



Run **x20** GPS

Manuale di istruzioni

GPS Run x20 GPS

INDICE GENERALE

Importanti avvertenze e istruzioni per la sicurezza	2
Contenuto	2
Come iniziare.....	2
Presentiamo l'orologio	3
Come Caricare l'orologio.....	4
Come massimizzare la durata della batteria.....	4
Come spostarsi nell'ambito delle funzioni dell'orologio.....	5
Approntamento per la prima volta che si usa il prodotto.....	5
Impostazioni configurate nell'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto	5
Fare una corsa.....	6
Come iniziare un allenamento	6
Interruzione e memorizzazione di un allenamento	7
Come registrare i giri e i tempi intermedi	7
Che cosa sono i tempi di giro e intermedi?	7
Allenamento di corsa/camminata con intervalli.....	8
Vantaggi dell'allenamento a intervalli.....	8
Come impostare un allenamento a intervalli.....	8
Come iniziare un allenamento a intervalli.....	9
Come esaminare gli allenamenti	9
Come esaminare i sommari degli allenamenti.....	9
Come esaminare giri individuali.....	10
Come cancellare allenamenti.....	11
Come configurare le impostazioni.....	11
Come impostare la sveglia.....	11
Come impostare ora e data.....	11
Come impostare le unità di misura.....	12
Come impostare i suoni.....	12
Come impostare la modalità di sospensione	12
Come configurare le zone di allenamento	12
Come impostare le informazioni sull'utente.....	13
Risoluzione dei problemi.....	14
Problemi di collegamento al GPS.....	14
Resistenza all'acqua	14
Garanzia Internazionale Timex	14
Dichiarazione di conformità.....	16

Grazie per aver acquistato l'orologio TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS! Fare riferimento alla presente Guida per l'utente per maggiori informazioni su questo entusiasmante prodotto.

IMPORTANTI AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

1. Per prevenire il rischio di incendio, ustioni chimiche, perdite di elettroliti e/o lesioni derivanti dalla batteria interna al polimero di litio di questa unità, attenersi a quanto segue.
 - a. Non tentare di rimuovere il retro della cassa né il guscio esterno dell'unità, e non rimuovere la batteria non sostituibile dall'utente.
 - b. Non lasciare l'unità esposta a fonti di calore o in un luogo in cui siano presenti alte temperature (come ad esempio al sole o in un veicolo non custodito). Per prevenire danni, conservare l'unità lontano dalla luce solare diretta.
 - c. Non forare né incenerire l'unità.
 - d. Quando si ripone l'unità per lunghi periodi, conservarla a temperature comprese fra 0 e 25 °C (32-77 °F).
 - e. Caricare l'unità solo mentre si trova a temperature comprese fra 0 e 45 °C (32-113 °F).
 - f. Non operare l'unità al di fuori dell'intervallo di temperature compreso fra -20 e 55 °C (fra -4 e 131 °F).
 - g. Contattare l'ente locale responsabile dello smaltimento dei rifiuti per informazioni su come riciclare o smaltire adeguatamente l'unità o la sua batteria.
2. Usare solo il cavo di ricarica in dotazione.
3. Quest'unità non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.
4. Non cercare di leggere il display dell'unità mentre ci si muove: questo è poco sicuro e causa distrazioni, e potrebbe portare a un incidente o una collisione. Leggere il display solo quando lo si può fare in modo sicuro.

CONTENUTO

- Orologio Timex® IRONMAN® Run x20 GPS
- Cavo di ricarica

COME INIZIARE

Per l'uso iniziale, seguire questa procedura generale:

1. Familiarizzarsi con l'orologio
2. Caricare l'orologio
3. Imparare come spostarsi nell'ambito del display dell'orologio
4. Configurare l'orologio
5. Registrare il primo allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

PRESENTIAMO L'OROLOGIO



STOP/SU (■ / ▲)

- Sposta verso l'alto in una schermata.
- Aumenta un'impostazione.
- Mette in pausa un allenamento.
- Durante qualsiasi allenamento: arresta l'orologio e visualizza opzioni Salva/Riprendi/Scarta.
- Evidenzia la voce precedente in un menu.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.

MENU/INVIO (↵)

- Apre il menu principale.
- In una schermata di impostazioni: si sposta al campo successivo. Nell'ultimo campo, salva le impostazioni e torna al menu/alla schermata precedente.
- Durante qualsiasi allenamento: mostra brevemente il display Ora del giorno. Chiude una visualizzazione suddivisa.
- Seleziona una voce di menu evidenziata.

AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/GIÙ (▶ / ▼)

- Sposta verso il basso in una schermata.
- Diminuisce un'impostazione.
- Durante un allenamento con cronometro: avvia un allenamento. Registra un tempo intermedio.
- Durante un allenamento a intervalli: tenere premuto per saltare un intervallo.
- Evidenzia la voce successiva in un menu.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.

INDIETRO/DISPLAY (↶)

- Ritorna al menu precedente.
- Salva i cambiamenti.
- Durante un allenamento con cronometro: si sposta attraverso i display. Chiude una visualizzazione suddivisa.
- Durante un allenamento a intervalli: mostra brevemente il tempo/la distanza totali.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.
- Arresta la ricerca GPS.

ACCENSIONE/ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

- Premere e tenere premuto per accendere o spegnere l'orologio.
- Premere per accendere per alcuni secondi l'illuminazione del quadrante.

NOTA: Qualsiasi cambiamento eseguito alle impostazioni dell'orologio (tranne le selezioni Sì/No) è salvato *quando si preme il tasto INDIETRO/DISPLAY (↩)*.

ICONE

	Stato del GPS	Ferma: segnale del GPS in corso di acquisizione. Lampeggiante: ricerca del segnale GPS.
	Batteria	Ferma: carica della batteria in incrementi del 25% Lampeggiante: l'orologio è acceso e in corso di carica.
	Sveglia	La sveglia è abilitata e suonerà all'ora programmata.

COME CARICARE L'OROLOGIO

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare completamente la batteria usando il computer o una presa da parete come fonte di alimentazione.

1. Collegare all'orologio la clip del cavo di ricarica in modo che i pin della clip siano allineati con i contatti sul retro dell'orologio.
2. Scegliere una fonte di alimentazione fra le seguenti.
 - **Computer:** inserire l'estremità libera del cavo di ricarica in una porta USB alimentata sul computer.
 - **Presa da parete:** inserire l'estremità libera del cavo di ricarica in un adattatore di alimentazione USB, e poi inserire l'adattatore in una presa da parete.
3. Lasciare in carica la batteria per almeno tre ore. L'icona della batteria  lampeggia durante la carica.



COME MASSIMIZZARE LA DURATA DELLA BATTERIA

Utilizzare questa procedura per massimizzare l'intervallo di tempo per la batteria ricaricabile del proprio orologio:

1. Utilizzare l'orologio *senza ricarica* finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se il display dell'orologio diventa vuoto, è ancora possibile continuare con questo processo purché il display sia stato in questa condizione per non più di uno o due giorni.
2. Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno tre ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
3. Ripetere questa procedura altre due volte.

NOTA: Ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.

COME SPOSTARSI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

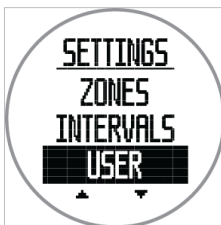
Usare i pulsanti ▲, ▼, ↵, e ↶ per accedere alle funzioni dell'orologio:

- Premere ▲ o ▼ per evidenziare una voce di menu.
- Premere ↵ per selezionare la voce.
- Premere ↶ per ritornare al menu precedente.

Dal display iniziale dell'orologio (Ora del giorno), premere ↵ per aprire il menu iniziale.



- **Workout (Allenam)** – Per scegliere un allenamento: stopwatch/cronometro (allenamento cronometrato) o interval/intervallo (allenamento a intensità variabile).
- **History (Storico)** – Per visualizzare gli allenamenti salvati.
- **Settings (Impostazioni)** – Per personalizzare le impostazioni dell'orologio e degli allenamenti.



Se il display mostra ▲ o ▼ nella parte inferiore, premere ▲ o ▼ per scorrere fino alle voci di menu aggiuntive.

APPRONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

La prima volta che si accende l'orologio, si impostano la lingua, le unità di misura, il profilo personale e altre informazioni richieste.

1. Premere e tenere premuto il pulsante **ACCENSIONE** per accendere l'orologio. L'orologio inizia quindi il processo di approntamento per la prima volta che si usa il prodotto

Se tale processo non ha inizio, premere ↵ per passare al menu principale, quindi selezionare IMPOSTAZ > INFORMAZIONI SU > RIPRIST FABB (Sì). L'orologio si spegne. Premere e tenere premuto il pulsante **ACCENSIONE** per continuare.

2. Seguire le istruzioni indicate sul display dell'orologio, usando i pulsanti ▲, ▼, ↵ e ↶.

IMPOSTAZIONI CONFIGURATE NELL'APPRONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

NOTA: Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.

- **Lingua** – Scegliere la lingua utilizzata nei messaggi e nei menu dell'orologio.
- **Unit (Unità)** – Scegliere le unità per i dati dell'allenamento: Inglese (piedi, miglia, libbre) o Metriche (metri, chilometri, chilogrammi).
- **Data** – Impostare l'anno, il mese e il giorno correnti.
- **Formato dell'ora** – Scegliere il formato a 12 o a 24 ore.

- **Ora del giorno** – Impostare l'ora presso la propria località in ore, minuti e secondi.
NOTA: Quando si utilizza il formato a 12 ore, scorrere dopo le 11 AM per continuare alle ore pm (pomeridiane).
- **Sesso** – Scegliere il proprio sesso per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Data di nascita** – Impostare la propria data di nascita per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Altezza** – Impostare la propria altezza per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Peso** – Impostare il proprio peso per assistere nel calcolo del consumo calorico.

FARE UNA CORSA

Usare il cronometro per cronometrare gli allenamenti, visualizzare dati in tempo reale durante gli allenamenti e salvare gli allenamenti per l'esame successivo. È anche possibile registrare gli allenamenti attraverso la modalità Intervallo, come descritto nel seguito di questo manuale.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere  per aprire il menu principale.
2. Selezionare ALLENAM > CRONOMETRO.

NOTA: Se l'orologio visualizza un messaggio di memoria quasi piena, scegliere SOVRASCRIVI per fare in modo che il nuovo allenamento sostituisca l'allenamento meno recente in memoria, oppure ELIMINA TUTTO per rimuovere tutti gli allenamenti dalla memoria.

3. L'orologio ricerca quindi automaticamente il GPS e mostra GPS PRONTO quando è eseguito un collegamento.

Se l'orologio indica che un collegamento GPS *non* è stato eseguito, allontanarsi da edifici o alberi alti, restare fermi e selezionare RIPROVA per ripetere la ricerca.

4. Selezionare INIZ per iniziare il cronometraggio dell'allenamento.

VISUALIZZAZIONE DELLE SCHERMATE DEGLI ALLENAMENTI

Il cronometro fornisce tre schermate per la visualizzazione di dati in tempo reale sugli allenamenti. Ciascuna schermata comprende uno o due campi e una "mini-pagina" nella parte inferiore che può mostrare l'ora del giorno o il numero di giri.

- Durante un allenamento, premere  per passare in rassegna le schermate.

PERSONALIZZAZIONE DELLE SCHERMATE DI ALLENAMENTO

È possibile personalizzare le tre schermate di allenamento per includere i seguenti dati.

Dati	Descrizione
TEMPO INTERMEDIO	Tempo totale trascorso per l'allenamento
TEMPO DI GIRO	Tempo trascorso per il giro attuale
DISTANZA	Distanza totale percorsa durante l'allenamento
PASSO	Minuti attuali per miglio/km
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento
VELOCITÀ	Velocità attuale
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento
CALORIE	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento

NOTA: Se non è stato ottenuto alcun collegamento GPS, l'orologio può solo registrare tempi intermedi e tempi di giro.

Personalizzare le schermate di allenamento come segue:

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > DISPLAY.
2. Selezionare una pagina/schermata da modificare.
3. Selezionare i dati da visualizzare su ciascuna riga. Per lasciare una riga vuota, selezionare OFF.
4. Ripetere i passaggi da 1 a 3 per ciascuna pagina.
5. Impostare i dati da visualizzare nella mini pagina (la mini pagina resta uguale indipendentemente dalla pagina/schermata selezionata).

INTERRUZIONE E MEMORIZZAZIONE DI UN ALLENAMENTO

1. Premere ■ per interrompere il cronometraggio.
2. Selezionare RIPRENDI per continuare il cronometraggio, SALVA per terminare l'allenamento e salvare i dati, oppure SCARTA per terminare l'allenamento e azzerare il cronometro.

COME REGISTRARE I GIRI E I TEMPI INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Tempo di giro è la lunghezza di un singolo segmento dell'allenamento (di solito un segmento ripetuto, ad esempio un giro di pista). *Tempo intermedio* è il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

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

Questa figura illustra i tempi di giro e intermedi per un allenamento tipico in cui sono stati registrati quattro tempi di giro/intermedi:

GIRO 1	GIRO 2	GIRO 3	GIRO 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO INTERMEDIO 1	15:01 MIN		
	TEMPO INTERMEDIO 2	22:09 MIN	
		TEMPO INTERMEDIO 3	29:39 MIN
			TEMPO INTERMEDIO 4

COME REGISTRARE UN GIRO/TEMPO INTERMEDIO

- Mentre il cronometro sta scorrendo, premere ► per registrare un tempo di giro/intermedio.

L'orologio quindi visualizza il passo medio per l'allenamento, la distanza del giro appena completato, il tempo di giro e il tempo intermedio e inizia a cronometrare un nuovo giro.

L'orologio può memorizzare fino a 99 tempi di giro per ciascun allenamento.

Quando si ferma e si salva l'allenamento, è possibile esaminare i dati riepilogativi per l'intero allenamento, oltre che per i singoli giri.

REGISTRAZIONE SENZA L'USO DELLE MANI

Ogni volta che si raggiunge un miglio o un chilometro (a seconda delle unità scelte nell'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto), l'orologio registra automaticamente un giro. È possibile aggiornare questa funzione di giro automatico senza l'uso delle mani come segue:

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > GIRO AUTO.
2. Selezionare DISTANZA o ORA come attivazione del giro automatico.
3. Impostare la distanza o il tempo a cui l'orologio esegue un giro automatico.

Per utilizzare il giro automatico, è sufficiente iniziare a cronometrare un allenamento. Ogni volta che si raggiungono la distanza o il tempo specificati, il cronometro registra un tempo di giro/intermedio.

ALLENAMENTO DI CORSA/CAMMINATA CON INTERVALLI

VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO A INTERVALLI

L'orologio dispone di una modalità Intervallo che può registrare i tempi o le distanze per un massimo di 99 ripetizioni di uno o due intervalli.

Gli allenamenti a intervalli sono strumenti potenti per stabilire obiettivi e allenamenti per migliorare la velocità di corsa, la resistenza e la soglia. I periodi di attività intensa quali la corsa, intervallati da periodi di recupero di minore attività quali la camminata, contribuiscono ad eseguire esercizi di maggiore durata e intensità. Combinare in questo modo attività aerobica ed anaerobica aiuta l'utente a fare quanto segue.

- Mirare gli allenamenti al miglioramento di velocità, resistenza cardiovascolare e muscolare e altre qualità.
- Migliorare l'elaborazione dell'acido lattico da parte del corpo.
- Ridurre il rischio di lesioni

Per ottenere risultati ottimali, impostare gli allenamenti a intervalli per allenarsi in base a una specifica qualità, come negli esempi che seguono.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA RESISTENZA

Per allenarsi per la resistenza, è possibile impostare un classico allenamento ripetuto di 1 miglio: tre o quattro ripetizioni di 1 miglio intervallate a un passo da circa mezza maratona, ciascuna seguita da un recupero di camminata di 1 minuto.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA VELOCITÀ

Per allenarsi alla velocità, è possibile correre per set di 4 x 400 m: correre un intervallo rapido di 400 m a un passo leggermente maggiore di quello da gara, seguito da un recupero lento ad andatura moderata di 2 minuti, quindi ripetere entrambi gli intervalli quattro volte.

COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > INTERVALLI.
2. Selezionare INT 1.
3. Selezionare un nome per l'intervallo: CORSA, CAMM, DIFF, FAC, VEL o LEN.
4. Selezionare la fine dell'intervallo dopo una DISTANZA o un periodo di TEMPO specificati.

NOTA: *Tutti gli intervalli basati sulla distanza richiedono GPS.* Nello stesso allenamento si possono alternare intervalli basati su distanza e basati su tempo.

5. Ripetere i passaggi da 2 a 4 per INT 2.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

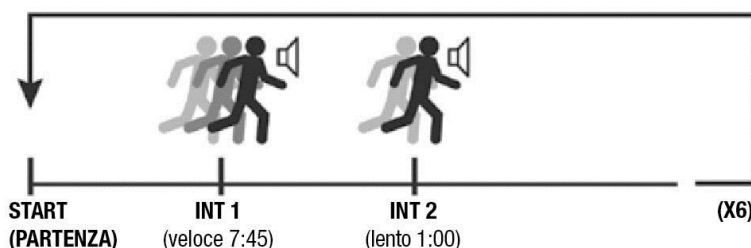
1. Dal menu principale, selezionare ALLENAMEN > INTERVALLI.

NOTA: Se un messaggio indica che la memoria è quasi piena, scegliere SOVRASCRIVI per sovrascrivere il nuovo allenamento a quello meno recente in memoria, oppure scegliere ELIMINA TUTTO per rimuovere tutti gli allenamenti dalla memoria.

2. Premere  per confermare le impostazioni visualizzate. L'orologio ricerca quindi automaticamente il GPS e mostra GPS PRONTO quando è eseguito un collegamento.

CONSIGLIO: per acquisire più rapidamente il segnale GPS, allontanarsi da edifici ed alberi alti, e restare fermi.

3. Da GPS PRONTO, selezionare INIZ per iniziare il cronometraggio dell'allenamento.
4. Durante l'allenamento, premere  per vedere il tempo trascorso e la distanza totale.
5. Al termine di ciascun intervallo, l'orologio emette un segnale acustico e visualizza il nome dell'intervallo successivo e il tempo restante.



6. Quando entrambi gli intervalli sono stati completati, l'allenamento si ripete e aumenta il conteggio delle ripetizioni. Gli intervalli continuano a ripetersi fino a quando l'utente interrompe l'allenamento.
7. Per saltare un intervallo, premere e tenere premuto .

COME INTERROMPERE E SALVARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Premere  per interrompere il cronometraggio.
2. Selezionare RIPRENDI per continuare il cronometraggio dell'intervallo, SALVA per terminare l'allenamento e salvare i dati o SCARTA per terminare l'allenamento e ripristinare il timer dell'intervallo.

COME ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

L'orologio può memorizzare fino a 10 allenamenti. È possibile utilizzare le schermate STORICO per rivedere questi allenamenti salvati e registrare il proprio progresso.

COME ESAMINARE I SOMMARI DEGLI ALLENAMENTI

Il sommario dell'allenamento contiene dati relativi agli allenamenti completi.

COME APRIRE L'ALLENAMENTO

1. Dal menu principale, selezionare STORICO, quindi selezionare CRONOMETRO o INTERVAL.
2. Selezionare l'allenamento da esaminare, quindi selezionare SOMMARIO.
3. Usare  e  per passare in rassegna i dati sull'allenamento.

Le tabelle seguenti mostrano i tipi di dati visualizzati per gli allenamenti a intervalli e con cronometro.

DATI RIASSUNTIVI: ALLENAMENTO CON CRONOMETRO

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO*	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE*	Tempo totale trascorso per l'allenamento
DISTANZA	Distanza totale percorsa durante l'allenamento (GPS richiesto)
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento (GPS richiesto)
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento (GPS richiesto)
N. GIRO*	Numero di giri nell'allenamento (fino a 99)
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento (GPS richiesto)

* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento con cronometro *senza* GPS.

DATI RIASSUNTIVI: INTERVALLI (UNO O ENTRAMBI) PER DISTANZA **CON** GPS

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO*	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE*	Tempo totale trascorso per l'allenamento
DISTANZA*	Distanza totale percorsa durante l'allenamento
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento

* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento quando *entrambi* gli intervalli sono per tempo.

DATI RIASSUNTIVI: INTERVALLI **SENZA** GPS

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE	Tempo totale trascorso per l'allenamento

COME ESAMINARE GIRI INDIVIDUALI

È anche possibile visualizzare dati per giri individuali di un allenamento con cronometro.

VISUALIZZAZIONE DEI DETTAGLI DI UN GIRO

1. Dal menu principale, selezionare STORICO.
2. Selezionare CRONOMETRO.
3. Aprire l'allenamento da esaminare.
4. Selezionare DETTAGLI SUL GIRO.
5. I dati specifici per il primo giro sono visualizzati a schermo.
6. Premere ▲ e ▼ per passare in rassegna i singoli giri.

DATI VISUALIZZATI NEGLI SCHERMI DEI DETTAGLI

Dati	Descrizione
NUMERO GIRO*	Numero giro: L1, L2, ecc.
TEMPO DI GIRO*	Tempo trascorso nel giro
DISTANZA	Distanza percorsa nel giro (GPS richiesto)
PASSO	Minuti per miglio/km per il giro (GPS richiesto)
VELOC MED	Velocità media per il giro (GPS richiesto)
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento (GPS richiesto)

* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento con cronometro senza GPS.

COME CANCELLARE ALLENAMENTI

È possibile eliminare singoli allenamenti o tutti gli allenamenti per liberare memoria sull'orologio.

1. Dal menu principale, selezionare STORICO.
2. Selezionare il tipo di allenamento da eliminare: CRONOMETRO o INTERVAL.
3. Eliminare uno o tutti gli allenamenti:
 - Per eliminare un allenamento: selezionare l'allenamento, quindi selezionare ELIMINA.
 - Per eliminare tutti gli allenamenti: selezionare ELIMINA TUTTO.
4. Selezionare Sì.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

Si possono apportare cambiamenti all'orologio per migliorare gli allenamenti e personalizzare l'esperienza.

COME IMPOSTARE LA SVEGLIA

Impostare una sveglia per ricevere un avviso acustico ogni giorno.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI.
2. Selezionare OROLOGIO > SVEGLIA.
3. Impostare l'ora e la sveglia suonerà: utilizzare ◀ e ▶ per selezionare ore/minuti e ▲ e ▼ per modificare le impostazioni.
4. Impostare SVEGLIA a ON.

Quando la sveglia è abilitata, l'icona  è visualizzata sulla schermata dell'ora del giorno, quindi la sveglia suona all'ora specificata ogni giorno.

COME IMPOSTARE ORA E DATA

L'ora e la data vengono impostate durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma possono essere reimpostate in qualsiasi momento.

COME IMPOSTARE L'ORA E IL FORMATO DELL'ORA

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > ORA.
2. Impostare il formato dell'ora a 12 ore o 24 ore.
3. Impostare le ore.

NOTA: Quando si utilizza il formato a 12 ore, scorrere dopo le 11 AM per continuare alle ore pm (pomeridiane).

4. Impostare i minuti.

IMPOSTAZIONE DELLA DATA

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > DATA.
2. Impostare l'anno.
3. Impostare il mese.
4. Impostare il giorno.

COME IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA

Durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, l'utente ha selezionato il sistema di misura nel quale visualizzare i dati. Questo sistema può essere cambiato successivamente, oppure si può fare in modo che dati sulla distanza vengano visualizzati in unità di misura diverse.

COME IMPOSTARE LE UNITÀ GENERALI

L'orologio può utilizzare unità inglesi o metriche.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > UNITÀ.
2. Selezionare INGLESI o METRICHE.

COME IMPOSTARE LE UNITÀ DI DISTANZA

Le distanze visualizzate durante gli allenamenti possono utilizzare unità diverse dalle impostazioni generali.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > DISTANZA.
2. Selezionare INGLESI o METRICHE.

COME IMPOSTARE I SUONI

È possibile impostare l'orologio in modo da emettere un segnale acustico ogni volta che è premuto un pulsante e per emettere avvisi acustici durante gli allenamenti al termine di un intervallo o al verificarsi di altri eventi relativi all'allenamento.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > OROLOGIO > SOUND (SUONO).
2. Aprire SUONO PULSANTE o SUONO ALLENAMENTO.
3. Selezionare ON o OFF.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ DI SOSPENSIONE

Impostare un periodo in cui l'orologio entra in modalità di sospensione a bassa potenza per prolungare la durata della batteria.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > OROLOGIO > MODALITÀ SUONO.
2. Selezionare ABILITA.
3. Impostare MODALITÀ SOSPENSIONE DA all'ora in cui l'orologio entra nella modalità di sospensione.
4. Impostare MODALITÀ SOSPENSIONE A all'ora in cui l'orologio esce dalla modalità di sospensione.

Quando la modalità di sospensione è attiva, è possibile premere qualsiasi pulsante per riattivare l'orologio. L'orologio quindi torna alla modalità di sospensione 1 minuto dopo l'interruzione della pressione dei pulsanti.

COME CONFIGURARE LE ZONE DI ALLENAMENTO

È possibile impostare le zone passo e velocità. Per farlo, inserire i limiti superiore e inferiore per questi dati sull'allenamento, e l'orologio emetterà un allerta quando l'utente si trova al di fuori di questo intervallo di valori, per sollecitarlo a cambiare il suo comportamento durante l'allenamento al fine di rientrare nella zona.

Le zone aiutano l'utente ad allenarsi con un'intensità specifica, cosa che può aiutarlo a mirare gli allenamenti per una particolare qualità fisica.

I VANTAGGI DI CONOSCERE IL PROPRIO PASSO

Il passo è il numero di minuti richiesti all'utente per percorrere di corsa un miglio o un chilometro.

Conoscere il proprio passo è importante sia durante gli allenamenti che durante una gara. Mentre ci si allena, si può impostare un passo leggermente superiore rispetto a quando si gareggia, per acquisire velocità. Durante una gara, si può regolare il passo in modo da compensare le miglia lente o per evitare lo spossamento derivante da un inizio di corsa troppo rapido.

Questa tabella mostra il passo da impostare per ottenere il tempo di gara desiderato.

Passo obiettivo		Tempo di completamento dell'evento						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Mezza maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

COME IMPOSTARE LE ZONE

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > ZONE.
2. Selezionare la zona da impostare: PASSO o VELOCITÀ.
3. Impostare i contorni della zona.
 - Per il passo, impostare PASSO RAPIDO (il passo massimo a cui correre) e PASSO LENTO (il passo minimo a cui correre).
 - Per la velocità, impostare VELOCITÀ MINIMA (la velocità minima a cui correre) e VELOCITÀ MASSIMA (la velocità massima a cui correre).
4. Selezionare ALLERTA.
5. Selezionare se utilizzare o meno l'allerta acustico per le zone: PASSO o VELOCITÀ emettono un segnale acustico quando si esce dalla zona specificata per più di 10 secondi.

COME IMPOSTARE LE INFORMAZIONI SULL'UTENTE

È possibile aggiornare i propri dati personali in qualsiasi momento.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > UTENTE.
2. In base alle esigenze, impostare i propri valori di LINGUA, PESO, ALTEZZA, SESSO e DATA DI NASCITA.

NOTA: Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL GPS

Se il GPS non riesce a stabilire un collegamento, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi di essere all'aperto. Può essere molto difficile stabilire un collegamento in un interno.
- Allontanarsi da edifici e alberi alti. Grandi strutture possono bloccare i segnali satellitari.
- Restare fermi. Il movimento può estendere i tempi di acquisizione di un segnale satellitare da parte del GPS.

NOTA: Sebbene ottenere il primo collegamento del GPS con i satelliti possa richiedere qualche tempo, i collegamenti successivi sono di solito più rapidi, in quanto il GPS cerca prima i satelliti acquisiti di recente.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Run x20 GPS è resistente all'acqua fino a 50 metri.

Profondità di immersione	Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m / 164 piedi	86 psia *

* Libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: Per mantenere la resistenza all'acqua, non premere alcun pulsante mentre ci si trova sott'acqua.

- L'orologio è impermeabile solo se la lente, i pulsanti e la cassa restano intatti.
- L'orologio non va utilizzato per le immersioni.
- Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina, inclusa la traspirazione.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(U.S.A. – GARANZIA LIMITATA)

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

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il dispositivo 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 ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il dispositivo 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 lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON È RESPONSABILE DI ALCUN 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 valere per il cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti

legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il dispositivo, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Per coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione) si prega di allegare al dispositivo quanto segue: un assegno o un vaglia da US \$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN \$ 10,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK £ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare il numero 1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il numero +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare il numero 18 19 01-800-01-060-00. Per America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas, chiamare il numero (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare il numero 852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il numero +44 020 8687 9620. Per la Francia, chiamare il numero 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Per Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il numero +971-4-310850. Per altre zone, contattare il proprio distributore o dettagliante Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO sono marchi depositati del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® e MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

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)

Motivo 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: Orologio con GPS Timex® Ironman® Run x20

Numeri modello: M062

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 2014/53/UE

Norme: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)
IC RSS-310 edizione 3, dicembre 2010

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60950-1: 2006/A2:2013

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC CFR 47 PARTE 15 B: 2013
EN 55022:2010+AC:2011
EN 55024:2010

Agente: *Sam Everett*

Sam Everett, Ingegnere addetto alla qualità normativa

Data: martedì 10 giugno 2014, Middlebury, Connecticut, U.S.A.