

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**MANUAL
DEL
USUARIO**

ÍNDICE

Presentamos su Cycle Trainer 2.0	4
Funciones	4
Cargue el Cycle Trainer	4
Operación básica.....	5
Descripción de iconos	5
Para comenzar	6
Instalación del Cycle Trainer	6
Encendido y apagado del Cycle Trainer.....	6
Poner en hora.....	6
Configuración de las unidades de pantalla.....	6
Configuración del perfil de usuario	6
Configuración del sensor de frecuencia cardíaca	7
Configuración de los ajustes de la bicicleta.....	9
Configuración de los ajustes de calorías.....	9
Calibración de la brújula	10
Uso del velocímetro	10
Iniciar, parar y guardar un trayecto.....	11
Toma de secciones.....	11
Visualización de los datos durante un trayecto	11
Use el Trainer	12
Inicio de Trainer	12
Respuesta a las alertas del Trainer	13
Parada del Trainer.....	13
Revisión de trayectos	13
Verificación de la capacidad de memoria	13
Elegir trayectos y ver los datos.....	13
Uso de la pantalla de detalles	14
Borrar todos los trayectos de la memoria.....	14
Desplazarse con el Cycle Trainer.....	15
Desplazarse con el mapa	15
Desplazarse con la brújula	17
Programación de la alarma.....	17
Configuración de los ajustes	17
Configuración de LAS herramientas de manos libres	17
Configuración de las alertas	18
Configuración de las opciones de grabación de datos.....	21
Configuración de páginas personalizadas.....	21
Configuración de preferencias en el sistema	23
Configuración de los sensores	24
Configuración del GPS	25
Configuración del mapa.....	26
Reinicio del Cycle Trainer.....	26

Conexión a una computadora	26
Creación de una cuenta Timex Trainer.....	26
Instalación del Device Agent.	26
Actualización del Firmware.....	26
Descarga de configuraciones al Cycle Trainer	27
Carga de trayectos a Training Peaks	27
Resolución de Problemas.....	28
Problemas con el sensor de frecuencia cardíaca.....	28
Problemas de conexión a una computadora	28
Resistencia al agua	28
Garantía y servicio	28
Declaración de cumplimiento.....	29

PRESENTAMOS SU CYCLE TRAINER 2.0

Felicitaciones por la compra de la computadora Timex® Cycle Trainer 2.0™ GPS para ciclismo. Esta poderosa herramienta para el entrenamiento ciclista le puede ayudar a lograr sus metas a cualquier nivel. Si usted es un ciclista de competencia, puede usar los sensores de frecuencia cardíaca, velocidad, cadencia y potencia para centrarse en los atributos específicos que desea mejorar, sean de velocidad, umbral o resistencia. Si usted anda en bicicleta por salud o recreación, usted disfrutará la facilidad y rapidez con que puede configurar su sensor de frecuencia cardíaca y comenzar a registrar sus trayectos.

El Cycle Trainer 2.0™ usa tecnología WAAS/EGNOS para ubicar su posición en el planeta con extraordinaria exactitud. Usted puede registrar y guardar sus trayectos, de manera que puede seguir sus rutas favoritas nuevamente y comparar sus estadísticas en cada trayecto para ver cómo está mejorando. Usted puede incluso correr contra sus tiempos previos con la herramienta Trainer para lograr una nueva marca personal.

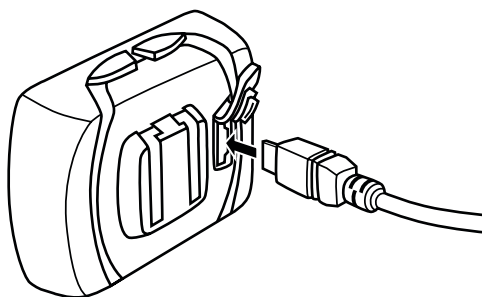
FUNCIONES

- La tecnología GPS – WAAS/EGNOS asegura la exactitud de la navegación. Cree puntos de ruta y construya circuitos a seguir a partir de ellos. Encuentre el camino de regreso al punto inicial desde el final de una ruta.
- Sensor de frecuencia cardíaca – Acople fácilmente al Cycle Trainer 2.0™. Establezca zonas personalizadas de frecuencia cardíaca con alertas sonoras de forma de saber la dificultad de su ejercicio.
- Entrenador – Establezca metas de distancia, tiempo y paso para entrenar contra ellas, o recorra una ruta guardada nuevamente para mejorar su tiempo.
- Mapa – Escoja las herramientas de orientación y zoom en el mapa que le resulten más cómodas.
- Brújula – Encuentre la dirección de su siguiente punto de ruta y establezca un rumbo a seguir. Ajuste la declinación automáticamente.
- Barómetro – Obtenga medidas exactas de altitud a partir de la presión atmosférica.
- Sensores – Incluye el sensor de frecuencia cardíaca. Conecte los sensores opcionales de velocidad, cadencia, velocidad/cadencia y potencia.
- Herramientas de manos libres – Pare automáticamente el temporizador cuando su velocidad disminuya por debajo de cierto umbral y tome automáticamente una sección por vez o la distancia que usted especifique.

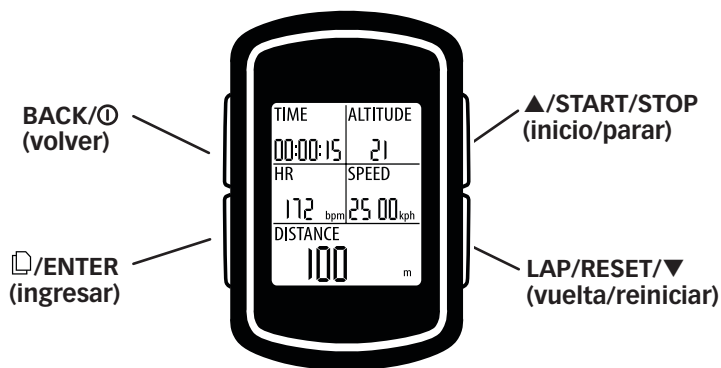
CARGUE EL CYCLE TRAINER

Antes de usar el Cycle Trainer™ por primera vez, cargue la pila durante al menos 4 horas.

Enchufe el extremo grande del cable USB en un puerto USB alimentado por su computadora, y enchufe el extremo pequeño en el puerto que está en la parte trasera del dispositivo.



OPERACIÓN BÁSICA



BACK (volver)/ ⌂

Pulse y mantenga durante 2 segundos para encender o apagar el Cycle Trainer™ 2.0. Pulse para encender la luz nocturna. En los menús, oprima para regresar a la página anterior.

⌂/ENTER (Ingresar)

Pulse para pasar por distintas pantallas en el modo velocímetro. Pulse y mantenga para entrar a los menús principales. En los menús, pulse para escoger la opción resaltada.

▲/START/STOP (iniciar/parar)

Pulse para resaltar el elemento anterior en una lista. Pulse para iniciar o parar el contador en el modo velocímetro. Pulse para alejar la imagen en el modo de mapa.

LAP/RESET (vuelta/reiniciar) / ▼

Pulse para señalar el siguiente elemento en una lista. Mientras el contador funciona en el modo velocímetro, pulse iniciar una vuelta nueva. Con el contador detenido en el modo velocímetro, pulse para guardar el trayecto y dejar el temporizador en cero.

DESCRIPCIÓN DE ICONOS

Estos iconos pueden aparecer en las pantallas de hora y de menú.

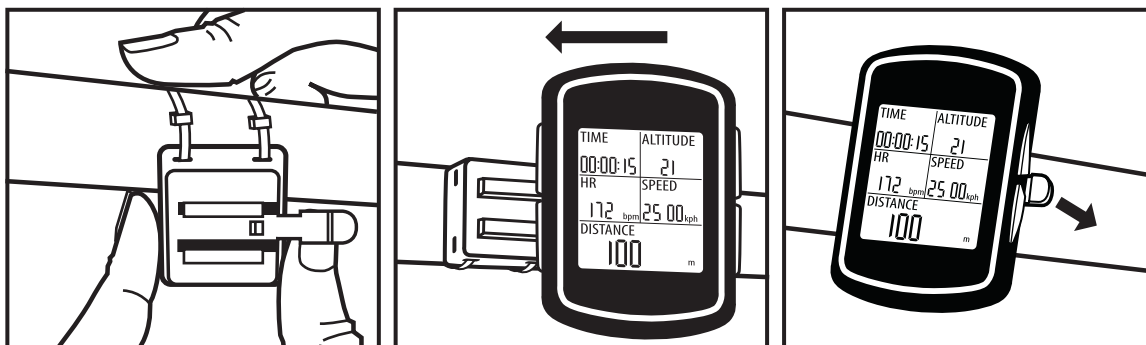
	Estado del GPS	Sólido: GPS conectado a un satélite. Más barras indican una señal fuerte. Centelleando: El GPS busca conectarse a un satélite.
	Temporizador	Sólido: Temporizador funcionando. Centelleando: El temporizador está detenido pero no reiniciado.
	Sensor de cadencia	Sólido: Dispositivo recibiendo datos de un medidor de cadencia. Centelleando: Dispositivo buscando un sensor de cadencia.
	Alarma	Hay una alarma armada que sonará a la hora fijada.
	Sensor de frecuencia cardíaca	Sólido: Dispositivo recibiendo datos de un sensor de frecuencia cardíaca. Centelleando: Dispositivo buscando sensor de frecuencia cardíaca.
	Pila	Indica cuánta carga queda en la pila. Más segmentos iluminados indican mayor carga.

PARA COMENZAR

INSTALACIÓN DEL CYCLE TRAINER

Use los dos sujetadores corredizos para fijar el soporte de montaje a la bicicleta; luego, deslice el dispositivo dentro del soporte.

Oprima hacia atrás en la lengüeta de liberación para liberar el dispositivo del soporte.



ENCENDIDO Y APAGADO DEL CYCLE TRAINER

Pulse y mantenga **1** durante aproximadamente 2 segundos para encender o apagar el dispositivo.

PONER EN HORA

La hora se ajusta con el GPS, pero usted elige el formato de hora, el huso horario y enciende o apaga el horario de verano.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME SETTINGS (ajustes de hora) y luego pulse ENTER.
4. Señale la configuración a cambiar y luego pulse ENTER.
5. Señale un formato de hora, un huso horario o el ajuste de horario de verano y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS UNIDADES DE PANTALLA

Elija el sistema de medidas en el cual quiere que aparezcan los datos de usuario, trayecto y desplazamiento.

Se pueden mostrar las medidas de distancia y peso en unidades ENGLISH, METRIC o NAUTICAL (inglesas, métricas o náuticas).

Se pueden mostrar las coordenadas de mapa como DEFAULT (prefijadas, en grados y minutos), GOOGLE (grados, minutos y segundos) o UTM (valores de x e y en el sistema de coordenadas universal transversal de Mercator).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale UNITS (unidades) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo UNIT o COORDINATION y luego pulse ENTER.
6. Señale las unidades que desea y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO

Configure su información personal para asegurar cálculos exactos de las zonas de frecuencia cardíaca y calorías.

Ingrese su nombre, sexo, fecha de nacimiento, estatura y peso.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale USER PROFILE (perfil de usuario) y luego pulse ENTER.
3. Señale la configuración a cambiar y luego pulse ENTER.
4. Señale una letra, número, sexo o mes, luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

AJUSTE DE LA BANDA DEL SENSOR

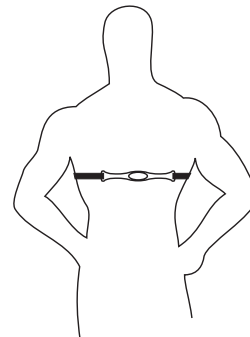
- Humedezca las almohadillas del sensor de frecuencia cardíaca y ajuste el sensor firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.

ACOPLAMIENTO DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Indique al Cycle Trainer 2.0™ que busque un sensor de frecuencia cardíaca y comience a recibir datos.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores de frecuencia cardíaca.
2. Encienda el sensor de frecuencia cardíaca.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SENSORS (sensores) y luego pulse ENTER.
6. Señale HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
7. Señale SCAN (buscar) luego pulse ENTER.

Aparece un mensaje SEARCHING... (buscando) y el  centellea. Cuando el  deja de centellear, el dispositivo está recibiendo datos del sensor.



ESTABLEZCA LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Obtener datos exactos de frecuencia cardíaca es central para un entrenamiento eficiente. Con diferentes frecuencias cardíacas se obtienen diferentes beneficios de salud, y conocer su frecuencia cardíaca a un tiempo determinado le permite saber cuándo intensificar o relajar sus esfuerzos para enfocar su entrenamiento.

¿CUÁL ES SU FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTIMA?

Sus metas de estado físico determinan cuál debe ser su frecuencia cardíaca óptima; la zona de frecuencia cardíaca que debe alcanzar para quemar grasas es diferente a la zona que usted debe fijar para un entrenamiento de resistencia.

Use las siguientes tablas para estimar su zona de frecuencia cardíaca óptima de acuerdo con su sexo, edad y metas. Si se ejercita con la intensidad del nivel aeróbico básico (en la mitad de la tabla) podrá quemar grasa y ganar resistencia aeróbica. Sin embargo también puede usar el Cycle Trainer para personalizar su zona de frecuencia cardíaca deseada a valores específicos más apropiados a su condición física actual y sus metas.

NOTA: Los valores en esta tabla están basados en un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (FCM). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de frecuencia cardíaca que es apropiada para usted.

HOMBRES

Edad	Ejercicio ligero Mantener un corazón sano y ponerse en forma 50-60% FCM	Control de peso Perder peso y quemar grasas 60-70% FCM	Capacidad aeróbica Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica 70-80% FCM	Preparación óptima Mantener una excelente condición física 80-90% FCM	Entrenamiento atlético de élite Conseguir una magnífica condición atlética 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

NOTA: FCM se calcula como (220-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para hombres.

MUJERES

Edad	Ejercicio ligero Mantener un corazón sano y ponerse en forma 50-60% FCM	Control de peso Perder peso y quemar grasas 60-70% FCM	Capacidad aeróbica Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica 70-80% FCM	Preparación óptima Mantener una excelente condición física 80-90% FCM	Entrenamiento atlético de élite Conseguir una magnífica condición atlética 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
NOTA: FCM se calcula como (226-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para mujeres.					

AJUSTE DE SU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

Usted puede hacer que el Cycle Trainer calcule su frecuencia cardíaca máxima con base en su edad, o puede ingresar una configuración personalizada.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale CARDIO SET (ajuste cardio) y luego pulse ENTER para abrir la pantalla de HEART RT SETING (ajuste de frecuencia cardíaca).
4. Señale el campo HR MAX (FC máx.) y luego pulse ENTER.
5. Señale BY AGE o CUSTOM (por edad o personalizado) y luego y pulse ENTER.
6. Si seleccionó CUSTOM (personalizado), señale los números a la derecha de CUSTOM y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

SELECCIONE CÓMO VER SU FRECUENCIA CARDÍACA

Usted puede elegir ver su frecuencia cardíaca como pulsaciones por minuto (bpm) o como porcentaje de su máximo (%).

1. En la pantalla HEART RT SETING señale el campo VIEW (ver) y luego pulse ENTER.
2. Señale bpm o % y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Los valores para cada una de las 5 zonas de frecuencia cardíaca se calculan automáticamente con base en su frecuencia cardíaca máxima, pero en lugar de ello usted puede ingresar sus propios valores en cada zona.

1. En la pantalla HEART RT SETING señale el campo ZONES (zonas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CUSTOM (personalizada) y luego pulse ENTER.
3. Señale un valor en la zona y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada zona.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES DE LA BICICLETA

Los ajustes de la bicicleta aseguran los cálculos exactos de velocidad, cadencia y potencia, cuando se usan los sensores opcionales, y también se usan para calcular las calorías consumidas.

Usted puede configurar el peso y el tamaño de la rueda de hasta 5 bicicletas.

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE LA RUEDA

Hay dos métodos para determinar el ajuste del tamaño de sus ruedas.

Si conoce el rodado de su bicicleta, puede consultar la siguiente tabla para ver el tamaño aproximado de la rueda. Esta es la manera más sencilla, pero puede ser menos exacta.

Tamaño de la rueda	Circunferencia aproximada (mm)	Tamaño de la rueda	Circunferencia aproximada (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

Usted también puede usar el método de “rodada” para tener una medida más exacta de la circunferencia de su rueda.

1. Coloque la rueda delantera en el piso con la válvula en la parte inferior.
2. Marque la posición de la válvula en el suelo.
3. Haga rodar la bicicleta hacia adelante, manteniendo la presión en el manubrio, hasta que la válvula regrese a la posición inferior.
4. Marque la posición de la válvula en el suelo.
5. Mida la distancia entre las dos marcas.

INGRESE EL TAMAÑO DE RUEDA Y EL PESO DE LA BICICLETA

Una vez que haya determinado el tamaño de rueda de su bicicleta, puede ingresar los ajustes de tamaño y peso en el Cycle Trainer.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale BIKE SETTINGS (ajustes de bicicleta) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo BIKE (bicicleta) y luego pulse ENTER.
5. Señale un número de bicicleta y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo WEIGHT o WHEEL SIZE (peso o tamaño de rueda) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES DE CALORÍAS

Para lograr cálculos exactos de las calorías consumidas, configure su actividad (como ciclismo o caminata), nivel de entrenamiento (un nivel relativo de intensidad) y el peso extra que esté cargando (como la mochila). Un mayor nivel de entrenamiento y el peso extra tendrán como resultado un mayor cálculo de calorías.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
3. Señale CALORIES (calorías) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo SPORT TYPE, TRAINING LEVEL o EXTRA WEIGHT (deporte, nivel de entrenamiento o peso extra) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar la actividad, la intensidad o el número y luego pulse ENTER.

CALIBRACIÓN DE LA BRÚJULA

Para asegurar que tiene los datos de navegación más exactos del GPS, deberá calibrar la brújula antes de usar el dispositivo.

Necesita una conexión satelital para calibrar la brújula.

1. Saque el Cycle Trainer al exterior, alejado de edificios y árboles altos.
2. Espere que el GPS se conecte con un satélite.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SET COMPASS (ajustar la brújula) y luego pulse ENTER.
6. Señale CALIBRATION (calibración) y luego pulse ENTER.
7. Rote lentamente el Cycle Trainer

Cuando la calibración haya terminado, aparece la brújula.

AJUSTE DE LA DECLINACIÓN DE LA BRÚJULA

Dependiendo de su latitud, la posición del norte magnético se desplaza con respecto al norte geográfico. Esta diferencia de posición se llama declinación.

Se recomienda enfáticamente dejar que el Cycle Trainer considere la declinación automáticamente usando el GPS. Sin embargo, se puede ajustar un valor de declinación manualmente.

1. En la pantalla SET COMPASS (ajuste de brújula) señale DECLINATION (declinación) y luego pulse ENTER.
2. Señale el campo DECLINATION y luego pulse ENTER.
3. Pulse ▲ o ▼ para elegir AUTO o MANUAL y luego pulse ENTER.
4. Si selecciona MANUAL, pulse ▼ para señalar el campo Deg (grados) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

NOTA: Para asegurar la exactitud de la navegación, sólo use declinación manual si puede obtener información de declinación actualizada de una fuente confiable, como una agencia geográfica gubernamental.

USO DEL VELOCÍMETRO

Use el velocímetro para tomar el tiempo de los trayectos, para mostrar datos en tiempo real acerca de un trayecto en curso y para guardar datos del trayecto para revisar.

Cuando el temporizador del velocímetro está corriendo, se registran diversos tipos de información y usted puede ver estos datos registrados después de reiniciar el temporizador y guardar un trayecto incluyendo:

- | | |
|--|--|
| • Fecha del trayecto | • Paso más rápido |
| • Hora de inicio | • Mayor frecuencia cardíaca |
| • Distancia total | • Ruta del trayecto |
| • Calorías consumidas | • Tiempo de cada vuelta |
| • Hora del trayecto | • Distancia de cada vuelta |
| • Velocidad promedio | • Velocidad promedio para cada vuelta |
| • Paso promedio | • Paso promedio para cada vuelta |
| • Frecuencia cardíaca promedio | • Calorías consumidas para cada vuelta |
| • Cadencia promedio
(si hay un sensor de cadencia acoplado) | • Cadencia más rápida
(si hay un sensor de cadencia acoplado) |
| • Mayor velocidad | • Frecuencia cardíaca promedio para cada vuelta |

NOTA: Se pueden ver más datos durante el trayecto, pero no se guardan para la revisión. Vea la lista en [Configuración de páginas personalizadas](#).

Una vez que ha guardado un trayecto, usted puede seguir la ruta nuevamente y comparar sus nuevos datos con los previos. Vea más información en [Entrenamiento contra un trayecto previo](#).

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN TRAYECTO

INICIO DEL TRAYECTO

- En el modo velocímetro, pulse START.

Si el GPS no tiene una conexión con el satélite, un mensaje lo indica y le pregunta si desea iniciar el temporizador de todas formas. Para hacerlo, pulse ▲ para señalar YES (sí) y pulse ENTER. El temporizador comienza, pero sólo se registran datos de tiempo y datos de los sensores acoplados.

PARAR UN TRAYECTO

- Mientras el temporizador corre, pulse STOP para hacer una pausa en el temporizador.
- Si el temporizador está detenido, pero no ha sido reiniciado, pulse START para seguir tomando el tiempo.

GUARDAR Y REINICIAR UN TRAYECTO

- Con el temporizador en pausa, pulse RESET para guardar el trayecto y reiniciar el temporizador.
- Señale YES y pulse ENTER.

Todos los datos recogidos se guardan. Ver las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de trayectos](#).

TOMA DE SECCIONES

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

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

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

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

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

TOME UNA SECCIÓN

- Con el temporizador en marcha, pulse LAP para tomar una sección.

Aparecen los datos de la vuelta que acaba de completar y el Cycle Trainer comienza a tomar el tiempo de la nueva vuelta.

Una vez que para y guarda el trayecto, puede revisar los datos de la ruta y el trayecto para cada vuelta, así como el trayecto completo.

VISUALIZACIÓN DE LOS DATOS DURANTE UN TRAYECTO

Hay varias pantallas que usted puede ver durante un trayecto para ver datos en tiempo real.

- Pulse  para cambiar las vistas de pantalla.

Las pantallas aparecen en este orden:

- Hora del día
- Mapa (si está activado)
- Brújula (si está activada)
- Página personalizada 1
- Página personalizada 2
- Página personalizada 3
- Página personalizada 4

Las cuatro pantallas personalizadas se pueden configurar para mostrar varios tipos distintos de datos. Vea [Configuración de páginas personalizadas](#) para ver qué datos pueden aparecer en las pantallas personalizadas y las instrucciones de configuración.

USE EL TRAINER

La herramienta Trainer del Cycle Trainer le permite establecer metas para sus trayectos, y compara sus resultados reales contra las metas que usted fijó para ayudarlo a evaluar su desempeño.

Mientras usa Trainer, sonará una alerta para avisarle cuándo está por delante o por detrás de las metas fijadas, y para indicar las diferencias de manera que pueda regular cuánto acelerar o disminuir.

Usted puede fijar metas para 5 medidas diferentes:

- DIST/TIME – Establece una distancia que usted desea cubrir y la cantidad de tiempo en que desea terminar
- DIST/SPEED – Establece una distancia que usted desea cubrir y la velocidad que desea mantener sobre esa distancia
- SPEED/TIME – Establece una velocidad que usted desea mantener y el tiempo durante el cual desea mantenerla
- PACE/DIST – Establece un paso que desea mantener y la distancia sobre la cual desea mantenerlo
- YOURSELF – Selecciona un trayecto que usted haya guardado y hace una cuenta regresiva de distancia y tiempo para completarlo

INICIO DE TRAINER

ENTRENAMIENTO CONTRA METAS ESTABLECIDAS

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale TRAINER (entrenador) y luego pulse ENTER.
3. Señale el tipo de entrenador y luego pulse ENTER.
4. Señale un campo a cambiar y luego pulse ENTER.
5. Señale un número y luego pulse ENTER.
6. Repita los pasos 4 y 5 hasta que ambos campos estén ajustados.
7. Señale START (iniciar) y luego pulse ENTER.
8. Aparece la pantalla ENABLE ALERT? (¿activar alerta?). Pulse ▲ o ▼ para elegir YES o NO (sí o no) y luego pulse ENTER.
9. Aparece la pantalla DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (¿desea registrar los datos corrientes?). Señale YES (si desea guardar el trayecto cuando haya terminado) o NO (si no desea guardar) y luego pulse ENTER.

Trainer comienza a tomar tiempo de su trayecto.

ENTRENAMIENTO CONTRA UN TRAYECTO PREVIO

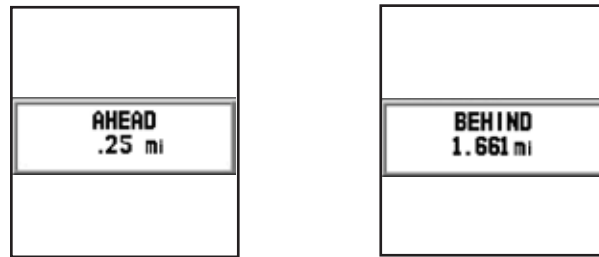
1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale TRAINER (entrenador) y luego pulse ENTER.
3. Señale YOURSELF (usted mismo) y luego pulse ENTER.
4. Señale un trayecto contra el cual tomar el tiempo y luego pulse ENTER.
Aparecen la distancia y el tiempo del trayecto previo.
5. Señale START (iniciar) y luego pulse ENTER.
6. Aparece la pantalla ENABLE ALERT? (¿activar alerta?). Pulse ▲ o ▼ para elegir YES o NO (sí o no) y luego pulse ENTER.
7. Aparece la pantalla DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (¿desea registrar los datos corrientes?). Señale YES (si desea guardar el trayecto cuando haya terminado) o NO (si no desea guardar) y luego pulse ENTER.

Trainer comienza a tomar tiempo de su trayecto.

RESPUESTA A LAS ALERTAS DEL TRAINER

Cuando tiene las alertas activadas y Trainer funcionando, sonará una alerta sonora periódicamente junto con un mensaje diciéndole qué tan por delante o por detrás de su meta está usted.

Use la distancia en el mensaje como guía de cuánto debe acelerar o disminuir. Cambie más su velocidad si el margen es mayor para distancias mayores.



PARADA DEL TRAINER

Cuando usted haya alcanzado la meta de tiempo y distancia que estableció cuando inició Trainer, Trainer termina. Aparece un mensaje que indica si usted alcanzó su meta o si necesita acelerar más para lograrlo la próxima vez.

Usted también puede detener Trainer antes de haber cumplido las metas.

1. Pulse y mantenga STOP unos cuantos segundos.
2. Señale YES y luego pulse ENTER.

REVISIÓN DE TRAYECTOS

El trayecto se guarda cada vez que reinicia el temporizador en el modo velocímetro (y en Trainer, si elige grabar los datos). Usted puede revisarlo desde las pantallas ACTIVITY INFO. Compare estos trayectos guardados entre sí para registrar su progreso, o siga las rutas de sus trayectos favoritos en el mapa.

VERIFICACIÓN DE LA CAPACIDAD DE MEMORIA

En la pantalla ACTIVITY usted puede averiguar cuánta memoria queda en el dispositivo, y obtener un estimado de cuántas horas más de trayectos pueden guardarse todavía.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale MEMORY STATUS (estado de memoria) y luego pulse ENTER.
Aparece un mensaje que indica el número de puntos de memoria que quedan y el tiempo de registro estimado disponible.

Si está por emprender un trayecto que es más largo que el tiempo de registro estimado disponible, borre uno o más trayectos para liberar memoria. Vea las instrucciones en [Borrar un trayecto](#) o [Borrar todos los trayectos de la memoria](#).

ELEGIR TRAYECTOS Y VER LOS DATOS

Vea la lista de trayectos de la pantalla ACTIVITY INFO, y seleccione un trayecto para verlo con mayor detalle.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale ACTIVITY INFO (información de la actividad) y luego pulse ENTER.
3. Señale TRAINING INFO (información del entrenamiento) y luego pulse ENTER.

Aparece la lista de trayectos guardados por fecha y hora. El tiempo, distancia, velocidad promedio, paso promedio, calorías consumidas y frecuencia cardíaca promedio del trayecto aparecen en la parte inferior de la pantalla.

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
I 02:09AM		0000

4. Para ver detalles del trayecto, pulse ▲ o ▼ para elegir un trayecto y luego pulse ENTER.
Aparece la pantalla de detalles del trayecto. Usted puede ver todos los datos guardados en el modo velocímetro.



Para ver otros datos registrados, pero no visibles en esta pantalla, suba los datos a Training Peaks. Vea más información en [Carga de trayectos a Training Peaks](#).

USO DE LA PANTALLA DE DETALLES

Además de ver los datos del trayecto, hay varias otras tareas que puede realizar en la pantalla de detalles.

VER LA RUTA DEL TRAYECTO

Usted puede ver la ruta del trayecto en el mapa.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale VIEW? (¿ver?) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta.
Pulse ▲ para alejar o ▼ para acercar la escala.
Pulse y mantenga ENTER para regresar a la lista de trayectos.

VER LAS VUELTAS

Vea el tiempo, la distancia, la velocidad promedio, el paso promedio, la frecuencia cardíaca promedio y la ruta para cada vuelta.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale LAPS? (¿vueltas?) y luego pulse ENTER.
Aparece una lista de las vueltas en el trayecto. Los datos de la vuelta aparecen en la parte inferior de la pantalla.
2. Para ver la ruta de la vuelta, señale la vuelta y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta.
Pulse ▲ para alejar o ▼ para acercar la escala.
Pulse y mantenga ENTER para regresar a la lista de vueltas.

SEGUIR LA RUTA DEL TRAYECTO

Usted puede seguir la ruta nuevamente, ya sea desde el inicio hasta el final o en sentido inverso.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale TRACK BACK (rastrear la ruta) y luego pulse ENTER.
2. Señale BACKWARD (para seguirla desde el final hasta el principio) o FORWARD (para seguirla desde el inicio hasta el final) y luego pulse ENTER.
El mapa muestra la ruta indicada. La aguja de la brújula indica la dirección correcta para seguir la ruta.
Vea más información en [Siga las rutas](#).

BORRAR UN TRAYECTO

Elimine un trayecto de la memoria si ya no lo necesita o para liberar espacio en la memoria.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
2. Señale YES y luego pulse ENTER.

BORRAR TODOS LOS TRAYECTOS DE LA MEMORIA

En lugar de suprimir los trayectos individualmente, usted puede eliminar todos los trayectos al mismo tiempo.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale ACTIVITY INFO (información de la actividad) y luego pulse ENTER.
3. Señale DELETE ALL (suprimir todas) y luego pulse ENTER.
4. Señale YES y luego pulse ENTER.

DESPLAZARSE CON EL CYCLE TRAINER

El GPS del Cycle Trainer activa las herramientas de mapa y brújula para ayudarlo a desplazarse durante los trayectos. Usted puede seguir rutas que ya haya registrado en el modo velocímetro o puede crear puntos de ruta y construir sus propias rutas a partir de ellos. Usted puede seguir las rutas desde el inicio o desde el final para regresar a su punto de partida.

DESPLAZARSE CON EL MAPA

El mapa muestra su posición actual, los puntos de una ruta, una línea que indica la ruta, una brújula que muestra la dirección hacia el siguiente punto de ruta y la distancia hasta el siguiente punto de ruta.

El mapa se usa para seguir la ruta de un trayecto previo. Usted también puede construir rutas personalizadas.

ENCENDER Y APAGAR EL MAPA

Cuando el mapa está activado, aparece en el modo velocímetro entre la pantalla de Hora y la pantalla personalizada 1.

1. En el menú principal, señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
2. Señale ADD MAP MODE (para encenderlo) o REMOVE MAP (para apagarlo) y luego pulse ENTER.

USO DE PUNTOS DE RUTA

Los puntos de ruta son puntos específicos en el mapa con coordenadas únicas. Cuando usted construye una ruta, usted indica una serie de puntos de ruta hacia los cuales usted se desplazará.

CREAR UN PUNTO DE RUTA

1. Vaya a la ubicación física del punto de ruta.
2. En el menú NAVIGATION señale SAVE WAYPOINT (guardar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
Aparecen sus coordenadas actuales.
3. Señale un campo a editar y luego pulse ENTER. Usted puede editar el nombre, las coordenadas y la elevación.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar las letras o los números y luego pulse ENTER.
5. Señale CONFIRM? (¿confirma?) y luego pulse ENTER.
El punto de ruta aparece en la lista de puntos de ruta.

DESPLAZARSE HASTA UN PUNTO DE RUTA

1. En el menú NAVIGATION, señale FIND WAYPOINT (encontrar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
2. Señale LIST ALL (mostrar todos) y luego pulse ENTER.
3. Señale el punto de ruta al que quiere llegar y luego pulse ENTER.
4. Señale GOTO? (¿ir?) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa con la ruta indicada hacia el punto de ruta. La aguja de la brújula indica la dirección correcta para llegar al punto de ruta.

BORRAR PUNTOS DE RUTA

Usted puede borrar todos los puntos de ruta que ha guardado o borrar uno a la vez.

1. En el menú NAVIGATION, señale FIND WAYPOINT (encontrar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
2. Para borrar todos los puntos de ruta, señale DELETE ALL (suprimir todos) y luego pulse ENTER.
Señale YES y luego pulse ENTER.
3. Para borrar un punto de ruta, señale LIST ALL (mostrar todos) y luego pulse ENTER.
4. Señale el punto de ruta que quiere borrar y luego pulse ENTER.
5. Señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
El punto de ruta se borra de inmediato.

CREAR Y BORRAR RUTAS PERSONALIZADAS

Una ruta personalizada es una secuencia de puntos de ruta. Usted elige de cuáles puntos de ruta quiere desplazarse a cuáles otros y en qué orden.

CREAR UNA RUTA PERSONALIZADA

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CREATE NEW (crear nueva) y luego pulse ENTER.
3. Señale un espacio para punto de ruta y luego pulse ENTER.
4. Señale el punto de ruta que quiere incluir y luego pulse ENTER.
El punto de ruta aparece en la lista.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que todos los puntos de ruta estén incluidos.

BORRAR RUTAS PERSONALIZADAS

Usted puede borrar todas sus rutas personalizadas o borrar una a la vez.

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Para borrar todas las rutas personalizadas, señale DELETE ALL (suprimir todas) y luego pulse ENTER.
Señale YES y luego pulse ENTER.
3. Para borrar una ruta personalizada, señale LIST ALL (mostrar todas) y luego pulse ENTER.
4. Señale la ruta personalizada que quiere borrar y luego pulse ENTER.
5. Señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
La ruta personalizada se borra de inmediato.

SIGA LAS RUTAS

Usted puede seguir cualquiera de sus rutas personalizadas en el mapa. Usted puede seguir la ruta desde el inicio hasta el final, o en sentido inverso.

Cuando usted esta viendo el mapa, aparecen líneas entre los puntos de ruta, y la brújula apunta en la dirección del siguiente punto de ruta de la secuencia. La distancia hasta el siguiente punto de ruta aparece en la esquina inferior derecha del mapa.



INICIE UNA RUTA

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Señale LIST ALL (mostrar todas) y luego pulse ENTER.
3. Señale la ruta a seguir y luego pulse ENTER.
4. Señale FOLLOW? (¿seguir?) y luego pulse ENTER.
5. Señale el punto al que quiere desplazarse (el primer punto de ruta) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta seleccionada.

CAMBIE LA VISTA DEL MAPA

Usted puede ver el mapa con resolución entre 20 pies (6 m) y 100 millas (160 km).

- Pulse ▲ para alejarse.
- Pulse ▼ para acercarse.

NOTA: Aunque haya activado el zoom automático (vea [Configuración del mapa](#)), usted puede cambiarlo manualmente. Sin embargo, la resolución cambiará automáticamente con base en su distancia hasta un punto de ruta.

DETENGA UNA RUTA

Usted puede eliminar la ruta del mapa antes de haberla completado.

1. En la pantalla MAP (mapa), pulse y mantenga  para entrar al menú principal.
2. Señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
3. Señale STOP ROUTE (detener ruta) y luego pulse ENTER.

DESPLAZARSE CON LA BRÚJULA

La brújula del Cycle Trainer es similar a una brújula magnética, pero en lugar de usar el magnetismo para ayudarlo a desplazarse, encuentra la dirección con base en una conexión con el satélite del GPS. La brújula siempre apuntará al norte y usted también puede establecer un rumbo para seguir.

ENCIENDA Y APAGUE LA BRÚJULA

Cuando la brújula está activada, aparece en el modo velocímetro entre la pantalla de Hora y la pantalla personalizada 1.

1. En el menú principal, señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
2. Señale ADD E-COMPASS (para encenderla) o REMOVE COMPASS (para apagarla) y luego pulse ENTER.

SIGA UN RUMBO

Cuando usted establece un rumbo, indica una línea de viaje a seguir que se desvía del norte. Los grados se cuentan en sentido horario, de manera que un rumbo de 90 grados lo dirige al este, mientras que un rumbo de 270 grados lo dirige al oeste.

Cuando usted fija un rumbo, la brújula aún apunta al norte, pero hay una aguja superpuesta a la brújula para indicar el rumbo que usted desea seguir.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale SET COMPASS (ajustar la brújula) y luego pulse ENTER.
4. Señale FOLLOW BEARING (seguir rumbo) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo numérico y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para cambiar el rumbo y luego pulse ENTER.
7. Señale el campo BEAR (rumbo) y luego pulse ENTER.
8. Señale YES y luego pulse ENTER.

Aparece la brújula con la aguja del rumbo sobre ella. Siga la dirección de la aguja para seguir el rumbo.

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

El Cycle Trainer tiene una alarma que suena a la hora especificada con una frecuencia que usted elige.

Puede fijar la alarma para que suene a una hora específica un día específico de la semana, sólo los días hábiles, solamente los fines de semana o todos los días.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale ALARM (alarma) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo FREQUENCY (frecuencia) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar la frecuencia de la alarma y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo de horas y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para ajustar la hora y luego pulse ENTER.
8. Repita el paso 7 para los minutos y el campo AM/PM.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES

Los cambios en la configuración descritos en esta sección no son obligatorios, pero puede usar estos ajustes para aprovechar al máximo el Cycle Trainer.

CONFIGURACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS DE MANOS LIBRES

Active la pausa automática para detener automáticamente el temporizador cuando su velocidad esté por debajo de un umbral especificado. Active vuelta automática para tomar una sección automáticamente a un tiempo o distancia especificados.

PAUSA AUTOMÁTICA

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale AUTO HOLD (pausa automática) y luego pulse ENTER.
3. Pulse ENTER y luego señale WHEN STOPPED (para hacer una pausa en el temporizador cuando no está en movimiento) o CUSTOM SPEED (para hacer una pausa en el temporizador cuando la velocidad es muy lenta) y pulse ENTER.
4. Si eligió CUSTOM SPEED, señale el campo PAUSE WHEN BELOW (pausa cuando menos de) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

VUELTA AUTOMÁTICA

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale LAP SETTING (ajuste de vuelta) y luego pulse ENTER.
3. Pulse ENTER y luego señale DISTANCE (para tomar una sección después de una distancia especificada) o BY TIME (para tomar una sección cuando haya transcurrido un tiempo especificado) y pulse ENTER.
4. Señale el campo DISTANCE o TIME y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS ALERTAS

El ajuste de las alertas le permite saber cuándo las estadísticas de su trayecto están fuera de un intervalo especificado. Por ejemplo, para entrenar resistencia a 15 mph, ajuste la alerta de velocidad para que suene cuando vaya a más de 17 o menos de 13 mph.

ALERTAS DE TIEMPO

Ajuste la alerta de tiempo para que le avise cuándo ha transcurrido un período de tiempo.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME/DIST (tiempo/distancia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo TIME ALERT (alerta de tiempo) y luego pulse ENTER.
5. Señale ONCE (para alertarlo cuando el período de tiempo pasa una vez) o REPEAT (para alertarlo cada vez que pase un período de tiempo igual) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ALERT AT (alerta en) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

ALERTA DE DISTANCIA

Ponga la alerta de distancia para que le avise cuando se haya desplazado una distancia especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME/DIST (tiempo/distancia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo DISTANCE ALERT (alerta de distancia) y luego pulse ENTER.
5. Señale ONCE (para alertarlo cuando alcanza la distancia la primera vez) o REPEAT (para alertarlo cada vez que se desplace dicha distancia) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ALERT AT (alerta en) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

ALERTAS DE VELOCIDAD

Ponga la alerta de velocidad para ayudarlo a entrenar hacia una velocidad específica. La alerta suena cuando supera el ajuste FAST (rápido) o cuando no alcanza el ajuste SLOW (lento).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SPEED/PACE (velocidad/paso) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Señale SPEED (velocidad) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo FAST SPEED ALERT (alerta de alta velocidad) y luego pulse ENTER.
7. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
8. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
9. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
10. Repita los pasos 6 a 9 para los campos SLOW SPEED ALERT (alerta de baja velocidad) y BELOW (menos de).

ALERTAS DE PASO

Ponga la alerta de paso para ayudarlo a entrenar hacia un número específico de minutos por milla. La alerta suena cuando su paso es menor que el ajuste FAST (rápido) o mayor que el ajuste SLOW (lento).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SPEED/PACE (velocidad/paso) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Señale PACE (paso) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo FAST PACE ALERT (alerta de paso rápido) y luego pulse ENTER.
7. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
8. Señale el campo BELOW (menos de) y luego pulse ENTER.
9. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
10. Repita los pasos 6 a 9 para los campos SLOW PACE ALERT (alerta de paso lento) y ABOVE (más de).

ALERTAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Ponga la alerta de frecuencia cardíaca para ayudarlo a mantener la intensidad del trayecto entro de un intervalo específico (como condición física general o desarrollo de capacidad aeróbica). La alerta suena cuando su frecuencia cardíaca cae fuera de la zona especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERT (alerta) y luego pulse ENTER.
5. Señale CUSTOM (para ingresar valores personalizados de zona) o HR ZONE (para usar una zona ya configurada en el sensor de frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
6. Continúe con la siguiente tarea que corresponda a los ajustes que hizo en el paso 5.

AJUSTAR UNA ZONA PERSONALIZADA

Si eligió CUSTOM en el paso 5, usted debe establecer valores máximo y mínimo de una lectura aceptable de frecuencia cardíaca.

1. Señale el campo MAX HR ALERT (frecuencia cardíaca máxima) y luego pulse ENTER.
2. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 1 a 4 para los campos MIN HR ALERT (alerta de frecuencia cardíaca mínima) y BELOW (menos de).

ELECCIÓN DE UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA

Si eligió HR ZONE en el paso 5, usted debe escoger en qué zona de frecuencia cardíaca desea permanecer.

1. Señale el campo ZONE y luego pulse ENTER.
2. Señale la zona en que desea permanecer y luego pulse ENTER.

Los valores máximo y mínimo ahora coinciden con los creados cuando configuró el sensor de frecuencia cardíaca.

ALERTAS DE CADENCIA

Ponga la alerta de cadencia para ayudarlo a mantener un número constante de vueltas de pedal por minuto. La alerta suena cuando su cadencia es mayor que el ajuste HIGH (alto) o menor que el ajuste LOW (bajo).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale CADENCE (cadencia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo HIGH CAD ALERT (alerta de cadencia alta) y luego pulse ENTER.
5. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
8. Repita los pasos 4 a 7 para los campos LOW CAD ALERT (alerta de cadencia baja) y BELOW (menos de).

ALERTAS DE POTENCIA

Ponga la alerta de potencia para ayudarlo a mantener una potencia constante. La alerta suena cuando su potencia cae fuera de la zona especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale POWER (potencia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERT (alerta) y luego pulse ENTER.
5. Señale CUSTOM (para ingresar valores personalizados de zona) o POWER ZONE (para usar una zona ya configurada en el sensor de potencia) y luego pulse ENTER.
6. Continúe con la siguiente tarea que corresponda a los ajustes que hizo en el paso 5.

AJUSTAR UNA ZONA PERSONALIZADA

Si eligió CUSTOM en el paso 5, usted debe establecer valores máximo y mínimo de una lectura aceptable de potencia.

1. Señale el campo HIGH POWER ALERT (alerta de potencia alta) y luego pulse ENTER.
2. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 1 a 4 para los campos LOW POWER ALERT (alerta de potencia baja) y BELOW (menos de).

ELECCIÓN DE UNA ZONA DE POTENCIA

Si eligió POWER ZONE en el paso 5, usted debe escoger en qué zona de potencia desea permanecer.

1. Señale el campo ZONE y luego pulse ENTER.
2. Señale la zona en que desea permanecer y luego pulse ENTER.

Los valores máximo y mínimo ahora coinciden con los creados cuando configuró el sensor de potencia.

MENSAJES DE ALERTA

Elija si quiere que sus mensajes se muestren como símbolos o en texto completo.

Si elige MESSAGE/BEEPER aparecen los mensajes con texto completo. Por ejemplo, si su velocidad es demasiado baja aparece el mensaje GO FASTER! (¡más rápido!).

Si elige SYMBOL/BEEPER, aparece un signo de exclamación cuando suena la alerta, pero no se da información adicional.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para elegir MESSAGE/BEEPER o SYMBOL/BEEPER y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS OPCIONES DE GRABACIÓN DE DATOS

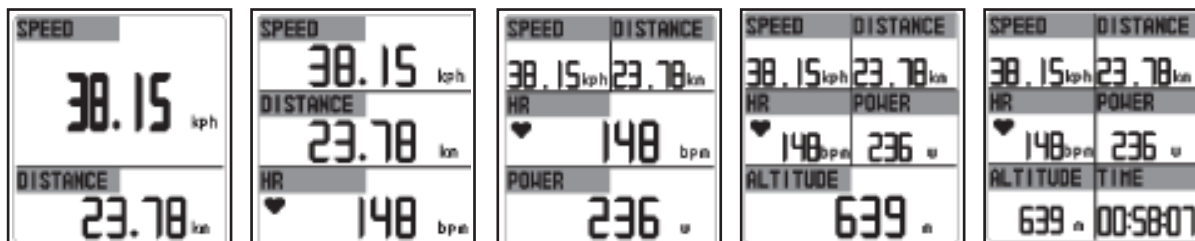
Elija con qué frecuencia se registrarán los datos del GPS y otros sensores durante un trayecto. El registro más frecuente produce lecturas más exactas, pero usan más memoria en el Cycle Trainer.

También puede elegir si el Cycle Trainer usa el GPS o el barómetro para determinar la altitud.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale DATA RECORD (registro de datos) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo RECORD DATA POINTS (registra datos puntuales) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para elegir EVERY SECOND o CUSTOM TIME (cada segundo o tiempo personalizado) y luego pulse ENTER.
5. Si eligió CUSTOM TIME (tiempo personalizado), señale el campo RECORD EVERY (registrar cada) y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para seleccionar el número de segundos entre cada registro y luego pulse ENTER.
7. Señale ALTITUDE SET (ajustar altitud) y luego pulse ENTER.
8. Señale FROM GPS o BAROMETER (GPS o barómetro) y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE PÁGINAS PERSONALIZADAS

Existen 4 páginas personalizadas que pueden aparecer en el modo velocímetro. Cada una de estas pantallas personalizadas puede tener entre 2 y 6 campos cada uno de los cuales pueden presentar datos diferentes. Algunos de estos datos se registran cuando usted reinicia y guarda un trayecto, pero algunos sólo se pueden ver en el modo velocímetro o si usted sube su trayecto a Training Peaks.



Para programar las páginas personalizadas:

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale PAGE SETTING (ajuste de página) y luego pulse ENTER.
3. Señale la página personalizada que desea configurar y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para seleccionar el número de campos a mostrar en la página personalizada y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para señalar un campo y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para señalar los datos a mostrar en dicho campo y luego pulse ENTER.
7. Repita los pasos 5 y 6 para cada campo.

Esta tabla describe los datos que pueden mostrarse en las pantallas personalizadas.

Datos	Descripción
ALTI MAX	mayor altitud alcanzada durante este trayecto
ALTI MIN	menor altitud alcanzada durante este trayecto
ALTITUDE	su altitud actual sobre el nivel del mar
Asc SPEED	velocidad a la que aumenta la altitud
CAD AVG	RPM promedio del pedal de la bicicleta
CAD INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de cadencia
CADENCIA	RPM actuales del pedal de la bicicleta
CAL RATE	número de calorías consumidas por hora
CALORÍAS	calorías consumidas
CUMULATE+	aumento total de altitud
CUMULATE-	pérdida total de altitud
DISTANCIA	distancia total recorrida
HR	frecuencia cardíaca actual
HR%	frecuencia cardíaca actual como porcentaje del máximo
HR AVG	frecuencia cardíaca promedio durante todo el trayecto
HR INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de frecuencia cardíaca
HR MAX	mayor frecuencia cardíaca alcanzada durante este trayecto
LAP DIST	distancia que ha recorrido durante esta vuelta
LAP PACE	paso promedio para esta vuelta
LAP SPEED	velocidad promedio para esta vuelta
LAP TIME	tiempo de esta vuelta

Datos	Descripción
LAPS	número de vueltas en este trayecto
PACE	tiempo actual por milla
PACE AVG	tiempo promedio por milla promediado en todo el trayecto
PACE BEST	mayor paso logrado durante este trayecto
PACE INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de paso
PACER	cantidad de tiempo por delante o por detrás de su meta
PACER E	tiempo por delante o detrás de la distancia del Trainer
PACER T	tiempo por delante o detrás del tiempo del Trainer
POTENCIA	potencia actual
POWER AVG	potencia promedio en watts promediada en todo el trayecto
POWER MAX	mayor potencia en watts alcanzada durante este trayecto
PWR ZONE	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de potencia
PRESSURE	presión barométrica en su ubicación actual
REST DIST	distancia restante para lograr su meta
SLOPE	inclinación de la senda actual (positiva indica en subida, negativa indica en bajada)
SPD INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de velocidad definida
VELOCIDAD	velocidad actual
SPEED AVG	velocidad promedio durante todo el trayecto
SPEED MAX	máxima velocidad lograda durante este trayecto
TEMP	temperatura actual
HORA	Hora del día

CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA DE VUELTA

Usted también puede configurar los datos que aparecen en la pantalla de mensajes que se muestra cuando usted toma una sección. Siempre hay dos campos de datos en la pantalla de vuelta, pero usted establece los datos que se muestran en esos campos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale PAGE SETTING (ajuste de página) y luego pulse ENTER.
3. Señale SET LAP PAGE (ajustar la página de vuelta) y luego pulse ENTER.
4. Señale uno de los campos y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para señalar los datos a mostrar en dicho campo y luego pulse ENTER.
6. Repita los pasos 4 y 5 para el segundo campo.

Esta tabla describe los datos que pueden mostrarse en la pantalla de vuelta.

Datos	Descripción
LAP TIME	tiempo de esta vuelta
LAP SPLIT	tiempo total de todas las vueltas de este trayecto
LAP DIST	distancia que ha recorrido durante esta vuelta
LAP SPEED	velocidad promedio para esta vuelta

Datos	Descripción
LAP PACE	tiempo promedio por milla en esta vuelta
LP AVG HR	frecuencia cardíaca promedio de esta vuelta
POWER AVG	potencia promedio en watts para la vuelta

CONFIGURACIÓN DE PREFERENCIAS EN EL SISTEMA

Ajuste los sonidos del Cycle Trainer, el tiempo de inactividad y la programación de la pantalla.

AJUSTE DE LOS SONIDOS

Configure los ajustes de cuándo el Cycle Trainer emite sonidos. Usted puede apagar los sonidos (OFF), elegir MESSAGE ONLY (el dispositivo sólo hará un sonido cuando aparezca un mensaje) o KEY AND MESSAGE (el dispositivo hará un sonido cuando aparezca un mensaje y usted pulsa un botón).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo BEEPER y luego pulse ENTER.
4. Señale un ajuste de sonido y luego pulse ENTER.

AJUSTE DEL TIEMPO DE INACTIVIDAD

El tiempo de inactividad es el período de tiempo en que el Cycle Trainer permanece inactivo antes de regresar automáticamente a la pantalla de la hora. Usted puede apagar (OFF) esta herramienta o ajustar el tiempo de inactividad a 5 o 10 minutos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale TOD MODE (modo hora del día) y luego pulse ENTER.
4. Señale un ajuste de inactividad y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA

Configure cuánto quiere que dure encendida la luz nocturna cuando esté activada, el idioma en que aparecen las pantallas y si quiere leer la pantalla vertical u horizontalmente.

LUZ NOCTURNA

Usted puede hacer que su luz nocturna STAYS ON (permanezca encendida, debe pulsar BACK para apagar la luz nocturna una vez que esté activada), o establecer el período que queda encendida a 15 segundos, 30 segundos, 1 minuto o 2 minutos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo BACKLIGHT (iluminación) y luego pulse ENTER.
5. Señale un ajuste de luz nocturna y luego pulse ENTER.

IDIOMA

Las pantallas pueden aparecer en inglés, español, italiano, francés, alemán o chino simplificado.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo LANGUAGE (idioma) y luego pulse ENTER.
5. Señale un idioma y luego pulse ENTER.

ORIENTACIÓN

Ajuste las pantallas para que aparezcan con orientación VERTICAL (retrato) u HORIZONTAL (apaisada).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ORIENTATION (orientación) y luego pulse ENTER.
5. Señale una orientación y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LOS SENSORES

Además del sensor de frecuencia cardíaca incluido con el Cycle Trainer, usted puede conectar sensores opcionales de velocidad, cadencia, combinado de velocidad/cadencia y potencia al dispositivo para ayudarlo a entrenar. Usted también puede calibrar el barómetro integrado.

CONEXIÓN DE SENSORES

Si usted conectó un sensor de velocidad o de velocidad/cadencia, ese sensor se usará para recoger datos de velocidad en lugar del GPS.

La única forma de recoger datos de cadencia durante su trayecto es conectar un sensor de cadencia o de velocidad/cadencia.

Instale los sensores físicos de acuerdo con las instrucciones del fabricante y luego siga estos pasos para conectar el sensor al Cycle Trainer.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores.
2. Encienda el sensor.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SENSORS (sensores) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo para el sensor que desea conectar y luego pulse ENTER.
7. Señale SCAN (buscar) luego pulse ENTER.

Aparece un mensaje SEARCHING... (buscando). Cuando el campo cambia de SCAN a ON, el Cycle Trainer está recibiendo datos del sensor.

CONFIGURACIÓN DE UN MEDIDOR DE POTENCIA

Un medidor de potencia es un dispositivo, normalmente conectado a la palanca del pedal o a la rueda trasera, que mide la cantidad de fuerza o “trabajo” que sus pies aplican a los pedales cuando se desplaza. Este trabajo se mide en watts.

Un término importante que se usa en la discusión del entrenamiento con medidores de potencia es “umbral”. El umbral es el gasto máximo de potencia que puede sostenerse por una hora y se usa como indicador de resistencia muscular general; cuando mayor sea su umbral más tiempo podrán trabajar sus músculos sin fatigarse.

Para obtener información acerca del umbral y cómo entrenarlo, visite el sitio web [Training Peaks](#).

Cuando usted conecta un medidor de potencia, usted puede configurar el umbral y 6 zonas de potencia para ayudarlo a entrenar hacia un nivel de potencia específico.

AJUSTE DE SU UMBRAL

Ingresa su umbral como un punto de partida para calcular las zonas de potencia.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale POWER SETTING (ajuste de potencia) y luego pulse ENTER para abrir la pantalla de POWER SETTING.
4. Señale el campo THRESHOLD (umbral) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

SELECCIONE SU VISIÓN DE POTENCIA

Usted puede elegir ver sus datos de potencia en watts (W) o como porcentaje de su umbral (%).

1. En la pantalla POWER SETTING señale el campo VIEW (ver) y luego pulse ENTER.
2. Señale W or % y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE SUS ZONAS DE POTENCIA

Los valores para cada una de las 6 zonas de potencia se calculan automáticamente con base en su umbral, pero en lugar de ello usted puede ingresar sus propios valores en cada zona.

1. En la pantalla POWER SETTING señale el campo ZONES (zonas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CUSTOM (personalizada) y luego pulse ENTER.
3. Señale un valor en la zona y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada zona.

CALIBRACIÓN DEL BARÓMETRO

El barómetro se puede usar en lugar del GPS para calcular su altitud con base en la presión atmosférica.

Por omisión, el barómetro se calibra automáticamente, pero usted puede calibrarlo manualmente ingresando la presión atmosférica al nivel del mar de su ubicación. Obtenga la presión atmosférica al nivel del mar de la oficina meteorológica gubernamental u otra fuente confiable.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale BARO SETTING (ajuste del barómetro) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo CALIBRATION (calibración) y luego pulse ENTER.
5. Señale MANUAL y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo S.L. PRESSURE (presión atmosférica al nivel del mar) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

Aparecerá su altitud actual, con base en la presión atmosférica a nivel del mar que haya ingresado.

CONFIGURACIÓN DEL GPS

WAAS/EGNOS es una red de estaciones terrenas que monitorean datos satelitales para aumentar la exactitud de los datos de desplazamiento. El GPS del Cycle Trainer usa tecnología WAAS/EGNOS para brindar la ubicación de desplazamiento con un error de aproximadamente 3 metros, mientras que una conexión satelital (sin WAAS/EGNOS) tiene una exactitud de aproximadamente 15 metros.

Obtener una conexión satelital puede tomar más tiempo cuando WAAS/EGNOS está activada. Usted puede apagar la herramienta WAAS/EGNOS para acortar el tiempo necesario para obtener conexiones satelitales, pero con una posible reducción de la exactitud.

También puede apagar el GPS por completo. Usted puede hacer esto para preservar la vida útil de la pila en períodos en los que no está registrando sus trayectos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale GPS SETTING (ajuste del GPS) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo WAAS/EGNOS y luego pulse ENTER.
4. Señale ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo GPS y luego pulse ENTER.
6. Señale ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse ENTER.

VISTA DE LA INFORMACIÓN DEL GPS

Usted puede ver la intensidad de la conexión satelital del GPS. Cuantas más barras oscuras aparezcan a la izquierda más intensa será la conexión.

También hay un mensaje en la parte superior de la pantalla que resume la intensidad de la conexión:

- 3D FIXED: El GPS puede informar con exactitud las coordenadas del mapa y la altitud.
- 2D FIXED: El GPS puede informar con exactitud las coordenadas del mapa pero no la altitud.
- WEAK SIGNAL: El GPS tiene una conexión pero la exactitud no es confiable.
- RECEIVING: El GPS está intentando conectarse.

Para ver la información de la señal de GPS:

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale GPS SETTING (ajuste del GPS) y luego pulse ENTER.
3. Señale GPS INFO (información de GPS) y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL MAPA

Ajuste las opciones de vista y zoom para el mapa.

Hay dos opciones de vista: Si usted selecciona DIRECT TO NORTH (orientado al norte), la parte superior del mapa siempre apunta al norte. Si selecciona BIRD EYE VIEW (ojo de pájaro), el mapa rota de manera que la parte superior del mapa apunta en la dirección en que usted se desplaza.

También hay dos opciones de zoom: AUTO zoom cambia el foco del mapa con base en qué tan cerca está usted de un punto de ruta. El zoom MANUAL le permite cambiar el foco del mapa libremente pulsando ▲ para alejar y ▼ para acercar.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale MAP MODE SET (ajustar modo del mapa) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo de vista y luego pulse ENTER.
4. Señale BIRD EYE VIEW o DIRECT TO NORTH y luego pulse ENTER.
5. Señale ZOOM IN/OUT (acercar/alejar) y luego pulse ENTER.
6. Señale AUTO o MANUAL y luego pulse ENTER.

REINICIO DEL CYCLE TRAINER

Usted puede reiniciar el Cycle Trainer a los ajuste de fábrica. Se borran todos los trayectos, puntos de ruta, rutas y datos del perfil de usuario.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale FACTORY RESET (reinicio de fábrica) y luego pulse ENTER.
3. Señale YES y luego pulse ENTER.

CONEXIÓN A UNA COMPUTADORA

Usted puede conectar el Cycle Trainer a una computadora para actualizar el firmware, cambiar los ajustes del Cycle Trainer desde la computadora y cargar datos de trayectos en una cuenta Timex Trainer.

Antes de conectar a una computadora, cree una cuenta Timex Trainer y descargue el programa Device Agent para el Cycle Trainer.

CREACIÓN DE UNA CUENTA TIMEX TRAINER

Una cuenta Timex Trainer brinda recursos útiles para guardar y revisar datos de trayecto y organizar su programa de entrenamiento de acuerdo a sus metas.

1. En su navegador de Internet, vaya a <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Haga clic en **Create a new account**.
3. Ingrese su información y haga clic en **Submit**.

INSTALACIÓN DEL DEVICE AGENT.

El Device Agent es un software que funciona en su computadora. Le permite conectar su Cycle Trainer a su computadora, de manera que pueda actualizar el firmware y transferir datos y configuraciones entre la computadora y el dispositivo.

1. En su navegador de Internet, vaya a www.timexironman.com/deviceagent.
2. Haga clic en el enlace de descarga de Cycle Trainer 2.0™.
3. Siga las indicaciones para instalar el Device Agent.

ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Periódicamente se publica nuevo firmware para el Cycle Trainer para mejorar la funcionalidad del dispositivo.

El firmware más reciente está disponible en la red; obténgalo con el programa Device Agent.

DETERMINACIÓN DE LA VERSIÓN ACTUAL DEL FIRMWARE

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ABOUT PRODUCT (acerca del producto) y luego pulse ENTER.
Aparece la versión actual del firmware.

CONEXIÓN DEL CYCLE TRAINER

1. Inserte el enchufe grande USB en el puerto USB de la computadora.
2. Conecte el enchufe USB pequeño en el puerto que está en la parte trasera del Cycle Trainer.
3. Encienda el Cycle Trainer.
4. Cuando aparezca el mensaje CONNECT TO PC? (¿conectar a la computadora?), señale YES y luego pulse ENTER.
5. Abra el Device Agent.

DESCARGA DEL FIRMWARE MÁS RECIENTE

1. En el Device Agent, haga clic en **Settings**.
El Device Agent busca las versiones más recientes del firmware.
2. Si hay un nuevo firmware disponible, haga clic en **Download Now**.
Aparece el vínculo de descarga del nuevo firmware.
3. Haga clic en el vínculo para descargar y guarde el archivo en su computadora.

GUARDE LOS AJUSTES DEL CYCLE TRAINER

Cuando usted actualiza el firmware, sus ajustes de configuración se borran del dispositivo. Para conservarlos, guarde los ajustes de manera que pueda recuperarlos una vez actualizado el firmware.

1. En el Device Agent, haga clic en **Configure** y luego haga clic en **GPS**.
2. Haga clic en **Export**.
3. Dé un nombre al archivo de configuraciones y guárdelo en su computadora.

APLICACIÓN DEL NUEVO FIRMWARE AL CYCLE TRAINER

1. En el Cycle Trainer, pulse y mantenga  para entrar al menú principal.
2. Señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
3. Señale SYSTEM UPGRAD (actualización del sistema) y luego pulse ENTER.
4. En el Device Agent, haga clic en **File** y luego haga clic en **Update Device**.
5. Cuando se le indique, seleccione el archivo de firmware que guardó en su computadora.
Aparece una barra de progreso en el Cycle Trainer.

IMPORTANTE: No desconecte el Cycle Trainer de la computadora ni interrumpa el proceso de actualización antes de terminarlo.

El Cycle Trainer se apagará cuando termine la actualización.

RECUPERACIÓN DE LAS CONFIGURACIONES GUARDADAS

1. Encienda el Cycle Trainer.
2. Cuando aparezca el mensaje CONNECT TO PC? (¿conectar a la computadora?), señale YES y luego pulse ENTER.
3. En el Device Agent, haga clic en **Settings**.
4. Haga clic en **Configure** y luego haga clic en **GPS**.
5. Haga clic en **Import**.
6. Seleccione el archivo de configuraciones que guardó en su computadora y luego haga clic en **Save**.

DESCARGA DE CONFIGURACIONES AL CYCLE TRAINER

Cambie las configuraciones del Cycle Trainer desde el Device Agent y luego descargue dichas configuraciones al dispositivo.

1. Conecte el Cycle Trainer a la computadora como se describió en [Conexión del Cycle Trainer](#).
2. En el Device Agent, haga clic en **Configure**.
3. En el Device Agent, cambie las configuraciones y luego haga clic en **Save**.
4. Cuando haya terminado la transferencia de configuraciones, cierre el Device Agent y desconecte el Cycle Trainer de la computadora.

CARGA DE TRAYECTOS A TRAINING PEAKS

Cargar sus datos de trayectos a Training Peaks lo ayudará a analizar y planear su régimen de entrenamiento.

1. Conecte el Cycle Trainer a la computadora como se describió en [Conexión del Cycle Trainer](#).
2. En el Device Agent, haga clic en **Download from Device**.
3. Cuando haya terminado la transferencia de los datos del trayecto, cierre el Device Agent y desconecte el Cycle Trainer de la computadora.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Siga estos pasos para resolver problemas que puedan surgir cuando use el Cycle Trainer.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Si el Cycle Trainer no recibe señal del sensor de frecuencia cardíaca o la lectura es incoherente:

1. Asegúrese que el sensor de frecuencia cardíaca esté colocado correctamente. Consulte [Ajuste de la banda del sensor](#) para obtener más información.
2. Asegúrese que el sensor de frecuencia cardíaca esté acoplado con el Cycle Trainer. Consulte [Acoplamiento del sensor de frecuencia cardíaca](#) para obtener más información.
3. Verifique la pila del sensor de frecuencia cardíaca.

PROBLEMAS DE CONEXIÓN A UNA COMPUTADORA

Si no puede descargar las configuraciones o cargar datos de trayecto:

1. Asegúrese de que el cable USB esté conectado tanto a la computadora como al Cycle Trainer.
2. Asegúrese que el Cycle Trainer esté encendido.
3. Asegúrese de que el Device Agent esté abierto en la computadora.
4. Asegúrese de haber seleccionado CONNECT TO PC en el Cycle Trainer.
5. En el Device Agent, asegúrese de haber seleccionado el Cycle Trainer en el menú de desplegable **Device**.

RESISTENCIA AL AGUA

El Cycle Trainer es resistente a la lluvia, salpicaduras y otros contactos casuales con el agua, pero nunca debe sumergirse en ningún líquido.

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía Internacional de Timex (Garantía limitada en EEUU)

Timex garantiza su reloj GPS Timex® por defectos de fabricación, durante un período de UN AÑO a partir de la fecha original de compra. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

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

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

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

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

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

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091.

En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EEUU y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

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

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

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

declara que el producto:

Nombre del Producto: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Número del modelo: M242

Cumple con las siguientes especificaciones:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

- 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, Class B
- EN 61000-4-2: 2009
- EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

- FCC Part 15, Subpart B, Class B
- CISPR 22: 1997, Class B
- ANSI C63.4: 2003

Normas de inmunidad

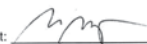
- EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
- EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
- IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
- IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
- IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EC

Normas:

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

Información adicional: El producto adjunto lleva la marca CE en concordancia.

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 son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de CSR. SiRFstarIV es una marca registrada de CSR. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc.