

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**GUIDA
ALL'USO**

INDICE ANALITICO

Presentiamo il Cycle Trainer 2.0	4
Funzioni	4
Caricare il Cycle Trainer	4
Funzionamento basilare	5
Descrizioni delle icone	5
Come iniziare	6
Installare il Cycle Trainer	6
Accendere e spegnere il Cycle Trainer	6
Impostare l'ora	6
Impostare le unità di misura del display	6
Impostare il profilo dell'utente	6
Impostare il sensore della frequenza cardiaca	7
Configurare le impostazioni della bicicletta	9
Configurare le impostazioni relative alle calorie	10
Calibrare la bussola	10
Usare il Tachimetro	11
Iniziare, fermare e salvare una corsa	11
Registrare tempi intermedi	11
Visualizzare i dati durante una corsa	12
Utilizzare la funzione di Trainer	12
Avviare il Trainer	13
Reagire alle allerte del Trainer	13
Fermare il Trainer	13
Esaminare i dati sulle corse	14
Controllare la capacità della memoria	14
Scegliere le corse e visualizzare i dati	14
Usare lo schermo Dettagli	15
Cancellare tutte le corse dalla memoria	15
Navigare con il Cycle Trainer	15
Navigare con la mappa	15
Navigare con la bussola	18
Impostare la sveglia	18
Configurare le impostazioni	18
Configurare le funzioni senza l'uso delle mani	18
Configurare le allerte	19
Configurare le opzioni di registrazione dei dati	22
Configurare le pagine personalizzate	22
Impostare le preferenze di sistema	24
Configurare i sensori	25
Configurare il GPS	26
Configurare la mappa	27
Ripristinare il Cycle Trainer	27

Collegare a un computer	27
Creare un conto Timex Trainer	27
Installare il Device Agent	28
Aggiornare il firmware.....	28
Scaricare le impostazioni nel Cycle Trainer.....	29
Caricare dati sulle corse su Training Peaks	29
Risoluzione dei problemi.....	29
Problemi con il sensore della frequenza cardiaca	29
Problemi di collegamento a un computer	29
Resistenza all'acqua	29
Garanzia e assistenza	30
Dichiarazione di conformità	31

PRESENTIAMO IL CYCLE TRAINER 2.0

Congratulazioni per l'acquisto del computer per bicicletta con GPS Timex® Cycle Trainer 2.0™. Questo potente strumento per l'allenamento ciclistico può aiutarvi a raggiungere le vostre mete a qualsiasi livello. Se siete ciclisti agonistici, potete utilizzare i sensori di frequenza cardiaca, velocità, cadenza e potenza per concentrarvi sugli attributi specifici che volete migliorare, che si tratti di velocità, soglia o resistenza. Se invece fate ciclismo per tenervi in forma e divertirvi, apprezzerete la facilità con cui potrete impostare il sensore della frequenza cardiaca e iniziare a registrare le vostre uscite in bicicletta.

Il Cycle Trainer 2.0™ impiega la tecnologia WAAS/EGNOS per localizzare la vostra posizione, con estrema precisione, in qualsiasi punto del globo vi troviate. Potete monitorare e salvare le vostre uscite in bicicletta per poter ripercorrere una volta dopo l'altra i vostri percorsi preferiti, e confrontare i vostri dati statistici relativi alle varie corse, per vedere come state migliorando le vostre prestazioni. Potete anche fare gare per superare i vostri tempi precedenti, con la funzione del Trainer mirata a raggiungere nuovi record personali.

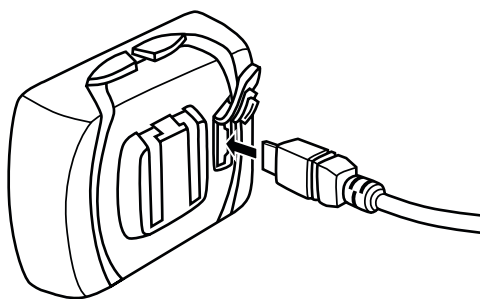
FUNZIONI

- GPS – La tecnologia WAAS/EGNOS garantisce una navigazione accurata. Si possono creare punti intermedi e definire percorsi da seguire partendo da essi. Si può seguire il percorso di ritorno fino al punto iniziale partendo dal punto finale di un percorso.
- Sensore della frequenza cardiaca – Si abbina facilmente al Cycle Trainer 2.0™. Si possono impostare zone di frequenza cardiaca personalizzate, con allerte udibili, in modo da sapere sempre con che intensità si pedala.
- Trainer – Si possono impostare mete relative a distanza, tempo e passo in relazione alle quali allenarsi, oppure si può ripercorrere una volta dopo l'altra un percorso salvato per migliorare i propri tempi.
- Mappa – Si possono scegliere l'orientamento della mappa e le funzioni di ingrandimento che si preferiscono.
- Bussola – Si può trovare la direzione verso il prossimo punto intermedio e impostare un rilevamento alla bussola da seguire. La declinazione viene impostata automaticamente.
- Barometro – Si possono ottenere misure accurate relative all'altitudine dalla pressione atmosferica.
- Sensori – Il sensore della frequenza cardiaca è incluso nella dotazione. Si possono collegare sensori opzionali di velocità, cadenza, velocità/cadenza e potenza.
- Funzioni senza l'uso delle mani – Si può fermare automaticamente il timer quando la velocità scende al di sotto di una determinata soglia, e registrare automaticamente un tempo intermedio in corrispondenza di un tempo o una distanza specificati dall'utente.

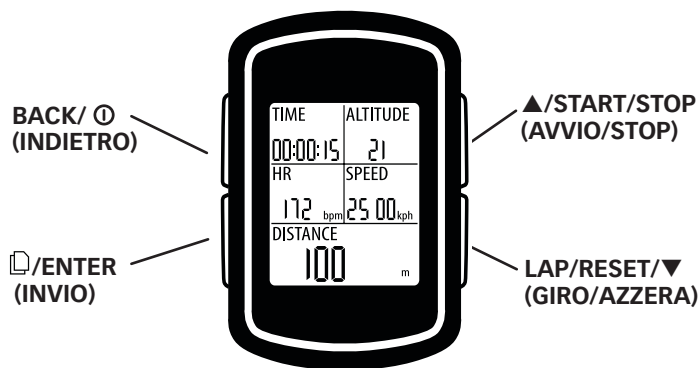
CARICARE IL CYCLE TRAINER

Prima di usare per la prima volta il 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.



FUNZIONAMENTO BASILARE



BACK (INDIETRO)/⌂ Tenere premuto per 2 secondi per accendere o spegnere il Cycle Trainer 2.0™. Premere per accendere 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 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/AZZERA)/▼

Premere per evidenziare la voce successiva in un elenco. Mentre il Timer sta scorrendo in modalità Speedometer (Tachimetro), premere per avviare 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.

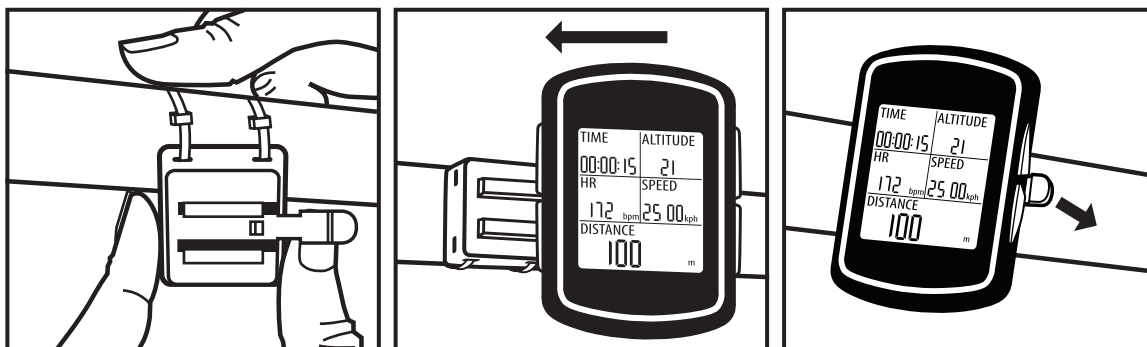
	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. Un maggior numero di barre indica un segnale più forte. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti.
	Timer	Icona fissa: il timer sta scorrendo. Lampeggiante: il timer si è fermato, ma non è stato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

COME INIZIARE

INSTALLARE IL CYCLE TRAINER

Usare i due tiranti dentati per fissare alla bicicletta la staffa di montaggio, e poi far scivolare nella staffa il dispositivo.

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



ACCENDERE E SPEGNERE IL CYCLE TRAINER

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

IMPOSTARE L'ORA

L'ora viene impostata dal GPS, ma l'utente sceglie il formato dell'ora, il fuso orario e l'abilitazione o disabilitazione dell'ora legale.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME SETTINGS (IMPOSTAZIONI ORA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare l'impostazione da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un formato di ora, il fuso orario o l'impostazione di ora legale, quindi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL DISPLAY

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 ENGLISH (BRITANNICO), METRIC (METRICO) o NAUTICAL (NAUTICO).

Si possono visualizzare le coordinate geografiche DEFAULT (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. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare UNITS (UNITÀ DI MISURA) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo UNIT (UNITÀ DI MISURA) o COORDINATION (COORDINAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare le unità di misura da visualizzare e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL PROFILO DELL'UTENTE

Configurare le informazioni personali per assicurare calcoli accurati relativi a zona della frequenza cardiaca e consumo calorico.

Inserire nome, sesso, data di nascita, altezza e peso.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare USER PROFILE (PROFILO UTENTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare l'impostazione da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare una lettera, un numero, il sesso o il mese e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

ADATTARE IL CINTURINO DEL SENSORE

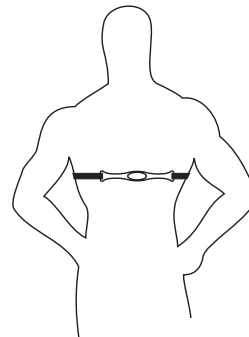
- Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca e chiudere saldamente sul petto il sensore, subito sotto lo sterno.

ABBINAMENTO DEL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Chiedere al Cycle Trainer 2.0™ di cercare un sensore della frequenza cardiaca e iniziare a ricevere dati.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Accendere il sensore della frequenza cardiaca.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SENSORS (SENSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) e poi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare SCAN (SCANSIONE) e poi premere ENTER (INVIO).

Appare il messaggio SEARCHING... (RICERCA IN CORSO) e l'icona  lampeggia. Quando l'icona  smette di lampeggiare, il dispositivo sta ricevendo dati dal sensore.



IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

Ottenere dati accurati sulla frequenza cardiaca è essenziale per allenarsi in modo efficiente. Diverse frequenze cardiache offrono diversi vantaggi per la salute, e conoscere la propria frequenza cardiaca in un particolare momento aiuta a sapere quando intensificare o rallentare il proprio impegno durante l'allenamento.

QUAL È LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA OTTIMALE?

Le proprie mete di fitness determinano quale dovrebbe essere la propria frequenza cardiaca ottimale; la zona di frequenza cardiaca bersaglio per bruciare grassi è diversa da quella alla quale si dovrebbe mirare per allenarsi alla resistenza.

Usare le tabelle qui sotto per stimare la propria zona di frequenza cardiaca ottimale in base al proprio sesso, alla propria età e ai propri obiettivi. Pedalare al livello di intensità Aerobic Base (Base aerobica) (al centro delle tabelle) aiuta l'utente a bruciare grassi e a migliorare la sua resistenza aerobica. L'utente può tuttavia usare il Cycle Trainer anche per personalizzare la propria zona di frequenza cardiaca bersaglio su valori più specifici, appropriati per i propri livelli di fitness e le proprie mete.

NOTA: i valori indicati in queste tabelle si basano su una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (MFC). Consultare il medico prima di iniziare un programma di esercizio e per confermare che la zona di frequenza cardiaca sia appropriata per sé.

UOMINI

Età	Attività fisica leggera Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica 50-60% MFC	Gestione del peso Dimagrire e bruciare grasso 60-70% MFC	Base aerobica Aumentare la forza e la resistenza aerobica 70-80% MFC	Condizionamento ottimale Mantenere una forma fisica eccellente 80-90% MFC	Allenamento atletico di élite Acquisire una forma atletica eccellente 90-100% MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140
NOTE: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (220 - età), in battiti al minuto (BPM), per gli uomini.					

DONNE

Età	Attività fisica leggera Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica 50-60% MFC	Gestione del peso Dimagrire e bruciare grasso 60-70% MFC	Base aerobica Aumentare la forza e la resistenza aerobica 70-80% MFC	Condizionamento ottimale Mantenere una forma fisica eccellente 80-90% MFC	Allenamento atletico di élite Acquisire una forma atletica eccellente 90-100% MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
NOTE: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (226 - età), in battiti al minuto (BPM), per le donne.					

IMPOSTARE LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

L'utente può impostare il Cycle Trainer in modo che calcoli la sua frequenza cardiaca massima in base all'età, oppure può inserire un'impostazione personalizzata.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CARDIO SET (IMPOSTA CARDIO), quindi premere ENTER (INVIO) per aprire lo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD).
4. Evidenziare il campo HR MAX (FC MAX), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare BY AGE (IN BASE ALL'ETÀ) o CUSTOM (PERSONALIZZATA), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Se si è selezionata la voce CUSTOM (PERSONALIZZATA), evidenziare i numeri sulla destra di questa voce, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

SELEZIONARE LA VISUALIZZAZIONE PER LA FREQUENZA CARDIACA

Si può scegliere di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) o come una percentuale della frequenza cardiaca massima (%).

1. Dallo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD), evidenziare il campo VIEW (VISUALIZZAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare bpm (battiti/minuto) o %, e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

I valori per ciascuna delle 5 zone di frequenza cardiaca vengono calcolati automaticamente in base alla frequenza cardiaca massima dell'utente, ma l'utente può invece inserire in ogni zona i propri valori.

1. Dallo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD), evidenziare il campo ZONES (ZONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare un valore nella zona, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ogni zona.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLA BICICLETTA

Le impostazioni della bicicletta garantiscono il calcolo accurato di velocità, cadenza e potenza quando si usano i sensori opzionali, e vengono usate anche per calcolare le calorie bruciate.

L'utente può configurare l'altezza e le dimensioni delle ruote per un massimo di 5 biciclette.

DETERMINARE LE DIMENSIONI DELLE RUOTE

Sono disponibili due metodi per determinare l'impostazione delle dimensioni delle ruote.

Se si conoscono le dimensioni degli pneumatici della bicicletta, si può consultare la tabella qui sotto per determinare le dimensioni approssimative della ruota. Questo è il metodo più facile, ma può essere meno accurato.

Misura pneumatico	Circonferenza approssimativa (mm)
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2224
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169

Misura pneumatico	Circonferenza approssimativa (mm)
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2.125	2070
26 X 1.9	2055
26 X 1.5	1985
26 X 1.25	1953
26 X 1.0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

Per misurare in modo più accurato la circonferenza della propria ruota si può anche usare il metodo di "rotolamento".

1. Mettere a terra la ruota davanti, con l'alberino della valvola sulla posizione delle sei.
2. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
3. Far avanzare la bicicletta, mantenendo pressione sul manubrio, finché l'alberino della valvola non ritorna sulla posizione delle ore sei.
4. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
5. Misurare la distanza fra i due contrassegni.

INSERIRE LE DIMENSIONI DELLA RUOTA E IL PESO DELLA BICICLETTA

Una volta determinata la misura delle ruote della propria bicicletta, si possono inserire le impostazioni relative a dimensioni e peso nel Cycle Trainer.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare BIKE SETTINGS (IMPOSTAZIONI BICICLETTA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo BIKE (BICICLETTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un numero di bicicletta, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo WEIGHT (PESO) o WHEEL SIZE (DIMENSIONI RUOTA), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI RELATIVE ALLE CALORIE

Per ottenere calcoli accurati del consumo calorico, configurare la propria attività (come ad esempio biking/ciclismo o hiking/escursionismo), un training level (livello di allenamento) (un relativo livello di intensità) e l'eventuale peso supplementare che si sta trasportando (come ad esempio uno zaino). Livelli di allenamento superiori e valori di peso supplementare determinano più alti calcoli di consumo calorico.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CALORIES (CALORIE), e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare i campi SPORT TYPE (TIPO DI SPORT), TRAINING LEVEL (LIVELLO DI ALLENAMENTO) o EXTRA WEIGHT (PESO SUPPLEMENTARE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare l'attività, l'intensità o il numero, quindi premere ENTER (INVIO).

CALIBRARE LA BUSSOLA

Per garantire l'ottenimento dei dati di navigazione più accurati dal GPS, occorre calibrare la bussola prima di usare il dispositivo.

Per calibrare la bussola occorre stabilire un collegamento satellitare.

1. Portare il Cycle Trainer all'aperto, lontano da alberi alti ed edifici.
2. Attendere che il GPS stabilisca un collegamento satellitare.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare CALIBRATION (CALIBRAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
7. Ruotare lentamente il Cycle Trainer.

Quando la calibrazione è completa, viene visualizzata la bussola.

IMPOSTARE LA DECLINAZIONE DELLA BUSSOLA

A seconda della propria latitudine, la posizione del Nord magnetico varia in relazione al Nord geografico. Questa differenza di posizione si chiama declinazione.

Raccomandiamo caldamente di impostare il Cycle Trainer in modo che calcoli automaticamente la declinazione usando il GPS. Tuttavia, è possibile impostare manualmente un valore di declinazione.

1. Dallo schermo SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), evidenziare DECLINATION (DECLINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare il campo DECLINATION (DECLINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ▲ o ▼ per scegliere AUTO o MANUAL, quindi premere ENTER (INVIO).

4. Se si seleziona MANUAL, premere ▼ per evidenziare il campo Deg (Declinazione), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

NOTA: per assicurare una navigazione accurata, usare solo la declinazione manuale se si possono ottenere informazioni accurate sulla declinazione da una fonte affidabile, come ad esempio un'agenzia geografica governativa.

USARE IL TACHIMETRO

Usare il Tachimetro per cronometrare le corse in bicicletta, per visualizzare dati in tempo reale su una corsa in corso, e per salvare i dati sulla corsa per l'esame successivo.

Quando il timer del Tachimetro sta scorrendo, vengono registrati svariati tipi di informazioni, e l'utente può visualizzare questi dati registrati dopo aver ripristinato il timer e aver salvato una corsa. Tali dati includono i seguenti.

- Data della corsa
- Ora di inizio
- Distanza totale
- Ccalorie bruciate
- Tempo della corsa
- Velocità media
- Passo medio
- Frequenza cardiaca media
- Cadenza media (se è abbinato un sensore della cadenza)
- Velocità più alta
- Passo più veloce
- Frequenza cardiaca più rapida
- Frequenza cardiaca media per ogni giro
- Tempo per ogni giro
- Distanza per ogni giro
- Velocità media per ogni giro
- Passo medio per ogni giro
- Calorie bruciate per ogni giro
- Cadenza più veloce (se è abbinato un sensore della cadenza)
- Percorso della corsa

NOTA: durante la corsa si possono visualizzare anche altri dati, che non vengono però memorizzati per l'esame successivo. Per un elenco dei dati, vedere [Configurare le pagine personalizzate](#).

Una volta salvata la corsa, si può seguire di nuovo il suo percorso e confrontare i nuovi dati con quelli vecchi. Per ulteriori informazioni in merito, vedere [Allenarsi rispetto ad una corsa precedente](#).

INIZIARE, FERMARE E SALVARE UNA CORSA

INIZIARE UNA CORSA

- Dalla modalità Speedometer (Tachimetro), premere START (AVVIO).

Se il GPS non ha un collegamento satellitare, questo viene indicato da un messaggio, che chiede all'utente se desidera avviare comunque il timer. Per farlo, premere ▲ per evidenziare YES (Sì), quindi premere ENTER (INVIO). Il timer inizia a scorrere, ma vengono registrati solo i dati sul tempo e i dati provenienti dai sensori abbinati.

FERMARE UNA CORSA

1. Mentre il timer sta scorrendo, premere STOP per interromperlo.
2. Se il timer è stato fermato, ma non azzerato, premere START (AVVIO) per riprendere il cronometraggio.

SALVARE E RIPRISTINARE UNA CORSA

1. Mentre il timer è interrotto, premere RESET (RIPRISTINA) per salvare la corsa e ripristinare (azzerare) il timer.
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

Tutti i dati raccolti vengono salvati. Per istruzioni su come visualizzare i dati salvati, consultare .

REGISTRARE TEMPI INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale della corsa in bicicletta. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio della corsa fino all'attuale segmento.

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

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

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO

- Mentre il timer sta scorrendo, premere LAP (GIRO) per registrare un tempo intermedio. Vengono visualizzati i dati per il giro che si è appena completato, e il Cycle Trainer inizia a cronometrare il nuovo giro.
- Una volta che l'utente si è fermato e ha salvato la corsa, può esaminare i dati sul percorso e sulla corsa per ogni giro, oltre che per la corsa nella sua interezza.

VISUALIZZARE I DATI DURANTE UNA CORSA

Si possono visualizzare svariati schermi durante una corsa, per vedere dati in tempo reale.

- Premere  per passare in rassegna gli schermi del display.

Gli schermi vengono visualizzati nel seguente ordine.

- Ora del giorno
- Mappa (se attivata)
- Bussola (se attivata)
- Pagina personalizzata 1
- Pagina personalizzata 2
- Pagina personalizzata 3
- Pagina personalizzata 4

I quattro schermi personalizzati possono essere configurati in modo che mostrino molti diversi tipi di dati. Vedere [Configurare le pagine personalizzate](#) per istruzioni sui dati che possono apparire in queste pagine e sulla configurazione.

UTILIZZARE LA FUNZIONE DI TRAINER

La funzione di Trainer (allenatore) sul Cycle Trainer permette all'utente di impostare obiettivi per le sue corse in bicicletta, e confronta i suoi attuali risultati rispetto agli obiettivi impostati, per aiutarlo a valutare le sue prestazioni.

Mentre si usa questa funzione, un'allerta sonora suona per far sapere all'utente quando si trova in anticipo o in ritardo rispetto agli obiettivi che ha impostato, e indica la differenza fra i due casi, in modo da permettere all'utente di stabilire se deve intensificare il ritmo della corsa in bicicletta o rallentarlo.

Si possono stabilire obiettivi relativi alle 5 seguenti diverse misurazioni.

- DIST/TIME (DIST/TEMPO) – Impostare una distanza che si vuole coprire e la quantità di tempo nella quale si vuole portarla a termine
- DIST/SPEED (DIST/VEL) – Impostare una distanza che si vuole coprire e la velocità che si vuole mantenere mentre si copre tale distanza
- SPEED/TIME (VEL/TEMPO) – Impostare una velocità che si vuole mantenere e la durata di tempo per la quale la si vuole mantenere
- PACE/DIST (PASSO/DIST) – Impostare un passo che si vuole mantenere e la distanza nella quale si vuole mantenere tale passo
- YOURSELF (TE STESSO) – Selezionare una corsa che si è salvata e cronometrare con conto alla rovescia la distanza e il tempo per completarla

AVVIARE IL TRAINER

ALLENARSI RISPETTO A OBIETTIVI IMPOSTATI

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare TRAINER e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il tipo di funzione trainer e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un campo da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un numero, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Ripetere i passaggi 4 e 5 fino a impostare entrambi i campi.
7. Evidenziare START (AVVIO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Viene visualizzato lo schermo ENABLE ALERT? (ABILITA ALLERTA?). Premere ▲ o ▼ per scegliere YES (Sì) o NO, quindi premere ENTER (INVIO).
9. Viene visualizzato lo schermo DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SI VOGLIONO REGISTRARE I DATI?). Evidenziare YES (Sì) (se si desidera salvare la corsa quando si termina) o NO (se non la si vuole salvare), quindi premere ENTER (INVIO).

Il Trainer inizia a cronometrare la corsa.

ALLENARSI RISPETTO AD UNA CORSA PRECEDENTE

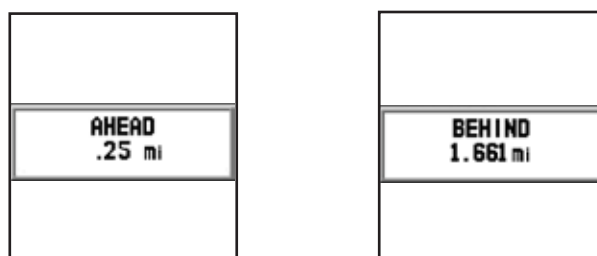
1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare TRAINER e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare YOURSELF (TE STESSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare una corsa rispetto alla quale cronometrare e poi premere ENTER (INVIO).
Vengono visualizzati la distanza e il tempo della corsa precedente.
5. Evidenziare START (AVVIO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Viene visualizzato lo schermo ENABLE ALERT? (ABILITA ALLERTA?). Premere ▲ o ▼ per scegliere YES (Sì) o NO, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Viene visualizzato lo schermo DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SI VOGLIONO REGISTRARE I DATI?). Evidenziare YES (Sì) (se si desidera salvare la corsa quando si termina) o NO (se non la si vuole salvare), quindi premere ENTER (INVIO).

Il Trainer inizia a cronometrare la corsa.

REAGIRE ALLE ALLERTE DEL TRAINER

Quando si sono abilitate allerte e il Trainer è in funzione, un'allerta udibile suona periodicamente insieme ad un messaggio che indica all'utente quanto si trova in anticipo o in ritardo rispetto al suo obiettivo.

Usare la distanza nel messaggio come guida su quanto occorre intensificare o rallentare il ritmo della corsa. Cambiare maggiormente la propria velocità per distanze superiori.



FERMARE IL TRAINER

Quando sono stati raggiunti il tempo e la distanza di obiettivo impostati all'avvio del Trainer, il Trainer si ferma. Viene visualizzato un messaggio che indica all'utente se ha raggiunto i suoi obiettivi o se dovrà accelerare per raggiungerlo la prossima volta.

L'utente può anche fermare il Trainer prima di raggiungere i suoi obiettivi.

1. Tenere premuto STOP per alcuni secondi.
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

ESAMINARE I DATI SULLE CORSE

Ogni volta che si azzerà il timer in modalità Speedometer (Tachimetro) (e nella funzione Trainer, se si sceglie di registrare i dati), i dati della corsa ciclistica vengono salvati. Si possono visualizzare dalle schermate ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ). L'utente può confrontare queste corse salvate con altre per monitorare i suoi progressi, oppure per seguire i percorsi delle sue corse preferite sulla mappa.

CONTROLLARE LA CAPACITÀ DELLA MEMORIA

Dallo schermo ACTIVITY (ATTIVITÀ), si può verificare quanta memoria resta disponibile nel dispositivo, e ottenere una stima di quante altre ore di corsa si possono ancora salvare.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare MEMORY STATUS (STATO MEMORIA) e poi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzato un messaggio indicante il numero di punti memoria restanti e il tempo di registrazione stimato ancora disponibile.

Se l'utente sta per iniziare una corsa che supera in durata il tempo di registrazione stimato disponibile, dovrà cancellare una o più corse per liberare memoria. Vedere [Cancellare una corsa](#) o [Cancellare tutte le corse dalla memoria](#) per istruzioni in merito.

SCEGLIERE LE CORSE E VISUALIZZARE I DATI

Visualizzare l'elenco delle corse dalla schermata ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e selezionare una corsa per visualizzarla in maggior dettaglio.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TRAINING INFO (INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO) e poi premere ENTER (INVIO).

L'elenco delle corse salvate viene visualizzato in base a data e ora. Le informazioni su tempo, distanza, velocità media, passo medio, calorie bruciate e frequenza cardiaca media per la corsa sono visualizzate in fondo allo schermo.

DAYS	LAPS
03-MAR 11:58:59PM	1
03-MAR 11:41:29PM	1
03-MAR 11:24:38PM	1
03-MAR 05:59:25AM	3
19-FEB 05:52:05AM	1
00:00:54 160 m	
10.63k/h 05:38/km	
0Cal 0bpm	
02:09AM	

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

Viene visualizzato lo schermo dei dettagli sulla corsa. Si possono visualizzare tutti i dati salvati dalla modalità Speedometer (Tachimetro).

11-NOV-11 14:53:06	
TOTAL:	13.36km
234Cal	00:20:19
AVERAGE:	FASTEST:
39.56kph	50.26kph
01:31/km	01:11/km
150 bpm	150 bpm
90 rpm	90 rpm
VIEW?	TRACK BACK
LAPS?	DELETE?
* 11:59	

Per visualizzare altri dati registrati, ma non visibili in questo schermo, caricare i dati su Training Peaks. Vedere [Caricare dati sulle corse su Training Peaks](#) per ulteriori informazioni.

USARE LO SCHERMO DETTAGLI

Oltre a visualizzare i dati sulla corsa, nello schermo dei dettagli l'utente può eseguire molti altri compiti.

VISUALIZZARE IL PERCORSO DELLA CORSA

Si può visualizzare sulla mappa il percorso della corsa.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare VIEW? (VISUALIZZA?), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso.

Premere ▲ per rimpicciolire, o ▼ per ingrandire.

Tenere premuto ENTER (INVIO) per ritornare all'elenco delle corse.

VISUALIZZARE GIRI

Si possono visualizzare tempo, distanza, velocità media, passo medio, frequenza cardiaca media e percorso per ogni singolo giro.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare LAPS? (GIRI?), quindi premere ENTER (INVIO).

Appare un elenco dei giri della corsa. I dati sui giri appaiono in fondo allo schermo.

2. Per visualizzare il percorso del giro, evidenziare il giro e poi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa, indicante il percorso.

Premere ▲ per rimpicciolire, o ▼ per ingrandire.

Tenere premuto ENTER (INVIO) per ritornare all'elenco dei giri.

SEGUIRE IL PERCORSO DELLA CORSA

Si può seguire di nuovo il percorso dall'inizio alla fine o dalla fine all'inizio.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare TRACK BACK (PERCORSO A RITROSO), quindi premere ENTER (INVIO).

2. Evidenziare BACKWARD (INDIETRO, per seguire il percorso dalla fine all'inizio) oppure FORWARD (AVANTI, per seguirlo dall'inizio alla fine), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso. La freccia della bussola indica la direzione in cui dirigersi per seguire il percorso.

Vedere [Seguire percorsi](#) per ulteriori informazioni.

CANCELLARE UNA CORSA

L'utente può rimuovere una corsa dalla memoria se non ne ha più bisogno, al fine di liberare spazio di memorizzazione.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare DELETE? (CANCELLA?), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

CANCELLARE TUTTE LE CORSE DALLA MEMORIA

Invece di cancellare le corse una per una, l'utente può anche cancellarle tutte contemporaneamente.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

NAVIGARE CON IL CYCLE TRAINER

Il GPS del Cycle Trainer gestisce sia la funzione di mappa che quella di bussola per aiutare l'utente a spostarsi durante le corse in bicicletta. L'utente può seguire percorsi già registrati nella modalità Speedometer (Tachimetro), oppure può creare punti intermedi e costruire percorsi personali in base ad essi. Si possono seguire percorsi dal punto iniziale, oppure dal punto finale per ritornare a quello iniziale.

NAVIGARE CON LA MAPPA

La mappa mostra la posizione attuale dell'utente, i punti intermedi in un percorso, una riga indicante il percorso, una bussola indicante la direzione da seguire per arrivare al punto intermedio successivo, e la distanza fino al prossimo punto intermedio.

La mappa viene usata per seguire il percorso di una corsa precedente. L'utente può anche creare percorsi personalizzati.

ABILITARE E DISABILITARE LA MAPPA

Quando la mappa è abilitata, appare nella modalità Speedometer (Tachimetro) tra lo schermo Time (Ora) e lo schermo Custom 1 (Personalizzato 1).

1. Dal menu principale, evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ADD MAP MODE (AGGIUNGI MODAL MAPPA) (per abilitarla) oppure REMOVE MAP (RIMUOVI MAPPA) (per disabilitare), quindi premere ENTER (INVIO).

USARE I PUNTI INTERMEDI

I punti intermedi sono specifici punti sulla mappa con coordinate univoche. Quando l'utente crea un percorso, indica una serie di punti intermedi verso i quali deve spostarsi.

CREARE UN PUNTO INTERMEDIO

1. Andare alla località fisica del punto intermedio.
2. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare SAVE WAYPOINT (SALVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
Vengono mostrate le proprie coordinate attuali.
3. Evidenziare un campo da cambiare e poi premere ENTER (INVIO). Si possono cambiare nome, coordinate ed elevazione.
4. Premere ▲ o ▼ per modificare lettere o numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CONFIRM? (CONFERMA?) e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio appare nel relativo elenco.

NAVIGARE FINO A UN PUNTO INTERMEDIO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare FIND WAYPOINT (TROVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il punto intermedio al quale si desidera spostarsi, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare GOTO? (VAI A?) e poi premere ENTER (INVIO).
Viene visualizzata la mappa indicante il percorso fino al punto intermedio. La freccia della bussola indica la direzione in cui dirigersi per raggiungere il punto intermedio.

CANCELLARE PUNTI INTERMEDI

L'utente può cancellare tutti i suoi punti intermedi memorizzati, oppure cancellarne uno alla volta.

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare FIND WAYPOINT (TROVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Per cancellare tutti i punti intermedi, evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO). Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Per cancellare un punto intermedio, evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il punto intermedio da cancellare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare DELETE? (CANCELLA?) e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio viene immediatamente cancellato.

CREARE E CANCELLARE PERCORSI PERSONALIZZATI

Un percorso personalizzato è una sequenza di punti intermedi. L'utente sceglie verso quali dei suoi punti intermedi salvati desidera spostarsi, e in che ordine.

CREARE UN PERCORSO PERSONALIZZATO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CREATE NEW (CREA NUOVO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare uno slot di punto intermedio, e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il punto intermedio da includere e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio appare nell'elenco.
5. Ripetere i passaggi 3 e 4 fino a impostare tutti i punti intermedi.

CANCELLARE PERCORSI PERSONALIZZATI

L'utente può cancellare tutti i suoi percorsi personalizzati, oppure cancellarne uno alla volta.

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Per cancellare tutti i percorsi personalizzati, evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO). Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER.
3. Per cancellare un percorso personalizzato, evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il percorso personalizzato da cancellare, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare DELETE? (CANCELLA?) e poi premere ENTER (INVIO).

Il percorso viene immediatamente cancellato.

SEGUIRE PERCORSI

L'utente può seguire qualsiasi suo percorso personalizzato sulla mappa. Può seguire il percorso dal punto iniziale a quello finale, oppure da quello finale a quello iniziale.

Quando si visualizza la mappa, appaiono delle righe che collegano ciascun punto intermedio, e la bussola punta nella direzione del punto intermedio successivo nella sequenza. La distanza fino al prossimo punto intermedio appare nell'angolo in basso a destra della mappa.



INIZIARE UN PERCORSO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il percorso da seguire e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare FOLLOW? (SEGUIRE?) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il punto al quale si desidera arrivare (il primo o l'ultimo punto intermedio nel percorso), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso selezionato.

CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DELLA MAPPA

Si può visualizzare la mappa a risoluzioni comprese fra 20 piedi (6 metri) e 100 miglia (160 chilometri).

- Premere ▲ per rimpicciolire.
- Premere ▼ per ingrandire.

NOTA: se l'utente ha abilitato l'ingrandimento automatico (vedere [Configurare la mappa](#)), può comunque ingrandire manualmente. La risoluzione tuttavia cambierà automaticamente in base a quanto vicino ci si trova ad un punto intermedio.

FERMARE UN PERCORSO

L'utente può rimuovere il percorso dalla mappa prima di averlo completato.

1. Dallo schermo MAP (MAPPA), tenere premuto □ per entrare nel menu principale.
2. Evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare STOP ROUTE (FERMARE PERCORSO) e poi premere ENTER (INVIO).

NAVIGARE CON LA BUSSOLA

La bussola del Cycle Trainer è simile ad una bussola magnetica, ma invece di usare il magnetismo per aiutare l'utente a spostarsi trova la direzione in base ad un collegamento satellitare del GPS. La bussola punta sempre al Nord, e l'utente può anche impostare un rilevamento alla bussola da seguire.

ABILITARE E DISABILITARE LA BUSSOLA

Quando la bussola è abilitata, appare nella modalità Speedometer (Tachimetro) tra lo schermo Time (Ora) e lo schermo Custom 1 (Personalizzato 1).

1. Dal menu principale, evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO)
2. Evidenziare ADD E-COMPASS (AGGIUNGI E-BUSSOLA) (per abilitarla) oppure REMOVE COMPASS (RIMUOVI BUSSOLA) (per disabilitare), quindi premere ENTER (INVIO).

SEGUIRE UN RILEVAMENTO ALLA BUSSOLA

Quando l'utente imposta un rilevamento alla bussola, indica una linea di viaggio da seguire che si discosta dal Nord. I gradi vengono contati in senso orario, quindi un rilevamento alla bussola di 90 gradi dirige l'utente verso Est, mentre un rilevamento alla bussola di 270 gradi lo dirige verso Ovest.

Quando l'utente imposta un rilevamento alla bussola, la bussola punta ancora al Nord, ma una freccia viene sovrapposta sulla bussola ad indicare il rilevamento alla bussola che l'utente desidera seguire.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare FOLLOW BEARING (SEGUIRE RILEV ALLA BUSS) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo numerico, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ o ▼ per modificare il rilevamento alla bussola, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare il campo BEAR (RILEV), quindi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare YES (SÌ) e poi premere ENTER (INVIO).

La bussola appare con la freccia del rilevamento alla bussola sopra di essa. Seguire la direzione della freccia per seguire il rilevamento alla bussola.

IMPOSTARE LA SVEGLIA

Il Cycle Trainer ha una sveglia che suona all'ora specificata con la frequenza scelta dall'utente.

La sveglia può essere impostata per suonare all'ora specificata di un giorno della settimana specifico, solo nei giorni feriali, solo nei fine settimana, od ogni giorno.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare ALARM (SVEGLIA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo FREQUENCY (FREQUENZA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare la frequenza della sveglia, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo delle ore, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per cambiare l'impostazione dell'ora, quindi premere ENTER (INVIO).
8. Ripetere il procedimento 7 per il campo dei minuti e AM/PM (mattina/pomeriggio).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

I cambiamenti delle impostazioni descritti in questa sezione non sono richiesti, ma l'utente può usare queste impostazioni per sfruttare al meglio il Cycle Trainer.

CONFIGURARE LE FUNZIONI SENZA L'USO DELLE MANI

Abilitare la funzione Auto-Hold (Attesa automatica) per mettere in pausa automaticamente il timer quando la propria velocità scende al di sotto di una soglia specificata. Abilitare la funzione Auto-Lap (Giro automatico) per registrare automaticamente un tempo intermedio a tempi o distanze specifici.

AUTO-HOLD (ATTESA AUTOMATICA)

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare AUTO HOLD (ATTESA AUTOMATICA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ENTER (INVIO), quindi evidenziare WHEN STOPPED (QUANDO FERMI) (per interrompere il timer quando non ci si muove) o CUSTOM SPEED (VELOCITÀ PERSONALIZZATA) (per interrompere il timer quando la velocità diventa troppo bassa) e premere ENTER (INVIO).

4. Se si sceglie CUSTOM SPEED (VELOCITÀ PERSONALIZZATA), evidenziare il campo PAUSE WHEN BELOW (INTERROMPI QUANDO SOTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

AUTO-LAP (GIRO AUTOMATICO)

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LAP SETTING (IMPOSTAZIONE GIRO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ENTER (INVIO), quindi evidenziare DISTANCE (DISTANZA) (per registrare un tempo intermedio dopo la distanza specificata) o BY TIME (IN BASE AL TEMPO) (per registrare un tempo intermedio quando è trascorso il periodo di tempo specificato) e premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo DISTANCE (DISTANZA) o TIME (TEMPO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE ALLERTE

L'utente può configurare le allerte in modo che lo avvertano quando le statistiche relative alla corsa in bicicletta non rientrano in un intervallo specificato. Per esempio, per allenarsi alla resistenza a 15 miglia/ora, si può impostare l'Allerta velocità in modo che suoni quando si va a più di 17 o a meno di 13 miglia/ora.

ALLERTE DI TEMPO

Si può impostare l'Allerta di tempo per essere avvertiti quando è trascorso un determinato periodo di tempo.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME/DIST (TEMPO/DIST) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo TIME ALERT (ALLERTA TEMPO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ONCE (UNA VOLTA) (per essere avvertiti quando il periodo di tempo trascorre per la prima volta) o REPEAT (RIPETI) (per essere avvertiti ogni volta che trascorre quel periodo di tempo), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ALERT AT (ALLERTA A), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

ALLERTE DI DISTANZA

Si può impostare l'Allerta di distanza per sapere quando si è coperta la distanza specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME/DIST (TEMPO/DIST) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo DISTANCE ALERT (ALLERTA DISTANZA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ONCE (UNA VOLTA) (per essere avvertiti quando la distanza viene coperta per la prima volta) o REPEAT (RIPETI) (per essere avvertiti ogni volta che si copre tale distanza), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ALERT AT (ALLERTA A), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

ALLERTE DI VELOCITÀ

Si può impostare l'Allerta di velocità per allenarsi a mantenere una velocità specifica. L'allerta suona quando l'utente supera l'impostazione FAST (VELOCE) o non raggiunge l'impostazione SLOW (LENTO).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SPEED/PACE (VELOCITÀ/PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SPEED (VELOCITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo FAST SPEED ALERT (ALLERTA VELOCE), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
9. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
10. Ripetere i procedimenti 6-9 per i campi SLOW SPEED ALERT (ALLERTA LENTO) e BELOW (SOTTO).

ALLERTE DI PASSO

Si può impostare l'Allerta di passo per allenarsi a restare entro un numero specifico di minuti per miglio percorso. L'allerta suona quando il proprio passo è inferiore all'impostazione FAST (VELOCE) o superiore all'impostazione SLOW (LENTO).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SPEED/PACE (VELOCITÀ/PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare PACE (PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo FAST PACE ALERT (ALLERTA VELOCE), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare il campo BELOW (SOTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
9. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
10. Ripetere i procedimenti 6-9 per i campi SLOW PACE ALERT (ALLERTA LENTO) e ABOVE (SOPRA).

ALLERTE DI FREQUENZA CARDIACA

Si può impostare l'Allerta di frequenza cardiaca perché aiuti a mantenere l'intensità della corsa in bicicletta entro un intervallo specifico di frequenze cardiache (come quelle per il fitness generale o per la creazione di una base aerobica). L'allerta suona quando la frequenza cardiaca dell'utente non cade all'interno della zona da lui specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERT (ALLERTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATO) (per inserire i valori della zona personalizzata) oppure HR ZONE (ZONA FC) (per usare una zona già impostata per il sensore della frequenza cardiaca), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Procedere al compito, fra quelli indicati sotto, che corrisponde all'impostazione scelta al procedimento 5.

IMPOSTARE UNA ZONA PERSONALIZZATA

Se si sceglie CUSTOM (PERSONALIZZATO) al procedimento 5, occorre impostare i valori massimo e minimo per una lettura di frequenza cardiaca accettabile.

1. Evidenziare il campo MAX HR ALERT (ALLERTA FC MAX), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 1-4 per i campi MIN HR ALERT (ALLERTA FC MIN) e BELOW (SOTTO).

SCEGLIERE UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA

Se si sceglie HR ZONE (ZONA FC) nel procedimento 5, occorre selezionare entro quale zona di frequenza cardiaca si desidera restare.

1. Evidenziare il campo ZONE (ZONA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare la zona entro la quale si desidera restare, quindi premere ENTER (INVIO).

I valori massimo e minimo corrispondono ora a quelli creati quando si è impostato il sensore della frequenza cardiaca.

ALLERTE DI CADENZA

Si può impostare l'Allerta di cadenza perché aiuti a mantenere un numero costante di giri di pedale al minuto. L'allerta suona quando la propria cadenza è superiore all'impostazione HIGH (ALTA) o inferiore all'impostazione LOW (BASSA).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CADENCE (CADENZA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo HIGH CAD ALERT (ALLERTA CAD ALTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
8. Ripetere i procedimenti 4-7 per i campi LOW CAD ALERT (ALLERTA CAD BASSA) e BELOW (SOTTO).

ALLERTE DI POTENZA

Si può impostare l'Allerta di potenza perché aiuti a mantenere una potenza costante durante le corse. L'allerta suona quando la potenza dell'utente non cade all'interno della zona da lui specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare POWER (POTENZA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERT (ALLERTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATO) (per inserire i valori della zona personalizzata) oppure POWER ZONE (ZONA POTENZA) (per usare una zona già impostata per il sensore della potenza), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Procedere al compito, fra quelli indicati sotto, che corrisponde all'impostazione scelta al procedimento 5.

IMPOSTARE UNA ZONA PERSONALIZZATA

Se si sceglie CUSTOM (PERSONALIZZATO) al procedimento 5, occorre impostare i valori massimo e minimo per una lettura di potenza accettabile.

1. Evidenziare il campo HIGH POWER ALERT (ALLERTA POTENZA ALTA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 1-4 per i campi LOW POWER ALERT (ALLERTA POTENZA BASSA) e BELOW (SOTTO).

SCEGLIERE UNA ZONA DI POTENZA

Se si sceglie POWER ZONE (ZONA POTENZA) nel procedimento 5, occorre selezionare entro quale zona di potenza si desidera restare.

1. Evidenziare il campo ZONE (ZONA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare la zona entro la quale si desidera restare, quindi premere ENTER (INVIO).
I valori massimo e minimo corrispondono ora a quelli configurati per il sensore di potenza.

MESSAGGI DI ALLERTA

L'utente può scegliere di visualizzare i messaggi di allerta come simboli o come testo completo.

Se si sceglie MESSAGE/BEEPER (MESSAGGIO/SEGNALE ACUSTICO), appare il testo intero del messaggio. Per esempio, se la propria velocità è troppo bassa, appare un messaggio GO FASTER! (VAI PIÙ VELOCE!).

Se si sceglie SYMBOL/BEEPER (SIMBOLO/SEGNALE ACUSTICO), quando l'allerta suona appare un punto esclamativo, ma non vengono date ulteriori informazioni.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per scegliere MESSAGE/BEEPER (MESSAGGIO/SEGNALE ACUSTICO) o SYMBOL/BEEPER (SIMBOLO/SEGNALE ACUSTICO), quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE OPZIONI DI REGISTRAZIONE DEI DATI

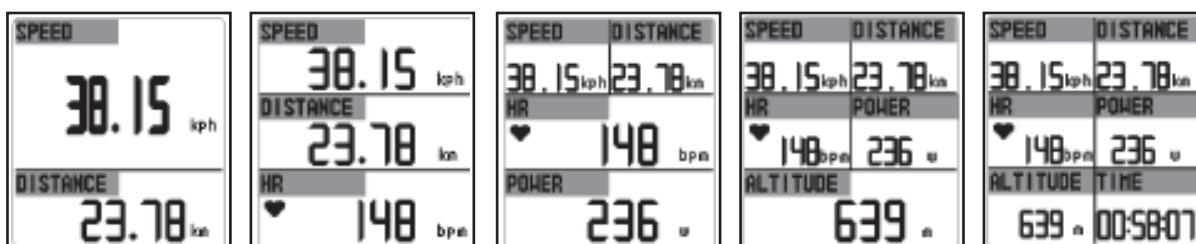
L'utente può scegliere la frequenza con cui verranno registrati dati provenienti dal GPS e dagli altri sensori durante una corsa in bicicletta. RegISTRAzioni più frequenti forniscono letture più accurate, ma occupano anche più memoria nel Cycle Trainer.

L'utente può anche decidere se il Cycle Trainer deve usare il GPS o il barometro per determinare l'altitudine.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare DATA RECORD (REGISTRAZIONE DATI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo RECORD DATA POINTS (REGISTRA PUNTI DATI), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per scegliere EVERY SECOND (OGNI SECONDO) o CUSTOM TIME (TEMPO PERSONALIZZATO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Se si sceglie CUSTOM TIME (TEMPO PERSONALIZZATO), evidenziare il campo RECORD EVERY (REGISTRA OGNI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ or ▼ per selezionare il numero dei secondi fra una registrazione e l'altra, e poi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ALTITUDE SET (IMPOSTAZIONE ALTITUDINE), quindi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare FROM GPS (DA GPS) o BAROMETER (BAROMETRO), quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE PAGINE PERSONALIZZATE

L'utente può visualizzare 4 pagine personalizzate nella modalità Speedometer (Tachimetro). Ciascuno di questi schermi personalizzati può avere dai 2 ai 6 campi, ognuno contenente dati diversi. Alcuni di questi dati vengono registrati quando si ripristina o si salva una corsa, ma alcuni sono visibili solo nella modalità Speedometer (Tachimetro) oppure se si carica la corsa su Training Peaks.



Ecco come impostare le pagine personalizzate.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare PAGE SETTING (IMPOSTAZIONE PAGINA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare la pagina personalizzata che si desidera configurare, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per selezionare il numero dei campi da visualizzare sulla pagina personalizzata, e poi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per evidenziare un campo, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ o ▼ per evidenziare i dati da visualizzare in quel campo, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Ripetere i procedimenti 5 e 6 per ogni campo.

Questa tabella descrive i dati che si possono visualizzare sugli schermi personalizzati.

Dati	Descrizione	Dati	Descrizione
ALTI MAX	l'altitudine massima raggiunta durante questa corsa	LAPS (GIRI)	numero di giri in questa corsa
ALTI MIN	l'altitudine minima raggiunta durante questa corsa	PACE (PASSO)	tempo attuale per miglio
ALTITUDE	l'altitudine corrente sopra il livello del mare	PACE AVG (PASSO MEDIO)	tempo medio per miglio calcolato sull'intera corsa
Asc SPEED (VEL asc)	velocità alla quale si sta guadagnando altitudine	PACE BEST (PASSO MIGL)	il passo più veloce raggiunto durante questa corsa
CAD AVG (CAD MED)	giri/min medi di pedale	PACE INZN (PASSO IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo
CAD INZN (CAD IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza	PACER	quantità di tempo in anticipo o in ritardo sull'obiettivo
CADENCE (CADENZA)	attuali giri/min del pedale	PACER E	tempo in anticipo o in ritardo rispetto alla distanza del Trainer
CAL RATE (TASSO CAL)	numero di calorie bruciate all'ora	PACER T	tempo in anticipo o in ritardo rispetto al tempo del Trainer
CALORIES	calorie bruciate	POWER (POTENZA)	attuale potenza emessa
CUMULATE+	accumulo totale di altitudine	POWER AVG (MED POTENZA)	potenza media in Watt calcolata sull'intera corsa
CUMULATE-	perdita totale di altitudine	POWER MAX (POTENZA MAX)	massima potenza in Watt raggiunta durante la corsa
DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa	PWR ZONE (ZONA POTENZA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di potenza
HR (FC)	frequenza cardiaca corrente	PRESSURE (PRESSIONE)	pressione barometrica alla propria ubicazione attuale
HR% (FC%)	attuale frequenza cardiaca come percentuale della massima	REST DIST (DIST RESTANTE)	distanza da percorrere per raggiungere il proprio obiettivo
HR AVG (FC MED)	frequenza cardiaca media calcolata sull'intera corsa	SLOPE (PENDENZA)	ripidezza del percorso corrente (positivo indica salita, negativo indica discesa)
HR INZN (FC IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca	SPD INZN (VEL IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella zona di velocità definita
HR MAX (FC MAX)	la più alta frequenza cardiaca raggiunta durante la corsa	SPEED (VEL)	velocità attuale
LAP DIST (DIST GIRO)	distanza coperta durante questo giro	SPEED AVG (VEL MEDIA)	velocità media calcolata sull'intera corsa
LAP PACE (PASSO GIRO)	passo medio per questo giro	SPEED MAX (VEL MAX)	la massima velocità raggiunta durante questa corsa
LAP SPEED (VEL GIRO)	velocità media per questo giro	TEMP	temperatura attuale
LAP TIME (TEMPO GIRO)	tempo di questo giro	TIME (ORA)	ora del giorno

CONFIGURARE LO SCHERMO DEI GIRI

L'utente può anche configurare i dati che vengono visualizzati nello schermo dei messaggi che appare quando si registra un tempo intermedio. Nello schermo dei giri sono sempre presenti due campi di dati, ma l'utente imposta i dati che vengono visualizzati in questi campi.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare PAGE SETTING (IMPOSTAZIONE PAGINA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SET LAP PAGE (IMPOSTA PAGINA GIRI), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare uno dei campi, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per evidenziare i dati da visualizzare in quel campo, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per il secondo campo.

Questa tabella descrive i dati che si possono visualizzare nello schermo dei giri.

Dati	Descrizione
LAP TIME (TEMPO GIRO)	il tempo di questo giro
LAP SPLIT (TEMPO INTERMEDIO GIRO)	il tempo totale di tutti i giri in questa corsa
LAP DIST (DIST GIRO)	la distanza coperta durante questo giro
LAP SPEED (VEL GIRO)	la velocità media di questo giro

Dati	Descrizione
LAP PACE (PASSO GIRO)	il tempo medio per miglio di questo giro
LP AVG HR (FC MED GIRO)	la frequenza cardiaca media di questo giro
POWER AVG (MED POT)	la potenza media in Watt per il giro

IMPOSTARE LE PREFERENZE DI SISTEMA

L'utente può impostare i suoni, il tempo di attesa e le impostazioni del display.

IMPOSTARE I SUONI

Si possono configurare le impostazioni relative a quando il Cycle Trainer deve emettere dei suoni. Si possono disabilitare (OFF) i suoni, scegliere MESSAGE ONLY (SOLO AL MESSAGGIO) (il dispositivo emette un segnale acustico solo quando viene visualizzato un messaggio), o KEY AND MESSAGE (TASTO E MESSAGGIO) (il dispositivo emette un segnale acustico quando viene visualizzato un messaggio e quando si preme un tasto).

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo BEEPER (SEGNALE ACUSTICO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un'impostazione di suono e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE L'ATTESA PER "ORA DEL GIORNO"

Il Time-of-day Standby (Attesa per ora del giorno) è il periodo di tempo nel quale il Cycle Trainer resta in attesa prima di ritornare automaticamente allo schermo dell'ora (Time). Si può disabilitare (OFF) questa funzione, oppure si può impostare il tempo di attesa su 5 o 10 minuti.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TOD MODE (MODALITÀ ORA DEL GIORNO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un'impostazione di attesa e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL DISPLAY

L'utente può configurare quanto a lungo desidera che l'illuminazione del quadrante resti accesa, la lingua in cui vengono visualizzati gli schermi e se lo schermo deve essere letto in senso verticale od orizzontale.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE

L'utente può impostare l'illuminazione del quadrante in modo che resti accesa (STAYS ON) (occorre premere BACK/INDIETRO per spegnerla una volta che sia stata attivata), oppure impostare il periodo di accensione su 15 secondi, 30 secondi, 1 minuto o 2 minuti.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo BACKLIGHT (RETROILLUMINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un'impostazione di illuminazione del quadrante e poi premere ENTER (INVIO).

LINGUA

Gli schermi possono essere visualizzati in inglese, spagnolo, italiano, francese, tedesco o cinese semplificato.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo LANGUAGE (LINGUA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare una lingua, quindi premere ENTER (INVIO).

ORIENTAMENTO

L'utente può impostare gli schermi in modo che vengano visualizzati con orientamento VERTICAL (verticale, ritratto) o HORIZONTAL (orizzontale, paesaggio).

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ORIENTATION (ORIENTAMENTO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un orientamento e poi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE I SENSORI

Oltre al sensore della frequenza cardiaca incluso nella dotazione del Cycle Trainer, l'utente può collegare al dispositivo sensori opzionali di velocità, cadenza, sensore combinato di velocità/cadenza e di potenza per migliorare il suo allenamento. Può anche calibrare il barometro integrato.

COLLEGARE I SENSORI

Se l'utente collega un sensore di velocità o di velocità/cadenza, quel sensore, e non il GPS, verrà usato per raccogliere dati sulla velocità.

Il collegamento di un sensore di cadenza o di velocità/cadenza è l'unico modo per raccogliere dati sulla cadenza durante una corsa.

Installare i sensori fisici seguendo le istruzioni del fabbricante, e poi seguire questi procedimenti per collegare i sensori al Cycle Trainer.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori.
2. Accendere il sensore.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SENSORS (SENSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo relativo al sensore che si vuole collegare, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare SCAN (SCANSIONE) e poi premere ENTER (INVIO).

Appare un messaggio SEARCHING... (RICERCA IN CORSO). Quando il campo passa da SCAN (SCANSIONE) a ON (ABILITATO), il Cycle Trainer sta ricevendo dati dal sensore.

CONFIGURARE UN MISURATORE DI POTENZA

Un misuratore di potenza è un dispositivo, di solito collegato al pedale della bicicletta o incorporato nella ruota posteriore, che misura la quantità di forza, o "lavoro" che i piedi applicano ai pedali durante la corsa. Questo lavoro viene misurato in Watt.

Un importante termine usato quando si parla di allenamento con misuratori di potenza è il termine "soglia". La soglia è la potenza massima in uscita che si può sostenere per un'ora, e viene usata come un indicatore della resistenza muscolare generale; più alta è la propria soglia, più a lungo i propri muscoli possono lavorare senza affaticarsi.

Per ulteriori informazioni sulla soglia e su come allenarsi in merito ad essa, visitare il sito Web di [Training Peaks](#).

Quando si collega un misuratore di potenza, si possono configurare la soglia e 6 zone di potenza per allenarsi per uno specifico livello di potenza.

IMPOSTARE LA PROPRIA SOGLIA

Inserire la propria soglia come punto di partenza per calcolare le zone di potenza.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), quindi premere ENTER (INVIO) per aprire lo schermo relativo.
4. Evidenziare il campo THRESHOLD (SOGLIA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

SELEZIONARE LA VISUALIZZAZIONE DI POTENZA

L'utente può scegliere di visualizzare i dati sulla potenza in Watt (W) o come una percentuale della propria soglia (%).

1. Dallo schermo POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), evidenziare il campo VIEW (VISUALIZZAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare W o % e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE ZONE DI POTENZA

I valori per ciascuna delle 6 zone di potenza vengono calcolati automaticamente in base alla propria soglia, ma l'utente può invece inserire in ogni zona i propri valori.

1. Dallo schermo POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), evidenziare il campo ZONES (ZONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare un valore nella zona, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ogni zona.

CALIBRARE IL BAROMETRO

Il barometro può essere usato invece del GPS per calcolare l'elevazione in base alla pressione atmosferica.

Per valore predefinito, il barometro si calibra automaticamente, ma l'utente può calibrarlo manualmente inserendo la pressione a livello del mare per la sua ubicazione. Si può ottenere la pressione al livello del mare dall'ufficio meteorologico governativo o da un'altra fonte affidabile.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare BARO SETTING (IMPOSTAZIONE BAROMETRO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo CALIBRATION (CALIBRAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare MANUAL (MANUALE) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo S.L. PRESSURE (PRESSIONE A L.M.), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la propria altitudine attuale, in base alla pressione al livello del mare inserita.

CONFIGURARE IL GPS

WAAS/EGNOS è una rete di stazioni di terra che monitorano i dati satellitari per aumentare l'accuratezza dei dati di navigazione. Il GPS del Cycle Trainer utilizza la tecnologia WAAS/EGNOS per fornire dati navigazionali con una precisione entro 3 metri, mentre una connessione satellitare standard (senza WAAS/EGNOS) è accurata entro circa 15 metri.

Ottenere un collegamento satellitare può richiedere più tempo quando è abilitata la tecnologia WAAS/EGNOS. Si può disabilitare la funzione WAAS/EGNOS per abbreviare il tempo richiesto per il collegamento satellitare, ma così facendo si riduce potenzialmente l'accuratezza.

Si può anche spegnere del tutto il GPS. Si consiglia di farlo per preservare la durata della batteria durante i periodi in cui non si registrano corse in bicicletta.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare GPS SETTING (IMPOSTAZIONE GPS) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo WAAS/EGNOS, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo GPS, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).

VISUALIZZARE LE INFORMAZIONI DEL GPS

Si può vedere la forza del collegamento satellitare del GPS. Più sono le barre scure che appaiono a sinistra, più forte è il collegamento.

In cima allo schermo appare anche un messaggio che riassume la forza del collegamento:

- 3D FIXED: il GPS può riportare accuratamente le coordinate della mappa e l'elevazione.
- 2D FIXED: il GPS può riportare accuratamente le coordinate della mappa, ma non l'elevazione.
- WEAK SIGNAL: il GPS ha stabilito un collegamento, ma l'accuratezza non è affidabile.
- RECEIVING: il GPS sta tentando di acquisire un collegamento.

Ecco come visualizzare le informazioni del segnale GPS.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare GPS SETTING (IMPOSTAZIONE GPS) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare GPS INFO (INFORMAZIONI GPS) e poi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LA MAPPA

Si possono impostare le opzioni di visualizzazione e ingrandimento per la mappa.

Sono disponibili due opzioni di visualizzazione. Se si seleziona DIRECT TO NORTH (PUNTA AL NORD), la parte superiore della mappa punta sempre verso il Nord. Se si seleziona BIRD EYE VIEW (VISIONE GENERALE), la mappa ruota in modo che la sua sommità punti nella direzione nella quale ci si sta spostando.

Sono disponibili anche due opzioni di ingrandimento. L'ingrandimento automatico (AUTO) cambia la focalizzazione della mappa in base a quanto ci si trova vicino ad un punto intermedio. L'ingrandimento manuale (MANUAL) permette all'utente di focalizzare liberamente la mappa premendo ▲ per rimpicciolire e ▼ per ingrandire.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare MAP MODE SET (IMPOSTAZIONE MODALITÀ MAPPA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo della visualizzazione, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare BIRD EYE VIEW (VISIONE GENERALE) o DIRECT TO NORTH (PUNTA AL NORD) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ZOOM IN/OUT (INGRANDISCI/RIMPICCIOLISCI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare AUTO (AUTOMATICO) o MANUAL (MANUALE) e poi premere ENTER (INVIO).

RIPRISTINARE IL CYCLE TRAINER

L'utente può ripristinare il Cycle Trainer sulle impostazioni di fabbrica. Tutte le corse salvate, i punti intermedi, i percorsi ed i dati di profilo dell'utente vengono cancellati.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare FACTORY RESET (RIPRISTINA FABBRICA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

COLLEGARE A UN COMPUTER

Si può collegare il Cycle Trainer ad un computer per aggiornare il firmware, per cambiare le impostazioni sul Cycle Trainer dal computer e per caricare i dati sulle corse su un conto Timex Trainer.

Prima di collegare il dispositivo ad un computer, creare un conto Timex Trainer e scaricare il software Device Agent per il Cycle Trainer.

CREARE UN CONTO TIMEX TRAINER

Timex Trainer offre strumenti utili per salvare e visualizzare i dati sulle corse e per organizzare il programma di allenamento in base ai propri obiettivi.

1. In un browser per Web, andare al sito <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Fare clic su **Create a new account** (Crea un nuovo conto).
3. Inserire le proprie informazioni e fare clic su **Submit** (Invia).

INSTALLARE IL DEVICE AGENT

Il Device Agent è software eseguito sul proprio computer. Permette all'utente di collegare il Cycle Trainer al computer in modo da poter aggiornare il firmware e trasferire dati e impostazioni fra il computer e il dispositivo.

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.

AGGIORNARE IL FIRMWARE

Periodicamente viene rilasciato nuovo firmware per il Cycle Trainer, per migliorare la funzionalità del dispositivo.

Il firmware più recente è disponibile online; lo si può ottenere con il software Device Agent.

DETERMINARE LA VERSIONE DI FIRMWARE CORRENTE

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ABOUT PRODUCT (INFORMAZIONI SUL PRODOTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
Appare la versione dell'attuale firmware.

COLLEGARE IL CYCLE TRAINER

1. Inserire la spina USB grande in una porta USB sul computer.
2. Inserire la spina USB piccola nella porta sul retro del Cycle Trainer.
3. Accendere il Cycle Trainer.
4. Quando appare il messaggio CONNECT TO PC? (COLLEGARE AL PC?), evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Aprire il Device Agent.

SCARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

1. Nel Device Agent, fare clic su **Settings** (Impostazioni).
Il Device Agent verifica la presenza di nuove versioni di firmware.
2. Se è disponibile nuovo firmware, fare clic su **Download Now** (Scarica ora).
Appare il collegamento allo scaricamento di nuovo firmware.
3. Fare clic sul collegamento per lo scaricamento e salvare il file sul proprio computer.

SALVARE LE IMPOSTAZIONI DEL CYCLE TRAINER

Quando si aggiorna il firmware, le proprie impostazioni di configurazione vengono cancellate dal dispositivo. Per preservarle, salvarle in modo da poterle ripristinare una volta aggiornato il firmware.

1. Nel Device Agent, fare clic su **Configure** (Configura), poi fare clic su **GPS**.
2. Fare clic su **Export** (Esporta).
3. Dare un nome al file delle impostazioni e salvarlo sul proprio computer.

APPLICARE IL NUOVO FIRMWARE AL CYCLE TRAINER

1. Sul Cycle Trainer, tenere premuto  per entrare nel menu principale.
2. Evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SYSTEM UPGRAD (AGGIOR SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Nel Device Agent, fare clic su **File**, poi fare clic su **Update Device** (Aggiorna dispositivo).
5. Quando viene richiesto, selezionare il file del firmware salvato sul computer.

Una barra di progresso appare sul Cycle Trainer.

IMPORTANTE: non scollegare il Cycle Trainer dal computer né interrompere il processo di aggiornamento prima che sia stato completato.

Il Cycle Trainer si spegne quando l'aggiornamento è stato completato.

RIPRISTINARE LE IMPOSTAZIONI SALVATE

1. Accendere il Cycle Trainer.
2. Quando appare il messaggio CONNECT TO PC? (COLLEGARE AL PC?), evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Nel Device Agent, fare clic su **Settings** (Impostazioni).
4. Fare clic su **Configure** (Configura), quindi fare clic su **GPS**.
5. Fare clic su **Import** (Importa).
6. Selezionare il file delle impostazioni salvato sul computer, poi fare clic su **Save** (Salva).

SCARICARE LE IMPOSTAZIONI NEL CYCLE TRAINER

Si possono apportare cambiamenti alle impostazioni del Cycle Trainer dal Device Agent, e poi scaricare quelle impostazioni nel dispositivo.

1. Collegare il Cycle Trainer al computer come descritto nella sezione [Collegare il Cycle Trainer](#).
2. Nel Device Agent, fare clic su **Configure** (Configura).
3. Nel Device Agent, cambiare le impostazioni e poi fare clic su **Save** (Salva).
4. Quando il trasferimento delle impostazioni è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare il Cycle Trainer dal computer.

CARICARE DATI SULLE CORSE SU TRAINING PEAKS

Si possono caricare dati sulle corse su Training Peaks per analizzare e pianificare il proprio regime di allenamento.

1. Collegare il Cycle Trainer al computer come descritto nella sezione [Collegare il Cycle Trainer](#).
2. Nel Device Agent, fare clic su **Download from Device** (Scarica dal dispositivo).
3. Quando il trasferimento dei dati è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare il Cycle Trainer dal computer.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Seguire questi procedimenti per risolvere i problemi che potrebbero verificarsi durante l'uso del Cycle Trainer.

PROBLEMI CON IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se il Cycle Trainer non sta ricevendo un segnale dal sensore della frequenza cardiaca, o se la lettura non è continuativa, fare quanto segue.

1. Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia posizionato correttamente. Vedere [Adattare il cinturino del sensore](#) per ulteriori informazioni.
2. Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia abbinato al Cycle Trainer. Vedere [Abbinamento del sensore della frequenza cardiaca](#) per ulteriori informazioni.
3. Controllare la batteria del sensore della frequenza cardiaca.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO A UN COMPUTER

Se non si riesce a scaricare le impostazioni o a caricare i dati sulla corsa, fare quanto segue.

1. Assicurarsi che il cavo USB sia collegato sia al computer che al Cycle Trainer.
2. Assicurarsi che il Cycle Trainer sia acceso.
3. Assicurarsi che il Device Agent sia aperto sul computer.
4. Assicurarsi di aver selezionato CONNECT TO PC (COLLEGA AL PC) sul Cycle Trainer.
5. Nel Device Agent, assicurarsi di aver selezionato il Cycle Trainer dal menu a discesa **Device** (Dispositivo).

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Cycle Trainer è resistente alla pioggia, agli schizzi e ad altri contatti accidentali con l'acqua, ma non va immerso in alcun liquido.

GARANZIA E ASSISTENZA

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

L'orologio con 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, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

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

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

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

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

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

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

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

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

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: Timex Cycle Trainer 2.0 con GPS

Numero di modello: M242

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301.489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301.489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B
EN 61000-4-2: 2009
EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emissioni dei dispositivi digitali

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

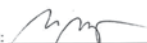
Immunità

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

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

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