

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS QUICK START GUIDE



NA/EU W280 242-095004

Indice analitico

Avviamento all'uso del Cycle Trainer™	106
Carica del Cycle Trainer.....	107
Funzionamento basilare	108
Funzioni dei pulsanti	109
Descrizioni delle icone	110
Installazione del computer Cycle Trainer™	112
Accensione e spegnimento	113
Impostazione delle unità di misura del display	113
Impostazione del proprio profilo di utente	114

Collegamento del sensore della frequenza cardiaca al Cycle Trainer™	115
Informazioni sulle zone della frequenza cardiaca	116
Collegamento di altri sensori ANT+	116
Contatto fra il GPS ed i satelliti	117
Uscita in bicicletta.....	118
Revisione dei dati sulle corse	118
Scelta delle corse e visualizzazione dei dati	119
Esame dell'allenamento online.....	120
Installazione del Timex® Device Agent.....	121
Garanzia e assistenza	122
Dichiarazione di conformità	126

AVVIAMENTO ALL'USO DEL CYCLE TRAINER™

Il computer per bicicletta Timex Cycle Trainer™ 2.0 aggiunge un cruscotto al tuo manubrio. Cinque schermi di dati ciclistici in tempo reale forniti da GPS, il sensore della frequenza cardiaca incorporato ed i sensori opzionali di potenza ANT+™ ti permettono di monitorare le tue prestazioni e di perfezionare le tue corse in bicicletta. Questa guida contiene tutto quello che ti serve sapere per iniziare a usare il computer Cycle Trainer™, incluse le funzioni basilari di ogni pulsante e come configurare le impostazioni richieste. Imparerai anche come registrare la tua prima corsa in bicicletta e come creare e seguire un percorso.

Per un elenco completo delle funzioni e istruzioni approfondite, scarica il Manuale dell'utente completo all'indirizzo: **www.timex.com/manuals**

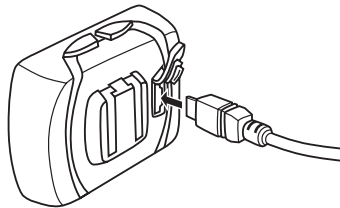
Per filmati di addestramento, vai al sito: **www.youtube.com/timexusa**

CARICA DEL CYCLE TRAINER

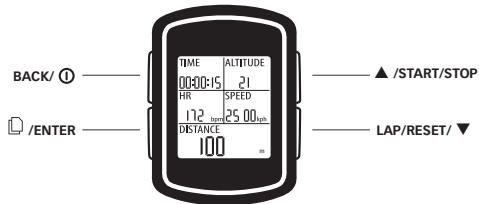
Prima di usare per la prima volta il computer Cycle Trainer™, caricare la batteria per almeno 4 ore.

Inserire l'estremità grande del cavo USB in una porta USB alimentata sul proprio computer, e inserire l'estremità piccola nella porta sul retro del dispositivo, coperta dal cappuccio di gomma.

Una batteria completamente carica dura 18 ore in piena modalità GPS.



FUNZIONAMENTO BASILARE



FUNZIONI DEI PULSANTI

BACK (indietro)/ ①

Tenere premuto per 2 secondi per accendere o spegnere il computer Cycle Trainer™. Premere per accendere o spegnere l'illuminazione del quadrante. Nei menu, premere per ritornare alla pagina precedente.

/ENTER (invio)

Premere per passare in rassegna le schermate in modalità Speedometer (Tachimetro). Tenere premuto per entrare nei menu principali. Nei menu, premere  /ENTER per selezionare la scelta evidenziata.

▲ /START/STOP (avvio/stop)

Premere per evidenziare la voce precedente in un elenco. Premere per avviare o fermare il timer in modalità Speedometer (Tachimetro). Premere per ridurre la visualizzazione in modalità Map (Mappa).

LAP/RESET (giro/azzerà)/ ▼

Premere per evidenziare la voce successiva in un elenco. Mentre il timer sta scorrendo in modalità Speedometer (Tachimetro), premere per registrare un giro e per avviare il cronometraggio di un nuovo giro. Mentre il timer è fermo in modalità Speedometer (Tachimetro), premere per salvare la corsa e azzerare il timer.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

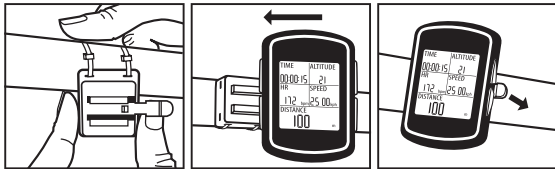
Queste icone possono apparire nelle schermate Time (ora) e in quelle dei menu.

	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. Un maggior numero di barre indica un segnale più forte. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti.
	Timer	Icona fissa: il timer sta scorrendo. Lampeggiante: il timer si è fermato, ma non è stato azzerato.

	Sensore di cadenza	Icona fissa: il dispositivo sta ricevendo dati da un sensore di cadenza. Lampeggiante: il dispositivo sta cercando un sensore di cadenza.
	Sveglia	Una sveglia è impostata e suonerà all'ora specificata.
	Sensore della Frequenza cardiaca	Icona fissa: il dispositivo sta ricevendo dati da un sensore della frequenza cardiaca. Lampeggiante: il dispositivo sta cercando un sensore della frequenza cardiaca.
	Batteria	Indica la carica di batteria restante. Più segmenti accesi indicano una carica superiore.

INSTALLAZIONE DEL COMPUTER CYCLE TRAINER™

Usare i due tiranti dentati per fissare alla bicicletta la staffa di montaggio, e poi far scivolare nella staffa il dispositivo. I quattro fori nella staffa e la base spostabile permettono il montaggio del computer sul manubrio in qualsiasi orientamento.



Premere indietro la linguetta di rilascio per togliere il dispositivo dalla staffa.

ACCENSIONE E SPEGNIMENTO

Tenere premuto ① per circa 2 secondi per accendere o spegnere il dispositivo.

IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA DEL DISPLAY

Nota: tutte le impostazioni seguenti possono essere fatte sul proprio computer usando il Timex® Device Agent. Vedere "Installazione del Device Agent" nel Manuale dell'utente online.

Scegliere il sistema di misura in cui verranno visualizzati i dati su utente, corsa e navigazione.

Si possono visualizzare le unità di misura di distanza e peso in formato BRITANNICO, METRICO o NAUTICO.

Si possono visualizzare le coordinate geografiche PREDEFINITE (gradi e minuti), GOOGLE (gradi, minuti e secondi) o UTM (valori x ed y del sistema Universal Transverse Mercator, ovvero della proiezione universale trasversa di Mercatore).

1. Premere e tenere premuto ENTER per fare apparire il Menu principale. Evidenziare CONFIGURATION (configurazione) e poi premere ENTER.

2. Evidenziare SET SYSTEM (imposta sistema) e poi premere ENTER.
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER.
4. Evidenziare UNITS (unità di misura) e poi premere ENTER.
5. Evidenziare il campo UNIT (unità di misura) o COORDINATION (coordinazione) e poi premere ENTER.
6. Evidenziare le unità di misura da visualizzare e poi premere ENTER.

IMPOSTAZIONE DEL PROPRIO PROFILO DI UTENTE

Inserire i propri nome, sesso, data di nascita, altezza e peso per assicurare calcoli accurati di zona della frequenza cardiaca e calorie bruciate.

1. Premere e tenere premuto ENTER per fare apparire il Menu principale. Evidenziare CONFIGURATION (configurazione) e poi premere ENTER.
2. Evidenziare USER PROFILE (profilo utente) e poi premere ENTER.
3. Evidenziare l'impostazione da cambiare e poi premere ENTER.
4. Evidenziare una lettera, un numero, il sesso o il mese e poi premere ENTER.

COLLEGAMENTO DEL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA AL CYCLE TRAINER™

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca e chiudere saldamente sul petto il sensore, subito sotto lo sterno.
3. Premere e tenere premuto ENTER per fare apparire il Menu principale. Evidenziare CONFIGURATION (configurazione) e poi premere ENTER.
4. Evidenziare ACCESSORIES (accessori) e poi premere ENTER.
5. Evidenziare SENSORS (sensori) e poi premere ENTER.
6. Evidenziare HEART RATE (frequenza cardiaca) e poi premere ENTER.
7. Evidenziare SCAN (scansione) e poi premere ENTER.

Nota: quando la dicitura SCAN diventa ON, il computer è collegato con il sensore.



INFORMAZIONI SULLE ZONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Una buona frequenza cardiaca per migliorare la resistenza aerobica corrisponde al 70-80% della propria frequenza cardiaca massima. Valori superiori o inferiori aiuteranno gli atleti a raggiungere mete diverse.

Il Cycle Trainer™ calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima e le zone di frequenza cardiaca dell'utente, in base al suo sesso e alla sua età. L'utente può tuttavia impostare le proprie zone di frequenza cardiaca personalizzata, se lo desidera. Vedere la sezione Impostazione delle zone di frequenza cardiaca nel Manuale dell'utente completo, disponibile all'indirizzo: www.timex.com/manuals

COLLEGAMENTO DI ALTRI SENSORI ANT+

L'utente può abbinare al dispositivo i misuratori di potenza, velocità, cadenza ed una combinazione di sensori velocità/cadenza ANT+. Per informazioni in merito, consultare il Manuale dell'utente online.

CONTATTO FRA IL GPS ED I SATELLITI

Per ottenere le massime prestazioni dal computer Cycle Trainer™, occorre ottenere un buon contatto satellitare con il GPS.

L'icona  sulla schermata dell'ora indica quanto è forte il contatto del GPS con i satelliti. Quando l'icona lampeggia, il GPS sta ancora cercando di ottenere il contatto. Quando l'icona è fissa, il GPS ha ottenuto il contatto con i satelliti. Un maggior numero di barre indica un segnale più forte.

Ecco come ottenere il contatto del GPS con i satelliti.

1. Uscire all'aperto.
2. Allontanarsi da edifici e alberi alti.
3. Assicurarci che la parte anteriore del computer Cycle Trainer™ sia rivolta verso il cielo.
4. Restare fermi fino all'ottenimento del contatto satellitare.

USCITA IN BICICLETTA

Per iniziare a cronometrare un'uscita in bicicletta, avviare il timer in modalità Speedometer (Tachimetro). Mentre il timer scorre, il computer Cycle Trainer™ registra velocità, distanza, percorso, frequenza cardiaca e altri dati.

1. Premere START per iniziare il cronometraggio.
2. Mentre il timer scorre, premere  per passare in rassegna le schermate del display al fine di visualizzare i dati relativi alla corsa.
3. Premere STOP per interrompere il timer e fermare la registrazione.
4. Mentre il timer è fermo, premere RESET (azzerà), evidenziare YES (sì) e premere ENTER per azzerare il timer e salvare i dati sulla corsa.
5. Evidenziare CONFIRM? (conferma?) e poi premere ENTER.

REVISIONE DEI DATI SULLE CORSE

Ogni volta che si azzerà il timer in modalità Speedometer (Tachimetro) (e nella funzione Trainer, se si scegliere di registrare i dati), i dati della corsa ciclistica vengono salvati. Si possono visualizzare dalle schermate ACTIVITY INFO

(informazioni sull'attività). Gli utenti possono confrontare queste corse salvate con altre per monitorare i loro progressi, oppure per seguire i percorsi delle loro corse preferite sulla mappa.

SCELTA DELLE CORSE E VISUALIZZAZIONE DEI DATI

Visualizzare l'elenco delle corse dalla schermata ACTIVITY INFO (informazioni sull'attività) e selezionare una corsa per visualizzarla in maggior dettaglio.

1. Premere e tenere premuto ENTER per fare apparire il Menu principale. Evidenziare ACTIVITY (attività) e poi premere ENTER.
2. Evidenziare ACTIVITY INFO (informazioni sull'attività) e poi premere ENTER.
3. Evidenziare TRAINING INFO (informazioni sull'allenamento) e poi premere ENTER.

Le corse salvate vengono elencate in base alle visualizzazioni di data e ora. Le informazioni su tempo, distanza, velocità media, calorie bruciate e frequenza cardiaca media per la corsa sono visualizzate in fondo alla schermata.

4. Per visualizzare i dettagli su una corsa, premere ▲ o ▼ per scegliere una corsa, e poi premere ENTER.

Viene visualizzata la schermata dei dettagli sulla corsa. Si possono visualizzare tutti i dati salvati dalla modalità Speedometer (Tachimetro).

ESAME DELL'ALLENAMENTO ONLINE

Un conto Timex® Trainer gratuito, gestito da Training Peaks™, offre utili strumenti per salvare ed esaminare i dati sulla corsa, e per organizzare i programmi di allenamento in base alle proprie mete.

1. In un browser per Web, andare all'indirizzo **timexironman.com/deviceagent**
2. Fare clic sul collegamento **Create Account** (Crea un conto) in alto.
3. Inserire le proprie informazioni e fare clic su Submit (Invia).

INSTALLAZIONE DEL TIMEX® DEVICE AGENT

Il Device Agent è software eseguito sul proprio computer. Permette all'utente di collegare il dispositivo Cycle Trainer™ al suo computer, in modo da poter aggiornare il firmware, personalizzare le impostazioni e scaricare allenamenti.

1. In un browser per Web, andare all'indirizzo **www.timexironman.com/deviceagent**
2. Fare clic sul collegamento per scaricare il Cycle Trainer™ 2.0.
3. Seguire le istruzioni per installare il Device Agent.

Per ulteriori informazioni in merito, consultare la sezione Caricare corse su Training Peaks, nel Manuale dell'utente online.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A - Garanzia limitata)

Il prodotto GPS Timex® è garantito da Timex contro difetti di fabbricazione per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

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

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

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e

5. a lente o cristallo, staffa di montaggio, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

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

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

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il prodotto GPS a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il prodotto GPS, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale compilato o una

dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare

il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: _____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

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

Dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: computer Timex Cycle Trainer 2.0 GPS
con frequenza cardiaca

Numero di modello: M242, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

Norme:

- EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08) - M242
- EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08) - M242
- EN 301.489-1 V1. 8.1 (2008-04) - M242
- EN 301.489-3 V1. 4.1 (2002-08) - M242
- EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B - M242

EN 61000-4-2: 2009 - M242

EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010 - M242

EN 300 440-1 – V1.4.1: 2008 – M503

EN 300 440-2 – V1.2.1: 2008 – M503

EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 – M503

EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 – M503

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme:

- FCC Parte 15, Sottoparte B, Classe B - M242
- CISPR 22: 1997, Classe B - M242
- ANSI C63.4: 2003 - M242

Immunità

Norme:

- EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B - M242
- EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003 - M242 & M503
- IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0 - M242
- IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0 - M242
- IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0 - M242

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010 - M242
EN 60950-1/A11: 2009 – M503

Informazioni supplementari: il presente prodotto porta i contrassegni CE relativi.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX e CYCLE TRAINER sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc.