

RUN TRAINER™

GPS VELOCIDAD +
DISTANCIA

GUÍA DEL USUARIO



TIMEX **IRONMAN**

V.16

ÍNDICE

Introducción.....	3
Reseña de funciones.....	3
Cargue su reloj Run Trainer™	4
Obtenga el firmware más reciente.....	4
Cree una cuenta gratuita Timex Online.....	4
Configure el reloj.....	5
Acoplamiento de los sensores ANT+™ con su reloj.....	6
Seleccione los sensores GPS y ANT+™ para su ejercicio	7
Calibre el sensor de pie	7
Obtenga la señal de GPS y conecte a los sensores ANT+™	8
Modo cronógrafo	8
Inicie un Ejercicio	10
Automatizar un Ejercicio	11
Navegue el menú de manos libres.....	11
Configure el Cronógrafo.....	11
Modo temporizador de intervalos	13
Configurar un ejercicio	14
Personalice los intervalos	14
Tome el tiempo de un ejercicio por intervalos	16
Seleccione la pantalla del temporizador de intervalos.....	16
Modo Temporizador	17
Configure el Temporizador	18
Inicio del contador.....	19
Modo recuperación	19
Modo Revisión	20
Descargue datos usando el programa de la computadora	22
Modo Alarma.....	22
Encienda o apague una alarma.....	23
Configure la alarma.....	23
Modo configuración	23
Configurar los ajustes de zona	23
Configurar los ajustes de metas.....	24
Configurar los ajustes de unidades.....	25
Configurar los ajustes de usuario	26
Configurar los ajustes del Reloj.....	26
Configurar los ajustes de registro.....	27
Configurar los ajustes de suavizado	27
Configurar los ajustes del contraste.....	27
Cuidado y mantenimiento.....	27
Resistencia al agua	27
Profundidad de resistencia al agua.....	27
Garantía y servicio de reparación.....	28
Declaración de cumplimiento.....	29

INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS. Para usarlo por primera vez siga estos seis sencillos pasos:

1. Cargue el reloj
2. Incorpore el firmware más reciente
3. Programe las funciones
4. Adquiera la señal GPS
5. Grabe su sesión de ejercicios
6. Revise su rendimiento

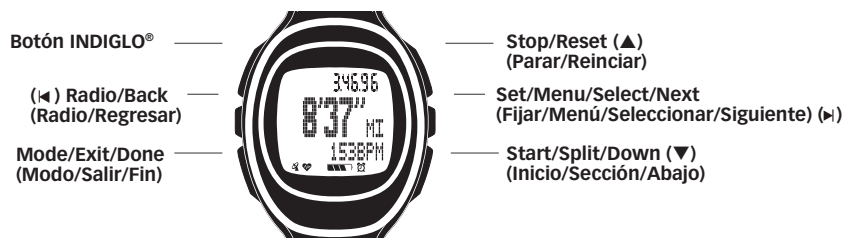
Para su mayor comodidad, hemos colocado la Guía Rápida de Run Trainer™ en:
<http://www.timex.com/manuals>

Los vídeos de guía están puestos en: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

RESEÑA DE FUNCIONES

- La tecnología GPS – SiRFstarIV™ registra paso, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio posibilitan que el reloj Run Trainer™ se conecte a un dispositivo sensor de frecuencia cardíaca y/o del pie.
- Sensor de frecuencia cardíaca (HR) – Cuando se conecta a un sensor de frecuencia cardíaca, monitorea su pulso para mantener un nivel de actividad que corresponda a sus exigencias personalizadas de ejercicio.
- Dispositivo sensor del pie – Cuando se conecta a un dispositivo sensor del pie, registra distintos valores en su ejercicio incluidos paso, velocidad, distancia y cadencia.
- La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera al oprimirse el botón INDIGLO®. La función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimirse cualquier botón. Cuando está activo Constant On (encendido continuo), la pantalla sigue iluminada hasta que se pulse de nuevo el botón INDIGLO®.

BOTONES DE OPERACIÓN



Luz nocturna INDIGLO®

Pulse el botón INDIGLO® en cualquier momento para activar la luz nocturna INDIGLO® durante varios segundos. Manténgalo para encender la función Night-Mode® o poner iluminación constante.

Radio/Back (Radio/Regresar)

Pulse RADIO para empezar a buscar una señal de GPS. En un menú, pulse BACK para regresar al elemento anterior. Cuando se programan parámetros como la hora, pulse este botón para moverse de izquierda a derecha por los campos.

En cualquier modo de ejercicio o en el modo horario, pulse y mantenga RADIO para abrir el menú de sensores.

Mode/Exit/Done (Modo/Salir/Fin)

Cuando está en el modo horario, pulse MODE para circular a través de los modos operacionales.

Cuando acabe de seleccionar una opción en un menú o submenú, pulse DONE para regresar al menú que contiene la opción.

Start/Split/Down (Inicio/Sección/Abajo)

En un menú, pulse DOWN para seleccionar el elemento que está debajo del presente.

En los modos cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse START para comenzar el ejercicio. Pulse SPLIT para tomar una sección mientras cronometra un ejercicio.

Stop/Reset/Up (Parar/Reiniciar/Arriba)

En un menú, pulse UP para seleccionar el elemento que está arriba del presente.

Cuando el cronógrafo está andando, pulse STOP para detenerlo o pausarlo.

Si el cronógrafo está detenido (o en pausa), pulse y mantenga RESET para reiniciarlo.

Set/Menu/Select/Next (Fijar/Menú/Seleccionar/Siguiente)

En un menú, pulse SET para seleccionar la opción actual. Esto puede abrir un submenú o seleccionar el elemento con una marca de aprobación.

Pulse NEXT para seleccionar el siguiente grupo de opciones o moverse al siguiente campo de información.

ICONOS DE LA BARRA DE ESTADO

	Icono de la batería	Muestra la carga aproximada de la batería. Más segmentos oscuros indican una mayor carga. Los segmentos de la batería centellean durante la carga hasta que el reloj esté totalmente cargado.
	Icono de alarma	Muestra el modo Hora del Día y Alarma cuando la alarma está puesta.
	Icono de alerta	Aparece en el modo Hora del Día cuando el reloj está programado a dar un pitido cada hora.
	Icono de corazón	Sólido: El sensor de frecuencia cardíaca se comunica correctamente. Centelleando: El reloj está buscando al sensor de frecuencia cardíaca. Ninguno: El sensor de frecuencia cardíaca no está seleccionado o el radio está apagado.
	Icono de zapato	Sólido: El dispositivo sensor del pie se comunica correctamente. Centelleando: El reloj está buscando al dispositivo sensor del pie. Ninguno: El dispositivo sensor del pie no está seleccionado o el radio está apagado.
	Icono de satélite	Sólido: GPS está ligado al satélite y se comunica correctamente. Centelleando: El GPS busca conectarse a un satélite. Ninguno: GPS no puede adquirir la señal satelital, no está seleccionado o el radio está apagado.

CARGUE SU RELOJ RUN TRAINER™

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la pila durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa.

Para optimizar la vida útil de la pila recargable:

- Agote la pila hasta que el último segmento indicador desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si la esfera del reloj se torna vacía, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1-2 días.
- Cargue la pila del reloj durante al menos 4 horas hasta que los cuatro segmentos en el indicador de nivel dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

NOTA: Debe repetir este procedimiento cada dos meses si el reloj no se usa o recarga con regularidad.

⚠ Cargue dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

El cable de carga tiene un enchufe en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.

1. Enchufe el reloj de modo que las cuatro pines queden alineados con los cuatro contactos metálicos a la parte trasera del reloj. El enchufe tiene dos pines negros para alinearlos en la tapa trasera del reloj.
2. Conecte el otro extremo del cable a un puerto USB de su computadora. El icono centelleante del nivel de batería confirma que el reloj se está cargando.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj Run Trainer™ a su computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descargue el Timex Device Agent en: <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego haga clic dos veces sobre el icono de Device Agent en el escritorio de su computadora.
3. Si el Device Agent se lo indica, siga las instrucciones de la pantalla para descargar el firmware más reciente para el reloj.

CREE UNA CUENTA GRATUITA TIMEX ONLINE

Para descargar datos del reloj a la bitácora gratuita en red generada por TrainingPeaks™, vaya a:
<http://timexironman.com/deviceagent>

CONFIGURE EL RELOJ

PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA

Puede programar hasta 3 husos horarios — manualmente, con el Device Agent de la computadora o usando la señal del GPS.

NOTA: El GPS fija automáticamente la hora a UTC (hora universal coordinada). Cuando usted establece la hora a la hora local, el reloj automáticamente corrige los minutos y segundos. Necesitará ajustar la fecha correcta.

1. Pulse SET. Aparece el menú SET (Configuración).
2. Pulse DOWN para seleccionar TIME (hora) 1, TIME 2 o TIME 3, y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TIME/DATE (hora/fecha).
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor que centellea. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.

ELIJA EL HUSO HORARIO PRINCIPAL

Para seleccionar el huso horario principal:

1. Pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar PRIMARY (principal), y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar el huso horario que desea como principal y luego pulse SELECT.
4. Pulse DONE.

VEA LOS HUSOS HORARIOS ALTERNATIVOS O CAMBIE UNO COMO PRINCIPAL

Desde la pantalla de Hora del Día:

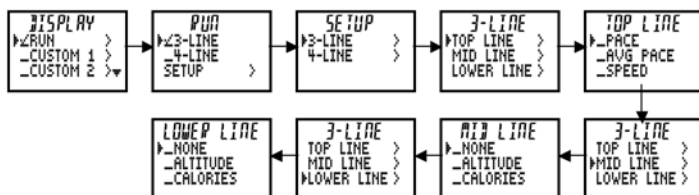
1. Pulse DOWN para los husos horarios alternativos. El valor de los segundos cambia para identificar el huso horario (T1, T2 o T3) que se muestra temporalmente.
2. Pulse y mantenga DOWN para hacer que ese huso horario sea el principal. Un mensaje le indica que mantenga el botón hasta que se cambie el huso horario.

PERSONALICE LAS VISTAS DE PANTALLA:

En los modos Hora del Día, cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador, usted puede establecer las pantallas RUN, CUSTOM 1 y CUSTOM 2 para que muestren diversos datos estadísticos cuando los sensores GPS o ANT+™ están activos.

NOTA: Aunque estas pantallas tienen el mismo nombre en todos los modos, son independientes entre un modo y otro. En CADA UNO de estos modos:

1. Pulse SET.
2. Pulse SELECT para abrir el menú DISPLAY.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar la vista de pantalla a personalizar (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para elegir entre 3 líneas y 4 líneas. Pulse SELECT para verificar la pantalla a usar (3 o 4 líneas) en la visualización.
5. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
6. Pulse UP o DOWN para seleccionar y personalizar 3- o 4-LINE y luego pulse SELECT.
7. Pulse UP o DOWN para seleccionar la línea para la cual desea mostrar un ítem y luego pulse SELECT.
8. Pulse UP o DOWN para elegir los datos que se mostrarán en la línea y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
9. Pulse BACK para volver al menú de 3 o 4 líneas.
10. Repita los pasos 7 a 9 hasta que haya elegido un valor de pantalla para cada línea.



NOTA: Estos pasos van a ajustar cada pantalla, pero para seleccionar la pantalla para cada modo, necesitará estar en dicho modo con al menos el GPS o un sensor ANT+™ activo.

SELECCIONE LAS VISTAS DE PANTALLA

En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador, usted puede seleccionar la pantalla por omisión de cualquiera de las tres pantallas personalizables (RUN, CUSTOM 1 y CUSTOM 2).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

Valores que pueden mostrarse en el modo hora del día

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Fecha	formato DD-MM o MM-DD
Día	Día de la semana
Distancia y segmentos de distancia	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, paso promedio y segmento de paso	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Velocidad y velocidad promedio	Millas o kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra “A” a la izquierda de la pantalla.

ACOPLAMIENTO DE LOS SENSORES ANT+™ CON SU RELOJ

Su reloj Run Trainer™ puede recibir señales de su sensor ANT+™ de frecuencia cardíaca y/o de un sensor de pie para mejorar la experiencia del entrenamiento. Para asegurar la recepción correcta, especialmente en ambientes concurridos, recomendamos que acople el reloj a sus sensores.

NOTA: Asegúrese de hacer esto al menos a 30 pies / 10 metros de otras fuentes de datos de sensores.

Para acoplar el sensor de frecuencia cardíaca, humedezca las almohadillas del sensor y coloque el sensor alrededor de su pecho con el logo de TIMEX del transmisor hacia arriba. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para marcar SEARCH (buscar) y pulse SELECT.
3. Resalte HR y pulse SELECT.
4. El reloj mostrará SEARCHING FOR HEART RATE (buscando frecuencia cardíaca) y el icono de corazón centelleará.
5. Si lo encuentra, mostrará FOUND HR (HR encontrada).
6. Si no lo encuentra, mostrará HR SENSOR NOT FOUND (HR no encontrada). Repita el procedimiento anterior y vuelva a colocar el sensor del pecho o reemplace la pila del sensor si no tiene éxito en intentos sucesivos.

Para acoplar el sensor del pie, agite ligeramente el sensor para activarlo. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para marcar SEARCH (buscar) y pulse SELECT.
3. Resalte FOOT POD y pulse SELECT.
4. El reloj mostrará SEARCHING FOR FOOT POD (buscando dispositivo de pie) y el icono de zapato centelleará.
5. Si lo encuentra, mostrará FOUND FOOT POD (dispositivo de pie encontrado).
6. Si no lo encuentra, mostrará FOOT POD SENSOR NOT FOUND (dispositivo de pie no encontrado). Repita el procedimiento anterior y reemplace la pila del sensor si no tiene éxito en intentos sucesivos.

NOTA: Acoplar sólo es necesario cuando se agrega un nuevo sensor de frecuencia cardíaca o de pie, o cuando se reemplaza la pila de un sensor previamente acoplado.

NOTA: El reloj recordará los ajustes de acoplamiento, de manera que no es necesario volver a acoplarlos cuando se seleccionan o eliminan de la selección sensores ANT+™ previamente acoplados para su ejercicio ([ver la siguiente sección](#)).

NOTA: El proceso de búsqueda y acoplamiento activará el sensor de GPS (si está seleccionado en el menú de sensores). Apague el menú de sensores para ahorrar pila – mantenga pulsado RADIO, señale POWER OFF y pulse SELECT.

SELECCIONE LOS SENSORES GPS Y ANT+™ PARA SU EJERCICIO

Dependiendo del ejercicio particular, el reloj Run Trainer™ funciona con el sensor de GPS, un sensor ANT+™ de frecuencia cardíaca (disponible en algunos paquetes o vendido por separado), y/o un sensor ANT+™ de pie (disponible por separado).

En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador:

1. Pulse y mantenga RADIO para ir al menú de sensores.
2. Pulse DOWN para resaltar cada sensor (GPS, HR y/o de pie)
3. Pulse SELECT (para marcarlo o desmarcarlo).
4. Pulse BACK para volver a la pantalla de modos.

NOTA: Los cambios en el menú de sensores afectan al uso de los sensores de GPS y ANT+™ en todos los modos.

CALIBRE EL SENSOR DE PIE

Para asegurar las medidas exactas de un sensor de pie, se puede calibrar el sensor de pie (opcional) sea automáticamente sobre una distancia conocida, o puede ingresar un factor de calibración manualmente.

CALIBRE EL SENSOR DE PIE AUTOMÁTICAMENTE

Usted corre una distancia conocida con el sensor de pie activado mientras el sensor mide su progreso. Una vez que haya avanzado más de 0.2 millas/ 300 metros, usted ingresa la distancia real que se ha desplazado en el Run Trainer. El reloj calcula entonces el factor de calibración comparando la distancia medida con la distancia real que usted corrió.

1. En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse y mantenga RADIO hasta que aparezca HOLD FOR SENSOR MENU.
2. Pulse DOWN para seleccionar CALIBRATE (calibrar), y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir la pantalla de calibración de FOOT POD (sensor de pie).

NOTA: El sensor de pie debe sincronizarse con el reloj para poder calibrar. Si aparece NO FOOT POD DATA (sin datos del sensor de pie), asegúrese de que el sensor de pie esté sincronizado y vuelva a intentar. [Vea las instrucciones en la sección anterior para seleccionar los sensores ANT+™](#) para su ejercicio.

4. Comience a correr una distancia conocida. La distancia debe ser al menos 0.2 millas / 300 metros para darle al sensor de pie datos suficientes para calibrar.
5. Cuando haya alcanzado la distancia conocida, deje de correr, y luego pulse STOP. Se abre la pantalla de ACTUAL DISTANCE (distancia real).

NOTA: Si aparece NEED MORE DATA (se necesitan más datos), el sensor de pie no ha medido al menos 0.2 millas / 300 metros. Siga corriendo hasta que recorra como mínimo 0.2 millas / 300 metros.

6. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Siga haciendo así hasta ingresar la distancia real que usted corrió.
7. Pulse DONE. El reloj compara la distancia medida con la distancia que ingresó y asigna un factor de calibración.

NOTA: Si no se han obtenido datos o si son insuficientes la calibración se CANCELA.

INGRESE UN FACTOR DE CALIBRACIÓN

Si ha calibrado previamente un sensor de pie y está sincronizándolo nuevamente con el reloj, usted puede ingresar el factor de calibración que el sensor del pie usó la última vez que se sincronizó con el reloj, para evitar hacer nuevamente todo el proceso de calibración automática.

NOTA: El sensor de pie debe sincronizarse con el reloj para poder editar manualmente el factor de calibración.

1. En los modos hora del día, cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador, pulse y mantenga RADIO hasta que aparezca HOLD FOR SENSOR MENU.
2. Pulse DOWN para seleccionar CALIBRATE (calibrar), y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar FACTOR, y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Siga haciendo esto hasta que haya ingresado el factor de calibración deseado desde 0.1% hasta 199.9%.

NOTA: El factor de calibración se determina tomando la distancia conocida y dividiéndola entre la distancia registrada (por el sensor de pie).

5. Pulse DONE.

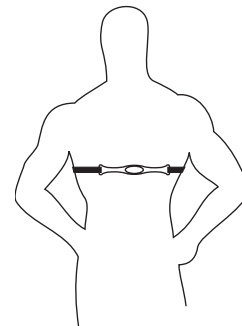
OBTENGA LA SEÑAL DE GPS Y CONECTE A LOS SENSORES ANT+™

NOTA: Asegúrese de ajustar la hora y la fecha antes de encender la recepción del GPS, HR sensor de pie para asegurar que los datos del ejercicio se capturarán correctamente.

- **GPS:** Salga al exterior con una vista clara del cielo, lejos de edificios u obstrucciones.
- **Frecuencia cardíaca:** Asegúrese de que las almohadillas del sensor del pecho están húmedas, que la banda esté bien ajustada alrededor del pecho que el logo de TIMEX del transmisor apunta hacia arriba y está centrado sobre el esternón.

NOTA: Asegúrese de retirar el transmisor de frecuencia cardíaca desmontable y lavar a mano la banda con agua fría para mantener la capacidad de recepción de la frecuencia cardíaca.

- **Sensor de pie:** Instale el sensor en los cordones o bajo la plantilla de acuerdo con las instrucciones incluidas.



NOTA: Retire su sensor de pie mientras va en bicicleta para permitir que el sensor de GPS proporcione datos en vivo de velocidad y distancia.

NOTA: Recuerde retirar el sensor de pie entre ejercicios para prolongar la vida útil de la pila.

Pulse RADIO para encender la recepción del sensor en el reloj. Buscará las señales seleccionadas en el menú de sensores y centellearán los iconos correspondientes en la parte inferior de la pantalla del reloj.

Si usted seleccionó GPS:

1. Aparece un mensaje de que el GPS se está encendiendo.
2. El reloj busca los satélites y aparece en la pantalla un mensaje WAITING FOR GPS (esperando GPS) con una barra de estado.
3. Aparece GPS READY (GPS listo) cuando el reloj encuentra una conexión intensa con el satélite.

NOTA: Si usted no empieza su ejercicio (con el modo cronógrafo, temporizador interválico o temporizador) en un lapso de 30 minutos, el radio GPS se apagará. Esto se hace para conservar la duración de la pila en caso de que el radio GPS sea accidentalmente activado.

SUGERENCIA: A pesar de tener el reloj muy rápida recepción de GPS, algunos atletas prefiere la señal GPS bloqueada antes de empezar una carrera o una parte de un triatlón. Sólo inicie el cronógrafo y páuselo (después de uno o dos segundos) y la función auto-apagado de 30 minutos (descrita antes) del GPS será desactivada. Toda la información, excepto el "tiempo de descanso" reportada en el modo Revisión será exacta.

Si el reloj no encuentra una señal de GPS intensa después de 5 minutos, aparece un mensaje preguntando si usted está bajo techo.

- Seleccione YES para apagar el GPS.
- Seleccione NO para seguir buscando satélites de GPS de manera indefinida.

NOTA: Si usted no responde en 30 segundos, el reloj supone que está bajo techo y apaga la búsqueda de GPS.

Si seleccionó el sensor de frecuencia cardíaca y/o de pie:

1. El reloj intenta detectar durante 10 segundos una señal de uno o ambos sensores ANT+™ especificados.
2. Si no se detecta ninguna señal, el reloj deja de buscar el sensor y el icono correspondiente se apaga.
3. Cuando el sensor se conecta exitosamente, el ícono de frecuencia cardíaca o zapato se encienden de forma continua.

NOTA: Los sensores deben estar a 3 pies (90 cm) del reloj para conectarse. Puede necesitar reubicar su sensor de HR en el pecho para iniciar la señal. Puede necesitar mover su zapato ligeramente para iniciar una señal del sensor de pie.

NOTA: Si no ve el reloj intentando conectarse con el sensor deseado de GPS y/o ANT+™, mantenga pulsado RADIO para llegar al menú de sensores para confirmar sus ajustes de sensores.

MODO CRONÓGRAFO

El modo cronógrafo se usa como un cronómetro para tomar el tiempo de los segmentos de su ejercicio, como vueltas e intervalos, y brinda las siguientes características:

- Almacena hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios con temporizador y temporizador de intervalos) y 100 vueltas por ejercicio
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)
- Tiene ajustes de manos libres, incluidos sección automática, inicio automático y parada automática
- Temporizador opcional de recuperación de la frecuencia cardíaca cuando el cronógrafo se detiene

- Temporizadores de hidratación y alimentación para recordarle cuándo beber y consumir calorías

Los siguientes datos se registran siempre en el modo cronógrafo:

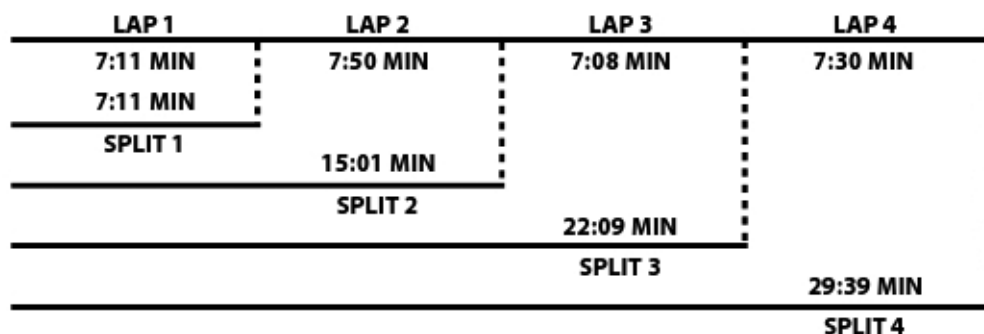
- Tiempo total
- Tiempo por vuelta
- Tiempo de descanso (cuando el modo cronógrafo está en pausa pero el ejercicio está activo)

¿QUÉ SON LOS TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPO DE SECCIÓN?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de actividad de su ejercicio. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando usted “toma una sección” usted ha terminado de tomar el tiempo de un segmento (como una vuelta) del ejercicio y ahora está tomando el tiempo del siguiente segmento.

La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio en que se toman 4 vueltas.



Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo cronógrafo y los informa en el modo revisión:

Datos	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Gasto de calorías por vuelta	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por vuelta	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por vuelta	•		•
Paso mínimo	•		•
Distancia	•		•
Distancia por vuelta	•		•
Elevación	•		
Elevación por vuelta	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Frecuencia cardíaca		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por vuelta		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
Frecuencia cardíaca de recuperación		•	

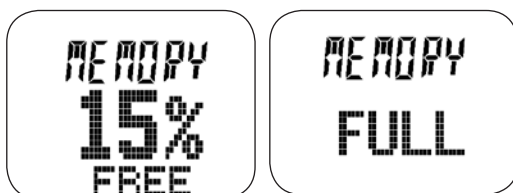
HR dentro de una zona deseada de HR		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por vuelta			•
Cadencia máxima de pie			•

INICIE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse START para iniciar la primera sección de su ejercicio. Por omisión, el tiempo de sección aparece en la hilera de abajo de la pantalla.

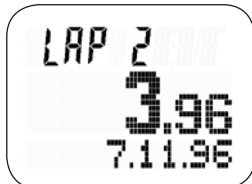
NOTA:

- Solo se guardan en la memoria las primeras 100 secciones.
- Puede aparecer una advertencia de poca memoria o un mensaje de memoria llena si el reloj ya se conectó al Device Agent (administrador de dispositivos). Los datos deberían descargarse al Device Agent y borrarse del reloj si dichos mensajes aparecen.
- Si el reloj está conectado a alguno de los sensores, los iconos de los sensores aparecerán en la barra de estado de la pantalla.



TOME UNA SECCIÓN O VUELTA

1. Pulse SPLIT para iniciar la segunda sección y las secciones sucesivas de su ejercicio. En el gráfico de abajo, LAP # (el número de vuelta) se muestra en la línea superior, el tiempo de la vuelta está en la segunda línea, y el tiempo de la sección está en la tercera. La información que se muestra varía según la programación de la pantalla.



NOTA: Todos los datos en vivo del GPS o sensor se informarán para esa vuelta, y se informará del promedio (indicado con una "A" a la izquierda de los datos) de los datos de paso/velocidad, frecuencia cardíaca y/o cadencia dentro de la vuelta.

DETENER Y GUARDAR UN EJERCICIO / APAGADO DE LOS SENSORES

1. Pulse STOP para detener/hacer pausa en el ejercicio.

NOTA: Si está usando un medidor de pulso y tiene activada la función de ritmo cardíaco de recuperación, espere hasta que la recuperación se complete antes de proceder al paso 2 para guardar el ejercicio.

2. Pulse y mantenga RESET hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagaran después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

AUTOMATIZAR UN EJERCICIO

Automatice su ejercicio usando las herramientas de manos libres de su reloj.

Una vez ajustada, la configuración de manos libres se activa automáticamente en el modo cronógrafo.

- Sección automática – La configuración AUTO SPLIT se puede activar con opciones de tiempo o distancia. El reloj toma automáticamente un tiempo parcial cuando alcanza el umbral de distancia o tiempo.

NOTA: Una fracción manual no reinicia el “contador” de distancia o tiempo.

- Inicio automático – La configuración AUTO START inicia/reinicia su ejercicio cuando la velocidad es igual o mayor que el umbral de velocidad.
- Parada automática – La configuración AUTO STOP hace una pausa en su ejercicio cuando la velocidad es menor que el umbral de velocidad.
- Umbral de velocidad – La configuración THRESHOLD (umbral) es el valor de velocidad que dispara las configuraciones de inicio y parada automáticas.

NOTA: Si el GPS y el sensor de pie proporcionan datos de distancia y velocidad, el sensor de pie tiene prioridad en la operación a manos libres.

NAVEGUE EL MENÚ DE MANOS LIBRES

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Si el cronógrafo está en marcha, deténgalo y reinicielo
3. Pulse MENU.
4. Pulse DOWN para seleccionar HANDS-FREE y luego pulse SELECT. Aparece el menú HANDS-FREE (manos libres).

AUTO SPLIT (SECCIÓN AUTOMÁTICA)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración SPLIT.
2. Para navegar por el menú AUTO-SPLIT:
 - a. Pulse UP o DOWN para cambiar al siguiente tipo de sección automática (OFF, TIME o DISTANCE; apagado, tiempo o distancia).
 - b. Pulse SELECT para comenzar a cambiar los valores numéricos de tiempo o distancia.
 - c. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor.
 - d. Pulse DONE cuando haya terminado de configurar el tiempo o la distancia.

AUTO START (INICIO AUTOMÁTICO)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración AUTO START.
3. Pulse DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.

AUTO STOP (PARADA AUTOMÁTICA)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse DOWN para seleccionar AUTO STOP y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.

THRESHOLD (UMBRAL)

1. En el menú HANDS-FREE, pulse DOWN para seleccionar START-STOP y pulse SELECT. Aparece el menú START-STOP (inicio-parada).
2. Pulse DOWN para seleccionar THRESHOLD, y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
4. Pulse DONE.

CONFIGURE EL CRONÓGRAFO

Usted puede personalizar el formato de la pantalla y establecer los temporizadores de hidratación y alimento.

ELIJA EL FORMATO DE PANTALLA DE CRONÓGRAFO SIN SENSORES

Puede elegir entre dos formatos cuando los sensores de GPS o ANT+™ NO se usan. LAP SPLIT (vuelta sección) pone el tiempo de vuelta en la línea de arriba y el tiempo de sección en la línea de abajo. SPLIT LAP (sección vuelta) pone el tiempo de sección en la línea de arriba y el tiempo de vuelta en la línea de abajo.

NOTA: Usted deberá parar y reiniciar el cronógrafo antes de poder configurarlo.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.

3. Pulse DOWN para seleccionar FORMAT y luego pulse SELECT.
4. Pulse DOWN para elegir el formato y luego pulse SELECT.

NOTA: Esta pantalla se transforma en la pantalla POR OMISIÓN.

ELIJA EL FORMATO DE PANTALLA DE CRONÓGRAFO CON SENSORES

Usted puede seleccionar una de los cuatro pantallas (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2, o DEFAULT; correr, personalizada 1, personalizada 2, por omisión).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

Valores que pueden mostrarse en el modo cronógrafo

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia de vuelta	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Número de vuelta	Un número
Tiempo de vuelta	Minutos.Segundos.Centésimas u Horas:Minutos.Segundos
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, promedio de paso y de paso de vuelta	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Velocidad y velocidad promedio	Kilómetros o millas por hora
Tiempo de sección	Minutos.Segundos.Centésimas u Horas:Minutos.Segundos
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

TEMPORIZADOR DE HIDRATACIÓN

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar DRINK (beber) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

Un mensaje para hidratarse (DRINK) aparecerá repetidamente a cada intervalo de tiempo seleccionado.



NOTA: Si se han configurado los temporizadores de hidratación y alimentación para que aparezcan al mismo tiempo, el mensaje de hidratación aparece primero.

7. Pulse cualquier botón para recibir el mensaje e ir a la pantalla anterior.

TEMPORIZADOR DE ALIMENTACIÓN

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar EAT (comer) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE. Un mensaje para alimentarse (EAT) aparecerá repetidamente a cada intervalo de tiempo seleccionado.



NOTA: Si se han configurado los temporizadores de hidratación y alimentación para que aparezcan al mismo tiempo, el mensaje de hidratación aparece primero.

7. Pulse cualquier botón para recibir el mensaje e ir a la pantalla anterior.

MODO TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Un intervalo es un periodo de tiempo del ejercicio personalizado según la zona de velocidad/paso, intensidad de frecuencia cardíaca opcional o zona de cadencia opcional. Una repetición (rep) es una serie de intervalos que se repite durante un ejercicio.

Las siguientes características existen en el modo de temporizador de intervalos:

- Almacenamiento de hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios en modo cronógrafo y temporizador)
- Cinco ejercicios con hasta cinco intervalos cada uno
- Nombre de intervalo personalizable
- Calentamiento y enfriamiento opcional al inicio y final de cada ejercicio
- Establece hasta 99 repeticiones
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)

Los siguientes datos se registran siempre en el modo temporizador de intervalos:

- Tiempo total
- Tiempo de cada intervalo completado
- Tiempo de descanso (cuando se para el modo temporizador de intervalos)

Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo temporizador de intervalos y los informa en el modo revisión:

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Calorías por intervalo	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por intervalo	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por intervalo	•		•
Paso mínimo (o mejor)	•		•
Distancia	•		•
Distancia por intervalo	•		•
Elevación	•		
Elevación por intervalo	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Tiempo en que la frecuencia cardíaca del usuario estuvo dentro de las zonas deseadas		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por intervalo		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
HR dentro de una zona deseada de HR por intervalo		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por intervalo			•
Cadencia máxima de pie			•

CONFIGURAR UN EJERCICIO

Personalice un ejercicio dándole un nombre de hasta 7 caracteres (como Colinas, Regular o Repetir), y establezca el número de repeticiones, su zona deseada de HR, paso, cadencia y zonas de velocidad.

NOTA: Usted deberá parar y reiniciar el temporizador de intervalos antes de poder configurarlo.

NOMBRE EL EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio a renombrar y luego pulse SELECT.
4. Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar la letra centelleante y luego pulse NEXT para mover a la siguiente letra.
6. Pulse DONE.

NOTA: Si el nombre del ejercicio se establece como solo caracteres en blanco, el nombre regresará al nombre anterior al salir de la pantalla RENAME.

ESTABLEZCA EL NÚMERO DE REPETICIONES

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio en el cual establecer repeticiones y luego pulse SELECT.
3. Pulse DOWN para seleccionar REP COUNT (cuenta de repeticiones) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor REP COUNT.
5. Pulse DONE.

PERSONALICE LOS INTERVALOS

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar el ejercicio en el cual establecer intervalos y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir el menú INTERVALS.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar el intervalo a personalizar y luego pulse SET. Aparece un menú con una lista de opciones de configuración para el intervalo seleccionado. Por ejemplo, si seleccionó el ejercicio con intervalos INT 3, entonces aparecen las opciones para personalizar INT 3.

Las opciones de configuración son: Time, Zones y Goals (tiempo, zonas y metas). También verá una opción RENAME (renombrar) para todos los intervalos excepto WARM UP (calentamiento) y COOL DOWN (enfriamiento). Consulte las siguientes secciones para personalizar la configuración de intervalos:

ESTABLEZCA EL TIEMPO DEL INTERVALO

El tiempo del intervalo es el tiempo total que durará el intervalo antes de que se le indique cambiar a la siguiente actividad.

- a) Pulse UP o DOWN para seleccionar el intervalo a establecer y luego pulse SELECT.
- b) Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TIME (tiempo).
- c) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
- d) Pulse DONE.

ESTABLEZCA ZONAS DE HR

Las zonas de HR describen los límites superior e inferior de su frecuencia cardíaca durante este intervalo. Sonará una alerta si su frecuencia cardíaca se sale de este rango.

- a) Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONES y luego pulse SET.
- b) Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración de HR.
- c) Pulse UP o DOWN para seleccionar la zona de frecuencia cardíaca en que le gustaría estar durante el intervalo.
- d) Pulse DONE.

Para averiguar más acerca de personalizar las zonas de HR, [consulte el modo configuración](#).

ESTABLEZCA PASO Y VELOCIDAD

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de paso o velocidad que usted desea mantener durante el intervalo. Sonará una alerta si su velocidad o paso están por debajo del mínimo o por encima del máximo.

- a) En el menú ZONES pulse UP o DOWN para seleccionar PACE-SPEED (paso-velocidad) y pulse SELECT.
- b) Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
- c) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
- d) Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT.
- e) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
- f) Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA CADENCIA

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de pasos por minuto que usted desea mantener durante el intervalo. Sonará una alerta si su cadencia está por debajo del mínimo o por encima del máximo.

- a) En el menú ZONES, pulse DOWN para seleccionar CADENCE y pulse SELECT.
- b) Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
- c) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
- d) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
- e) Pulse DONE.

ESTABLEZCA METAS

Puede programar metas respecto a la distancia o altitud que desea lograr durante este intervalo. Sonará una alerta cuando haya alcanzado esta meta.

- a) En el menú INTERVALS pulse UP o DOWN para seleccionar un intervalo y luego pulse SELECT.
- b) Pulse DOWN para seleccionar GOALS (metas) y luego pulse SELECT.
- c) Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE o ALTITUDE (distancia o altitud) y luego pulse SELECT.
- d) Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
- e) Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
- f) Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
- g) Pulse DONE.

NOMBRE EL INTERVALO

Usted puede cambiar el nombre de cualquier intervalo dentro del ejercicio excepto los intervalos WARM UP (calentamiento) y COOL DOWN (enfriamiento).

- a) En el menú INTERVALS pulse UP o DOWN para seleccionar cualquier intervalo, excepto WARM UP o COOL DOWN, y luego pulse SELECT.
- b) Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.
- c) Pulse UP o DOWN para cambiar la letra centelleante y luego pulse NEXT para mover a la siguiente letra.
- d) Pulse DONE.

NOTA: Si el nombre del intervalo se establece como solo caracteres en blanco, el nombre regresará al nombre anterior al salir de la pantalla RENAME.

- 5. Repita las instrucciones anteriores para configurar todos los intervalos que desea incluir en su ejercicio.
- 6. Pulse DONE.

BORRE TODOS LOS DATOS DE INTERVALOS

Usted puede reiniciar todos los tiempos de intervalos a sus valores por omisión.

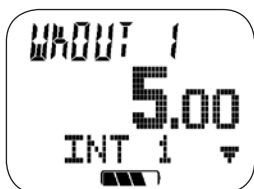
1. En el menú INTERVALS, pulse DOWN para seleccionar CLEAR ALL (borrar todos) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT. Se han borrado todos los tiempos de intervalos en este ejercicio.

TOME EL TIEMPO DE UN EJERCICIO POR INTERVALOS

Esta sección describe como iniciar, parar y guardar ejercicios en el modo INTERVAL TIMER (temporizador de intervalos).

INICIE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Pulse START para iniciar el primer intervalo de su ejercicio. Por omisión, el tiempo de intervalo aparece en la segunda hilera de la pantalla. En la siguiente gráfica, el tiempo del intervalo se ha configurado para aparecer en el formato de tiempo preseleccionado en la línea del medio de tres líneas. La información que se muestra varía según la programación de la pantalla.



Cuando se ha acabado el tiempo del primer intervalo, suena una alerta y comienza el siguiente intervalo. Cuando todos los intervalos han terminado y se ha establecido más de una repetición, el primer intervalo comienza de nuevo. Esto continúa hasta completar todas las repeticiones.

NOTA: Solo se guardan en la memoria las primeras 100 repeticiones.

OMITA UN INTERVALO

- Pulse y mantenga START para dejar de tomar el tiempo del intervalo presente y comenzar a tomar el tiempo del siguiente.

DETENER Y GUARDAR UN EJERCICIO

1. Pulse STOP
2. Pulse y mantenga RESET hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagaran después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

SELECCIONE LA PANTALLA DEL TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Usted puede seleccionar la pantallas DEFAULT (por omisión) o cualquiera de las tres pantallas personalizables (RUN, CUSTOM 1 o CUSTOM 2).

1. Pulse RADIO para encender el GPS y/o los sensores ANT+™ – los iconos centellearán.
2. Pulse RADIO para cambiar las vistas de pantalla.

PERSONALICE LA PANTALLA DE 3 O 4 LÍNEAS

La pantalla de 3 o 4 líneas se puede personalizar para que muestre los parámetros que usted elija.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INTERVAL TIMER.
2. Personalice la pantalla como se describe en la sección "Configure el reloj" antes en esta Guía de Usuario.

Valores que pueden mostrarse en el modo temporizador de intervalos

DATOS	UNIDADES
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia interválica	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Nombre del intervalo	Nombre dado al intervalo en la configuración
Número del intervalo	Número secuencial del intervalo actual
Tiempo de reinicio del intervalo	Horas:Minutos.Segundos
Tiempo del intervalo	Horas:Minutos.Segundos
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, promedio de paso y paso interválico	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Número de repetición	Número secuencial de la repetición actual
Velocidad y velocidad promedio	Millas o kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra "A" a la izquierda de la pantalla.

MODO TEMPORIZADOR

El temporizador es una cuenta regresiva con una duración preestablecida que se puede usar como recordatorio para comenzar/terminar una tarea o ejercicio. Una repetición (rep) es una cuenta del número de veces que se ha repetido la cuenta regresiva durante un ejercicio.

Las siguientes características existen en el modo de temporizador:

- Almacenamiento de hasta 15 ejercicios en total (incluidos ejercicios en modo cronógrafo y temporizador de intervalos)
- Cuentas regresivas de hasta 59.59 (Minutos.Segundos)
- Ajuste del temporizador para que pare, se repita o inicie el cronógrafo cuando el tiempo se acabe
- Cuenta hasta 99 repeticiones del temporizador
- Aviso a la mitad del tiempo
- Tiene tres formatos personalizables de pantalla (cuando están activos los sensores de GPS, HR o de pie)

Los siguientes datos se registran siempre en el modo temporizador:

- Tiempo total
- Tiempo de cada repetición completada
- Tiempo de descanso (cuando se para el temporizador)

Cuando el GPS o los sensores de frecuencia cardíaca o de pie están activos, el reloj registra los siguientes datos en el modo temporizador y los informa en el modo revisión:

	GPS	Sensor de frecuencia cardíaca (HR)	Sensor de pie
Gasto de calorías	•	•	•
Calorías por repetición	•	•	•
Velocidad promedio	•		•
Velocidad promedio por repetición	•		•
Velocidad máxima	•		•
Paso promedio	•		•
Paso promedio por repetición	•		•
Paso mínimo (o mejor)	•		•
Distancia	•		•
Distancia por repetición	•		•
Elevación	•		

Elevación por repetición	•		
Altitud máxima	•		
Altitud mínima	•		
Ascenso total	•		
Descenso total	•		
Tiempo en que la frecuencia cardíaca del usuario estuvo dentro de las zonas deseadas		•	
Frecuencia cardíaca mínima		•	
Frecuencia cardíaca promedio		•	
Frecuencia cardíaca promedio por intervalo		•	
Frecuencia cardíaca máxima		•	
HR dentro de una zona deseada de HR por intervalo		•	
Cadencia promedio			•
Cadencia promedio por intervalo			•
Cadencia máxima de pie			•

CONFIGURE EL TEMPORIZADOR

Establezca el tiempo de la cuenta regresiva, qué sucede cuando termina y si enviar o no la alerta a la mitad del tiempo. También puede personalizar la pantalla en el modo temporizador.

AJUSTE EL TEMPORIZADOR

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET.
3. Pulse DOWN para seleccionar TIME (tiempo) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
5. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA ACCIÓN AL FINAL

Usted puede hacer que el temporizador inicie el modo cronógrafo cuando la cuenta regresiva finalice. También puede hacer que pare (STOP) o se repita (REPEAT) hasta que usted lo pare manualmente.

1. En el modo temporizador, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar AT END (al final) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar CHRONO, REPEAT o STOP (cronógrafo, repetición o parar) y luego pulse SELECT.
4. Pulse DONE.

PONGA LA ALERTA A MITAD DEL TIEMPO

Usted puede hacer que el temporizador de una alerta cuando haya pasado la mitad del tiempo establecido.

1. En el modo temporizador, pulse SET.
2. Pulse DOWN para seleccionar HALFWAY (mitad del tiempo) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALERT ON o ALERT OFF (alerta encendida o alerta apagada).
4. Pulse DONE.

PERSONALICE LA PANTALLA DE 3 O 4 LÍNEAS

La pantalla de 3 o 4 líneas se puede personalizar para que muestre los parámetros que usted elija.

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Personalice la pantalla como se describe en la sección “Configure el reloj” antes en esta Guía de Usuario.

Valores que pueden mostrarse en el modo temporizador

Datos	Unidades
Altitud	Pies o metros
Cadencia y cadencia promedio	Pasos por minuto
Calorías	Kilocalorías
Distancia y distancia repetitiva	Millas o kilómetros / pies o metros
Frecuencia cardíaca (HR) y HR promedio	Pulsaciones por minuto / % del máx.
Odómetro	Millas o kilómetros
Paso, paso promedio y paso repetitivo	Minutos y segundos por milla/kilómetro
Número de repetición	La repetición actual del temporizador
Velocidad y velocidad promedio	Millas/kilómetros por hora
Hora del día	Hora con formato de 12 o 24 horas
Tiempo del temporizador (activo)	Horas:Minutos.Segundos
Tiempo del temporizador (reiniciado)	Horas:Minutos.Segundos
Ninguno	La línea permanecerá en blanco

NOTA: Cuando se muestra el promedio de los datos, aparece la letra "A" a la izquierda de la pantalla.

INICIO DEL CONTADOR

Para iniciar el temporizador una vez configurado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse START.

Si lo ha seleccionado, el temporizador dará una alerta a la mitad del tiempo.

Al final de la cuenta regresiva, el temporizador hace la tarea seleccionada en la opción AT END (al final) en el menú del temporizador.

DETENGA EL TEMPORIZADOR Y GUARDE EL EJERCICIO

Para parar el temporizador una vez que ha comenzado la cuenta regresiva:

1. Seleccione STOP.
2. Pulse y mantenga STOP hasta que aparezca SAVE WORKOUT (guardar ejercicio).
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.

NOTA: El mensaje SAVE WORKOUT YES/NO (guardar ejercicio sí/no) se muestra solamente si está corriendo un solo ejercicio. Si hay múltiples ejercicios activos (en los modos cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador) no tendrá la opción de reiniciar sin guardar. El ejercicio se guarda automáticamente cuando se pulsa y mantiene el botón RESET.

4. Para conservar la duración de la pila, el reloj le pedirá apagar todos los sensores después que el ejercicio es reiniciado. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES al mensaje TURN OFF SENSORS y pulse SELECT. Si no se escoge ni Yes ni NO, los sensores se apagarán después de 30 segundos.

NOTA: Si se está realizando una recuperación de ritmo cardíaco, apagar los sensores interrumpirá la información del medidor de pulso y dará un "--" como resultado. A cambio, escoja NO y espere hasta que termine su recuperación. Después de la recuperación, pulse y mantenga RADIO para mostrar el menú de sensores. El indicador debe aparecer junto a "POWER OFF". Si no fuera así, pulse UP o DOWN para ajustar y pulse SELECT para apagar los sensores del reloj.

MODO RECUPERACIÓN

El modo de recuperación le permite seguir el cambio en la frecuencia cardíaca durante un tiempo establecido por el usuario. Este cambio en la frecuencia cardíaca, o delta (Δ), se puede comparar entre ejercicios para ver cómo mejor su condición cardíaca con el tiempo.

Las siguientes características existen en el modo recuperación:

- Establecer tiempos de recuperación de hasta 59.59 (Minutos.Segundos)
- Iniciar el temporizador de recuperación automáticamente o iniciar manualmente el temporizador de recuperación en el modo recuperación
- Mostrar las frecuencias cardíacas inicial e instantánea durante el periodo de recuperación
- Mostrar las frecuencias cardíacas de recuperación y delta (Δ) cuando el temporizador de recuperación termina

CONDICIONES DE INICIO DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

El temporizador de recuperación se reinicia y comienza automáticamente cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- Un ejercicio en cronógrafo/temporizador de intervalos/temporizador se detiene o ha llegado al final y el reloj estaba conectado a un sensor de frecuencia cardíaca.
- No hay cuenta regresiva en marcha del temporizador de recuperación que haya sido iniciada manualmente desde el reinicio a través de este modo.

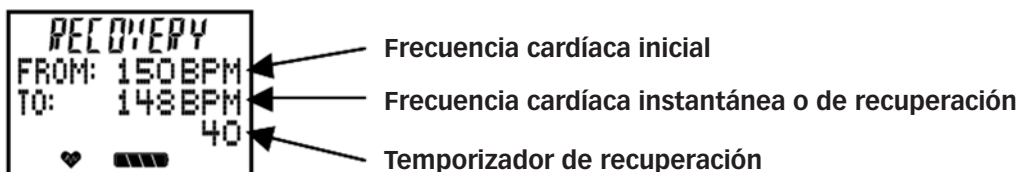
NOTA: El temporizador de recuperación no inicia automáticamente cuando está conectado a una computadora.

PROGRAME EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Para programar el tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECOVERY.
2. Pulse SET.
3. Pulse SELECT para encender el tiempo de recuperación (ON). Aparece una marca de aprobación.
4. Pulse DOWN para seleccionar TIME (tiempo) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

Una vez ajustado, cuando se cumplen las condiciones de inicio anteriores, el temporizador de recuperación se activa y aparece el mensaje como el que se muestra en la siguiente figura.



La frecuencia cardíaca inicial aparece en el campo FROM (desde) y la frecuencia cardíaca de recuperación aparece en el campo TO (hasta).

- Pulse START mientras el temporizador de recuperación está en su cuenta regresiva para que aparezca un valor instantáneo de recuperación en la línea inferior de la pantalla. El valor instantáneo de recuperación muestra la diferencia entre la frecuencia cardíaca inicial y la frecuencia cardíaca en ese instante o de recuperación.
- Pulse y mantenga START para terminar el temporizador de recuperación antes del tiempo establecido, y capturar los datos acumulados en la memoria.
- Pulse STOP para terminar el temporizador de recuperación antes del tiempo especificado.
- Pulse y mantenga STOP para reiniciar el temporizador de recuperación.

Cuando el temporizador termina, se almacenan la frecuencia cardíaca inicial, la frecuencia cardíaca de recuperación y el tiempo de recuperación en los datos del ejercicio.

NOTA: Si el valor aparece como dos guiones (--), la frecuencia cardíaca de recuperación es mayor que la frecuencia cardíaca inicial o no hay lectura de frecuencia cardíaca.

ESTADOS DE RECUPERACIÓN

Existen los siguientes estados en el modo de recuperación según la programación y las conexiones inalámbricas:

- Si el reloj no está conectado al sensor de frecuencia cardíaca (HR), aparece HR SENSOR OFF (sensor HR apagado).
- Si el reloj no recibe datos de HR, aparece HR DATA NOT FOUND (no se encuentran datos de HR).
- Para iniciar un nuevo ciclo del temporizador de recuperación, pulse y mantenga RESET durante 2 segundos para reiniciar el modo de recuperación y luego pulse START para reiniciar el temporizador de recuperación.

MODO REVISIÓN

El modo de revisión le permite ver la información almacenada en los datos de cronógrafo, temporizador de intervalos y/o temporizador. Las siguientes características existen en el modo de revisión:

- Almacena hasta 15 ejercicios
- Ve la distancia total recorrida (odómetro)
- Almacena todos los ejercicios por fecha, por orden cronológico inverso

- Bloquea o desbloquea ejercicios
- Recupera todos los datos mientras el ejercicio se desarrolla
- Ve el resumen de datos para cada ejercicio
- Revisa vueltas, intervalos y repeticiones para ejercicios en cronógrafo, temporizador de intervalos y temporizador

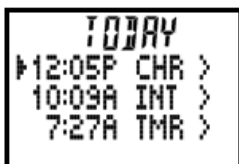
ELIJA EL EJERCICIO PARA REVISAR

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.

El reloj muestra el número de ejercicios guardados para revisar. Si no hay ejercicios guardados, aparece NO WORKOUT (sin ejercicios).



2. Si aparece el odómetro, pulse UP o DOWN.
3. Pulse MENU. El menú WORKOUTS muestra una lista de las fechas que tienen ejercicios guardados.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar la fecha y luego pulse SELECT. Aparece una lista de ejercicios con el tiempo y tipo de ejercicio (CHR para cronógrafo, INT para temporizador de intervalos y TMR para temporizador) para las fechas seleccionadas. La siguiente figura muestra la lista de ejercicios para TODAY (hoy).



5. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ejercicio, y luego pulse SELECT.

ELIJA LOS DATOS PARA REVISAR

Una vez que haya seleccionado el ejercicio específico para revisar, usted puede revisar un resumen de todo el ejercicio, o datos para vueltas, intervalos o repeticiones individuales.

Resumen:

1. Pulse UP para seleccionar SUMMARY (resumen), y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para desplazarse por los datos.

La pantalla de la mejor vuelta alterna cada 2 segundos entre el mejor tiempo de vuelta y el número de la mejor vuelta correspondiente.

Vueltas/intervalos/repeticiones:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar:
 - LAPS para ver datos de vueltas en un ejercicio de cronógrafo
 - INTERVALS para ver los intervalos en un ejercicio de temporizador de intervalos
 - REPS para ver las repeticiones en un ejercicio de temporizador

NOTA: Si todavía no se ha tomado una vuelta, o no ha terminado un intervalo o una repetición, aparece un mensaje que indica que aun no se han guardado datos de vuelta.

2. Pulse UP o DOWN para desplazarse por los datos de vuelta/intervalo/repetición.
3. Pulse BACK o NEXT para ver los datos de otra vuelta, intervalo o repetición.

REVISE, EDITE Y REINICIE LOS VALORES DEL ODÓMETRO

El odómetro muestra la distancia total que se ha desplazado desde que el odómetro se ha reiniciado

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Pulse UP o DOWN hasta que aparezca ODOMETER (odómetro).
3. Pulse MENU. Aparece el submenú del odómetro.
4. Para editar el odómetro:
 - a. Pulse UP para seleccionar EDIT (editar) y luego pulse SELECT.
 - b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
 - c. Pulse DONE.

5. Para reiniciar el odómetro:

- En el submenú del odómetro, pulse DOWN para seleccionar RESET (reiniciar), y luego pulse SELECT.
- Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.
- Pulse DONE.

BLOQUEE Y DESBLOQUEE EJERCICIOS

Una vez que tiene un ejercicio específico seleccionado para revisar, usted puede bloquearlo o desbloquearlo.

Bloquee los ejercicios para evitar que sean reemplazados con nuevos ejercicios.

Si el ejercicio está desbloqueado, usted verá una opción LOCK (bloquear) en el menú de revisión para dicho ejercicio. Si el ejercicio está bloqueado, esta opción será UNLOCK (desbloquear).

NOTA: No puede borrar ejercicios individuales manualmente. Los ejercicios se eliminan cuando se registra uno nuevo en el mismo lugar. Todos los ejercicios se eliminan si el reloj se reinicia.

- Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.
El reloj muestra el número de ejercicios guardados para revisar. Si no hay ejercicios guardados, aparece NO WORKOUT (sin ejercicios).
- Si aparece el odómetro, pulse UP o DOWN.
- Pulse MENU. El menú WORKOUTS muestra una lista de las fechas que tienen ejercicios guardados.
- Pulse UP o DOWN para seleccionar la fecha y luego pulse SELECT. Aparece una lista de ejercicios con el tiempo y tipo de ejercicio (CHR para cronógrafo, INT para temporizador de intervalos y TMR para temporizador) para las fechas seleccionadas. La siguiente figura muestra la lista de ejercicios para TODAY (hoy).
- Pulse UP o DOWN para seleccionar el ejercicio, y luego pulse SELECT.
- Pulse DOWN para seleccionar LOCK o UNLOCK (bloquear o desbloquear) y luego pulse SELECT.
- Pulse UP o DOWN para seleccionar YES y luego pulse SELECT.
- Pulse DONE.

NOTA: Usted no puede bloquear un ejercicio en desarrollo. La opción de bloquear sólo aparece si el ejercicio ha sido guardado y reiniciado.

DESCARGUE DATOS USANDO EL PROGRAMA DE LA COMPUTADORA

El cable de comunicaciones de dos vías entre el reloj y la computadora le permite descargar datos del reloj a la computadora.

- Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego abra la aplicación Device Agent en el escritorio de su computadora.
 - Aparece PC SYNC READY (listo para sincronizar con la PC) cuando la computadora comienza a comunicarse con el reloj. Si no se establece la comunicación aparece un mensaje de error.
 - Aparece PC SYNC IN PROGRESS (sincronizando con la PC) durante el proceso de sincronización.
- Si hay un ejercicio en progreso, el programa de la computadora solicita la confirmación de que usted desea continuar con el proceso de sincronización. Seleccione NO para terminar el proceso de sincronización y regrese al modo hora del día, o seleccione YES (sí) para continuar.
- Si selecciona la opción YES centelleante para continuar con la sincronización:
 - Aparece otro mensaje preguntando si desea guardar los ejercicios.
 - Seleccione YES para guardar la sesión de ejercicios (cronógrafo/temporizador/temporizador de intervalos) con la información del sensor. El reloj detiene los ejercicios en progreso, apaga el GPS y la radio del ANT+™ y continúa el proceso de sincronización con la computadora.
 - Seleccione NO para detener el ejercicio sin guardarlo. El reloj continúa el proceso de sincronización con la computadora.
- Cuando la descarga a la computadora termina, aparece el mensaje PC SYNC TRANSFER COMPLETE (sincronización completada) y el reloj regresa al modo hora del día.

NOTA: Pulse RADIO/BACK en cualquier momento para cancelar la descarga a la computadora y regresar a la pantalla hora del día.

MODO ALARMA

Las siguientes características existen en el modo de alarma:

- Cinco alarmas independientes con frecuencia seleccionable: diaria, días hábiles, fines de semana, una vez y domingo a sábado.
- Nombres de alarmas personalizables
- Alarma de respaldo que suena a los 5 minutos
- La luz nocturna INDIGLO® centellea cuando suena la alarma

ENCIENDA O APAGUE UNA ALARMA

Usted puede encender o apagar las alarmas desde la pantalla ALARM.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse UP para elegir la alarma que va a encender o apagar. El nombre de la alarma aparece arriba.
3. Pulse DOWN para encender o apagar la alarma. Cuando la alarma está encendida, su frecuencia aparece debajo de la hora.

NOTA: Las alarmas activas suenan a sus tiempos preestablecidos. Pulse cualquier botón para silenciar una alarma.

CONFIGURE LA ALARMA

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse SET.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar la alarma a configurar y luego pulse SELECT.

FIJE LA HORA DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, fije el tiempo de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse UP para seleccionar TIME (hora), y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
3. Pulse DONE.

FIJAR LA FRECUENCIA DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, fije la frecuencia de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar FREQUENCY (frecuencia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar una frecuencia y luego pulse SELECT.
3. Pulse DONE.

CAMBIE EL NOMBRE DE LA ALARMA

Con una alarma seleccionada, cambie el nombre de la alarma mediante los siguientes pasos:

1. Pulse DOWN para seleccionar RENAME (renombrar) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
3. Pulse DONE.

MODO CONFIGURACIÓN

El modo configuración es donde se establecen todos los ajustes generales del reloj. Puede establecer datos para zonas, metas, unidades y otras configuraciones.

El reloj Run Trainer™ brinda las siguientes características que se pueden personalizar en el modo configuración:

- Elegir unidades para frecuencia cardíaca (BPM, % de máx.), velocidad/paso (mph, kph), distancia (millas, km), altitud (pies, metros), peso (lb, kg), altura (pulg, cm) y globales (inglesas, métricas)
- Establecer zonas deseadas para frecuencia cardíaca, paso, velocidad y cadencia
- Personalizar su información de usuario y calorías quemadas agregando su sexo, peso, estatura nivel y tipo de actividad, y fecha de nacimiento
- Establezca alertas para metas de distancia y altitud
- Establecer opciones del reloj para sonidos de los botones, señales sonoras horarias, alertas globales de zona y sincronización de tiempo con el GPS
- Personalizar su experiencia para frecuencia de registro, suavizado (altitud, paso, velocidad) y contraste de la pantalla

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE ZONA

Las zonas incluyen valores mínimos y máximos para frecuencia cardíaca, paso/velocidad y cadencia entre los cuales usted desea estar durante su ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse UP para seleccionar ZONES (zonas) y luego pulse SELECT.

ESTABLEZCA LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

En el menú ZONES:

1. Pulse UP para seleccionar HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse SELECT.

2. Establezca su zona de frecuencia cardíaca deseada:
 - a. Pulse SELECT para abrir la pantalla de configuración TARGET (deseada).
 - b. Pulse UP o DOWN para seleccionar la zona que le gustaría como su zona de frecuencia cardíaca deseada.
 - c. Pulse DONE.
3. Configure manualmente sus zonas de frecuencia cardíaca deseada:
 - a. Pulse UP o DOWN para seleccionar SETUP y luego pulse SELECT.
 - b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Continúe haciendo esto en las cinco zonas.
 - c. Pulse DONE.
4. Elija si desea usar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas o preconfiguradas: Elija ZONE para usar zonas preconfiguradas, o CUSTOM para usar los valores de zona que usted ingresó manualmente.
 - a. Pulse UP o DOWN para seleccionar BASED ON y luego pulse SELECT.
 - b. Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONE o CUSTOM (preconfigurada o personalizada) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
 - c. Pulse DONE.
5. Establezca su frecuencia cardíaca máxima.
 - a. Pulse DOWN para seleccionar MAXIMUM (máxima) y luego pulse SELECT.
 - b. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
 - c. Pulse DONE.

ESTABLEZCA ZONAS DE PASO Y VELOCIDAD

Usted puede establecer un valor mínimo y máximo de paso o velocidad que usted desea mantener durante todos los ejercicios. Sonará una alerta si su velocidad o paso están por debajo del mínimo o por encima del máximo.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció zonas de paso o velocidad para intervalos individuales.

En el menú ZONES:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE-SPEED (paso-velocidad) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar PACE o SPEED (paso o velocidad) y luego pulse SELECT.
5. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
6. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LAS ZONAS DE CADENCIA

Usted puede establecer un mínimo y máximo de pasos por minuto que usted desea mantener durante todos los ejercicios. Sonará una alerta si su cadencia está por debajo del mínimo o por encima del máximo.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció zonas de cadencia para intervalos individuales.

En el menú ZONES:

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar CADENCE (cadencia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
4. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE METAS

Puede programar metas respecto a la distancia o altitud que desea lograr durante todos los ejercicios. Sonará una alerta cuando haya alcanzado esta meta.

Estos ajustes serán ignorados en el temporizador de intervalos si usted estableció metas para intervalos individuales.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar GOALS (metas) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE o ALTITUDE (distancia o altitud) y luego pulse SELECT.

4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON y luego pulse SELECT.
5. Pulse DOWN para seleccionar SETUP, y luego pulse SELECT.
6. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor centelleante y luego pulse NEXT para mover al siguiente valor.
7. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE UNIDADES

Elija el tipo de unidades que usará globalmente y para funciones específicas del reloj.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar UNITS (unidades) y luego pulse SELECT.

AJUSTES DE UNIDADES GLOBALES

Si selecciona unidades globales inglesas o métricas cambiará todas las unidades individuales a los valores por omisión en inglesas o métricas, respectivamente.

En el menú UNITS:

1. Pulse SELECT para abrir el menú GLOBAL.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar ENGLISH o METRIC (inglesas o métricas) y luego pulse SELECT.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LAS UNIDADES DE FRECUENCIA CARDÍACA

Las unidades de frecuencia cardíaca determinan si su frecuencia cardíaca se muestra en pulsaciones por minuto (bpm) o como porcentaje del máximo.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar BPM o % OF MAX (pulsaciones por minuto o % del máximo) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

NOTA: El paso aparece en minutos (') y segundos (")

ESTABLEZCA UNIDADES DE PASO Y VELOCIDAD

Elija si su velocidad y paso se mostrará en millas por hora (MPH)/minutos por milla (MI) o kilómetros por hora (KPH)/minutos por kilómetro (KM).

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar SPEED-PACE (velocidad-paso) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar MPH-MI o KPH-KM y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES LAS UNIDADES DE DISTANCIA

Las unidades de distancia determinan si sus distancias se miden en millas o kilómetros.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar DISTANCE (distancia) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar MILES o KM (millas o km) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE ALTITUD

Las unidades de altitud determinan si su altitud se mide en pies o metros.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALTITUDE (altitud) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar FEET o METERS (pies o metros) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE PESO

Las unidades de peso determinan si su peso se mide en libras (lb) o kilogramos (kg).

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar WEIGHT (peso) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar LB o KG (libras o kilogramos) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

AJUSTES DE UNIDADES DE ESTATURA

Las unidades de estatura determinan si su peso se mide en pulgadas (IN) o centímetros (CM).

1. Pulse DOWN para seleccionar HEIGHT (estatura) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar IN o CM (pulgadas o centímetros) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE USUARIO

ESTABLEZCA LA INFORMACIÓN PERSONAL

Ingrese su información personal para asegurar cálculos exactos durante los ejercicios.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar USER (usuario), y luego pulse SELECT. Se abre el menú USER.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ajuste a cambiar y luego pulse SELECT. Se abre el menú SETTING (configuración).
4. Cambie los valores para que se ajusten a su información personal.
 - Pulse UP o DOWN para cambiar un valor numérico, y pulse NEXT para mover al siguiente valor. Pulse DONE para volver al menú USER.
 - Pulse UP o DOWN para seleccionar un valor no numérico, y luego pulse SELECT para aplicar la marca de aprobación. Pulse BACK para volver al menú USER.
5. Repita el procedimiento para fecha de nacimiento, género, peso, estatura y actividad.

BIRTHDAY	Ajuste el mes, día y año de su nacimiento.
GENDER	Seleccione MALE (Hombre) o FEMALE (Mujer).
WEIGHT	Ingrese su peso (en LB o KG, dependiendo de la programación de UNIDADES)
HEIGHT	Ingrese su estatura (en IN o CM [pulgadas/centímetros], dependiendo de la programación de UNIDADES)
ACTIVIDAD	Seleccione un nivel y tipo de la actividad a la que más se dedicará.

NOTA: Un ejercicio Brick está compuesto por dos o más disciplinas deportivas (habitualmente ciclismo seguido por carrera) y realizado lado a lado cuando se usa para entrenar atletas multideportivos.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DEL RELOJ

La configuración del reloj le da la opción de establecer el sonido de los botones, señales sonoras horarias, alertas globales de zona y sincronización de tiempo con el GPS.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar WATCH (reloj) y luego pulse SELECT.

ESTABLEZCA EL SONIDO DE LOS BOTONES

Establece si el reloj hará un sonido cuando se pulsa un botón. Pulsar el botón INDIGLO® no hará que reloj suene.

1. Pulse SELECT para abrir el menú BUTTON (botón).
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar BEEP OFF o BEEP ON (sonido apagado o encendido) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA EL TIMBRE A CADA HORA

Establezca si el reloj timbrará a cada hora en punto.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar HOURLY (horario) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar CHIME OFF o CHIME ON (timbre apagado o encendido) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE. El icono N aparece en la barra de estado en el modo hora del día.

ESTABLEZCA LA ALERTA DE ZONA

Establezca si el reloj alertará cuando su frecuencia cardíaca, paso/velocidad u otros valores están fuera de los límites especificados y si la alerta será silenciosa o audible.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar ZONE ALERT (alerta de zona) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar NONE, AUDIBLE o SILENT (ninguna, audible, silenciosa) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

ESTABLEZCA LA SINCRONIZACIÓN DEL GPS

Establezca si el reloj actualizará la hora actual según los datos recibidos del satélite a través del GPS.

1. Pulse DOWN para seleccionar GPS TIME (hora de GPS) y luego pulse SELECT.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar SYNC OFF o SYNC ON (sincronización apagada o encendida) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
3. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE REGISTRO

La configuración de registro le da la opción de cambiar la frecuencia de registro de los datos del sensor a alguna de las siguientes: cada 1 segundo, cada 2 segundos, cada 4 segundos, cada 8 segundos. El valor por omisión es 2 segundos.

Cuanto menor sea el ajuste de registro, será más exacto el seguimiento. Las frecuencias de registro más altas pierden algo de exactitud, pero le permiten almacenar más datos en el reloj.

Para configurar los ajustes del registro:

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar RECORDING (registro) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC u 8-SEC y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
4. Pulse DONE. Los cambios en el registro serán efectivos la próxima vez que se reinicien los modos cronógrafo, temporizador de intervalos o temporizador.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE SUAVIZADO

Establece si el reloj registra valores de altitud, paso y velocidad para una colección más reactiva o menos variable.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar SMOOTHING (suavizado) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar ALTITUDE, PACE o SPEED (altitud, paso o velocidad) y luego pulse SELECT.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse SELECT. Aparece una marca de aprobación.
5. Pulse DONE.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DEL CONTRASTE

Establezca qué tan oscuro o claro aparece la pantalla del reloj para el nivel que sea más fácil de leer para usted. Número menores significan una pantalla más clara, mientras que los números mayores significan una pantalla más oscura.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar CONTRAST (contraste) y luego pulse SELECT.
3. Pulse UP o DOWN para aumentar o disminuir el contraste.
4. Pulse DONE.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Run Trainer™ GPS es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de resistencia al agua	Presión del agua por debajo de la superficie, en p.s.i.a.*
50 m/160 pies	86

*Libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de exponerlo al agua salada.

GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Se garantiza su producto Timex® GPS contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional. Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto Timex® mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean aplicables en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación a un servicio de fábrica.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX
Fecha de compra original: (si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)
Comprado por: (nombre, dirección y número de teléfono)
Lugar de compra: (nombre y dirección)
Razón de la devolución:

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del Producto: Timex® Run Trainer™ GPS System

Números de modelo: M878, M503

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

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 (M229)
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)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

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

Inmunidad- Referencia EN 55024

Normas: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/05/EC

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

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:

David Wimer
Ingeniero de Calidad

Fecha: 9 de septiembre de 2011, Middlebury, Connecticut, EE.UU.



Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de CSR. SiRFstarIV es una marca registrada de CSR. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc.