insérez une pile CR2032 (ou équivalent) neuve avec la borne positive (+) vers vous.
3. Remontez le couvercle du logement de la pile.

Tester le capteur après avoir changé la pile

1. Placez-vous à au moins 10 mètres de toute source de brouillage radio ou électromagnétique, telle que d'autres cardiofréquencemètres ou capteurs de vélo.
2. Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre.
3. Posez le capteur fermement sur la poitrine, juste sous le sternum. Mettez la montre du système Global Trainer™ Bodylink® en marche. Vérifiez que la montre Global Trainer™ Bodylink® est configurée pour détecter un cardiofréquencemètre. Si le cardiofréquencemètre fonctionne correctement, une icône de cœur s'affiche en continu dans la barre d'état et une icône de cœur clignotante s'affiche dans le champ FC de l'écran d'affichage.

Si ces icônes ne s'affichent pas :

- Ouvrez le couvercle du logement de la pile et remettez la pile en place. Testez une nouvelle fois.
- OU-
- Répétez l'appariement du cardiofréquencemètre Digital 2.4 avec la montre du système Global Trainer™ Bodylink®.

Garantie et service après-vente

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre système Timex® Bodylink® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat initiale. Timex Group USA, Inc. ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veillez noter que Timex peut, à son entière discrétion, réparer votre système Timex® Bodylink® par l'installation de pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE SYSTÈME BODYLINK® :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si la système Bodylink® n'a pas été acheté chez un revendeur TIMEX agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier de capteur, d'accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre système Bodylink® à Timex, à l'une de ses filiales ou au revendeur Timex chez lequel le système Bodylink® a été acheté, accompagné de l'original du coupon de réparation dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du coupon de réparation dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 55729733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composez le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4--310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous fournir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour l'envoi du système Bodylink® au centre de réparation.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. GLOBAL TRAINER est une marque de commerce et BODYLINK une marque déposée de Timex Group B.V. aux États-Unis et dans d'autres pays. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. IRONMAN et M-DOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse, numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Global Trainer GPS//Speed+Distance

Numéros de modèle : M229, M503

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/CE

Normes :

ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) et (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) et (ERM)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002

DBT :

Normes :

73/23/CEE, 2006/95/CE
CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009
CEM : 89/336/CEE
CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024-1998
EN 61000-4-2 - DES
EN 61000-4-3 - Immunité RF
EN 61000-4-8 – Magnétique

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la directive R&TTE 1999/05/CE, de la directive Basse tension 73/23/CEE et de la directive CEM 89/336/CEE et porte en conséquence la marque CE.

Agent : 

Brian J. Hudson Director, New Products Engineering

Date : 6 avril 2010, Middlebury, Connecticut, États-Unis