

w260 NA QSG (EFSP) 229-095003



Índice

Importantes Instruções de Segurança e Advertências	90
Introdução	91
Descrição dos Recursos	91
Teclas Funcionais e Ícones	92
Carregue o relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink®	96
Ligue e desligue o relógio Global Trainer™	97
Configuração Inicial do Sistema	97
Hora do Dia	97
Idioma e Informações Pessoais	98
Sensor Digital da Frequência Cardíaca 2.4 (opcional)	98
Frequência Cardíaca no Treinamento	99
Ajuste os Alertas de Frequência Cardíaca	100
Modo PERFORMANCE	102
Telas Personalizadas de Exercícios	103
Comece um Exercício	104
Utilize uma Volta ou um Tempo Fracionado	106
Modifique a Visualização Durante um Exercício	107
Pare um Exercício	108
Temporizadores e Controlador de Ritmo da Performance	108
Modo MULTISPORT	109
Modo REVIEW	109
Modo CONFIGURE	110
Modo PC SYNC	111
Luz noturna INDIGLO®	111
Resistência à Água	111
Manutenção da Cinto do Sensor de Frequência Cardíaca	112
Garantia e Serviço	114

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: de 0 °C a 25 °C (de 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 (de 32 °F a 113 °F).
 - F. Não opere a unidade em temperaturas que extrapolem a seguinte faixa de valores: de -20 °C a 55 °C (de -4 °F a 131 °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 Pihong 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 estiver em movimento não é seguro e causa distração, e poderia resultar em acidente ou colisão. Use as funções da memória para mais tarde rever os dados da sua performance. Consulte as instruções para obter os detalhes.
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

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 treinamento. Este guia lhe permitirá usar o relógio Global Trainer® pela primeira vez, mas se precisar mais informações, você pode consultar o GUIA DO USUÁRIO completo em:

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

Descrição dos Recursos

- **Modo PERFORMANCE** – Acompanha diversas variáveis durante os exercícios, inclusive a velocidade, distância, tempo transcorrido, ritmo e calorias queimadas.
- **Modo MULTISPORT** – Incorpora várias atividades e períodos de transição em um único exercício e acompanha todos eles juntos.
- **Mostradores com Telas Personalizadas** – Visualize até quatro medidas (*metrics*) de exercícios da sua escolha no modo Performance ou no modo Multisport para ter sempre à mão aquelas informações específicas dos seus exercícios.
- **PERFORMANCE PACER** – 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 a sua localização, armazene as rotas de exercício favoritas e grave as localizações como pontos de referência (*waypoints*) para usá-los posteriormente nos exercícios.

- **TRACK BACK** – 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 Sem Fio ANT+™** – Monitore a sua frequência cardíaca para manter o nível de atividade que coincidir com as suas necessidades personalizadas de exercícios. Utilize os dados de velocidade, cadência e medidor de potência para bicicleta para integrar o ciclismo nos seus exercícios.

OBSERVAÇÃO - Graças à capacidade de o relógio Global Trainer™ 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.

Teclas Funcionais e Ícones

MODE

Pressione MODE para passar por todos os modos funcionais do relógio Global Trainer™. Em qualquer momento, mantenha pressionada a tecla MODE por 1 segundo para ver a hora e a data. Solte a tecla MODE para voltar à tela anterior.

BACK / PWR (⏏)

Mantenha pressionado ⏏ por 2 segundos para ligar ou desligar o relógio Global Trainer™. Estando em qualquer modo, pressione ⏏ para voltar ao ítem anterior. Ao configurar um valor ou um rótulo, os números e os caracteres serão registrados.

INDIGLO®

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

Mantenha pressionado o botão INDIGLO por 4 segundos para ativar o Night-Mode® (modo Noturno); o relógio confirma ao emitir um bipe. Quando o relógio Global Trainer™ estiver em modo Noturno, a luz noturna se ativará por alguns segundos toda vez que for pressionado qualquer botão.

O relógio Global Trainer também conta com um recurso INDIGLO para iluminação contínua. Mantenha pressionado o botão INDIGLO por 8 segundos para ativar a iluminação constante; o relógio confirma ao emitir dois bipes.

O modo Noturno ou a iluminação constante permanece ativo(a) por 8 horas, mas você pode manter pressionado o botão INDIGLO por 4 segundos para desativar qualquer um dos dois antes de decorridas as 8 horas.

UP (▲)

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

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

ENTER (↵)

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

No modo Performance ou Multisport, pressione e mantenha pressionado ↵ por 2 segundos para bloquear todos os botões, exceto o INDIGLO. Pressione e mantenha pressionado ↵ por 2 segundos para desbloquear todos os botões.

DWN / STP / RST (▼)

Em um menu, pressione ▼ para destacar o ítem abaixo ou à direita do ítem 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 estiver em pausa, pressione ▼ para reiniciar o cronógrafo (siga as instruções na tela).

START / SPLIT

Pressione START / SPLIT (início / tempo fracionado) no modo PERFORMANCE ou MULTISPORT para começar a cronometragem de um exercício. Pressione novamente quando o cronógrafo estiver em funcionamento para registrar um tempo fracionado (*split*) 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™.

Ícones do Mostrador da Barra de Status

-  Mostra a carga aproximada da pilha. Mais segmentos escuros indicam uma carga maior.
-  Aparece quando o cronógrafo está em funcionamento.
-  Aparece quando o alarme está ativado.
-  Aparece quando o cronógrafo está em funcionamento e o temporizador ativado.

3: 00PM Hora atual do dia



Sólido: o monitor de frequência cardíaca está comunicando adequadamente.

Piscando: o dispositivo está emparelhando (*pairing*) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.



Sólido: o sensor de velocidade ou de cadência está comunicando adequadamente.

Piscando: o dispositivo está emparelhando (*pairing*) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.



Sólido: o medidor de potência está comunicando adequadamente.

Piscando: o dispositivo está emparelhando (*pairing*) dados ou não recebeu dados proveitosos por 15 segundos.



Sólido: o GPS captou um satélite.

Piscando: o GPS está buscando um satélite. Nenhum: o GPS não pode localizar nenhum satélite.

Versão de Software do Global Trainer

Este guia reflete as instruções mais recentes do software do Global Trainer versão **2.80**.

Para determinar a versão do seu relógio, pressione MODE para ir para CONFIGURE, pressione ▼ para GPS, pressione ▼ para VERSION e pressione (←).

Você pode atualizar o software do Global Trainer por meio das instruções postadas no Timex Device Agent, baixando-as no seu computador.

Carregue o relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink®

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 2 horas e meia a 3 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 (de 32 °F a 113 °F).

Carga 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 toquem 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.

Carga com Adaptador AC

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

A função “Power Off” (desligado) está fixada para SHOW TIME (mostrar a 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. Para saber mais sobre a função “Power Off”, consulte a seção CONFIGURE (Modo) e a seção MODES do GUIA DO USUÁRIO.



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 ligar ou desligar o relógio Global Trainer™, pressione e mantenha pressionado  por 2 segundos até ouvir um tom com três notas. O tom é mais alto quando o relógio for ligado e, mais baixo, quando for desligado.

Já que a função “Power Off” está fixada para SHOW TIME (mostrar a hora), a data e a hora aparecerão quando o relógio Global Trainer™ for desligado. O rótulo POWER OFF (desligado) aparecerá na barra de status superior.

OBSERVAÇÃO: quando a função Power Off estiver configurada para TURN OFF DISPLAY (desligar 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.

Configuração Inicial do Sistema

Hora do Dia

A hora, a data e o dia da semana são fixados pelo GPS com base nas seleções que você faça.

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE e pressione ▼ para destacar WATCH (relógio).
2. Pressione ▼ ou ↵ 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 selecionar o idioma de preferência para as telas e os menus, medir a performance dos seus exercícios com precisão e ajudar no cálculo das suas zonas de frequência cardíaca, você deve incluir as suas informações pessoais.

1. Pressione **MODE** até aparecer **CONFIGURE** e pressione **▼** para destacar **USER INFO** (informações do usuário).
2. Pressione **▼** para destacar o idioma atual, pressione **↵** para exibir as opções de idioma, e pressione **▼** seguidos de **↵** para selecionar.
3. Pressione **▲** e **↵** para ajustar a tela **PERSONAL** (pessoal) e pressione **▼** para configurar o sexo, peso, altura e data de nascimento.

OBSERVAÇÃO: se você alterar a configuração do idioma, será levado de volta ao menu **CONFIGURE**. Siga as instruções indicadas na Etapa 1 para alterar as Informações Pessoais.

Para aperfeiçoar ainda mais os resultados das calorias, consulte as etapas para fixar as configurações dos gastos de calorias na seção das telas de visualização da **PERFORMANCE** (Modo) do **GUIA DO USUÁRIO**.

Sensor Digital da Frequência Cardíaca 2.4 (opcional)

Para minimizar a possibilidade de detectar o sinal de um sensor de frequência cardíaca de outra pessoa, você deve emparelhá-lo com o relógio Global Trainer™. Para emparelhar o seu sensor pela primeira vez, afaste-se 10 metros (30 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO: este procedimento deve ser repetido somente no caso de ser um novo sensor de frequência cardíaca ou quando a pilha for substituída.

1. Pressione **MODE** até aparecer **CONFIGURE** e pressione **▼** para destacar **SENSORS**.

2. Pressione **↵** e a configuração **HEART RATE SCAN** (escaneamento de frequência cardíaca) deverá aparecer selecionada. Se nesse campo aparecer **NO**, pressione **↵** e **▼** para destacar **SCAN** (escaneamento), e **↵** para confirmar a seleção. O relógio Global Trainer™ começará a buscar o sensor de frequência cardíaca
3. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e prenda firmemente o sensor no peito contra a pele, logo abaixo do esterno.
4. O relógio Global Trainer™ busca a cinta de frequência cardíaca por até dez segundos. Após o emparelhamento da cinta, "HR" aparecerá no campo próximo a **HEART RATE**.

OBSERVAÇÃO: o relógio Global Trainer™ pode ser emparelhado com outros sensores com tecnologia sem fio **ANT+™** para medir a potência, cadência e velocidade na bicicleta. Comece na Etapa 1, acima, para emparelhá-lo com qualquer um dos dispositivos com tecnologia **ANT+™** indicados.

Frequência Cardíaca no Treinamento

As zonas alvo permitem que o seu treinamento com o monitor de frequência cardíaca seja mais eficiente. O primeiro passo é configurar a forma como o relógio Global Trainer™ com sistema **Bodylink®** calcula e mostra as zonas de frequência cardíaca. Inicialmente, a **MAX HR** (frequência cardíaca máxima) é calculada como sendo 220 menos a sua idade, 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	190	VIEW	bpm	
ZONES	CUSTOM			
1	80	bpm	- 90	bpm
2	90	bpm	- 100	bpm
3	100	bpm	- 110	bpm
4	110	bpm	- 130	bpm
5	130	bpm	- 150	bpm
12:04PM				

HEART RATE				
MAX HR:	185	VIEW:	%	
ZONES:	CUSTOM			
1	43	%	- 57	%
2	58	%	- 74	%
3	75	%	- 79	%
4	80	%	- 94	%
5	95	%	- 100	%
7:43PM				

Ajuste as Configurações da Frequência Cardíaca

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE e pressione ▼ para destacar HEART RATE.
2. Pressione ↵ e pressione ▲ ou ▼ para destacar a configuração a ser modificada.
3. 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
MAX HR	Inclua um valor para a frequência cardíaca máxima expressa em batimentos por minuto. A faixa de valores é de 30 a 240
ZONES	Selecione CUSTOM (personalizar) para incluir manualmente os valores para cada zona, ou selecione USE MAX (usar o máximo) para calcular todas as zonas por frequência cardíaca máxima.
VIEW (visualizar)	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.
Faixa de Valores para as Zonas de 1 a 5	Inclua o valor baixo e o alto para cada zona. Pressione ⏻ para fechar a janela de modificar configurações. O máximo é 240.

Ajuste os Alertas de Frequência Cardíaca

Você pode ajustar os valores mínimos e máximos da frequência cardíaca para definir a zona alvo. O alerta dispara quando o relógio detecta um valor que extrapola essa zona.

Ajuste o Tipo de Alerta

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE e pressione ▼ para destacar ALERTS (alertas)
2. Pressione ↵ para selecionar TYPE: AUDIBLE AND VISUAL (tipo: audível e visual).
3. Pressione ↵ para incluir a tela de sua escolha e pressione ▲ ou ▼ para destacar a configuração a ser modificada.
4. Pressione ↵ para confirmar a seleção.

O tom de alerta AUDIBLE soará uma vez a cada 30 segundos durante todo o tempo em que a leitura estiver fora da zona alvo. O alerta VISUAL exibirá uma mensagem na parte superior do mostrador por 2 segundos.

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

Ajuste as Configurações de Alerta da Frequência Cardíaca

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE e pressione ▼ para destacar ALERTS.
2. Pressione ▼ para destacar SETUP ALERTS (configure alertas) e pressione ↵ para confirmar a seleção.
3. Pressione ▼ para destacar HEART RATE ZONE (zona de frequência cardíaca) e pressione ↵ para confirmar a seleção.
4. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a configuração a ser modificada e pressione ↵ para abrir a janela de modificar configurações.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar a configuração na janela de modificar configurações; depois, pressione ↵ para confirmar a seleção.

Grupo de Configurações	Ajuste
HEART RATE ZONE (zona de frequência cardíaca)	Selecione ON (ativar) para ser alertado quando a frequência cardíaca extrapolar a configuração baixa ou a alta, ou selecione OFF (desativar) para desativar o alerta da zona de frequência cardíaca.
TARGET ZONE (zona alvo)	Selecione as zonas de 1 a 5 OU de C1 a C5 para utilizar valores baixos ou altos baseados nas configurações de HEART RATE (frequência cardíaca) no modo CONFIGURE. Selecione CUSTOM para incluir manualmente o valor baixo e o alto conforme indicado nas duas linhas seguintes.
LOW (baixo)	Inclua o menor limite de frequência cardíaca. O alerta soará se a sua frequência cardíaca estiver abaixo desse limite. Pressione  para fechar a janela de modificar configurações. A menor configuração é de 30.
HIGH (alto)	Inclua o maior limite de frequência cardíaca. O alerta soará se a sua frequência cardíaca estiver acima desse limite. Pressione  para fechar a janela de modificar configurações. A maior configuração é de 240.

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.

Telas Personalizadas de Exercícios

No início, há cinco telas de visualização no relógio Global Trainer™: SWIM, BIKE, RUN, CUSTOM 1 e CUSTOM 2 (nadar, bicicleta, correr, personalizado 1 e personalizado 2). Você pode escolher o número de campos mostrados em cada uma das telas de visualização e os dados do exercício exibidos em cada campo.

Escolha o Número de Campos e Selecione os Dados de Performance

1. Pressione MODE até aparecer PERFORMANCE; depois, pressione  para destacar DISPLAY (em PERFORMANCE SETUP [ajuste da performance])
2. Pressione  para ver as cinco telas de visualização e, depois, pressione  ou  para destacar uma tela de visualização
3. Pressione  para selecionar a tela de visualização e destacar FIELD LAYOUT (organização dos campos)
4. Pressione  para ajustar a tela FIELD LAYOUT e pressione  ou  para modificar o número de campos exibidos nessa tela de visualização.
5. Pressione  para confirmar o número de campos, e os dados do primeiro campo serão destacados
6. Pressione  ou  para destacar os dados da tela de visualização em cada campo e pressione  para mostrar o menu de configurações para esse campo.
7. Pressione  ou  para fazer a sua seleção dos dados do campo e pressione  para confirmar os dados.
8. Repita as etapas 6 e 7 até ter os dados desejados e pressione MODE para passar para a tela de visualização para ajuste no modo PERFORMANCE.
9. Repita desde o início para modificar o número de campos ou os dados em qualquer um dos outros campos de visualização.

A explicação para cada campo de dados pode ser encontrada no GUIA DO USUÁRIO. Veja as etapas para escolher o número de campos e selecionar os dados de performance na seção das telas de visualização da PERFORMANCE (Modo) dessas instruções.

Para modificar o nome de uma tela de visualização e para modificar a atividade associada a cada uma das telas de visualização, consulte as etapas indicadas para nomear as telas de visualização e ajustar as configurações do gasto de calorias na seção das telas de visualização no modo PERFORMANCE do GUIA DO USUÁRIO.

Comece um Exercício

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

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



Se você selecionou NO (não), 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 2 minutos para captar um sinal de GPS em uma sessão subsequente, aparecerá a seguinte mensagem:



Se você selecionou YES (sim), 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 o exercício ou então reiniciá-lo.

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 e o tempo fracionado.



- 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 do sensor da bicicleta.



OBSERVAÇÃO: caso os sensores não estejam conectados ao relógio Global Trainer™ com sistema 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 BACK/STP/RST (voltar, parar, reiniciar) 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 2 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 (somente reiniciar), o cronógrafo se reiniciará e os dados não serão gravados.

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.

Para obter mais informações sobre a Configuração de Temporizadores e o Controlador do Ritmo da Performance, consulte as seções pertinentes na PERFORMANCE (Modo) do GUIA DO USUÁRIO.

Modo MULTISPORT

Enquanto o modo PERFORMANCE acompanha os dados de performance de uma atividade, o modo MULTISPORT vincula até cinco esportes juntos e também controla as transições entre os esportes. Escolha as telas de visualização de dados para cada um de até cinco esportes que você fixou no modo PERFORMANCE e utilize os períodos de transição entre os esportes a fim de se preparar para a atividade seguinte na sequência do MULTISPORT.

Para obter mais informações sobre o modo MULTISPORT, sua configuração e seu funcionamento, consulte as seções pertinentes no MULTISPORT (Modo) do GUIA DO USUÁRIO.

Modo REVIEW

O modo PERFORMANCE lhe permite monitorar até quatro estatísticas do exercício ao mesmo tempo em que mais dados são gravados durante os exercícios. Você pode ver todos esses dados no modo REVIEW.

Você também pode ver o WORKOUT SUMMARY (resumo do exercício) que oferece todos os dados relevantes de toda a sessão em uma série de janelas de seis divisões cada uma. Além disso, você pode escolher VIEW LAPS (ver voltas), que mostra os mesmos dados daqueles apresentados no WORKOUT SUMMARY, mas subdivididos para cada volta ou segmento.

Outras opções no REVIEW MODE (modo rever) incluem o VIEW ON MAP (ver no mapa) para ver a representação em escala da sua rota, o TRACK BACK

(retorno) que lhe permite navegar ao começo ou ao final de uma rota, e o DELETE (cancelar) para controlar a memória do relógio Global Trainer™.

Para obter mais informações sobre o modo REVIEW, seu funcionamento e seus detalhes, consulte as seções pertinentes no REVIEW (Modo) do GUIA DO USUÁRIO.

Modo CONFIGURE

Utilize o modo CONFIGURE para personalizar todas as configurações no relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink®. Você já foi orientado anteriormente a este modo no guia para WATCH, USER INFO, SENSORS, HEART RATE e ALERTS (relógio, informações do usuário, sensores, frequência cardíaca e alertas). Estas são as outras seleções disponíveis:

- HANDS FREE (sem o uso das mãos) controla automaticamente o início, a parada e os tempos fracionados no cronógrafo.
- ALARM fixa um alerta que soará nas horas e nos dias selecionados.
- BIKE controla os perfis de até cinco bicicletas.
- POWER METER (medidor de potência) calcula e exibe as zonas de medição de potência na bicicleta.
- GPS configura as opções para processar o sinal do GPS e a versão de software do relógio Global Trainer™.
- UNITS (unidades) configura o tipo de unidades para rastrear os dados de performance.
- MODES ativa/desativa o modo NAVIGATE (navegar) e seleciona a função Power Off do relógio.

Para obter mais informações sobre o modo CONFIGURE, sua configuração e seus detalhes, consulte as seções pertinentes no CONFIGURE (Modo) do GUIA DO USUÁRIO.

Modo PC SYNC

Utilize o modo PC SYNC para modificar as configurações do relógio Global Trainer™ com o Timex Device Agent no seu PC. As configurações do relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink® podem ser modificadas com o Device Agent e enviado ao relógio.

Você também pode enviar os dados dos exercícios do relógio Global Trainer™ para o seu computador e utilizar esses dados com a sua conta Timex Trainer online habilitada por TrainingPeaks para otimizar seu programa de exercícios.

Visite <http://timexironman.com/deviceagent> para fazer o download do Timex Device Agent para o relógio Global Trainer™ e estabelecer uma conta.

Para obter mais informações no modo PC SYNC, sua configuração e seus detalhes, consulte as seções pertinentes no PC SYNC (Modo) do GUIA DO USUÁRIO.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina toda o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz. Pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® para ativar o recurso NIGHT-MODE® (modo noturno), que ilumina o relógio ao se pressionar qualquer botão. O recurso NIGHT-MODE® dura oito horas, ou pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® para desativar o recurso.

Resistência à Água

- O relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink® é resistente à água a uma profundidade de 50 metros e a uma pressão de 86 p.s.i. Essa pressão é equivalente 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 sistema Bodylink® com água doce após entrar em contato com água salgada.

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

- O sensor digital de frequência cardíaca 2.4. é resistente à água a uma profundidade de 30 metros e a uma pressão de 52 p.s.i. Essa pressão é equivalente a 98 pés abaixo do nível do mar.

OBSERVAÇÃO - Os dados de frequência cardíaca poderão não ser exibidos quando o sensor estiver imerso em água.

Manutenção da Cinta do Sensor de Frequência Cardíaca

Depois de usá-la, enxágue a cinta de frequência cardíaca com água doce para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a medição da frequência cardíaca.

Vida Útil da Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca

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™ com sistema Bodylink® não pode ler os dados de frequência cardíaca.
- Mensagens de erro na frequência cardíaca (como SEARCHING FOR HEART RATE . . .) [buscando a frequência cardíaca] aparece mais frequentemente.

Para Substituir a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca

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

Para Testar o Sensor Depois da Substituição da Pilha

1. Afaste-se pelo menos 10 metros (30 pés) das 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™ com sistema Bodylink®. Certifique-se que o relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink® esteja configurado para escanear o sensor de 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 da tela de visualização.

Caso esses ícones não apareçam:

- abra a tampa do compartimento da pilha e instale novamente a pilha. Volte a testar.

-OU-

- repita o emparelhamento do sensor digital de frequência cardíaca 2.4 com o relógio Global Trainer™ com sistema Bodylink®.

Garantia e Serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex garante o sistema Timex® com sistema Bodylink® 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 sistema Timex® com sistema Bodylink® instalando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU SISTEMA BODYLINK® :

1. após vencer o período de garantia;
2. se o sistema Bodylink® não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do sensor, 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 COMERCIALIZABILIDADE 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 receber o serviço de garantia, devolva o sistema Bodylink® à Timex, a uma das afiliadas ou ao revendedor autorizado Timex onde o sistema Bodylink® foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e Canadá, o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e lugar 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 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, 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 do sistema Bodylink®.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group USA, Inc. nos EUA e em outros países. GLOBAL TRAINER é uma marca comercial e BODYLINK é uma marca comercial registrada da Timex Group B.V. nos EUA e em outros países. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e em outros países. IRONMAN e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation.

CUPOM DE CONSRTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

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

Comprado por: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

Declaração de Conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Global Trainer GPS//speed+distance
Números do modelo: M229, M503
está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

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

LVD: 73/23/EEC, 2006/95/EC
Padrões: CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009
EMC: 89/336/EEC
CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024-1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - RF Radiated Immunity
EN 61000-4-8 - Magnetics

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, da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 73/23/EC e da diretiva 89/336/EEC relativa à compatibilidade eletromagnética (ECM) e, assim sendo, leva a marca CE.

Representante: 

Brian J. Hudson
Diretor, Engenharia de Novos Produtos

Data: 6 de abril de 2010, Middlebury, Connecticut, EUA