

RUN TRAINER™

GPS VELOCIDADE+
DISTÂNCIA

**GUIA DO
USUÁRIO**



V.16

TIMEX IRONMAN

ÍNDICE

Introdução	3
Visão geral das funções	3
Carregar a bateria o seu relógio Run Trainer™	4
Baixe o firmware mais atualizado	4
Crie uma conta grátis na Timex online.....	4
Configuração do relógio	5
Sincronizar os sensores ANT+™ com o seu relógio.....	6
Seleção dos sensores de GPS e ANT+™ para o seu exercício.....	7
Calibração do sensor de podômetro	7
Adquirir o sinal de GPS e conexão com os sensores ANT+™	8
Modo de cronógrafo.....	9
Comece um exercício	10
Automatizar um exercício.....	11
Navegar para o menu de “mãos livres”	11
Configuração do cronógrafo	12
Modo timer de intervalo (interval timer).....	13
Configuração de um exercício	14
Personalize os intervalos	15
Temporizar um intervalo do exercício	17
Seleção da tela do timer de intervalo	17
Modo de timer	18
Configuração do timer	19
Iniciar o timer	20
Parar o timer e salvar o exercício	20
Modo de recuperação	20
Modo de revisão	22
Descarregar os dados utilizando o software do computador.....	23
Modo de alarme	24
Ligar e desligar o alarme	24
Configuração do alarme	24
Modo de configuração	25
Configuração do valores das zonas.....	25
Configuração dos valores dos objetivos	26
Configuração das unidades	26
Configuração dos dados do usuário	27
Configuração dos ajustes do relógio	28
Configuração dos ajustes de gravação.....	29
Configuração dos ajustes da nivelção.....	29
Configuração dos ajustes do contraste	29
Cuidado e manutenção	29
Resistência à água	29
Garantia e serviço	30
Certificado de conformidade	31

INTRODUÇÃO

Parabéns pela compra do relógio Timex® Ironman® Run Trainer™ com GPS. Antes de usar pela primeira vez, siga os seis passos seguintes:

1. Carregar a bateria do relógio
2. Instalar o firmware mais atualizado
3. Fazer a configuração
4. Adquirir o sinal de GPS
5. Gravar o seu exercício
6. Revisão dos dados da sua performance

Para sua conveniência, favor consultar o Guia Prático do Usuário do Run Trainer™ no site:
<http://www.timex.com/manuals>

Os vídeos com as instruções poderão ser encontrados no site: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

VISÃO GERAL DAS FUNÇÕES

- A tecnologia de GPS – SiRFstarIV™ rastreia o ritmo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – A função de transmissão sem fio permite ao relógio Run Trainer™ conectar-se com o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro.
- Sensor da frequência cardíaca (FC) – Quando estiver conectado com o sensor de frequência cardíaca, pode monitorar a sua frequência cardíaca para que mantenha o nível de atividade que corresponda aos requerimentos do seu exercício personalizado.
- Sensor do podômetro – Quando estiver conectado com o sensor do Podômetro, rastreia valores múltiplos no seu exercício incluindo ritmo, velocidade, distância e cadência.
- A luz noturna INDIGLO® – Ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO®. A função Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão. Quando Constant On (Sempre Ligado) estiver ativo, o mostrador permanecerá iluminado até que o botão INDIGLO® seja pressionado de novo.

BOTÕES OPERACIONAIS



LUZ NOTURNA INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® a qualquer momento para ativar a luz noturna INDIGLO® por vários segundos. Mantenha pressionado para ligar a função Night-Mode® ou iluminação constante.

Rádio/Voltar

Pressione RADIO para iniciar a busca do sinal de GPS. Em um menu, pressione BACK para voltar ao item anterior. Quando estiver configurando os parâmetros como a hora, pressione esse botão para passar pelos campos, da direita para a esquerda.

Em qualquer modo de exercício ou modo de Hora do Dia, mantenha RADIO pressionado para abrir o menu SENSOR.

Mode/Exit/Done (Modo/Sair/Terminado)

Quando estiver no modo de hora do dia, pressione MODE para passar pelos diversos modos operacionais.

Quando terminar com a seleção de uma opção em um menu ou submenu, pressione DONE para voltar ao menu que contém essa opção.

Start/Split/Down (Iniciar/Tempo fracionado/Para baixo)

Em um menu, pressione DOWN para selecionar o item abaixo do atual.

Nos modos Cronógrafo, Timer de Intervalos ou Timer, pressione START para iniciar o exercício. Pressione SPLIT enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento durante um exercício, para medir um tempo fracionado.

Stop/Reset/Up (Parar/Reiniciar/Para cima)

Em um menu, pressione UP para selecionar o item acima do atual.

Quando o cronógrafo estiver em funcionamento, pressione STOP para parar ou dar pausa ao cronógrafo.

Se o cronógrafo estiver parado (ou pausado), mantenha RESET pressionado para zerar o cronógrafo.

Set/Menu/Select/Next (Configurar/Menu/Selecionar/Seguinte)

Em um menu, pressione SET para selecionar a opção atual. Isso poderá abrir um submenu ou selecionar o item checado.

Pressione NEXT para selecionar o conjunto de configurações seguintes ou avançar para o seguinte campo de configuração.

ÍCONES DA BARRA DE STATUS

	Ícone da bateria	Mostra a carga aproximada da bateria. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga. Os segmentos da bateria piscam durante o carregamento até que o relógio esteja totalmente carregado.
	Ícone do alarme	Aparece nos modos de Hora do Dia e Alarme quando o alarme está configurado.
	Ícone de alerta	Aparece no modo de Hora do Dia quando o relógio está configurado para bipar a cada hora.
	Ícone do coração	Sólido: o sensor de frequência cardíaca está se comunicando adequadamente. Piscando: o relógio está buscando o sensor de frequência cardíaca. Nenhum: o sensor da frequência cardíaca não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone do sapato	Sólido: o sensor do podômetro está se comunicando adequadamente. Piscando: o relógio está buscando o sensor do podômetro. Nenhum: o sensor do podômetro não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone do satélite	Sólido: o GPS tem um satélite em contato fixo e está se comunicando adequadamente. Piscando: o GPS está buscando um satélite. Nenhum: o GPS não conseguiu comunicar-se com o satélite e adquirir o contato fixo, não está selecionado ou o Rádio está desligado.

CARREGAR A BATERIA O SEU RELÓGIO RUN TRAINER™

Antes de usar o seu relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada.

Para estender ao máximo a vida útil da sua bateria recarregável:

- Descarregue a bateria completamente até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o mostrador do relógio ficar apagado, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
- Carregue totalmente a bateria do relógio durante pelo menos 4 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
- Repita este procedimento de descarga e recarga por duas vezes mais.

OBSERVAÇÃO – Você deverá repetir este procedimento a cada dois meses se o relógio não for usado e recarregado regularmente.

⚠ Só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

O cabo para carregar tem um conector especial em uma extremidade e um conector USB padrão na outra.

1. Ligue o conector especial ao relógio para que os quatro pinos do conector se alinhem com os quatro contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem dois pinos pretos que alinham o conector na parte posterior da caixa do relógio.
2. Insira a outra extremidade do cabo em uma entrada USB do seu computador. O ícone de nível de bateria piscando confirma que o relógio está carregando.

BAIXE O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Utilize o programa Device Agent para conectar o relógio Run Trainer™ ao seu computador e baixar as últimas atualizações.

1. Baixe o Timex Device Agent do site: <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, clique duas vezes no ícone do Device Agent na tela do seu computador.
3. Se receber instruções do Device Agent, siga as indicações na tela para baixar o firmware mais atualizado do relógio.

CRIE UMA CONTA GRÁTIS NA TIMEX ONLINE

Para baixar informação do relógio para o diário grátis online patrocinado por TrainingPeaks™, vá ao site: <http://timexironman.com/deviceagent>

CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

Você pode configurar até 3 fusos horários — manualmente, através do Device Agent do computador ou utilizando o sinal de GPS.

OBSERVAÇÃO – O GPS configura automaticamente a hora para o TUC (Tempo Universal Coordenado). Quando você configura manualmente as horas para a hora local, o relógio corrige automaticamente os minutos e os segundos. Você necessita de configurar a data correta.

1. Pressione SET. O menu SET aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (hora) 1, TIME (hora) 2 ou TIME (hora) 3 e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TIME/DATE (hora/data).
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor que está piscando. Pressione NEXT para passar para o próximo valor.

ESCOLHA DO FUSO HORÁRIO PRINCIPAL

Para selecionar o fuso horário principal:

1. Pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar PRIMARY e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) e DOWN (para baixo) para selecionar o fuso horário que você quer configurar como principal e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DONE.

VER OS FUSOS HORÁRIOS ALTERNATIVOS OU ESCOLHER UM COMO O PRINCIPAL

Do mostrador da Hora do Dia:

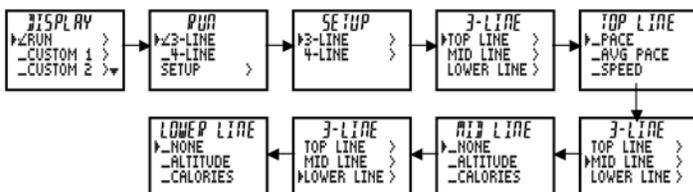
1. Pressione DOWN (para baixo) para ver os diversos fusos horários alternativos. O valor dos segundos muda para identificar o fuso horário que está a ser mostrado temporariamente (T1, T2 ou T3).
2. Mantenha DOWN (para baixo) pressionado para fazer desse fuso horário o fuso horário principal. Aparece uma mensagem indicando para manter o botão pressionado até que o fuso horário mude.

PERSONALIZAÇÃO DOS MOSTRADORES

Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Temporizador de Intervalo e Temporizador, você pode configurar os mostradores de RUN (correr), CUSTOM (personalizado) 1 e CUSTOM (personalizado) 2 para mostrar várias informações estatísticas quando os sensores de GPS ou ANT+™ estão ativos.

OBSERVAÇÃO – Mesmo tendo o mesmo nome em cada modo; os mostradores são independentes de um modo para o outro. Em CADA um destes modos:

1. Pressione SET.
2. Pressione SELECT para abrir o menu do MOSTRADOR.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o mostrador que quer personalizar (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para escolher a 3-Line (linha 3) ou a 4-Line (linha 4). Pressione SELECT para checar o mostrador (linha 3 ou 4) a utilizar para ver.
5. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a 3- ou 4-LINE (linha 3 ou 4) para personalizar e, em seguida, pressione SELECT.
7. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a linha para a qual você quer escolher um item para ser mostrado e, em seguida, pressione SELECT.
8. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para escolher a informação que quer ver nessa linha e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
9. Pressione BACK (para trás) para voltar para o menu com a LINHA 3 ou 4.
10. Repita os passos do 7 ao 9 até que você tenha escolhido o valor a ser mostrado em cada linha.



OBSERVAÇÃO – Estes passos configuram cada mostrador mas, para selecionar o mostrador para cada modo, você necessita de estar dentro desse modo, com pelo menos o sensor de GPS ou um ANT+™ ativo.

SELECIONAR OS MOSTRADORES

Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo e Timer, você pode selecionar o mostrador PADRÃO ou qualquer outro dos três mostradores personalizáveis (RUN, CUSTOM 1 e CUSTOM 2).

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelos vários mostradores.

Valores que podem ser mostrados no modo de Hora do Dia

Data	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Data	Formato DD-MM ou MM-DD
Dia	Dia da semana
Distância e distância do segmento	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo do segmento	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Velocidade e velocidade média	Milhas ou quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 horas ou 24 horas
Nenhum	

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere “A” aparece no lado esquerdo do mostrador.

SINCRONIZAR OS SENSORES ANT+™ COM O SEU RELÓGIO

O seu relógio Run Trainer™ pode receber sinais de um sensor ANT+™ de Frequência Cardíaca e/ou Podômetro para melhorar o seu treinamento. Para garantir uma boa recepção, especialmente em ambientes sobrecarregados, recomendamos que faça a sincronização do relógio com os seus sensores.

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de que está distanciado, pelo menos, 10 metros / 30 pés de outras fontes de sensor de informação.

Para sincronizar o sensor de Frequência Cardíaca, umedeça os coxins do sensor e coloque o sensor à volta do peito com o logotipo da TIMEX que está no transmissor voltado para cima. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar SEARCH (buscar) e pressione SELECT.
3. Destaque HR (FC) e pressione SELECT.
4. O relógio mostrará SEARCHING FOR HEART RATE (buscando a frequência cardíaca) e o ícone do coração pisca.
5. Se for bem-sucedido, no mostrador aparece FOUND HR (encontrou a FC).
6. No caso de falhar, no mostrador aparecerá HR SENSOR NOT FOUND (não foi encontrado o sensor da frequência cardíaca). Repita o procedimento anterior e reposicione o sensor no peito ou substitua a bateria do sensor se as tentativas posteriores não forem bem-sucedidas.

Para sincronizar o sensor do podômetro, agitar levemente o sensor para o ativar. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar SEARCH (buscar) e pressione SELECT.
3. Destaque FOOT POD (podômetro) e pressione SELECT.
4. O relógio mostrará SEARCHING FOR FOOT POD (buscando o podômetro) e o ícone do sapato pisca.
5. Se for bem-sucedido, no mostrador aparece FOUND FOOT POD (encontrou o podômetro).
6. No caso de falhar, no mostrador aparecerá FOOT POD SENSOR NOT FOUND (não foi encontrado o sensor do podômetro). Repita o procedimento anterior e substitua a bateria do sensor se as tentativas posteriores não forem bem-sucedidas.

OBSERVAÇÃO – É necessário sincronizar apenas quando um sensor de Frequência Cardíaca e/ou Podômetro é adicionado ou quando a bateria é substituída em um sensor anteriormente sincronizado.

OBSERVAÇÃO – O relógio guarda a configuração de sincronização, por isso, não é necessário voltar a sincronizar sensores ANT+™ anteriormente sincronizados quando estes são selecionados ou desligados para os seus exercícios ([ver a seção seguinte](#)).

OBSERVAÇÃO – O processo de busca/sincronização ativará o sensor de GPS (se for selecionado no Menu do Sensor). Desligue o Menu do Sensor para prolongar a bateria – Mantenha RADIO pressionado, destaque POWER OFF (desligar) e pressione SELECT.

SELEÇÃO DOS SENSORES DE GPS E ANT+™ PARA O SEU EXERCÍCIO

Dependendo do tipo de exercício, o relógio Run Trainer™ trabalha com o sistema de GPS, o sensor ANT+™ de Frequência Cardíaca (incluído em alguns pacotes ou vendido separadamente) e/ou um sensor ANT+™ de Podômetro (disponível separadamente).

Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer:

1. Mantenha RADIO pressionado para ir para o Menu do Sensor.
2. Pressione DOWN (para baixo) para destacar cada sensor (GPS, FC e/ou Podômetro)
3. Pressione SELECT (para checar ou retirar o sensor).
4. Pressione BACK (para trás) para voltar para o mostrador dos modos.

OBSERVAÇÃO – Quaisquer modificações feitas no Menu do Sensor afetam o uso de todos os modos dos sensores de GPS e ANT+™.

CALIBRAÇÃO DO SENSOR DE PODÔMETRO

Para garantir que as medidas feitas por um podômetro sejam precisas, você pode calibrar o podômetro (opcional) automaticamente sobre uma distância conhecida ou pode ser manualmente inserindo um fator de calibração.

CALIBRAÇÃO DO PODÔMETRO AUTOMATICAMENTE

Você corre uma distância conhecida com o podômetro ativado, ao mesmo tempo que o podômetro mede o seu progresso. Depois de você ter percorrido mais de 300 metros / 0,2 milhas, você insere no Run Trainer a distância real percorrida. O relógio calcula então o fator de calibração do podômetro comparando a distância medida com a distância real que você percorreu.

1. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer, mantenha RADIO pressionado até que HOLD FOR SENSOR MENU (aguarde pelo menu do sensor) apareça.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CALIBRATE e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione SELECT para abrir a tela de calibração do FOOT POD (podômetro).

OBSERVAÇÃO – O podômetro tem de ser sincronizado com o relógio para poder ser calibrado. Se no mostrador do relógio aparece NO FOOT POD DATA (não recebe informação do podômetro), certifique-se de que o podômetro está sincronizado e tente novamente. [Ver as instruções para selecionar os sensores ANT+™ para o seu exercício que estão na seção anterior](#).

4. Comece a correr a distância conhecida. A distância deve ser pelo menos 300 metros / 0,2 milhas para dar ao podômetro informação suficiente para calibrar.
5. Quando tiver atingido a distância conhecida, pare de correr e, em seguida, pressione STOP. A tela de DISTÂNCIA ATUAL abre.

OBSERVAÇÃO – Se aparece NEED MORE DATA (necessita de mais informação), o podômetro não mediu pelo menos 300 metros / 0,2 milhas. Continue correndo até que atinja um mínimo de 300 metros / 0,2 milhas.

6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo até que a distância real que você correu seja inserida.
7. Pressione DONE. O relógio compara a distância medida com a distância que você inseriu e calcula um fator de calibração.

OBSERVAÇÃO – Se não obteve informação ou a informação obtida não foi suficiente, a calibração é CANCELED (cancelada).

INSERIR UM FATOR DE CALIBRAÇÃO

Se você calibrar o podômetro anteriormente e está a sincronizá-lo novamente com o relógio, você pode inserir o fator de calibração do podômetro utilizado na vez anterior para evitar ter que efetuar todo o processo de calibração novamente.

OBSERVAÇÃO – O podômetro tem de ser sincronizado com o relógio para poder editar o fator de calibração manualmente.

1. Nos modos de Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Timer, mantenha RADIO pressionado até que HOLD FOR SENSOR MENU (aguarde pelo menu do sensor) apareça.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CALIBRATE e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar FACTOR e, em seguida, pressione SELECT.

4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo até o fator de calibração desejado ser inserido entre 0,1% e 199,9%.

OBSERVAÇÃO – O Fator de Calibração é determinado tomando uma distância CONHECIDA e dividindo esse valor pela distância MEDIDA (pelo Podômetro).

5. Pressione DONE.

ADQUIRIR O SINAL DE GPS E CONEXÃO COM OS SENSORES ANT+™

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de configurar a hora e a data antes de ligar a recepção dos sensores de GPS, FC ou Podômetro para garantir que a informação dos exercícios seja capturada corretamente.

- **GPS (Sistema de Posicionamento Global):** Procure um lugar fora de casa, a céu aberto, longe de edifícios ou construções.
- **Frequência cardíaca:** Certifique-se de que os coxins do sensor do peito estão úmidos, a cinta está bem ajustada à volta do peito e o logotipo da TIMEX no transmissor está voltado para cima e centrado sobre o esterno.

OBSERVAÇÃO – Certifique-se de que retire o fecho de mola do transmissor de frequência cardíaca e lave a cinta a mão em água fria para manter a capacidade sensível de frequência cardíaca.

- **Podômetro:** Instale o sensor no cordão do sapato ou por baixo da palmilha de acordo com as instruções incluídas.

OBSERVAÇÃO – Retire o seu Podômetro durante o exercício de ciclismo para permitir que o sensor de GPS forneça informação ao vivo sobre a velocidade e a distância.

OBSERVAÇÃO – Lembre-se de retirar o podômetro entre os exercícios para prolongar a vida da bateria.

Pressione RADIO para ligar a recepção dos sensores do relógio. Ele buscará os sinais selecionados no Menu de Sensores e os ícones correspondentes piscam no fundo do mostrador do relógio.

Se você selecionou o GPS:

1. A mensagem aparece de que o GPS foi ligado.
2. O relógio busca por satélites e a mensagem WAITING FOR GPS (esperando pelo GPS) com a barra de status aparecem no mostrador.
3. Aparece GPS READY (o GPS está pronto) quando o relógio obtém um satélite forte fixo.

OBSERVAÇÃO – Se você não iniciar o seu exercício (através do cronógrafo, timer de intervalo ou modo de timer) dentro de 30 minutos, o rádio do GPS desligará. Isto é feito para prolongar a vida da bateria do relógio no caso do rádio do GPS ser ativado acidentalmente.

DICA: Mesmo com o relógio tendo uma recepção do GPS muito rápida, alguns atletas querem o sinal do GPS fechado antes de iniciar a corrida ou a parcela do triatlo. Basta iniciar o cronógrafo e pausá-lo (depois de um ou dois segundos) e o recurso de desligar automático do GPS no fim de 30 minutos (descrito anteriormente) será desativado. Toda a informação, exceto o “Tempo de Descanso” indicado no Modo de Revisão será exato.

Se, depois de 5 minutos, o relógio falha em obter um sinal de GPS forte, aparece uma mensagem perguntando se você está dentro de casa.

- Selecione YES (sim) para desligar o GPS.
- Selecione NO (não) para continuar buscando satélites de GPS indefinidamente.

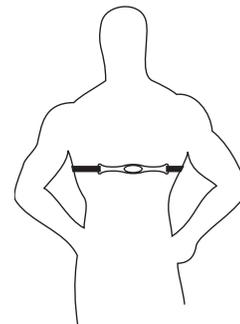
OBSERVAÇÃO – Se você não responder no período de 30 segundos, o relógio assume que você está dentro de casa e desliga a busca do GPS.

Se você selecionou o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro:

1. O relógio tenta por 10 segundos detectar o sinal de um ou dos dois sensores ANT+™ especificados.
2. Se não for detectado nenhum sinal, o relógio para a busca pelo sensor e o ícone correspondente é desligado.
3. Quando o sensor se conecta com sucesso, o ícone da frequência cardíaca ou o ícone do sapato ficam permanentemente ligados.

OBSERVAÇÃO – Os sensores devem estar à distância máxima de 0,9 metros (3 pés) do relógio para se conectarem. Você pode ter de reposicionar o seu sensor de FC do peito para iniciar o sinal. Você poderá ter que mover ligeiramente o seu sapato para iniciar o sinal do sensor do Podômetro.

OBSERVAÇÃO – Se você não vir o relógio tentando conectar-se com o sensor de GPS e/ou ANT+™ desejados, mantenha RADIO pressionado para abrir o Menu do Sensor e confirmar as suas configurações do sensor.



MODO DE CRONÓGRAFO

O Modo Cronógrafo é usado como timer para medir o tempo dos segmentos do seu exercício, tais como Voltas e Tempos Fracionados, e oferece os seguintes recursos:

- Armazena até um total de 15 exercícios (incluindo Timer de Intervalos e Timer de exercícios) e 100 voltas por exercício
- Três formatos de mostrador personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou Podômetro estão ativos)
- Configuração de “mãos livres” incluindo tempo fracionado automático, início automático e parada automática
- Timer de recuperação da frequência cardíaca opcional quando o cronógrafo está parado
- Timers para Comer e Beber para lhe recordar quando você deve se hidratar ou consumir calorias

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Chrono (cronógrafo):

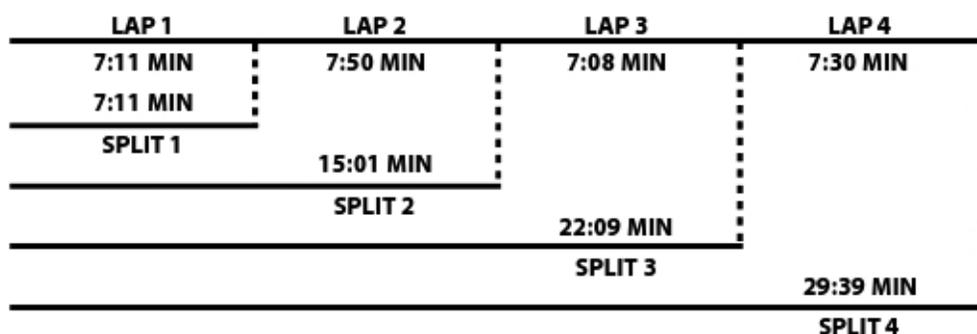
- Tempo total
- Tempo por volta
- Tempo de repouso (quando o modo de Chrono é pausado, mas o exercício está ativo)

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

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

Quando você “toma um tempo fracionado”, você cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e você está agora cronometrando o segmento seguinte.

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



Quando os sensores de GPS, Frequência Cardíaca e/ou Podômetro estão ativos, o relógio mantém registro da seguinte informação no modo de Chrono e faz o relatório no modo de Review (revisão):

Dados	GPS	Sensor da frequência cardíaca (FC)	Sensor do podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias gastas por volta	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por volta	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por volta	•		•
Ritmo mínimo	•		•
Distância	•		•
Distância por volta	•		•
Elevação	•		
Elevação por volta	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		

Descida total	•		
Frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por volta		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
Recuperação da frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca dentro de uma zona alvo da frequência cardíaca		•	
Cadência média			•
Cadência média por volta			•
Cadência de passo máxima			•

COMECE UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione START para começar o primeiro tempo fracionado do seu exercício. Na configuração padrão, o tempo fracionado é mostrado na linha do fundo do mostrador.

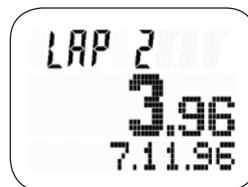
OBSERVAÇÃO –

- Apenas os primeiros 100 tempos fracionados são retidos na memória.
- Uma advertência de baixa memória ou uma mensagem de memória cheia poderá ser mostrada se o relógio já foi conectado anteriormente com o Device Agent. Os dados deverão ser descarregados para o Device Agent e apagados do relógio se estas mensagens ocorrerem.
- Se o relógio estiver conectado com qualquer um dos sensores, os ícones dos sensores serão mostrados na barra de status.



TOMAR UM TEMPO FRACIONADO/VOLTA

1. Pressione SPLIT para iniciar o segundo tempo fracionado e quaisquer outros tempos fracionados sucessivos do seu exercício. Na figura abaixo, o número da VOLTA (LAP) é mostrado na linha de cima, o tempo da volta está na segunda linha e o tempo repartido está na terceira. A informação mostrada varia dependendo da configuração do mostrador.



OBSERVAÇÃO – Quaisquer dados do GPS/sensor conectados serão utilizados para essa volta e, Ritmo/Velocidade, Frequência Cardíaca e/ou Cadência terão os seus dados médios dentro da volta medidos (tal como está indicado por um "A" a esquerda dos dados).

PARAR E SALVAR O EXERCÍCIO/ DESLIGAR OS SENSORES

1. Pressione STOP para parar ou pausar o exercício.

OBSERVAÇÃO – Se você estiver usando o Sensor de Frequência Cardíaca e tiver o recurso de Recuperação da Frequência Cardíaca ativado, espere até a recuperação finalizar antes de continuar para o Passo 2 para salvar o exercício.

2. Mantenha RESET pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará "--". Ao invés, selecione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do "POWER OFF" (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

AUTOMATIZAR UM EXERCÍCIO

Automatize o seu exercício utilizando os recursos de "mãos livres" do seu relógio.

Uma vez que tenha sido configurada, a configuração de "mãos livres" é ativada automaticamente no modo de Chrono (cronógrafo).

- Tempo fracionado automático – A configuração AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) pode ser ativada para as opções de tempo ou de distância. O relógio registra automaticamente um tempo fracionado quando atinge a distância ou o tempo limite.

OBSERVAÇÃO – Um tempo fracionado manual não zera a distância nem o tempo do contador.

- Início automático – A configuração AUTO START (início automático) inicia/reinicia o seu exercício quando a velocidade é igual ou superior a velocidade estabelecida.
- Parada automática – A configuração AUTO STOP faz pausa no seu exercício quando a velocidade é inferior a velocidade estabelecida.
- Velocidade estabelecida – A configuração THRESHOLD (velocidade estabelecida) é o valor da velocidade que dispara as suas configurações de Auto Start (início automático) e Auto Stop (parada automática).

OBSERVAÇÃO – Se os sensores de GPS e Podômetro estão fornecendo dados de velocidade e distância, o Podômetro toma prioridade para as operações de "mãos livres".

NAVEGAR PARA O MENU DE "MÃOS LIVRES"

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Se o cronógrafo estiver funcionando, pare-o e zere-o.
3. Pressione MENU.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HANDS-FREE e, em seguida, pressione SELECT. O menu HANDS-FREE aparece.

TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione SELECT para abrir a tela de configuração do SPLIT (tempo fracionado).
2. Para navegar através do menu de AUTO-SPLIT (tempo fracionado automático):
 - a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar para o tipo de tempo fracionado automático seguinte (OFF (desligado), TIME (tempo) ou DISTANCE (distância)).
 - b. Pressione SELECT para começar a mudar os valores numéricos do tempo ou da distância.
 - c. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
 - d. Pressione DONE quando você tiver terminado de configurar o tempo ou a distância.

INÍCIO AUTOMÁTICO

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de AUTO START (início automático).
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.

AUTO STOP (PARADA AUTOMÁTICA)

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar AUTO STOP e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.

VALORES PRÉ-ESTABELECIDOS

1. Do menu de HANDS-FREE (mãos livres), pressione DOWN (para baixo) para selecionar START-STOP (iniciar-parar) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de START-STOP aparece.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar THRESHOLD (valor pré-estabelecido) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO CRONÓGRAFO

Você pode personalizar o formato do mostrador e configurar o timer para beber e timer para comer.

ESCOLHA DO FORMATO DO MOSTRADOR DO CRONÓGRAFO SEM SENSORES

Você pode escolher entre dois formatos quando os sensores de GPS ou ANT+™ NÃO são usados. LAP (volta) SPLIT (tempo fracionado) coloca o tempo da volta na linha de cima e o tempo fracionado na última linha. SPLIT (tempo fracionado) LAP (volta) coloca o tempo fracionado na linha de cima e o tempo da volta na última linha.

OBSERVAÇÃO – Você tem de parar e zerar o cronógrafo antes de poder fazer a configuração.

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar FORMAT (formato) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o formato e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – Esta tela passa a ser a tela PADRÃO.

ESCOLHA DO FORMATO DA TELA DO CRONÓGRAFO COM SENSORES

Você pode selecionar uma das quatro telas (RUN (correr), CUSTOM (personalizada) 1, CUSTOM (personalizada) 2 ou DEFAULT (padrão)).

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelas várias telas.

Valores que podem ser mostrados no modo de cronógrafo

Dados	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Distância e distância da volta	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Número da volta	Um número
Tempo da volta	Minutos.segundos.centésimos ou horas:minutos.segundos
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo (médio) da volta	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Velocidade e velocidade média	Quilômetros ou milhas por hora
Tempo fracionado	Minutos.segundos.centésimos ou horas:minutos.segundos
Hora do dia	Formato de 12 ou 24 horas
Nenhum	A linha permanecerá em branco

TIMER PARA BEBER

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar DRINK (beber) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

A mensagem para BEBER se repetirá a cada intervalo de tempo selecionado.



OBSERVAÇÃO – Se os timers para beber e comer foram configurados para aparecer ao mesmo tempo, a mensagem para beber aparecerá primeiro.

7. Pressione qualquer um dos botões para reconhecer a mensagem e voltar à tela anterior.

TIMER PARA COMER

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar EAT (comer) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE. A mensagem para COMER se repetirá a cada intervalo de tempo selecionado.



OBSERVAÇÃO – Se os timers para beber e comer foram configurados para aparecer ao mesmo tempo, a mensagem para beber aparecerá primeiro.

7. Pressione qualquer um dos botões para reconhecer a mensagem e voltar à tela anterior.

MODO TIMER DE INTERVALO (INTERVAL TIMER)

Um intervalo é um período de tempo do exercício personalizado para uma zona de velocidade/ritmo, intensidade de frequência cardíaca opcional ou zona de cadência opcional. Uma repetição (rep) é uma série de intervalos que se repetem durante o exercício.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de timer de intervalo:

- Armazenar até um total de 15 exercícios (incluindo exercícios de Chrono (cronógrafo) e Timer)
- Exercícios com cinco intervalos e até cinco intervalos cada um
- Nome do intervalo personalizável
- Aquecimento e resfriamento opcionais no princípio e no fim de cada exercício
- Configuração de até 99 repetições
- Três formatos de tela personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou podômetro estão ativos)

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Chrono (cronógrafo):

- Tempo total
- Tempo para cada intervalo completado
- Tempo de repouso (quando o modo do temporizador de intervalos para)

Quando os sensores de GPS, frequência cardíaca e/ou podômetro estão ativos, o relógio mantém registro da seguinte informação no modo de Interval Timer (timer de intervalo) e faz o relatório no modo de Review (revisão):

	GPS	Sensor da frequência cardíaca (FC)	Sensor do podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias por intervalo	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por intervalo	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por intervalo	•		•
Mínimo (ou melhor) ritmo	•		•
Distância	•		•
Distância por intervalo	•		•
Elevação	•		
Elevação por intervalo	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		
Descida total	•		
Tempo que a frequência cardíaca do usuário esteve dentro das zonas de frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por intervalo		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
FC dentro da zona alvo da FC por intervalo		•	
Cadência média			•
Cadência média por intervalo			•
Cadência máxima do pé			•

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO

Personalize um exercício começando por lhe dar um nome com até 7 caracteres (tal como: morros, estável ou repete) e estabelecer o número de repetições, as suas zonas de alvo de FC, ritmo, cadência e velocidade.

OBSERVAÇÃO – Você tem de parar e zerar o timer de intervalos antes de poder fazer a configuração.

DÊ UM NOME AO EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até INTERVAL TIMER (timer de intervalo) aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício ao qual quer mudar o nome e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar a letra piscando e pressione NEXT para passar para a letra seguinte.
6. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Se o nome do exercício é configurado com todos os caracteres em branco, o nome voltará para o nome anterior quando sair da tela de RENAME.

CONFIGURAÇÃO DO NÚMERO DE REPETIÇÕES

1. No modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalo), pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício no qual quer configurar as repetições e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar REP COUNT (número de repetições) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o REP COUNT (número de repetições).
5. Pressione DONE.

PERSONALIZE OS INTERVALOS

1. No modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalo), pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar o exercício no qual quer configurar os intervalos e, em seguida, pressione SET.
3. Pressione SELECT para abrir o menu de INTERVALS (intervalos).
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o intervalo que quer personalizar e, em seguida, pressione SET. Aparece um menu com uma lista de opções de configuração para o intervalo selecionado. Por exemplo, se você selecionou o intervalo INT 3 do exercício, aparecem as opções de configuração para personalizar o INT 3.

As opções de configuração são: Hora, zonas e objetivos. Você também verá uma opção para RENAME (mudar o nome) para todos os intervalos com exceção de WARM UP (aquecimento) e COOL DOWN (resfriamento). Consulte as seguintes seções para personalizar a configuração do intervalo:

CONFIGURAR O TEMPO DE INTERVALO

O tempo de intervalo é o tempo total que o intervalo dura antes de ser alertado para mudar para a atividade seguinte.

- a) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o intervalo que quer configurar e, em seguida, pressione SELECT.
- b) Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TIME (tempo).
- c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
- d) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE FC

As zonas de FC indicam os limites superior e inferior para a sua frequência cardíaca durante este intervalo. Um alerta tocará se a sua frequência cardíaca sair desse alcance.

- a) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONES (zonas) e, em seguida, pressione SET.
- b) Pressione SELECT para abrir a tela de configuração da FC.
- c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a zona de frequência cardíaca em que você quer estar durante este intervalo.
- d) Pressione DONE.

Para maiores informações sobre a personalização das zonas de FC, ver o [modo de CONFIGURE](#) (configuração).

CONFIGURAÇÃO DO RITMO E DA VELOCIDADE

Você pode configurar a velocidade ou o ritmo mínimos e máximos que você quer manter durante o intervalo. Um alerta tocará se a sua velocidade ou o seu ritmo forem inferiores ou superiores ao mínimo e ao máximo.

- a) Do menu de ZONES (zonas), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE-SPEED (ritmo-velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
- b) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
- c) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
- d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
- e) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
- f) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA CADÊNCIA

Você pode configurar os passos por minuto mínimos e máximos que você quer manter durante este intervalo. Um alerta tocará se a sua cadência for inferior ou superior ao mínimo e ao máximo, respectivamente.

- a) Do menu de ZONES (zonas), pressione DOWN (para baixo) para selecionar CADENCE (cadência) e, em seguida, pressione SELECT.
- b) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
- c) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
- d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
- e) Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS OBJETIVOS

Você pode configurar os objetivos para o valor da distância ou altitude que você quer atingir durante este intervalo. Um alerta toca quando você atinge este objetivo.

- a) Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar um intervalo e, em seguida, pressione SELECT.
- b) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GOALS (objetivos) e, em seguida, pressione SELECT.
- c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) ou ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.
- d) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
- e) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
- f) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
- g) Pressione DONE.

DÊ UM NOME AO INTERVALO

Você pode mudar o nome de qualquer intervalo dentro do exercício exceto o dos intervalos WARM UP (aquecimento) e COOL DOWN (resfriamento).

- a) Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar qualquer um dos intervalos exceto WARM UP (aquecimento) ou COOL DOWN (resfriamento) e, em seguida, pressione SELECT.
- b) Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.
- c) Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar a letra piscando e pressione NEXT para passar para a letra seguinte.
- d) Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Se o nome do intervalo é configurado com todos os caracteres em branco, o nome voltará para o nome anterior quando sair da tela de RENAME.

5. Repita os passos anteriores para configurar cada intervalo que você quer incluir no seu exercício.
6. Pressione DONE.

LIMPAR OS DADOS DE TODOS OS INTERVALOS

Você pode zerar os tempos de todos os intervalos para os seus valores padrão.

1. Do menu de INTERVALS (intervalos), pressione DOWN (para baixo) para selecionar CLEAR ALL (limpar todos) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT. Todos os intervalos de tempo neste exercício são apagados.

TEMPORIZAR UM INTERVALO DO EXERCÍCIO

Esta seção descreve como iniciar, parar e salvar exercícios no modo de INTERVAL TIMER (timer de intervalos).

COMECE UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE até INTERVAL TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Pressione START para começar o primeiro intervalo do seu exercício. Na configuração padrão, o tempo de intervalo é mostrado na segunda linha do mostrador. Na figura abaixo, o tempo de intervalo foi configurado para aparecer no formato de tempo pré-selecionado no meio de três linhas. A informação mostrada varia dependendo da configuração da tela.



Quando o tempo do primeiro intervalo termina, toca um alerta e inicia o intervalo seguinte. Quando todos os intervalos estão completos e mais de uma repetição foi configurada, o primeiro intervalo começa outra vez. Isto continua até que todas as repetições estejam completas.

OBSERVAÇÃO – apenas as primeiras 100 repetições são retidas na memória.

PULAR UM INTERVALO

- Mantenha START pressionado para parar a contagem do intervalo atual e iniciar a contagem do seguinte.

PARAR E SALVAR O EXERCÍCIO

1. Pressione STOP.
2. Mantenha RESET pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará "--". Ao invés, selecione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do "POWER OFF" (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

SELEÇÃO DA TELA DO TIMER DE INTERVALO

Você pode selecionar a tela PADRÃO ou qualquer um dos três mostradores personalizáveis (RUN (correr), CUSTOM (personalizar) 1 e CUSTOM (personalizar) 2).

1. Pressione RADIO para ligar os sensores de GPS e/ou ANT+™ – os ícones piscarão.
2. Pressione RADIO para passar pelas várias telas.

PERSONALIZAR A 3-LINE (LINHA 3) OU 4-LINE (LINHA 4) DO MOSTRADOR

A 3-Line (linha 3) ou 4-Line (linha 4) do mostrador podem ser personalizadas para mostrar parâmetros que você escolha.

1. Pressione MODE até INTERVAL TIMER (timer de intervalos) aparecer.
2. Personalize a tela como está descrito na seção anterior de "Configuração do relógio" deste Guia do Usuário.

Valores que podem ser mostrados no modo de timer de intervalo

DADOS	UNIDADES
Altitude	Pés ou metros
Cadência e cadência média	Passos por minuto
Calorias	Quilocalorias
Distância e distância do intervalo	Milhas ou quilômetros / pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Nome do intervalo	Nome dado ao intervalo na configuração
Número do intervalo	Sequência numérica do intervalo atual
Tempo de início do intervalo	Horas:minutos.segundos
Tempo de intervalo	Horas:minutos.segundos
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo do intervalo	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Número da repetição	Número sequencial da repetição atual
Velocidade e velocidade média	Milhas ou quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 ou 24 horas
Nenhum	A linha permanecerá em branco

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere “A” aparece no lado esquerdo do mostrador.

MODO DE TIMER

O Timer (temporizador) é um contador regressivo desde um tempo pré-configurado e pode ser usado como um lembrete para iniciar ou finalizar uma tarefa ou exercício. Uma repetição (rep) é a contagem do número de vezes que a contagem regressiva se repetiu durante o exercício.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de timer:

- Armazena até um total de 15 exercícios (incluindo exercícios de Chrono (cronógrafo) e Interval Timer (timer de intervalo))
- Contagem regressiva de tempo de até 59.59 (minutos.segundos)
- Configuração do timer para parar, repetir ou iniciar o cronógrafo quando termina o tempo
- Conta até 99 repetições do timer
- Lembrete de alerta no meio do exercício
- Três formatos de tela personalizáveis (quando os sensores de GPS, FC ou podômetro estão ativos)

A informação seguinte é sempre registrada no modo de Timer:

- Tempo total
- Tempo para cada repetição completada
- Tempo de repouso (quando o temporizador para)

Quando os sensores de GPS, frequência cardíaca e/ou podômetro estão ativos, o relógio mantém registro dos dados seguintes no modo de Timer e faz o relatório no modo de Review (revisão):

	GPS	Sensor de frequência cardíaca (FC)	Sensor de podômetro
Calorias gastas	•	•	•
Calorias por repetição	•	•	•
Velocidade média	•		•
Velocidade média por repetição	•		•
Velocidade máxima	•		•
Ritmo médio	•		•
Ritmo médio por repetição	•		•
Mínimo (ou melhor) ritmo	•		•
Distância	•		•
Distância por repetição	•		•

Elevação	•		
Elevação por repetição	•		
Altitude máxima	•		
Altitude mínima	•		
Subida total	•		
Descida total	•		
Tempo que a frequência cardíaca do usuário esteve dentro das zonas de frequência cardíaca		•	
Frequência cardíaca mínima		•	
Frequência cardíaca média		•	
Frequência cardíaca média por intervalo		•	
Pico da frequência cardíaca		•	
FC dentro da zona de alvo da FC por intervalo		•	
Cadência média			•
Cadência média por intervalo			•
Cadência máxima do pé			•

CONFIGURAÇÃO DO TIMER

Configure a duração do timer, o que acontece quando o timer termina e se você é ou não alertado no meio do exercício. Você também pode personalizar a tela no modo de Timer.

COMO CONFIGURAR O TIMER

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (tempo) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
5. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA AÇÃO DE TIMEOUT (PAUSA)

Você pode configurar o timer para iniciar o modo de CHRONO (cronógrafo) quando termina a contagem. Você também o pode configurar para STOP (parar) ou para REPEAT (repetir) até que você o pare manualmente.

1. No modo de TIMER, pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar AT END (no final) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CHRONO (cronógrafo), REPEAT (repetir) ou STOP (parar) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA NO MEIO DO EXERCÍCIO

Você pode configurar o temporizador para tocar um alerta quando atinge a metade do tempo gasto.

1. No modo de TIMER, pressione SET.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HALFWAY (metade do exercício) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALERT ON (alerta ligado) ou ALERT OFF (alerta desligado).
4. Pressione DONE.

PERSONALIZAR A 3-LINE (LINHA 3) OU 4-LINE (LINHA 4) DO MOSTRADOR

A 3-Line (linha 3) ou 4-Line (linha 4) do mostrador podem ser personalizadas para mostrar parâmetros que você escolha.

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Personalize a tela como está descrito na seção anterior de “Configuração do relógio” deste Guia do Usuário.

Valores que podem ser mostrados no modo de timer

Dados	Unidades
Altitude	Pés ou metros
Passos por minuto	Calorias
Cadência e cadência média	Quilocalorias
Distância e distância repetida	Milhas ou quilômetros / Pés ou metros
Frequência cardíaca (FC) e FC média	Batimentos por minuto / % do máx.
Odômetro	Milhas ou quilômetros
Ritmo, ritmo médio e ritmo repetido	Minutos e segundos por milha / quilômetro
Número de rep.	A repetição atual do temporizador
Velocidade e velocidade média	Milhas/quilômetros por hora
Hora do dia	Formato de 12 e 24 horas
Tempo do timer (ativo)	Horas:minutos.segundos
Tempo do timer (zerar)	Horas:minutos.segundos
Nenhum	A linha permanecerá em branco

OBSERVAÇÃO – Quando é mostrada a informação média, o caractere “A” aparece no lado esquerdo do mostrador.

INICIAR O TIMER

Para iniciar o timer uma vez que esteja configurado:

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione START (iniciar).

Se for selecionado, os alertas do Timer no meio do período.

No final da contagem regressiva, o Timer efetua a tarefa selecionada para a opção AT END (no final) no menu de Timer.

PARAR O TIMER E SALVAR O EXERCÍCIO

Para parar o timer depois deste ter sido iniciado:

1. Pressione STOP.
2. Mantenha STOP pressionado até aparecer no mostrador SAVE WORKOUT (salvar o exercício).
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.

OBSERVAÇÃO – A mensagem de SAVE WORKOUT YES/NO (salvar o exercício sim/não) aparece se apenas um exercício está em curso. Se há vários exercícios (através dos modos de cronógrafo, timer de intervalos e timer) ativos, você não tem a opção para zerar sem salvar. O exercício é salvo automaticamente quando o botão de RESET é mantido pressionado.

4. Para prolongar a vida da bateria, o relógio pedirá para desligar todos os sensores depois do exercício ter sido zerado. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) para desligar a mensagem TURN OFF SENSORS (desligar os sensores) e pressione SELECT (selecionar). Se não forem selecionados YES (sim) ou NO (não), os sensores desligarão depois de 30 segundos.

OBSERVAÇÃO – Se a recuperação da frequência cardíaca estiver a decorrer, desligar os sensores interromperá os dados do HRM (sensor da frequência cardíaca) e, como resultado, apresentará “--”. Ao invés, seleccione NO (não) e espere até que a ação de recuperação tenha sido terminada. Depois da recuperação, mantenha RADIO pressionado para aparecer o Menu do Sensor. O indicador deverá aparecer ao lado do “POWER OFF” (desligar). Caso contrário, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para ajustar e pressione SELECT para desligar os sensores do relógio.

MODO DE RECUPERAÇÃO

O modo de recuperação permite-lhe rastrear a mudança na sua frequência cardíaca durante um período configurado pelo usuário. Esta mudança na sua frequência cardíaca ou delta (Δ), pode ser comparada entre exercícios para avaliar como é que a sua forma cardiovascular melhora com o passar do tempo.

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de recuperação:

- Configurar o tempo de recuperação até 59.59 (minutos.segundos)
- Iniciar o timer de recuperação automaticamente ou iniciar o timer manualmente no modo de recuperação
- Mostrar as frequências cardíacas no início e instantâneas durante o período de recuperação
- Mostrar as frequências cardíacas de recuperação e delta (Δ) quando o tempo de recuperação terminou

CONDIÇÕES DE INÍCIO DO TIMER DE RECUPERAÇÃO

O temporizador de recuperação é automaticamente zerado e iniciado quando se apresentam as seguintes condições:

- Um exercício de Chrono/Interval Timer/Timer é parado ou terminou e o relógio estava conectado a um sensor de frequência cardíaca.
- Não há uma contagem regressiva do timer de recuperação que fosse iniciada manualmente zerando através deste modo.

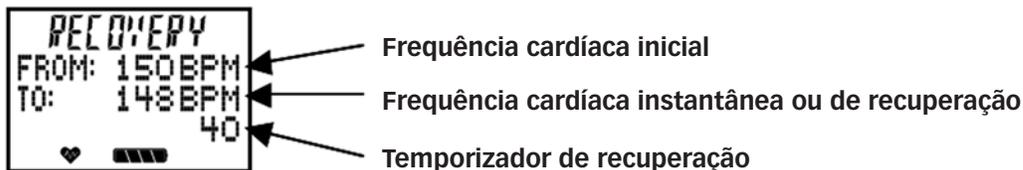
OBSERVAÇÃO – O tempo de recuperação não se inicia automaticamente quando está conectado com um computador.

CONFIGURAÇÃO DO TEMPO DE RECUPERAÇÃO

Para configurar o tempo de recuperação:

1. Pressione MODE até RECOVERY (recuperação) aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione SELECT para ligar o tempo de recuperação. O item aparece checado.
4. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar TIME (tempo) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

Depois de estar configurado, quando as condições de início anteriores estiverem presentes, o temporizador de recuperação se ativa e uma mensagem aparece tal como está mostrada na figura abaixo.



A frequência cardíaca inicial aparece no campo FROM (de) e a frequência cardíaca de recuperação é apresentada no campo TO (para).

- Pressione START enquanto o timer de recuperação está fazendo a contagem regressiva para ver o valor da recuperação instantânea mostrado na última linha da tela. Este valor de recuperação instantânea mostra a diferença entre a frequência cardíaca inicial e a frequência cardíaca instantânea ou de recuperação.
- Mantenha START pressionado para terminar o timer de recuperação antes do tempo de recuperação para que esteja configurado e capturar os dados acumulados na memória.
- Pressione STOP para finalizar o timer de recuperação antes do tempo especificado.
- Mantenha STOP pressionado para voltar a colocar o timer de recuperação no valor inicial.

Quando o timer termina, a frequência cardíaca inicial, a frequência cardíaca de recuperação e o tempo de recuperação estão todos armazenados nos dados do exercício.

OBSERVAÇÃO – Se o valor mostrado aparece como dois hifens (--), a frequência cardíaca de recuperação é maior do que a frequência cardíaca inicial ou não foi feita qualquer leitura da frequência cardíaca.

ESTADOS DE RECUPERAÇÃO

Os seguintes estados existem no modo de recuperação dependendo das suas entradas e das conexões sem fios:

- Se o relógio não está conectado ao sensor de frequência cardíaca (FC), aparece HR SENSOR OFF (sensor de FC desligado).
- Se o relógio não pode receber os dados de FC, aparece HR DATA NOT FOUND (dados de FC não encontrados).
- Para iniciar um novo ciclo do timer de recuperação, mantenha RESET pressionado durante 2 segundos para voltar a colocar o modo de recuperação no valor inicial e, em seguida, pressione START para reiniciar o timer de recuperação.

MODO DE REVISÃO

O modo revisão permite-lhe ver dados de exercícios armazenados em Chrono (cronógrafo), Interval Timer (timer de intervalo) e/ou Timer (timer). Os seguintes recursos são oferecidos no modo de revisão:

- Armazena até 15 exercícios
- Vista total da distância percorrida (odômetro)
- Armazena todos os exercícios por data, organizados por ordem cronológica inversa
- Bloquear e desbloquear exercícios
- Revisão de dados enquanto estiver exercitando
- Ver o sumário de dados para cada exercício
- Revisão de voltas, intervalos e repetições para exercícios do cronógrafo, timer de intervalos e timer

ESCOLHA DO EXERCÍCIO PARA REVISÃO

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.

O relógio mostra o número de exercícios armazenados disponíveis para revisão. Se não há nenhum exercício salvo, aparece NO WORKOUT (não há exercícios).



2. Se o Odômetro é mostrado, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo).
3. Pressione MENU. O menu WORKOUTS (exercícios) aparece com a lista das datas que têm exercícios salvos.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a data e, em seguida, pressione SELECT. A lista de exercícios com a hora e o tipo de exercício (CHR para Chrono, INT para Interval Timer e TMR para Timer) da data selecionada aparece. A figura abaixo mostra a lista de exercícios para HOJE.



5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o exercício e, em seguida, pressione SELECT.

ESCOLHA DOS DADOS PARA REVISÃO

Uma vez que tenha escolhido um exercício específico para revisão, você tanto pode rever o sumário como o exercício completo ou dados para voltas individuais, intervalos ou repetições.

Sumário:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar SUMMARY (sumário) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para verificar todas as informações do exercício.

A melhor volta aparece a cada 2 segundos, alternando entre o tempo da melhor volta e o número correspondente da mesma.

Voltas/intervalos/repetições:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar:
 - LAPS (voltas) para ver os dados das voltas em um exercício com o cronógrafo
 - INTERVALS (intervalos) para ver os intervalos em um exercício com o timer de intervalos
 - REPS (repetições) para ver repetições em um exercício com o timer

OBSERVAÇÃO – Se ainda não tiver tomado nenhuma volta ou os intervalos ou as repetições tenham expirado, aparece uma mensagem de que ainda não há dados das voltas salvos.

2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para verificar todos os dados de lap/interval/rep.
3. Pressione BACK (voltar) ou NEXT (seguinte) para ver os dados de outra volta, intervalo ou repetição.

REVER, EDITAR E ZERAR OS VALORES DO ODÔMETRO

O odômetro mostra a distância total que você viajou desde que o odômetro foi zerado

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) até aparecer ODOMETER (odômetro).
3. Pressione MENU. O submenu do odômetro aparece.
4. Para editar o odômetro:
 - a. Pressione UP (para cima) para selecionar EDIT e, em seguida, pressione SELECT.
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
 - c. Pressione DONE.
5. Para zerar o odômetro:
 - a. No submenu do ODOMETER, pressione DOWN (para baixo) para selecionar RESET e, em seguida, pressione SELECT.
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.
 - c. Pressione DONE.

BLOQUEAR E DESBLOQUEAR EXERCÍCIOS

Uma vez que você tenha um exercício específico selecionado para revisão, você pode bloqueá-lo ou desbloqueá-lo.

Bloqueie exercícios para impedir que sejam substituídos por novos exercícios.

Se o exercício está desbloqueado, você verá a opção LOCK (bloquear) no menu de revisão do exercício. Se o exercício está bloqueado, você terá a opção UNLOCK (desbloquear).

OBSERVAÇÃO – Você não pode apagar exercícios individuais manualmente. Os exercícios só são apagados quando são substituídos por um exercício mais novo. Todos os exercícios são retirados se o relógio é zerado.

1. Pressione MODE até REVIEW (revisão) aparecer.
O relógio mostra o número de exercícios armazenados disponíveis para revisão. Se não há nenhum exercício salvo, aparece NO WORKOUT (não há exercícios).
2. Se o Odômetro é mostrado, pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo).
3. Pressione MENU. O menu WORKOUTS (exercícios) aparece com a lista das datas que têm exercícios salvos.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a data e, em seguida, pressione SELECT. A lista de exercícios com a hora e o tipo de exercício (CHR para Chrono, INT para Interval Timer e TMR para Timer) da data selecionada aparece. A figura abaixo mostra a lista de exercícios para HOJE.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o exercício e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar LOCK (bloquear) ou UNLOCK (desbloquear) e, em seguida, pressione SELECT.
7. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar YES (sim) e, em seguida, pressione SELECT.
8. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – Você não pode bloquear um exercício que está a decorrer. A opção LOCK (bloquear) apenas aparece se o exercício foi salvo e zerado.

DESCARREGAR OS DADOS UTILIZANDO O SOFTWARE DO COMPUTADOR

A comunicação por fio com sentido duplo entre o relógio e o computador permite-lhe descarregar dados do relógio para o computador.

1. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, abra o programa do Device Agent no seu computador.
 - PC SYNC READY (sincronização com o PC pronta) aparece quando o computador inicia a comunicação com o relógio. Aparece uma mensagem de erro se a comunicação não se efetuou.
 - PC SYNC IN PROGRESS (sincronização com o PC a efetuar-se) aparece durante o processo de sincronização.
2. Se o exercício está a decorrer, o programa do computador pede a confirmação de que você quer continuar com o processo de sincronização. Selecione NO (não) para terminar o processo de sincronização e voltar para o modo de Hora do Dia ou selecione YES (sim) para continuar.

3. Se você seleciona a opção YES (sim) que está piscando, para continuar com a sincronização do computador:
 - a. Outra mensagem aparece perguntando se você quer salvar os exercícios.
 - b. Selecione YES (sim) para salvar a sessão de exercício (Chrono/Timer/Interval Timer) com a informação do sensor. O relógio para os exercícios que estão a decorrer nesse momento, desliga o Rádio do GPS e ANT+™ e continua o processo de sincronização com o computador.
 - c. Selecione NO (não) para parar o exercício sem salvar. O relógio continua o processo de sincronização com o computador.
4. Quando termina de descarregar para o computador, a mensagem PC SYNC TRANSFER COMPLETE (transferência de sincronização com o PC terminada) aparece e o relógio volta ao modo de hora do dia.

OBSERVAÇÃO – Pressione RADIO/BACK (rádio/voltar) em qualquer momento para cancelar o descarregamento para o computador e voltar para a tela de hora do dia.

MODO DE ALARME

Os seguintes recursos são oferecidos no modo de alarme:

- Cinco alarmes diferentes com frequência selecionável: diário, dias da semana, fins de semana, uma vez e de domingo a sábado
- Nomes dos alarmes personalizáveis
- Alarme de reserva de cinco minutos
- A luz noturna INDIGLO® pisca quando o alarme toca

LIGAR E DESLIGAR O ALARME

Você pode ligar e desligar o alarme da tela de ALARM.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione UP (para cima) para escolher o alarme que quer ligar ou desligar. O nome do alarme aparece em cima.
3. Pressione DOWN (para baixo) para ligar ou desligar o alarme. Quando o alarme está ligado, por baixo da hora mostra a frequência com que toca.

OBSERVAÇÃO – Os alarmes ativos tocam as horas respetivas para que foram configurados. Pressione qualquer botão para silenciar o alarme.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione SET.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar o alarme que quer configurar e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DA HORA DO ALARME

Com o alarme selecionado, configure a hora do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar TIME (hora) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO ALARME

Com o alarme selecionado, configure a frequência do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar FREQUENCY (frequência) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a frequência e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DONE.

MUDAR O NOME DO ALARME

Com o alarme selecionado, mude o nome do alarme executando os passos seguintes:

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RENAME (mudar o nome) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
3. Pressione DONE.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

O modo de configuração é onde se faz toda a configuração geral do relógio. Você pode configurar os dados para os fusos horários, objetivos, unidades e outras configurações.

O relógio Run Trainer™ oferece os recursos seguintes que podem ser personalizados no modo de configuração:

- Escolha as unidades para a frequência cardíaca (BPM, % do máx.), velocidade/ritmo (m/hr, Km/hr), distância (milhas, Km), Altitude (pés, metros), peso (lb, Kg), altura (pol., cm) e Global (inglês, métrico)
- Configure as zonas de alvo da frequência cardíaca, ritmo, velocidade e cadência
- Personalize a sua informação do usuário e dados de calorias queimadas adicionando o seu sexo, peso, altura, nível e tipo de atividade, e data de nascimento
- Configure os alertas dos objetivos de distância e altitude
- Configure as opções do relógio para os bipes dos botões, sinais horários, alertas da zona geral e tempo de sincronização do GPS
- Personalize a sua experiência para a frequência de gravação, nivelação (altitude, ritmo, velocidade) e contraste de LCD (mostrador de cristal líquido)

CONFIGURAÇÃO DO VALORES DAS ZONAS

As zonas incluem valores mínimos e máximos para a frequência cardíaca, ritmo/velocidade e cadência entre os quais você quer ficar durante os seus exercícios.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione UP (para cima) para selecionar ZONES (zonas) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) para selecionar HEART RATE (frequência cardíaca) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Configure a sua zona alvo da frequência cardíaca:
 - a. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TARGET (alvo).
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a zona que você quer como zona alvo da frequência cardíaca.
 - c. Pressione DONE.
3. Configure manualmente as suas zonas de frequência cardíaca:
 - a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configuração) e, em seguida, pressione SELECT.
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Continue a fazer o mesmo processo para as cinco zonas.
 - c. Pressione DONE.
4. Escolha se quer usar zonas de frequência cardíaca personalizadas ou as que foram previamente configuradas:

Escolha ZONE (zona) para usar zonas pré-configuradas ou CUSTOM (personalizar) para usar valores que você insere manualmente.

 - a. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BASED ON (baseado em) e, em seguida, pressione SELECT.
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONE (zona) ou CUSTOM (personalizar) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
 - c. Pressione DONE.
5. Configure a sua frequência cardíaca máxima:
 - a. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar MAXIMUM (máximo) e, em seguida, pressione SELECT.
 - b. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
 - c. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE RITMO OU VELOCIDADE

Você pode configurar a velocidade ou o ritmo mínimos e máximos que você quer manter durante todos os exercícios. Um alerta tocará se a sua velocidade ou o seu ritmo forem inferiores ou superiores ao mínimo e ao máximo.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou as zonas de ritmo e velocidade para intervalos individuais.

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE-SPEED (ritmo-velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
6. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE CADÊNCIA

Você pode configurar os passos por minuto mínimos e máximos que você quer manter durante todos os exercícios. Um alerta tocará se a sua cadência for inferior ou superior ao mínimo e ao máximo, respectivamente.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou as zonas de cadência para intervalos individuais.

Do menu de zonas:

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CADENCE (cadência) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
4. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS VALORES DOS OBJETIVOS

Você pode configurar os objetivos para o valor da distância ou altitude que você quer atingir durante todos os exercícios. Um alerta toca quando você atinge este objetivo.

Estas configurações são ignoradas no modo de timer de intervalo se você configurou os objetivos para intervalos individuais.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GOALS (objetivos) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) ou ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) e, em seguida, pressione SELECT.
5. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SETUP (configurar) e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar o valor piscando e pressione NEXT para passar para o valor seguinte.
7. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Escolha o tipo de unidades que quer usar de um modo geral e para funções específicas do relógio.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar UNITS (unidades) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES EM GERAL

Selecionando as unidades em geral do sistema inglês ou métrico muda todas as unidades individuais do Padrão para o sistema inglês ou métrico, respectivamente.

Do menu de UNITS (unidades):

1. Pressione SELECT para abrir o menu GLOBAL (geral).
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ENGLISH (inglês) ou METRIC (métrico) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

As unidades de frequência cardíaca determinam se a sua frequência cardíaca é mostrada em batimentos por minuto (BPM) ou como uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar HEART RATE (frequência cardíaca) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BPM (batimentos por minuto) ou % OF MAX (porcentagem do máximo) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

OBSERVAÇÃO – O ritmo é mostrado em minutos (‘) e segundos (‘‘)

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DA VELOCIDADE E DO RITMO

Escolha se a sua velocidade e o seu ritmo são mostrados em milhas por hora (MPH)/minutos por milha (MI) ou quilômetros por hora (KPH)/minutos por quilômetro (KM).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SPEED-PACE (velocidade-ritmo) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar MPH-MI ou KPH-KM e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE DISTÂNCIA

As unidades de distância determinam se as suas distâncias são medidas em milhas ou em quilômetros.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar DISTANCE (distância) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar MILES (milhas) ou KM (quilômetros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE ALTITUDE

As unidades de altitude determinam se a sua altitude é medida em Feet (pés) ou Meters (metros).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALTITUDE e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar FEET (pés) ou METERS (metros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE PESO

As unidades de peso determinam se o seu peso é medido em libras (LB) ou quilogramas (KG).

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar WEIGHT (peso) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar LB (libras) ou KG (quilogramas) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE ALTURA

As unidades de altura determinam se a sua altura é medida em polegadas (IN) ou centímetros (CM).

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar HEIGHT (altura) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar IN (polegadas) ou CM (centímetros) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS DADOS DO USUÁRIO

CONFIGURAÇÃO DA INFORMAÇÃO PESSOAL

Insira a sua informação pessoal para garantir cálculos mais precisos durante os exercícios.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar USER (usuário) e, em seguida, pressione SELECT. O menu de USER (usuário) abre.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar a configuração a ser mudada e, em seguida, pressione SELECT. O menu de SETTING (configuração) abre.

4. Modifique os valores para corresponderem à sua informação pessoal.
 - Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para mudar um valor numérico e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Pressione DONE para voltar para o menu do USER (usuário).
 - Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar um valor que não seja numérico e, em seguida, pressione SELECT para checar o item. Pressione BACK (voltar) para voltar para o menu de USER (usuário).
5. Repita o procedimento para o Aniversário, Sexo, Peso, Altura e Atividade.

ANIVERSÁRIO	Configure o mês, dia e ano do seu aniversário.
GENDER (sexo)	Selecione MALE (masculino) ou FEMALE (feminino).
PESO	Insira o seu peso (em LB ou KG, dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ALTURA	Insira a sua altura (em IN (polegadas) ou CM (centímetros), dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ATIVIDADE	Selecione um nível e o tipo para a atividade em que você participará a maioria das vezes.

OBSERVAÇÃO – Um exercício em bloco é composto de duas ou mais disciplinas de esportes (usualmente ciclismo seguido por correr) e efetuados uns a seguir aos outros quando utilizados para treinamento de atletas de vários esportes.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DO RELÓGIO

A configuração do relógio dá-lhe a opção para configurar o bipe do botão, o sinal horário, o alerta de zona e o tempo de sincronização do GPS.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar WATCH (relógio) e, em seguida, pressione SELECT.

CONFIGURAÇÃO DO BIPE DO BOTÃO

Configure se o relógio toca um bipe quando um botão é pressionado. Pressionando o botão INDIGLO® não fará com que o relógio toque um bipe.

1. Pressione SELECT para abrir o menu BUTTON (botão).
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar BEEP OFF (bipe desligado) ou BEEP ON (bipe ligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DO SINAL SONORO

Configure se o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar HOURLY (a cada hora) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar CHIME OFF (sinal horário desligado) ou CHIME ON (sinal horário ligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE. O ícone N aparece na barra de status no modo de hora do dia.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA DE ZONA

Configure se o seu relógio o alertará quando a sua frequência cardíaca, ritmo/velocidade ou outros valores estão fora dos limites que você especificou e se o alerta é silencioso ou audível.

1. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ZONE ALERT (alerta de zona) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar NONE (nenhum), AUDIBLE (audível) ou SILENT (silencioso) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURE A SINCRONIZAÇÃO COM O GPS

Configure se o relógio atualizará a hora de acordo com os dados recebidos de um satélite via GPS.

1. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar GPS TIME (hora do GPS) e, em seguida, pressione SELECT.
2. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar SYNC OFF (sincronização desligada) ou SYNC ON (sincronização ligada) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
3. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DE GRAVAÇÃO

A configuração de gravação dá-lhe a opção para mudar o ritmo de gravação do sensor de dados para qualquer um dos seguintes: 1-segundo, 2-segundos, 4-segundos ou 8-segundos. O padrão é 2 segundos.

Quanto mais baixo for o ajuste de gravação, mais precisos serão os dados registrados. Valores de ritmo de gravação mais altos perdem alguma precisão mas permitem-lhe armazenar mais dados dentro do relógio.

Para configurar os ajustes de gravação:

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar RECORDING (gravação) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar 1 SEC (segundo), 2 SEC (segundos), 4 SEC (segundos) ou 8-SEC (segundos) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
4. Pressione DONE. As mudanças na gravação entrarão em efeito a próxima vez que o modos de Chrono (cronógrafo), Interval Timer (timer de intervalo) ou Timer forem zerados ou levados para o seu valor inicial.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DA NIVELAÇÃO

Configure se o relógio grava valores para a altitude, ritmo e velocidade para uma coleção de dados menos variável ou mais reativa.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar SMOOTHING (niveação) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ALTITUDE, PACE (ritmo) ou SPEED (velocidade) e, em seguida, pressione SELECT.
4. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para selecionar ON (ligado) ou OFF (desligado) e, em seguida, pressione SELECT. O item aparece checado.
5. Pressione DONE.

CONFIGURAÇÃO DOS AJUSTES DO CONTRASTE

Ajuste o mostrador do relógio para um nível de claridade ou escuridão que seja mais fácil para você ler. Os números mais baixos querem dizer uma tela mais clara, enquanto que os números mais altos querem dizer uma tela mais escura.

1. Pressione MODE até CONFIGURE (configurar) aparecer.
2. Pressione DOWN (para baixo) para selecionar CONTRAST (contraste) e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione UP (para cima) ou DOWN (para baixo) para aumentar ou diminuir o contraste.
4. Pressione DONE.

CUIDADO E MANUTENÇÃO RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run Trainer™ com GPS é resistente à água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50m /160 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

- Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
- Enxágue o relógio com água doce logo após entrar em contato com a água salgada.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu relógio Timex® com GPS é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

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

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCACIONADOS AO SEU PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso e
5. se o defeito for na lente ou cristal, na pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

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

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

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio com GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio do seu relógio com GPS (não se refere a custos de consertos): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos Estados Unidos, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE GARANTIA PARA CONSERTO TIMEX INTERNACIONAL	
Data original da compra:	_____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)	
Dados do comprador:	_____
(nome, endereço e número de telefone)	
Local da compra:	_____
(nome e endereço)	
Motivo da devolução:	_____

CERTIFICADO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

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

declara que o produto:

Nome do produto: Sistema de GPS Timex® Run Trainer™

Números dos modelos: M878, M503

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: EETS 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)

Emissões Digitais do Dispositivo

Padrões: FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Isenção- Referência EN 55024

Padrões: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC

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

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

Representante:



David Wimer
Engenheiro de Qualidade

Data: 9 de setembro de 2011, Middlebury, Connecticut, EUA

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. SiRF e o logotipo SiRF são marcas comerciais registradas de CSR. SiRFstarIV é uma marca comercial registrada de CSR. ANT+ e o logotipo ANT+ são marcas comerciais registradas da Dynastream Innovations, Inc.