

RUN TRAINER™

GPS VELOCITÀ +
DISTANZA

**GUIDA
ALL'USO**



TIMEX **IRONMAN**

V.16

INDICE ANALITICO

Introduzione	3
Descrizione delle funzioni	3
Come caricare l'orologio Run Trainer™	4
Caricare il firmware più aggiornato	4
Creare un conto online Timex gratuito	4
Configurare l'orologio	5
Abbinamento dei sensori ANT+™ all'orologio	6
Selezionare i sensori GPS ed ANT+™ per l'allenamento	7
Calibrare il sensore del Pod per piede	7
Acquisire il segnale GPS e collegare i sensori ANT+™	8
Modalità Cronografo	9
Iniziare un allenamento	10
Automatizzare un allenamento	11
Arrivare al menu Senza uso delle mani	11
Configurare il cronografo	12
Modalità Timer a intervalli	13
Impostare un allenamento	14
Come personalizzare gli intervalli	15
Cronometrare un allenamento a intervalli	16
Selezionare il display del Timer a intervalli	17
Modalità Timer	18
Configurare il Timer	19
Avviare il timer	20
Fermare il timer e salvare l'allenamento	20
Modalità Recupero	20
Modalità Esame	21
Scaricare dati usando il software per computer	23
Modalità Sveglia	24
Abilitare o disabilitare una sveglia	24
Configurare la sveglia	24
Modalità Configura	25
Configurare le impostazioni delle zone	25
Configurare le impostazioni per le mete	26
Configurare le impostazioni delle unità di misura	26
Configurare le impostazioni dell'utente	27
Configurare le impostazioni dell'orologio	28
Configurare le impostazioni di registrazione	29
Configurare le impostazioni di uniformità	29
Configurare le impostazioni relative al contrasto	29
Cura e manutenzione	29
Resistenza all'acqua	29
Garanzia e assistenza	30
Dichiarazione di conformità	31

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio con GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. Per iniziare a usarlo, seguire questi semplici sei procedimenti.

1. Caricare l'orologio
2. Caricare il firmware più aggiornato
3. Configurare le impostazioni
4. Acquisire il segnale del GPS
5. Registrare l'allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

Per la comodità dell'utente, abbiamo affisso elettronicamente la Guida di avviamento rapido del Run Trainer™ all'indirizzo: <http://www.timex.com/manuals>

Video di istruzioni sono affissi presso il sito: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

- GPS – La tecnologia SIRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio wireless ANT+™ - La funzione wireless permette all'orologio Run Trainer™ di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca (FC) – Quando è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca, l'utente può monitorare la propria frequenza, per mantenere un livello di attività che corrisponda ai suoi requisiti di allenamento personalizzati.
- Sensore del Pod per piede – Quando è collegato ad un sensore del Pod per piede, l'utente può monitorare svariati valori nel suo allenamento, inclusi passo, velocità, distanza e cadenza.
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® – Illumina il display con la pressione del pulsante INDIGLO®. La funzione Night-Mode® illumina il display con la pressione di qualsiasi pulsante. Quando è abilitata l'Attivazione costante, il display resta illuminato finché non viene premuto di nuovo il pulsante INDIGLO®.

PULSANTI OPERATIVI



Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® in qualsiasi momento per attivare l'illuminazione del quadrante INDIGLO® per alcuni secondi. Tenerlo premuto per abilitare la funzione Night-Mode® o l'illuminazione costante.

Radio/Back (Radio/Indietro)

Premere RADIO per iniziare a cercare un segnale GPS. In un menu, premere BACK (INDIETRO) per ritornare alla voce precedente. Quando si impostano parametri come l'ora, premere questo pulsante per passare da destra a sinistra attraverso i campi.

In qualsiasi modalità di allenamento o in modalità Time of Day (Ora del giorno), tenere premuto RADIO per aprire il menu SENSOR (SENSORE).

Mode/Exit/Done (Modalità/Esci/Finito)

In modalità Time of Day (Ora del giorno), premere MODE (MODALITÀ) per passare in rassegna le modalità operative.

Quando si finisce di selezionare un'opzione in un menu o un sottomenu, premere DONE (FINITO) per ritornare al menu contenente l'opzione.

Start/Split/Down (Avvio/Tempo intermedio/Giù)

In un menu, premere DOWN (GIÙ) per selezionare la voce sotto quella corrente.

Nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, premere START (AVVIO) per avviare l'allenamento. Premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per registrare un tempo intermedio mentre si sta eseguendo un allenamento con cronografo.

Stop/Reset/Up (Stop/Ripristina/Su)

In un menu, premere UP (SU) per selezionare la voce sopra quella attualmente selezionata.

Quando il cronografo sta scorrendo, premere STOP per fermarlo o interromperlo momentaneamente.

Se il cronografo è fermo (o interrotto), tenere premuto RESET (RIPRISTINA) per azzerarlo.

Set/Menu/Select/Next (Imposta/Menu/Seleziona/Avanti)

In un menu, premere SET (IMPOSTA) per selezionare l'opzione corrente. Questo potrebbe aprire un sottomenu o selezionare la voce con un segno di spunta.

Premere NEXT (AVANTI) per selezionare la successiva serie di opzioni o per passare al successivo campo di dati.

ICONE DELLA BARRA DI STATO

	Icona della batteria	Mostra la carica approssimativa della batteria. Più segmenti scuri indicano una carica superiore. I segmenti della batteria lampeggiano durante la carica, finché l'orologio non si carica completamente.
	Icona della sveglia	Viene visualizzata nelle modalità Time of Day (Ora del giorno) e Alarm (Sveglia) quando è impostata la sveglia.
	Icona di allerta	Viene visualizzata nella modalità Time of Day (Ora del giorno) quando l'orologio è impostato in modo da emettere un segnale acustico ogni ora.
	Icona del cuore	Fissa: il sensore della frequenza cardiaca sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il sensore della frequenza cardiaca. Nessuna icona: il sensore della frequenza cardiaca non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona della scarpa	Fissa: il sensore del Pod per piede sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il sensore del Pod per piede. Nessuna icona: il sensore del Pod per piede non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona del satellite	Fissa: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti e sta comunicando adeguatamente. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. Nessuna icona: il GPS non riesce ad acquisire un contatto con i satelliti o non è selezionato, oppure la funzione Radio è spenta.

COME CARICARE L'OROLOGIO RUN TRAINER™

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa.

Per ottimizzare la durata della batteria ricaricabile, attenersi a quanto segue.

- Esaurire la batteria finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se il display dell'orologio diventa vuoto, si può ancora usare l'orologio purché non sia stato in questa condizione per più di 1-2 giorni.
- Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno 4 ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
- Ripetere questa procedura di scarica/ricarica altre due volte.

NOTA: si consiglia di ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.

△ Eseguire la ricarica entro un intervallo di temperature comprese fra 0 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Il cavo di ricarica dispone di una clip ad un'estremità e di un connettore USB standard all'altra estremità.

1. Attaccare la clip all'orologio in modo che i quattro pin sulla clip siano allineati ai quattro contatti in metallo sul retro dell'orologio. La clip ha due pin neri che fanno allineare la clip al retro della cassa dell'orologio.
2. Inserire l'altra estremità del cavo ad una porta USB alimentata sul computer. L'icona lampeggiante del livello della batteria conferma che l'orologio si sta caricando.

CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Usare il Device Agent per collegare l'orologio Run Trainer™ al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Timex Device Agent all'indirizzo: <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi fare doppio clic sull'icona del Device Agent sul desktop del computer.
3. Se viene richiesto dal Device Agent, seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il firmware più aggiornato per l'orologio.

CREARE UN CONTO ONLINE TIMEX GRATUITO

Per scaricare i dati dall'orologio al registro gratuito online gestito da TrainingPeaks™, andare all'indirizzo: <http://timexironman.com/deviceagent>

NOTA: questi procedimenti impostano ciascun display, ma per selezionare il display per ogni modalità occorre trovarsi in quella modalità con attivo almeno il sensore GPS o uno dei sensori ANT+™.

SELEZIONARE LE VISUALIZZAZIONI DEL DISPLAY

Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer, l'utente deve selezionare il display DEFAULT (PREDEFINITO) o uno qualsiasi dei tre display personalizzabili (RUN/CORSA, CUSTOM 1/PERSONALIZZATO 1 e CUSTOM 2/PERSONALIZZATO 2).

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

Valori che possono essere visualizzati nella modalità Time of Day (Ora del giorno)

Dati	Unità di misura
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e Cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Data	Formato GG-MM o MM-GG
Giorno	Giorno della settimana
Distanza e Distanza del segmento	Miglia o chilometri / Piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto / % della Max
Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo del segmento	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Velocità e Velocità media	Miglia o chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o 24 ore
Nessuno	

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

ABBINAMENTO DEI SENSORI ANT+™ ALL'OROLOGIO

L'orologio Run Trainer™ è in grado di ricevere segnali da un sensore della frequenza cardiaca e/o un sensore del Pod per piede ANT+™ per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente. Per assicurare una ricezione adeguata dei segnali, specialmente in ambienti affollati, si raccomanda di abbinare l'orologio ai sensori.

NOTA: assicurarsi di eseguire la procedura ad una distanza di almeno 10 metri / 30 piedi da altre fonti di dati di sensori.

Per abbinare l'orologio al sensore della frequenza cardiaca, inumidire i cuscinetti del sensore e disporlo attorno al torace, con il logotipo TIMEX sul trasmettitore rivolto verso l'alto. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare SEARCH (CERCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Evidenziare HR (FC) e premere SELECT (SELEZIONA).
4. L'orologio visualizza le parole SEARCHING FOR HEART RATE (RICERCA FREQUENZA CARDIACA IN CORSO) e fa lampeggiare l'icona del cuore.
5. Se l'abbinamento ha successo, visualizza poi FOUND HR (FC TROVATA).
6. Se invece non ha successo, visualizza HR SENSOR NOT FOUND (SENSORE FC NON TROVATO). Ripetere la procedura di cui sopra e riposizionare il sensore sul torace, oppure sostituire la batteria del sensore se anche i tentativi successivi non hanno successo.

Per abbinare l'orologio al sensore del Pod per piede, agitare delicatamente il sensore per attivarlo. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare SEARCH (CERCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Evidenziare FOOT POD (POD PER PIEDE) e premere SELECT (SELEZIONA).
4. L'orologio visualizza le parole SEARCHING FOR FOOT POD (RICERCA POD PER PIEDE IN CORSO) e fa lampeggiare l'icona della scarpa.
5. Se l'abbinamento ha successo, visualizza poi FOUND FOOT POD (POD PER PIEDE TROVATO).

6. Se invece non ha successo, visualizza FOOT POD SENSOR NOT FOUND (SENSORE POD PER PIEDE NON TROVATO). Ripetere la procedura di cui sopra e sostituire la batteria del sensore se anche i tentativi successivi non hanno successo.

NOTA: l'abbinamento è necessario solo quando viene aggiunto un nuovo sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, o quando viene sostituita una batteria su un sensore abbinato in precedenza.

NOTA: le impostazioni dell'abbinamento vengono ricordate dall'orologio, quindi non è necessario eseguire di nuovo l'abbinamento quando vengono selezionati sensori ANT+™ abbinati precedentemente o tali sensori vengono deselezionati per gli allenamenti ([vedere la prossima sezione](#)).

NOTA: il processo di ricerca/abbinamento attiva il sensore GPS [se è selezionato nel menu Sensor (Sensore)]. Spegnere il menu Sensor (Sensore) per risparmiare la carica della batteria – Tenere premuto il pulsante RADIO, evidenziare POWER OFF (SPEGNI) e premere SELECT (SELEZIONA).

SELEZIONARE I SENSORI GPS ED ANT+™ PER L'ALLENAMENTO

A seconda dell'allenamento specifico, l'orologio Run Trainer™ funziona con il sistema GPS, con un sensore della frequenza cardiaca ANT+™ (disponibile in alcune confezioni o venduto separatamente) e/o con un sensore del Pod per piede ANT+™ (disponibile separatamente).

Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, fare quanto segue.

1. Tenere premuto il pulsante RADIO per andare al menu Sensor (Sensore).
2. Premere DOWN (GIÙ) per evidenziare ciascun sensore [GPS, HR (FC) e/o Foot Pod (Pod per piede)].
3. Premere SELECT (SELEZIONA) (per selezionarlo o deseleggerlo).
4. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare al display della modalità.

NOTA: qualsiasi cambiamento al menu Sensor (Sensore) influisce sull'uso in tutte le modalità dei sensori GPS ed ANT+™.

CALIBRARE IL SENSORE DEL POD PER PIEDE

Per assicurare misure accurate derivanti dal Pod per piede, si può opzionalmente calibrare il Pod per piede automaticamente su una distanza nota oppure inserendo manualmente il fattore di calibrazione.

CALIBRARE IL SENSORE DEL POD PER PIEDE AUTOMATICAMENTE

Si corre una distanza nota con il Pod per piede abilitato, mentre il Pod per piede misura i propri progressi. Una volta percorsi più di 300 metri / 0,2 miglia, si inserisce la distanza effettiva percorsa nel Run Trainer. L'orologio calcola quindi il fattore di calibrazione del Pod per piede confrontando la distanza misurata con la distanza effettiva percorsa dall'utente.

1. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, tenere premuto il pulsante RADIO finché non vengono visualizzate le parole HOLD FOR SENSOR MENU (TENERE PREMUTO PER IL MENU SENSORE).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CALIBRATE (CALIBRA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire la schermata di calibrazione FOOT POD (POD PER PIEDE).

NOTA: il Pod per piede deve essere sincronizzato con l'orologio per poter essere calibrato. Se sull'orologio è visualizzato NO FOOT POD DATA (NESSUN DATO POD PER PIEDE), assicurarsi che il Pod per piede sia sincronizzato, e poi riprovare. [Vedere le istruzioni dal titolo Selezionare i sensori ANT+™](#) per l'allenamento, che precedono questa sezione.

4. Iniziare a percorrere correndo una distanza nota. La distanza deve essere di almeno 300 metri / 0,2 miglia per poter dare al Pod per piede abbastanza dati da eseguire la calibrazione.
5. Quando si raggiunge la distanza nota, smettere di correre e premere STOP. Si apre lo schermo ACTUAL DISTANCE (Distanza Effettiva).

NOTA: se vengono visualizzate le parole NEED MORE DATA (OCCORRONO PIÙ DATI), il Pod per piede non ha misurato almeno 300 metri / 0,2 miglia. Continuare a correre fino a raggiungere almeno 300 metri / 0,2 miglia.

6. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare con questo procedimento fino ad inserire la distanza effettiva percorsa correndo.
7. Premere DONE (FINITO). L'orologio confronta la distanza misurata con la distanza inserita, e assegna un fattore di calibrazione.

NOTA: se sono stati raccolti dati insufficienti o nessun dato, la calibrazione viene ANNULLATA (appare la parola CANCELED).

INSERIRE UN FATTORE DI CALIBRAZIONE

Se l'utente ha calibrato in precedenza un Pod per piede e lo sta sincronizzando di nuovo con l'orologio, può inserire il fattore di calibrazione usato dal Pod per piede l'ultima volta che è stato sincronizzato con l'orologio, per evitare di ripetere il processo di calibrazione automatica.

NOTA: il Pod per piede deve essere sincronizzato con l'orologio per poter modificare manualmente il fattore di calibrazione.

1. Nelle modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, tenere premuto il pulsante RADIO finché non vengono visualizzate le parole HOLD FOR SENSOR MENU (TENERE PREMUTO PER IL MENU SENSORE).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CALIBRATE (CALIBRA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare FACTOR (FATTORE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare questo procedimento fino ad inserire il fattore di calibrazione desiderato, da 0,1% a 199,9%.

NOTA: il fattore di calibrazione viene determinato prendendo la distanza NOTA e dividendola per la distanza RIPORTATA (dal Pod per piede).

5. Premere DONE (FINITO).

ACQUISIRE IL SEGNALE GPS E COLLEGARE I SENSORI ANT+™

NOTA: assicurarsi di impostare l'ora e la data prima di abilitare l'acquisizione dei sensori GPS, HR (FC) o Foot Pod (Pod per piede) per assicurarsi che i dati sull'allenamento vengano acquisiti correttamente.

- **GPS:** uscire all'aperto, in un luogo che abbia una visione libera del cielo, lontano da edifici od ostruzioni.
- **Frequenza cardiaca:** assicurarsi che i cuscinetti del sensore toracico siano bagnati, che il cinturino sia ben stretto attorno al petto e che il logotipo TIMEX sul trasmettitore sia rivolto verso l'alto e centrato sopra lo sterno.

NOTA: assicurarsi di rimuovere il trasmettitore della frequenza cardiaca inseribile e di lavare a mano il cinturino in acqua fresca per mantenere la sua capacità di acquisire la frequenza cardiaca.

- **Pod per piede:** installare il sensore sulle stringhe o sotto la soletta interna, seguendo le istruzioni incluse nella dotazione.

NOTA: rimuovere il Pod per piede durante l'uso della bicicletta per permettere al sensore GPS di fornire dati dal vivo su velocità e distanza.

NOTA: ricordare di rimuovere il Pod per piede fra un allenamento e l'altro, per prolungare la durata della batteria.

Premere il pulsante RADIO per abilitare la ricezione del sensore dell'orologio. L'orologio cerca i segnali selezionati nel menu Sensor (Sensore) e fa lampeggiare le icone appropriate in fondo al display dell'orologio.

Se l'utente ha selezionato il GPS

1. Appare un messaggio indicante che il GPS è in corso di attivazione.
2. L'orologio cerca i satelliti e appare sul display il messaggio WAITING FOR GPS (IN ATTESA DI GPS) con una barra di stato.
3. Quando l'orologio stabilisce un buon contatto con i satelliti, visualizza le parole GPS READY (GPS PRONTO).

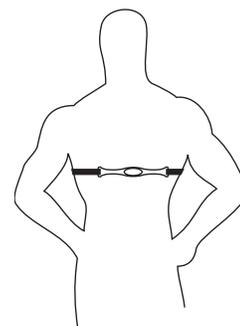
NOTA: se non si inizia il proprio allenamento (mediante le modalità Chrono/Cronografo, Interval Timer/Timer a intervalli o Timer) entro 30 minuti, il segnale radio del GPS viene spento. Questo provvedimento ha lo scopo di preservare la durata della batteria dell'orologio nel caso in cui il segnale radio del GPS venga lasciato attivato accidentalmente.

SUGGERIMENTO: sebbene l'orologio sia in grado di acquisire il segnale GPS molto rapidamente, alcuni atleti preferiscono acquisirlo prima di iniziare una gara o una parte di un evento triathlon. Basta avviare il cronografo e metterlo in pausa (dopo un secondo o due), e la funzione di autospegnimento del GPS dopo 30 minuti (descritta sopra) verrà disabilitata. Tutti i dati riportati nella Modalità Esame, ad eccezione del "Tempo di riposo", saranno accurati.

Se l'orologio non riesce a ottenere un buon segnale GPS dopo 5 minuti, viene visualizzato un messaggio che chiede all'utente se si trova in un interno.

- Selezionare YES (SÌ) per spegnere il GPS.
- Selezionare NO per far continuare il GPS a cercare a tempo indeterminato il contatto satellitare.

NOTA: se l'utente non risponde alla domanda entro 30 secondi, l'orologio presume che l'utente si trovi in un interno e spegne la ricerca del GPS.



Se l'utente ha selezionato il sensore della frequenza cardiaca o del Pod per piede

1. L'orologio prova per 10 secondi a rilevare un segnale da uno o da entrambi i sensori ANT+™ specificati.
2. Se non viene rilevato alcun segnale, l'orologio smette di cercare il sensore e l'icona pertinente viene spenta.
3. Quando il sensore viene collegato con successo, l'icona della frequenza cardiaca o della scarpa sono illuminate fisse.

NOTA: per poter essere collegati, i sensori devono trovarsi entro una distanza di 1 metro circa dall'orologio. Potrebbe essere necessario riposizionare il sensore pettorale della FC per avviare un segnale. Potrebbe essere necessario muovere leggermente la scarpa per avviare un segnale dal sensore del Pod per piede.

NOTA: se non si vede l'orologio che cerca di collegarsi al sensore desiderato GPS e/o ANT+™, tenere premuto il pulsante RADIO per arrivare al menu Sensor (Sensore) e confermare le impostazioni relative ai sensori.

MODALITÀ CRONOGRAFO

La modalità Chrono (Cronografo) viene usata come cronometro per cronometrare i segmenti dell'allenamento, come i giri e i tempi intermedi, e offre le seguenti funzioni.

- Memoria per un massimo di 15 allenamenti totali (inclusi allenamenti con Timer a intervalli e Timer) e 100 giri per allenamento
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)
- Impostazioni selezionabili senza l'uso delle mani, fra cui registrazione automatica dei tempi intermedi, avvio automatico e interruzione automatica
- Timer della frequenza cardiaca di recupero opzionale quando il cronografo è fermo
- Cronometri relativi a idratazione e nutrizione ricordano all'utente quando bere e mangiare

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Cronografo

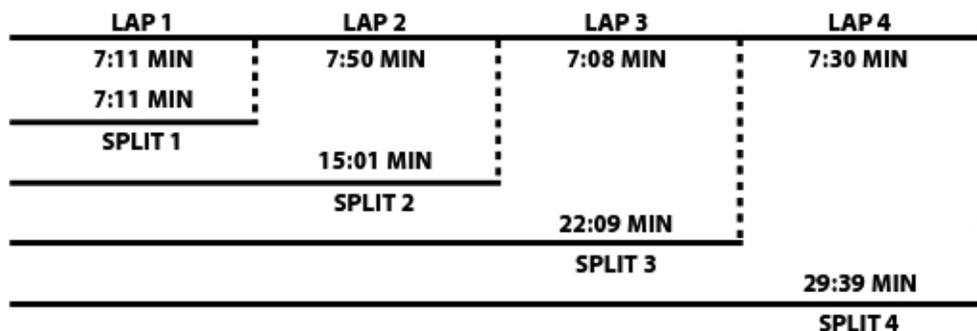
- Tempo totale
- Tempo per giro
- Tempo di riposo (quando la modalità Cronografo è in pausa, ma l'allenamento è attivo)

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

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

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometrando di un segmento (come ad esempio un giro) dell'allenamento e si sta ora cronometrando il segmento successivo.

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



Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Chrono (Cronografo) e li riporta in modalità Review (Esame)

Dati	GPS	Sensore frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Consumo calorico per giro	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per giro	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•

Passo medio per giro	•		•
Passo minimo	•		•
Distanza	•		•
Distanza per giro	•		•
Altitudine	•		
Altitudine per giro	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Frequenza cardiaca		•	
Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per giro		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
Frequenza cardiaca di recupero		•	
FC entro zona di FC bersaglio		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per giro			•
Cadenza massima piede			•

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere START (AVVIO) per avviare il primo tempo intermedio dell'allenamento. Per valore predefinito, il tempo intermedio viene mostrato nell'ultima riga del display.

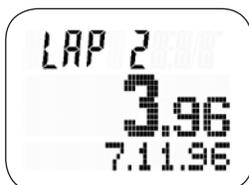
NOTA

- La memoria conserva solo i primi 100 tempi intermedi.
- Se l'orologio è già stato collegato al Device Agent, potrebbero essere visualizzati un'avvertenza di memoria quasi esaurita o un messaggio di memoria esaurita. I dati venno scaricati al Device Agent e cancellati dall'orologio se si verificano questi messaggi.
- Se l'orologio è collegato a un sensore, l'icona di quel sensore viene visualizzata nella barra di stato.



REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO/GIRO

1. Premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per avviare il secondo tempo intermedio, e qualsiasi tempo intermedio successivo, dell'allenamento. Nel grafico più sotto, il N. del LAP (GIRO) è visualizzato sulla riga superiore, il tempo del giro sulla seconda riga e il tempo intermedio sulla terza. I dati visualizzati variano a seconda dell'impostazione del display.



NOTA: qualsiasi dato dal vivo di GPS/sensore sarà riportato per quel giro, e Passo/Velocità, Frequenza cardiaca e/o Cadenza avranno riportati i loro dati medi nell'ambito del giro (come designato da una "A" a sinistra dei dati).

FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO / SPEGNERE I SENSORI

1. Premere STOP per fermare/interrompere l'allenamento.

NOTA: se si sta indossando un Sensore della frequenza cardiaca e la funzione di Frequenza cardiaca di recupero è attivata, attendere il completamento del recupero prima di passare al Procedimento 2 per salvare l'allenamento.

2. Premere e tenere premuto RESET (RIPRISTINA) finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).

3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (Sì), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (Sì) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/Sì né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

AUTOMATIZZARE UN ALLENAMENTO

L'utente può automatizzare l'allenamento usando le funzioni dell'orologio "senza uso delle mani".

Una volta impostate, le impostazioni Hands Free (senza l'uso delle mani) si attivano automaticamente in modalità Chrono (Cronografo).

- Tempo intermedio automatico – L'impostazione AUTO SPLIT può essere abilitata per le opzioni di tempo o distanza. L'orologio registra automaticamente un tempo intermedio quando l'utente raggiunge la soglia di distanza o tempo.

NOTA: un tempo intermedio manuale non ripristina il "contatore" di distanza o tempo.

- Avvio automatico – L'impostazione AUTO START avvia/riavvia l'allenamento quando la velocità è pari o superiore alla soglia della velocità.
- Stop automatico – L'impostazione AUTO STOP interrompe l'allenamento quando la velocità è inferiore alla soglia della velocità.
- Soglia della velocità – L'impostazione THRESHOLD (SOGLIA) è il valore di velocità che fa scattare le impostazioni di Auto Start (Avvio automatico) e Auto Stop (Stop automatico).

NOTA: se entrambi i sensori di GPS e Pod per piede stanno fornendo dati su distanza e velocità, il Pod per piede ha la priorità per le operazioni Senza uso delle mani.

ARRIVARE AL MENU SENZA USO DELLE MANI

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRIFO).

2. Se il cronografo sta scorrendo, fermarlo e ripristinarlo.

3. Premere MENU.

4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI).

TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione SPLIT (TEMPO INTERMEDIO).

2. Per spostarsi attraverso il menu AUTO-SPLIT (TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO), fare quanto segue.

- a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare al successivo tipo di tempo intermedio automatico [OFF (SPENTO), TIME (TEMPO) o DISTANCE (Distanza)].
- b. Premere SELECT (SELEZIONA) per iniziare a cambiare i valori numerici per il tempo o la distanza.
- c. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
- d. Premere DONE (FINITO) quando si finisce di impostare il tempo o la distanza.

AVVIO AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire la schermata di impostazione AUTO START (AVVIO AUTOMATICO).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.

STOP AUTOMATICO

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare AUTO STOP (STOP AUTOMATICO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.

SOGLIA

1. Dal menu HANDS-FREE (SENZA USO DELLE MANI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare START-STOP (AVVIO-STOP) e poi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato il menu START-STOP (AVVIO-STOP).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare THRESHOLD (SOGLIA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
4. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE IL CRONOGRAFO

L'utente può personalizzare il formato del display e impostare il timer di idratazione e quello di alimentazione (Drink e Eat).

SCEGLIERE IL FORMATO DEL DISPLAY DEL CRONOGRAFO SENZA SENSORI

Si può scegliere fra due formati quando i sensori GPS o ANT+™ NON vengono usati. LAP SPLIT (GIRO TEMPO INTERMEDIO) mette sulla riga superiore il tempo di giro e su quella inferiore il tempo intermedio. SPLIT LAP (TEMPO INTERMEDIO GIRO) mette sulla riga superiore il tempo intermedio e su quella inferiore il tempo di giro.

NOTA: occorre fermare e azzerare il cronografo prima di poterlo configurare.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRAFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare FORMAT (FORMATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare il formato, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: questo display diventa il display PREDEFINITO.

SCEGLIERE IL FORMATO DEL DISPLAY DEL CRONOGRAFO CON I SENSORI

Si può selezionare uno di quattro display [RUN (CORSA), CUSTOM 1 (PERSONALIZZATO 1), CUSTOM 2 (PERSONALIZZATO 2) o DEFAULT (PREDEFINITO)].

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Chrono (Cronografo)

Dati	Unità
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza del giro	Miglia o chilometri / piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto/ % della FC max
Numero giro	Un numero
Tempo di giro	Minuti.Secondi.Centesimi di secondo oppure Ore:Minuti.Secondi
Odometro	Miglia e chilometri
Passo, Passo medio e Passo (medio) del giro	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Velocità e velocità media	Chilometri o miglia all'ora
Tempo intermedio	Minuti.Secondi.Centesimi di secondo oppure Ore:Minuti.Secondi
Ora del giorno	Formato a 12 o a 24 ore
Nessuno	La riga resta vuota

TIMER DI IDRATAZIONE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRIFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare DRINK (IDRATAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

Un messaggio DRINK (IDRATAZIONE) viene visualizzato ripetutamente ad ogni intervallo di tempo selezionato.



NOTA: se entrambi i timer Drink ed Eat (Idratazione e Alimentazione) sono stati impostati per la visualizzazione alla stessa ora, il messaggio Drink appare per primo.

7. Premere qualsiasi pulsante per riconoscere di aver visto il messaggio e ritornare allo schermo precedente.

TIMER DI ALIMENTAZIONE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRIFO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare EAT (ALIMENTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO). Un messaggio EAT (ALIMENTAZIONE) viene visualizzato ripetutamente ad ogni intervallo di tempo selezionato.



NOTA: se entrambi i timer Drink ed Eat (Idratazione e Alimentazione) sono stati impostati per la visualizzazione alla stessa ora, il messaggio Drink appare per primo.

7. Premere qualsiasi pulsante per riconoscere di aver visto il messaggio e ritornare allo schermo precedente.

MODALITÀ TIMER A INTERVALLI

Un intervallo è un periodo di tempo dell'allenamento personalizzato per zona di velocità/passi, intensità opzionale della frequenza cardiaca o zona opzionale di cadenza. Una ripetizione (rep) è una serie di intervalli che viene ripetuta durante un allenamento.

Nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti totali [inclusi allenamenti in modalità Chrono (Cronografo) e Timer]
- Cinque allenamenti a intervalli con un massimo di cinque intervalli ciascuno
- Nome personalizzabile per gli intervalli
- Riscaldamento e raffreddamento opzionali all'inizio o alla fine di ogni allenamento
- Impostazione fino a 99 ripetizioni
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Timer a intervalli.

- Tempo totale
- Tempo per ogni intervallo completato
- Tempo di riposo (quando la modalità Timer a intervalli viene interrotta)

Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) e li riporta in modalità Review (Esame).

	GPS	Sensore Frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Calorie per intervallo	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per intervallo	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•
Passo medio per intervallo	•		•
Passo minimo (o migliore)	•		•
Distanza	•		•
Distanza per intervallo	•		•
Elevazione	•		
Elevazione per intervallo	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trovava nelle zone di frequenza cardiaca		•	
Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per intervallo		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
FC entro una zona di FC bersaglio per intervallo		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per intervallo			•
Cadenza massima piede			•

IMPOSTARE UN ALLENAMENTO

Si può personalizzare un allenamento dandogli un nome di un massimo di 7 caratteri (come ad esempio Colline, Fisso o Ripetiz), e impostare il numero delle ripetizioni, la FC bersaglio, il passo, la cadenza e le zone di velocità.

NOTA: occorre fermare e azzerare il Timer a intervalli prima di poterlo configurare.

DARE UN NOME ALL'ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento da ribattezzare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare la lettera lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare alla lettera successiva.
6. Premere DONE (FINITO).

NOTA: se il nome dell'allenamento è impostato tutto su caratteri vuoti, il nome ritorna al nome precedente quando si esce dallo schermo RENAME (RINOMINA).

IMPOSTARE IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI

1. In modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI), premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento per il quale impostare le ripetizioni, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare REP COUNT (CONTEGGIO RIPETIZIONI), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il REP COUNT (CONTEGGIO RIPETIZIONI).
5. Premere DONE (FINITO).

COME PERSONALIZZARE GLI INTERVALLI

1. In modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI), premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento per il quale impostare gli intervalli, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu INTERVALS (INTERVALLI).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'intervallo da personalizzare, quindi premere SET (IMPOSTA). Viene visualizzato un menu con un elenco di opzioni di impostazione per l'intervallo selezionato. Per esempio, se l'utente ha selezionato l'allenamento a intervalli INT 3, vengono visualizzate le opzioni di impostazione per personalizzare INT 3.

Le opzioni di impostazione sono: Time (Tempo), Zones (Zone) e Goals (Mete). Si vedrà anche un'opzione RENAME (RINOMINA) per tutti gli intervalli eccetto quelli denominati WARM UP (RISCALDAMENTO) e COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO). Consultare le seguenti sezioni per personalizzare l'impostazione degli intervalli.

IMPOSTARE IL TEMPO DELL'INTERVALLO

Il tempo dell'intervallo è il tempo totale di durata dell'intervallo prima che l'utente venga diretto a passare all'attività successiva.

- a) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'intervallo da impostare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- b) Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione TIME (TEMPO).
- c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
- d) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE ZONE DI FC

Le zone di FC descrivono i limiti superiori e inferiori per la frequenza cardiaca dell'utente durante questo intervallo. Se la frequenza cardiaca dell'utente si sposta al di sopra di questo intervallo, viene emessa un'allerta sonora.

- a) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONES (ZONE), quindi premere SET (IMPOSTA).
- b) Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione HR (FC).
- c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la zona di frequenza cardiaca nella quale si desidera restare durante questo intervallo.
- d) Premere DONE (FINITO).

Per ulteriori informazioni su come personalizzare le zone di FC, consultare la sezione relativa alla [modalità CONFIGURE](#) (CONFIGURA).

IMPOSTARE PASSO E VELOCITÀ

L'utente può impostare il passo o la velocità minimi e massimi che desidera mantenere durante l'intervallo. Se la velocità o il passo dell'utente cadono al di sotto del valore minimo o superano il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

- a) Dal menu ZONES (ZONE), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE-SPEED (PASSO-VELOCITÀ), e poi premere SELECT (SELEZIONA).
- b) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
- c) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- e) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
- f) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA CADENZA

L'utente può impostare i passi al minuto minimi e massimi che desidera mantenere durante questo intervallo. Se la cadenza dell'utente cade al di sotto del valore minimo o supera il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

- a) Dal menu ZONES (ZONE), premere DOWN (GIÙ) per selezionare CADENCE (CADENZA), e poi premere SELECT (SELEZIONA).
- b) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- c) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
- e) Premere DONE (FINITO).

IMPOSTAZIONE DELLE METE

L'utente può impostare le mete relative alla quantità di distanza o altitudine che desidera raggiungere durante questo intervallo. Quando l'utente raggiunge questa meta, viene emessa un'allerta sonora.

- a) Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare un intervallo, e poi premere SELECT (SELEZIONA).
- b) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GOALS (METE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (Distanza) o ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- d) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- e) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- f) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
- g) Premere DONE (FINITO).

DARE UN NOME ALL'INTERVALLO

L'utente può cambiare il nome di qualsiasi intervallo nell'ambito dell'allenamento, eccetto che gli intervalli denominati WARM UP (RISCALDAMENTO) e COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO).

- a) Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare qualsiasi intervallo eccetto WARM UP (RISCALDAMENTO) o COOL DOWN (RAFFREDDAMENTO), e poi premere SELECT (SELEZIONA).
- b) Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
- c) Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare la lettera lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare alla lettera successiva.
- d) Premere DONE (FINITO).

NOTA: se il nome dell'intervallo è impostato tutto su caratteri vuoti, il nome ritorna al nome precedente quando si esce dallo schermo RENAME (RINOMINA).

5. Ripetere le sezioni di cui sopra per impostare ogni intervallo che si vuole includere nel proprio allenamento.
6. Premere DONE (FINITO).

CANCELLARE TUTTI I DATI SUGLI INTERVALLI

L'utente può ripristinare sui loro valori predefiniti tutti i tempi degli intervalli.

1. Dal menu INTERVALS (INTERVALLI), premere DOWN (GIÙ) per selezionare CLEAR ALL (CANCELLA TUTTO) e poi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (Sì), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Tutti i tempi relativi agli intervalli in questo allenamento vengono cancellati.

CRONOMETRARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Questa sezione descrive come avviare, fermare e salvare allenamenti nella modalità INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Premere START (AVVIO) per avviare il primo intervallo dell'allenamento. Per valore predefinito, il tempo dell'intervallo viene mostrato nella seconda riga del display. Nel grafico qui sotto, il tempo dell'intervallo è stato impostato in modo da essere visualizzato nel formato di tempo pre-selezionato nel mezzo delle tre righe. I dati visualizzati variano a seconda dell'impostazione del display.



Quando scade il tempo del primo intervallo, viene emessa un'allerta sonora e inizia l'intervallo successivo. Quando tutti gli intervalli sono stati completati ed è stata impostata più di una ripetizione, ricomincia a scorrere il primo intervallo. Questo continua fino al completamento di tutte le ripetizioni.

NOTA: la memoria conserva solo le prime 100 ripetizioni.

SALTARE UN INTERVALLO

- Tenere premuto START (AVVIO) per fermare il cronometrando dell'intervallo corrente e iniziare il cronometrando di quello successivo.

FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

1. Premere STOP.
2. Premere e tenere premuto RESET (RIPRISTINA) finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (Sì), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (Sì) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/SÌ né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

SELEZIONARE IL DISPLAY DEL TIMER A INTERVALLI

Si può selezionare il display DEFAULT (PREDEFINITO) oppure uno qualsiasi dei tre display personalizzabili [RUN (CORSA), CUSTOM 1 (PERSONALIZZATO 1) e CUSTOM 2 (PERSONALIZZATO 2)].

1. Premere RADIO per accendere i sensori GPS e/o ANT+™ – le icone lampeggiano.
2. Premere RADIO per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

PERSONALIZZARE IL DISPLAY A 3 O 4 RIGHE

Il display a 3 o 4 righe può essere personalizzato in modo che mostri i parametri scelti dall'utente.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola INTERVAL TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Personalizzare il display come descritto nella sezione "Configurare l'orologio" illustrata più sopra in questa Guida all'uso.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Interval Timer (Timer a intervalli)

DATI	UNITÀ DI MISURA
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza dell'intervallo	Miglia o chilometri / Piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto / % dei battiti max
Nome intervallo	Nome dato all'intervallo nell'impostazione
Numero intervallo	Numero sequenziale dell'intervallo corrente
Tempo di ripristino intervallo	Ore:Minuti.Secondi
Tempo dell'intervallo	Ore:Minuti.Secondi

DATI	UNITÀ DI MISURA
Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo dell'intervallo	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Numero ripetizioni	Numero sequenziale della ripetizione corrente
Velocità e velocità media	Miglia o chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o 24 ore
Nessuno	La riga resta vuota

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

MODALITÀ TIMER

Il Timer offre un conto alla rovescia da una durata di tempo prestabilita, e può essere usato come promemoria per iniziare/terminare un compito o un allenamento. Una ripetizione (rep) è un conteggio del numero delle volte in cui il conto alla rovescia viene ripetuto durante un allenamento.

Nella modalità Timer vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti totali [inclusi allenamenti in modalità Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli)]
- Tempo di conto alla rovescia di un massimo di 59.59 (Minuti.Secondi)
- Impostazione del timer per fermarsi, ripetersi o avviare il cronografo quando scade il tempo del conto alla rovescia
- Conteggio fino a 99 ripetizioni del timer
- Allerta di promemoria a metà del conto alla rovescia
- Tre formati di display personalizzabili (quando sono attivi il sensore GPS, FC o Pod per piede)

I seguenti dati vengono monitorati sempre in modalità Timer

- Tempo totale
- Tempo per ogni ripetizione completata
- Tempo di riposo (quando il Timer viene fermato)

Quando i sensori GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede sono attivi, l'orologio monitora i seguenti dati nella modalità Timer e li riporta in modalità Review (Esame).

	GPS	Sensore Frequenza cardiaca (FC)	Sensore Pod per piede
Consumo calorico	•	•	•
Calorie per ripetizione	•	•	•
Velocità media	•		•
Velocità media per ripetizione	•		•
Velocità massima	•		•
Passo medio	•		•
Passo medio per ripetizione	•		•
Passo minimo (o migliore)	•		•
Distanza	•		•
Distanza per ripetizione	•		•
Elevazione	•		
Elevazione per ripetizione	•		
Altitudine massima	•		
Altitudine minima	•		
Ascesa totale	•		
Discesa totale	•		
Tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trovava nelle zone di frequenza cardiaca		•	

Frequenza cardiaca minima		•	
Frequenza cardiaca media		•	
Frequenza cardiaca media per intervallo		•	
Frequenza cardiaca di picco		•	
FC entro una zona di FC bersaglio per intervallo		•	
Cadenza media			•
Cadenza media per intervallo			•
Cadenza massima piede			•

CONFIGURARE IL TIMER

Impostare la durata del timer, che cosa succede quando il tempo del timer scade, e se si desidera venire avvertiti a metà del tempo del timer. L'utente può anche personalizzare il display nella modalità Timer.

IMPOSTARE IL TIMER

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare TIME (TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
5. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE L'AZIONE DESIDERATA ALLO SCADERE DEL TEMPO

Si può impostare il timer in modo che avvii la modalità CHRONO (CRONOGRIFO) allo scadere del tempo. Lo si può anche impostare su STOP oppure su REPEAT (RIPETI) finché non lo si ferma manualmente.

1. Dalla modalità TIMER, premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare AT END (ALLA FINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CHRONO (CRONOGRIFO), REPEAT (RIPETI) o STOP, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE L'ALLERTA A METÀ TEMPO

L'utente può impostare il timer in modo che emetta un'allerta sonora quando è passata la metà del tempo impostato.

1. Dalla modalità TIMER, premere SET (IMPOSTA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HALFWAY (METÀ TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALERT ON o ALERT OFF (ALLERTA ABILITATA o DISABILITATA).
4. Premere DONE (FINITO).

PERSONALIZZARE IL DISPLAY A 3 O 4 RIGHE

Il display a 3 o 4 righe può essere personalizzato in modo che mostri i parametri scelti dall'utente.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Personalizzare il display come descritto nella sezione "Configurare l'orologio" illustrata più sopra in questa Guida all'uso.

Valori che possono essere visualizzati in modalità Timer

Dati	Unità
Altitudine	Piedi o metri
Cadenza e cadenza media	Passi al minuto
Calorie	Chilocalorie
Distanza e Distanza della ripetizione	Miglia o chilometri / piedi o metri
Frequenza cardiaca (FC) e FC media	Battiti al minuto/ % della FC max

Odometro	Miglia o chilometri
Passo, Passo medio e Passo della ripetizione	Minuti e secondi per miglio/chilometro
Numero ripetizione	Ripetizione attuale del timer
Velocità e velocità media	Miglia/chilometri all'ora
Ora del giorno	Formato a 12 o a 24 ore
Tempo del timer (attivo)	Ore:Minuti.Secondi
Tempo del timer (ripristino)	Ore:Minuti.Secondi
Nessuno	La riga resta vuota

NOTA: quando vengono mostrati i dati medi, la lettera "A" (per media) viene mostrata sul lato sinistro del display.

AVVIARE IL TIMER

Per avviare il timer una volta che sia stato impostato, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola TIMER.
2. Premere START (AVVIA).

Se tale funzione è selezionata, il timer avverte l'utente quando arriva a metà del conto alla rovescia.

Al termine del conto alla rovescia, il timer esegue il compito selezionato per l'opzione AT END (ALLA FINE) nel menu TIMER.

FERMARE IL TIMER E SALVARE L'ALLENAMENTO

Per fermare il timer una volta che lo si è avviato, fare quanto segue.

1. Selezionare STOP.
2. Premere e tenere premuto STOP finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (MEMORIZZA ALLENAMENTO).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

NOTA: il messaggio SAVE WORKOUT YES/NO (MEMORIZZA ALLENAMENTO SÌ/NO) viene visualizzato se si sta eseguendo un solo allenamento. Se sono attivi svariati allenamenti [nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) e Timer], l'utente non ha l'opzione di azzerare senza memorizzare. L'allenamento viene salvato automaticamente quando il pulsante RESET (RIPRISTINA) viene premuto e tenuto premuto.

4. Per preservare la durata della batteria, l'orologio chiede all'utente di spegnere tutti i sensori quando l'allenamento viene azzerato. Premere UP/SU o DOWN/GIÙ per selezionare YES (SÌ) al messaggio TURN OFF SENSORS (SPEGNI I SENSORI) e premere SELECT (SELEZIONA). Se non vengono selezionati né YES/SÌ né NO, i sensori si spengono dopo 30 secondi.

NOTA: se è in corso la funzione di Frequenza cardiaca di recupero, spegnendo i sensori si interrompono i dati del monitor della frequenza cardiaca e si ottiene "--" come risultato. Selezionare invece NO e attendere la fine del periodo di recupero. Dopo il periodo di recupero, premere e tenere premuto il pulsante RADIO per visualizzare il menu Sensor (Sensore). L'indicatore dovrebbe apparire accanto a "POWER OFF" (SPEGNI). Se non appare, premere UP/SU o DOWN/GIÙ per regolare, e premere SELECT (SELEZIONA) per spegnere i sensori dell'orologio.

MODALITÀ RECUPERO

La modalità Recupero permette all'utente di monitorare i cambiamenti nella sua frequenza cardiaca nell'arco di un periodo di tempo da lui selezionato. Questo cambiamento nella frequenza cardiaca, detta delta (Δ), può essere confrontata fra i vari allenamenti, per verificare come la forma cardiaca migliora con il passare del tempo.

Nella modalità Recovery (Recupero) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Impostazione del tempo di recupero fino a 59.59 (Minuti.Secondi)
- Avvio automatico del timer di recupero, o avvio manuale del timer di recupero in modalità recupero
- Visualizzazione delle frequenze cardiache iniziale e istantanea durante il periodo di recupero
- Visualizzazione delle frequenze cardiache di recupero e delta (Δ) quando il timer di recupero scade

CONDIZIONI PER L'AVVIO DEL TIMER DI RECUPERO

Il timer di recupero viene azzerato e avviato automaticamente quando sono soddisfatte le seguenti condizioni.

- Un allenamento con cronografo/timer a intervalli/timer è stato fermato o è arrivato a completamento e l'orologio era collegato ad un sensore della frequenza cardiaca.
- Non è presente un conto alla rovescia continuativo del Timer di recupero che è stato avviato manualmente dall'azzeramento attraverso questa modalità.

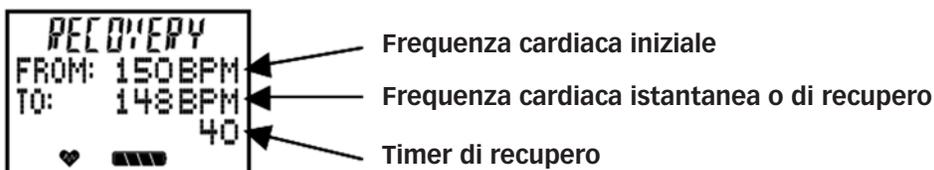
NOTA: il timer di recupero non viene avviato automaticamente quando è collegato ad un computer.

IMPOSTAZIONE DEL TEMPO DI RECUPERO

Per impostare il tempo di recupero, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola RECOVERY (RECUPERO).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere SELECT (SELEZIONA) per abilitare (ON) il tempo di recupero. Appare un segno di spunta.
4. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare TIME (TEMPO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

Una volta che il Timer di recupero è impostato, quando le condizioni di avvio indicate sopra sono soddisfatte esso viene attivato ed un messaggio viene visualizzato, come illustrato nella grafica qui sotto.



La frequenza cardiaca iniziale viene visualizzata nel campo FROM (DA), mentre quella di recupero viene indicata nel campo TO (A).

- Premere START (AVVIA) mentre il Timer di recupero sta contando alla rovescia per ottenere un valore di frequenza cardiaca di recupero istantaneo visualizzato nella riga inferiore del display. Questo valore di recupero istantaneo mostra la differenza fra la frequenza cardiaca iniziale e quella istantanea o di recupero.
- Tenere premuto START (AVVIA) per terminare il Timer di recupero prima del suo tempo impostato per il recupero, e per catturare in memoria i dati accumulati.
- Premere STOP per terminare del Timer di recupero prima del tempo specificato.
- Tenere premuto STOP per azzerare il Timer di recupero.

Quando il timer scade, la frequenza cardiaca iniziale, la frequenza cardiaca di recupero e il tempo di recupero vengono memorizzati nei dati dell'allenamento.

NOTA: se il valore viene visualizzato come due trattini (--), la frequenza cardiaca di recupero è superiore a quella iniziale, oppure non è presente una lettura di frequenza cardiaca.

STATI DI RECUPERO

I seguenti stati sono presenti in modalità Recupero a seconda delle immissioni dell'utente e delle connessioni wireless.

- Se l'orologio non è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca (FC), viene visualizzato HR SENSOR OFF (SENSORE FC SPENTO).
- Se l'orologio non è in grado di recuperare dati di FC, viene visualizzato HR DATA NOT FOUND (DATI FC NON TROVATI).
- Per iniziare un nuovo ciclo del Timer di recupero, tenere premuto RESET per 2 secondi per azzerare la modalità Recupero e poi premere START (AVVIA) per riavviare il Timer di recupero.

MODALITÀ ESAME

La modalità Esame permette all'utente di visualizzare i dati dell'allenamento registrati con il Cronografo, il Timer a intervalli e/o il Timer. Nella modalità Review (Esame) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Memorizzazione di un massimo di 15 allenamenti
- Visualizzazione della distanza totale percorsa (odometro)
- Memorizzazione di tutti gli allenamenti in base alla data, organizzati in ordine cronologico inverso
- Blocco o sblocco di allenamenti

- Richiamo dei dati mentre l'allenamento è in corso
- Visualizzazione di un sommario dei dati per ogni allenamento
- Esame di giri, intervalli e ripetizioni per gli allenamenti registrati con Cronografo, Timer a intervalli e Timer

SCEGLIERE L'ALLENAMENTO DA ESAMINARE

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME).

L'orologio visualizza il numero di allenamenti memorizzati disponibili per l'esame. Se non sono stati memorizzati allenamenti, vengono visualizzate le parole NO WORKOUT (NESSUN ALLENAMENTO).



2. Se viene visualizzato l'odometro, premere UP (SU) o DOWN (GIÙ).
3. Premere MENU. Viene visualizzato il menu WORKOUTS (ALLENAMENTI) con un elenco di date in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la data, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato un elenco di allenamenti con l'ora e il tipo dell'allenamento (CHR per Cronografo, INT per Timer a intervalli e TMR per Timer) per la data selezionata. Il grafico qui sotto mostra l'elenco degli allenamenti per TODAY (OGGI).



5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

SCEGLIERE I DATI DA ESAMINARE

Una volta selezionato l'allenamento specifico per l'esame, si può esaminare un Summary (Sommario) dell'intero allenamento, oppure i dati per giri, intervalli o ripetizioni individuali.

Summary (Sommario)

1. Premere UP (SU) per selezionare SUMMARY (SOMMARIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare in rassegna i dati sull'allenamento.

Il display del miglior giro alterna ogni 2 secondi il miglior tempo di giro e il corrispondente numero del miglior giro.

Laps (Giri)/Intervals (Intervalli)/Reps (Ripetizioni)

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare quanto segue.
 - LAPS (GIRI) per visualizzare i dati per i giri in un allenamento Chrono (con Cronografo)
 - INTERVALS (INTERVALLI) per visualizzare gli intervalli in un allenamento Interval Timer (con Timer a intervalli)
 - REPS (RIPETIZIONI) per visualizzare le ripetizioni in un allenamento con Timer

NOTA: se non è stato ancora registrato un giro, o se nessun intervallo o ripetizione sono scaduti, viene visualizzato un messaggio indicante che non sono stati ancora memorizzati dati sul giro.

2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per passare in rassegna i dati sul giro/intervallo/ripetizione.
3. Premere BACK (INDIETRO) o NEXT (AVANTI) per visualizzare i dati per un altro giro, intervallo o ripetizione.

ESAMINARE, MODIFICARE E RIPRISTINARE I VALORI DELL'ODOMETRO

L'odometro visualizza la distanza totale percorsa dal momento in cui l'odometro è stato azzerato

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) finché non appare la parola ODOMETER (ODOMETRO).
3. Premere MENU. Appare il sottomenu ODOMETER (ODOMETRO).

4. Per modificare l'odometro, fare quanto segue.
 - a. Premere UP (SU) per selezionare EDIT (MODIFICA), quindi premere SELEZIONA.
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
 - c. Premere DONE (FINITO).
5. Per ripristinare l'odometro, fare quanto segue.
 - a. Nel sottomenu ODOMETER (ODOMETRO), premere DOWN (GIÙ) per selezionare RESET (RIPRISTINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
 - c. Premere DONE (FINITO).

BLOCCARE E SBLOCCARE ALLENAMENTI

Una volta selezionato per l'esame l'allenamento specifico, è possibile bloccarlo o sbloccarlo.

Bloccare gli allenamenti per impedire che vengano sovrascritti da nuovi allenamenti.

Se l'allenamento è sbloccato, si vede l'opzione LOCK (BLOCCA) sul menu di esame per l'allenamento. Se l'allenamento è bloccato, questa opzione mostrerà UNLOCK (SBLOCCA).

NOTA: non si possono cancellare manualmente singoli allenamenti. Gli allenamenti vengono cancellati solo quando vengono sovrascritti da un allenamento più recente. Se l'orologio viene ripristinato, tutti gli allenamenti vengono rimossi.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola REVIEW (ESAME). L'orologio visualizza il numero di allenamenti memorizzati disponibili per l'esame. Se non sono stati memorizzati allenamenti, vengono visualizzate le parole NO WORKOUT (NESSUN ALLENAMENTO).
2. Se viene visualizzato l'odometro, premere UP (SU) o DOWN (GIÙ).
3. Premere MENU. Viene visualizzato il menu WORKOUTS (ALLENAMENTI) con un elenco di date in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la data, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Viene visualizzato un elenco di allenamenti con l'ora e il tipo dell'allenamento (CHR per Cronografo, INT per Timer a intervalli e TMR per Timer) per la data selezionata. Il grafico qui sotto mostra l'elenco degli allenamenti per TODAY (OGGI).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'allenamento, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
6. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare LOCK (BLOCCA) o UNLOCK (SBLOCCA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
7. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare YES (SÌ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
8. Premere DONE (FINITO).

NOTA: non si può bloccare un allenamento in corso. L'opzione LOCK (BLOCCA) appare solo se l'allenamento è stato memorizzato e ripristinato.

SCARICARE DATI USANDO IL SOFTWARE PER COMPUTER

La comunicazione a due vie con cavo fra l'orologio e il computer permette all'utente di scaricare dati dall'orologio al computer.

1. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi aprire l'applicazione Device Agent sul desktop del computer.
 - Vengono visualizzate le parole PC SYNC READY (PRONTO ALLA SINCRONIZZAZIONE CON IL PC) quando il computer inizia a comunicare con l'orologio. Se la comunicazione non è riuscita, viene visualizzato un messaggio di errore.
 - Durante il processo di sincronizzazione, vengono visualizzate le parole PC SYNC IN PROGRESS (SINCRONIZZAZIONE CON IL PC IN CORSO).
2. Se è in corso un allenamento, l'applicazione del computer richiede la conferma che l'utente desidera continuare con il processo di sincronizzazione. Selezionare NO per terminare il processo di sincronizzazione e ritornare alla modalità Time of Day (Ora del giorno), oppure selezionare YES (SÌ) per continuare.
3. Se si è selezionata l'opzione YES (SÌ) lampeggiante per continuare con la sincronizzazione con il computer, fare quanto segue.
 - a. Appare un altro messaggio che chiede se si desidera memorizzare gli allenamenti.
 - b. Selezionare YES (SÌ) per salvare la sessione di allenamento [con Chrono (Cronografo)/Timer/Interval Timer (Timer a intervalli)] con le informazioni derivanti dai sensori. L'orologio ferma gli allenamenti attualmente in corso, spegne il segnale radio dei sensori GPS e ANT+™ e continua il processo di sincronizzazione con il computer.

- c. Selezionare NO per fermare l'allenamento senza salvarlo. L'orologio continua il processo di sincronizzazione con il computer.
4. Quando lo scaricamento al computer è completo, appare il messaggio PC SYNC TRANSFER COMPLETE (TRASFERIMENTO DI SINCRONIZZAZIONE CON IL PC COMPLETO) e l'orologio ritorna alla modalità Time of Day (Ora del giorno).

NOTA: premere in qualsiasi momento il pulsante RADIO/BACK (RADIO/INDIETRO) per cancellare lo scaricamento al computer e ritornare allo schermo Time of Day (Ora del giorno).

MODALITÀ SVEGLIA

Nella modalità Alarm (Sveglia) vengono offerte le seguenti funzioni.

- Cinque sveglie indipendenti con frequenza selezionabile: daily (giornaliera), weekdays (giorni feriali), weekends (fine settimana), once (una volta) e Sunday to Saturday (da domenica a sabato)
- Nomi delle sveglie personalizzabili
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia quando suona l'allerta della sveglia

ABILITARE O DISABILITARE UNA SVEGLIA

Le sveglie possono essere abilitate o disabilitate dallo schermo ALARM (SVEGLIA).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere UP (SU) per scegliere di abilitare o disabilitare la sveglia. Il nome della sveglia viene visualizzato in alto.
3. Premere DOWN (GIÙ) per abilitare o disabilitare la sveglia. Quando la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene visualizzata sotto l'ora.

NOTA: le sveglie attive suonano alle loro ore impostate. Premere un pulsante qualsiasi per interrompere una sveglia.

CONFIGURARE LA SVEGLIA

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere SET (IMPOSTA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la sveglia da impostare, quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTARE L'ORA DELLA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, impostarne l'ora seguendo queste procedure.

1. Premere UP (SU) per selezionare TIME (ORA), quindi premere SELEZIONA.
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA FREQUENZA DELLA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, impostarne la frequenza seguendo queste procedure.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare FREQUENCY (FREQUENZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare una frequenza, quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DONE (FINITO).

RINOMINARE LA SVEGLIA

Con una sveglia selezionata, rinominarla seguendo queste procedure.

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RENAME (RINOMINA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
3. Premere DONE (FINITO).

MODALITÀ CONFIGURA

Nella modalità Configure (Configura) vengono impostate tutte le impostazioni globali per l'orologio. Si possono impostare i dati per Zones (Zone), Goals (Mete), Units (Unità di misura) e per altre impostazioni.

L'orologio Run Trainer™ offre le seguenti funzioni nella modalità Configure (Configura), funzioni che possono essere personalizzate.

- Scelta delle unità di misura per Heart Rate/Frequenza cardiaca [BPM (battiti al minuto), % of Max (% FC massima)], Speed/Pace / Velocità/Passo [MPH (Miglia all'ora), KPH (Chilometri all'ora)], Distance/Distanza [Miles (Miglia), KM], Altitude/Altitudine [Feet (Piedi), Meters (Metri)], Weight/Peso (LB, KG), Height/Altezza (IN, CM) e Global (Globali) [English (Britanniche), Metric (Metriche)]
- Impostazione delle zone bersaglio per Heart Rate (Frequenza cardiaca), Pace (Passo), Speed (Velocità) e Cadence (Cadenza)
- Personalizzazione dei dati di informazioni sull'utente e sulle calorie bruciate aggiungendo il sesso, il peso, l'altezza, il livello e il tipo dell'attività, e la data di nascita
- Impostazione delle allerte relative alle mete di distanza e altitudine
- Impostazione delle opzioni dell'orologio per segnale acustico con la pressione di un pulsante, segnale acustico orario, allerte di zona globale e sincronizzazione dell'ora mediante GPS
- Personalizzazione della propria esperienza per Frequenza di registrazione, uniformità (altitudine, passo, velocità) e contrasto dello schermo LCD

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLE ZONE

Le zone includono i valori minimi e massimi per frequenza cardiaca, passo/velocità e cadenza entro i quali si desidera restare durante gli allenamenti.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere UP (SU) per selezionare ZONES (ZONE), quindi premere SELEZIONA.

IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) per selezionare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA), quindi premere SELEZIONA.
2. Impostare come segue la zona di frequenza cardiaca bersaglio.
 - a. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire lo schermo di impostazione TARGET (BERSAGLIO).
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare la zona desiderata come la propria zona di frequenza cardiaca bersaglio.
 - c. Premere DONE (FINITO).
3. Configurare manualmente le proprie zone di frequenza cardiaca come segue.
 - a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (CONFIGURAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Continuare con questo procedimento fino ad impostare tutte e cinque le zone.
 - c. Premere DONE (FINITO).
4. Scegliere come segue se usare le zone di frequenza cardiaca personalizzate o quelle preconfigurate. Scegliere ZONE per usare le zone preconfigurate, oppure CUSTOM per usare i valori di zona inseriti manualmente.
 - a. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BASED ON (IN BASE A), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONE o CUSTOM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
 - c. Premere DONE (FINITO).
5. Impostare come segue la propria frequenza cardiaca massima.
 - a. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare MAXIMUM (MASSIMO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
 - b. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
 - c. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE ZONE DI PASSO O VELOCITÀ

L'utente può impostare il passo o la velocità minimi e massimi che desidera mantenere durante tutti gli allenamenti. Se la velocità o il passo dell'utente cadono al di sotto del valore minimo o superano il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si impostano zone di passo o velocità per intervalli individuali.

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE-SPEED (PASSO-VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
6. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE ZONE DI CADENZA

L'utente può impostare i passi al minuto minimi e massimi che desidera mantenere durante tutti gli allenamenti. Se la cadenza dell'utente cade al di sotto del valore minimo o supera il valore massimo, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si imposta una zona di cadenza per intervalli individuali.

Dal menu ZONES (ZONE) fare quanto segue.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CADENCE (CADENZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
4. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI PER LE METE

L'utente può impostare le mete relative alla quantità di distanza o altitudine che desidera raggiungere durante tutti gli allenamenti. Quando l'utente raggiunge questa meta, viene emessa un'allerta sonora.

Queste impostazioni possono essere ignorate nella modalità Interval Timer (Timer a intervalli) se si impostano mete per intervalli individuali.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GOALS (METE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (Distanza) o ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
5. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SETUP (IMPOSTAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
6. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare il valore lampeggiante, e poi premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo.
7. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLE UNITÀ DI MISURA

Scegliere il tipo di unità di misura da usare globalmente e per specifiche funzioni dell'orologio.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare UNITS (UNITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTARE LE UNITÀ GLOBALI

La selezione di unità di misura globali britanniche o metriche cambia tutte le singole unità di misura nei valori predefiniti, rispettivamente, britannici e metrici.

Dal menu UNITS (UNITÀ DI MISURA) fare quanto segue.

1. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu GLOBAL (GLOBALE).

2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ENGLISH (BRITANNICHE) o METRIC (METRICHE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA

Le unità di misura della frequenza cardiaca determinano se la frequenza cardiaca viene visualizzata in battiti al minuto (BPM) oppure come una percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BPM (BATTITI/MINUTO) o % OF MAX (% DI MAX), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

NOTA: il passo viene indicato in minuti (') e secondi (")

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA PER VELOCITÀ – PASSO

Scegliere se si desidera che i propri velocità e passo siano visualizzati in miglia all'ora (MPH)/minuti al miglio (MI) oppure in chilometri all'ora (KPH)/minuti al chilometro (KM).

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) selezionare SPEED-PACE (VELOCITÀ-PASSO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare MPH-MI o KPH-KM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELLA DISTANZA

Le unità di misura della distanza determinano se le distanze percorse dall'utente vengono misurate in miglia o in chilometri.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare DISTANCE (DISTANZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare MILES (MIGLIA) o KM (CHILOMETRI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELL'ALTITUDINE

Le unità di misura dell'altitudine determinano se l'altitudine a cui si trova l'utente viene misurata in piedi o in metri.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALTITUDE (ALTITUDINE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare FEET (PIEDI) o METERS (METRI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL PESO

Le unità di misura del peso determinano se il proprio peso viene misurato in libbre (LB) o in chilogrammi (KG).

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare WEIGHT (PESO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare LB (LIBBRE) o KG (CHILOGRAMMI), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DELL'ALTEZZA

Le unità di misura dell'altezza determinano se l'altezza dell'utente viene misurata in pollici (IN) o centimetri (CM).

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare HEIGHT (ALTEZZA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare IN (POLLICI) o CM, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELL'UTENTE

IMPOSTARE LE INFORMAZIONI PERSONALI

Inserire le informazioni personali per assicurare calcoli accurati durante gli allenamenti

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare USER (UTENTE), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Si apre il menu USER (UTENTE).

3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare l'impostazione da cambiare, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Si apre il menu SETTING (IMPOSTAZIONE).
4. Modificare i valori perché riflettano i propri dati personali.
 - Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per cambiare un valore numerico, e premere NEXT (AVANTI) per passare al valore successivo. Premere DONE (FINITO) per ritornare al menu USER (UTENTE).
 - Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare un valore non numerico, quindi premere SELECT (SELEZIONA) per applicare il segno di spunta. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare al menu USER (UTENTE).
5. Ripetere per Birthday (Data di nascita), Gender (Sesso), Weight (Peso), Height (Altezza) e Activity (Attività).

DATA DI NASCITA	Impostare mese, giorno e anno della propria nascita.
SESSO	Selezionare MALE (MASCILE) o FEMALE (FEMMINILE).
PESO	Inserire il proprio peso (in LB o KG, a seconda delle proprie impostazioni delle UNITS/UNITÀ DI MISURA)
ALTEZZA	Inserire la propria altezza (in IN o CM, a seconda delle impostazioni delle UNITS/UNITÀ DI MISURA)
ATTIVITÀ	Selezionare un livello e un tipo per l'attività alla quale ci si dedicherà più spesso.

NOTA: Un allenamento "brick" è composto da due o più discipline sportive (di solito ciclismo seguito da corsa) e viene svolto di seguito quando viene usato per allenare atleti dediti a più sport.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

La configurazione dell'orologio offre all'utente l'opzione di impostare il segnale acustico alla pressione di un pulsante, il segnale acustico orario, l'allerta di zona e la sincronizzazione dell'ora mediante GPS.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare WATCH (OROLOGIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).

IMPOSTAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO ALLA PRESSIONE DI UN PULSANTE

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un segnale acustico quando viene premuto un pulsante. La pressione del pulsante INDIGLO® non fa emettere all'orologio un segnale acustico.

1. Premere SELECT (SELEZIONA) per aprire il menu BUTTON (PULSANTE).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare BEEP OFF (SEGNALE ACUSTICO DISABILITATO) o BEEP ON (SEGNALE ACUSTICO ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE IL SEGNALE ACUSTICO ORARIO

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare HOURLY (ORARIO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare CHIME OFF (SEGNALE ACUSTICO ORARIO DISABILITATO) o CHIME ON (SEGNALE ACUSTICO ORARIO ABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO). L'icona N appare nella barra di stato in modalità Time of Day (Ora del giorno).

IMPOSTARE L'ALLERTA DI ZONA

Impostare se si desidera che l'orologio emetta un'allerta quando i valori relativi a frequenza cardiaca, passo/velocità o altri valori si trovano fuori dai limiti specificati, e se l'allerta deve essere silenziosa o udibile.

1. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ZONE ALERT (ALLERTA ZONA), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare NONE (NESSUNA), AUDIBLE (UDIBILE) o SILENT (SILENZIOSA), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

IMPOSTARE LA SINCRONIZZAZIONE CON IL GPS

Impostare se si desidera che l'orologio aggiorni l'ora corrente secondo i dati ricevuti da un satellite mediante il GPS.

1. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare GPS TIME (ORA GPS), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
2. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare SYNC OFF (SINCRONIZZAZIONE DISABILITATA) o SYNC ON (SINCRONIZZAZIONE ABILITATA), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
3. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DI REGISTRAZIONE

La configurazione Recording (Registrazione) offre all'utente l'opzione di cambiare il tasso di registrazione dei dati dei sensori su una delle seguenti possibilità: 1 secondo (1-second), 2 secondi, 4 secondi o 8 secondi. Il valore predefinito è 2 secondi.

Più bassa è l'impostazione di registrazione, più accurato sarà il monitoraggio. Tassi di registrazione più alti fanno perdere accuratezza, ma permettono all'utente di memorizzare più dati nell'orologio.

Per configurare le impostazioni di registrazione, fare quanto segue.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare RECORDING (REGISTRAZIONE), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC o 8-SEC, quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
4. Premere DONE (FINITO). I cambiamenti relativi alla registrazione hanno effetto la prossima volta che le modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer vengono ripristinate.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DI UNIFORMITÀ

Impostare se si desidera che l'orologio registri i valori relativi ad altitudine, passo e velocità per una raccolta di dati più reattiva o meno variabile.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare SMOOTHING (UNIFORMITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ALTITUDE (ALTITUDINE), PACE (PASSO) o SPEED (VELOCITÀ), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
4. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per selezionare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO), quindi premere SELECT (SELEZIONA). Appare un segno di spunta.
5. Premere DONE (FINITO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI RELATIVE AL CONTRASTO

Impostare quanto il display dell'orologio appare scuro o chiaro, su un livello che risulti più facile da leggere per l'utente. Numeri più bassi indicano un display più chiaro, mentre numeri più alti indicano un display più scuro.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare CONFIGURE (CONFIGURA).
2. Premere DOWN (GIÙ) per selezionare CONTRAST (CONTRASTO), quindi premere SELECT (SELEZIONA).
3. Premere UP (SU) o DOWN (GIÙ) per aumentare o diminuire il contrasto.
4. Premere DONE (FINITO).

CURA E MANUTENZIONE RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio con GPS Run Trainer™ è resistente all'acqua fino ad una profondità di 50 metri.

Profondità di immersione	p.s.i.a. *Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m /160 ft	86

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
- Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

GARANZIA E ASSISTENZA

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX (U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

L'orologio con GPS TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto Timex® installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

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

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio con GPS a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio con GPS, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE	
Data dell'acquisto originario: (se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)	_____
Acquistato da: (nome, indirizzo e numero di telefono)	_____
Luogo dell'acquisto: (nome e indirizzo)	_____
Motivo della restituzione:	_____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

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

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Sistema con GPS Timex® Run Trainer™

Numeri modello: M878, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme:

FCC Parte 15 Sottoparte B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B c1B (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunità - Riferimento EN 55024

Norme: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/CE

Norme: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, e della Direttiva 2006/95/CE sulle basse tensioni, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente:



David Wimer
Ingegnere addetto alla qualità
Data: 9 settembre 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. SiRF e il logotipo SiRF sono marchi commerciali registrati di CSR. SiRFstarIV è un marchio commerciale di CSR. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc.