



Run **x20** GPS

Guía del usuario

PS Run x20 GPS

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Instrucciones y advertencias importantes de seguridad.....	2
Incluido en el paquete	2
Para comenzar.....	2
Presentación del reloj	3
Carga del reloj.....	4
Para alargar la duración de la pila	4
Explorando el reloj	4
Programación inicial.....	5
Ajustes configurados durante la programación inicial	5
Saliendo a correr.....	6
Inicio de un ejercicio	6
Parar y guardar un ejercicio	7
Tiempos de vuelta y fraccionario.....	7
¿Qué son tiempos de vuelta y fraccionario?.....	7
Entrenamiento de correr/caminar con intervalos	8
Beneficios del entrenamiento interválico	8
Programando un ejercicio interválico	8
Comenzando un ejercicio interválico	8
Revisión de ejercicios	9
Revisión de resúmenes del ejercicio.....	9
Revisión de vueltas individuales.....	10
Borrado de ejercicios	11
Configurar programaciones	11
Programación de la alarma.....	11
Para programar hora y fecha.....	11
Configuración de unidades.....	12
Configuración de sonidos.....	12
Programación del modo suspendido	12
Configurando zonas de ejercicio.....	12
Ajuste de Información de usuario	13
Solución de problemas	14
Problemas conectándose al GPS	14
Resistencia al agua.....	14
Garantía internacional de Timex	14
Declaración de cumplimiento	16

Gracias por la compra del reloj TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS. Consulte la guía del usuario para informarse más sobre este magnífico producto.

INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. Para evitar el riesgo de incendio, quemaduras químicas, pérdida de electrolitos y/o lesiones debidas a la batería interna de litio-polímero:
 - a. No intente retirar la tapa trasera ni la cubierta exterior de la unidad o retirar la batería ya que no puede reemplazarla el usuario.
 - b. No deje la unidad expuesta a una fuente de calor o en un lugar a temperatura elevada (como al sol o en un vehículo desatendido). Para evitar daños guárdela donde no reciba luz solar directa.
 - c. No perforo ni incinere la unidad.
 - d. Cuando almacene la unidad por tiempo prolongado, manténgala en el rango de 32 a 77°F (0 a 25°C) de temperatura.
 - e. Cargue la unidad solo dentro del rango de 32 a 113°F (0 a 45°C) de temperatura.
 - f. No utilice la unidad fuera del rango de -4 a 131°F (-20 a 55°C) de temperatura.
 - g. Comuníquese con su departamento de desechos para reciclar o desechar adecuadamente la unidad o la batería.
2. Sólo use el cable de carga suministrado.
3. Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardíacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.
4. No intente leer la información en la pantalla estando en movimiento: no es seguro, pues distrae y puede ocasionar un accidente o un choque. Lea la pantalla solo cuando lo pueda hacer con seguridad.

INCLUIDO EN EL PAQUETE

- Reloj Timex® IRONMAN® Run x20 GPS
- Cable de carga

PARA COMENZAR

Al usarlo la primera vez, sírvase seguir estos pasos generales para aprender cómo:

1. Familiarizarse con su reloj
2. Cargar el reloj
3. Aprender a navegar por la pantalla del reloj
4. Programar el reloj
5. Grabar su primer ejercicio
6. Revisar su rendimiento

PRESENTACIÓN DEL RELOJ



PARAR/ARRIBA (■ / ▲)

- Mueve hacia arriba en la pantalla.
- Destaca al elemento previo en un menú.
- Incrementa un valor programado.
- Muestra los segundos en la pantalla de hora.
- Pausa un ejercicio.
- Durante cualquier ejercicio: para al reloj y muestra las opciones de guardar/reanudar/desechar.

MENU/ENTER (↵)

- Abre al menú principal.
- Selecciona una opción del menú resaltada.
- En una pantalla de programación: Mueve a la siguiente casilla. En la última casilla, guarda las programaciones y retorna a la pantalla o menú anterior.
- Durante cualquier ejercicio: Muestra la pantalla de hora. Cierra una pantalla de fracción.

INICIO/FRACCIÓN/ABAJO (► / ▼)

- Mueve hacia abajo en una pantalla.
- Resalta al siguiente elemento en un menú.
- Disminuye un valor programado.
- Muestra los segundos en la pantalla de hora.
- Durante un ejercicio cronometrado: inicia un ejercicio. Toma una fracción de tiempo.
- Durante un ejercicio por intervalos: sostenga para omitir un intervalo.

ATRÁS/PANTALLA (↶)

- Retorna al menú anterior.
- Muestra los segundos en la pantalla de hora.
- Guarda los cambios.
- Detiene la búsqueda del GPS.
- Durante un ejercicio cronometrado: Mueve a través de las pantallas. Cierra una pantalla de fracción.
- Durante un ejercicio por intervalos: muestra brevemente la distancia o tiempo total.

ENCENDIDO/ LUZ NOCTURNA INDIGLO®

- Pulse y sostenga para encender o apagar el reloj.
- Pulse para usar la luz nocturna durante unos segundos.

NOTA: Cualquier cambio que se haga a las configuraciones del reloj (con excepción de las selecciones Si/No) se guardan *cuando se oprime la tecla ATRAS/PANTALLA* (↩).

SÍMBOLOS

	Estado de GPS	Sólido: GPS obtenido. Destellando: Buscando GPS.
	Pila	Sólido: La pila se carga en incrementos de 25%. Destellando: El reloj está encendido y cargando.
	Alarma	La alarma está activada y sonará a la hora programada.

CARGA DEL RELOJ

Antes de usar el reloj por primera vez, cargue por completo la pila usando un computador o el tomacorriente de la pared como fuente.

1. Enganche el clip del cable de carga al reloj de modo que los pines del clip se alineen con los contactos al dorso del reloj.
2. Escoja la fuente de alimentación:
 - **Computadora:** Conecte el otro extremo libre del cable a un puerto USB de su computadora.
 - **Tomacorriente:** Conecte el extremo libre del cable de carga a un adaptador de corriente USB, luego inserte el adaptador al tomacorriente.
3. Deje cargando la pila durante al menos tres horas. El símbolo de batería  destella durante la carga.



PARA ALARGAR LA DURACIÓN DE LA PILA

Use este procedimiento para mayor durabilidad de la pila recargable del reloj:

1. Utilice el reloj *sin recargar* la batería hasta que el último segmento indicador desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si la pantalla del reloj se torna vacía, todavía se puede proceder en tanto la pantalla no haya estado en dicha situación por más de uno o dos días.
2. Cargue la pila del reloj durante al menos tres horas hasta que todos los cuatro segmentos en el indicador de nivel de la batería dejen de centellear.
3. Repita este procedimiento dos veces más.

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

EXPLORANDO EL RELOJ

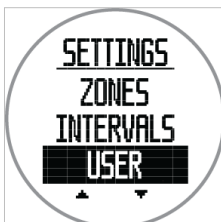
Use los botones ▲, ▼, ↵, y ↻ para acceder a todas las funciones del reloj:

- Pulse ▲ o ▼ para resaltar un elemento del menú.
- Pulse ↵ para seleccionar el elemento.
- Pulse ↻ para volver al menú anterior.

Desde el modo inicial del reloj (hora del día), pulse  para abrir el menú principal.



- **Workout (Ejercicio)** – Elija un ejercicio: a cronómetro (medido) o de intervalo (intensidad variable).
- **History (Historial)** – Muestra los ejercicios guardados.
- **Settings (Ajustes)** – Personalice los ajustes del reloj y ejercicios.



Si la pantalla muestra ▲ o ▼ en la parte de abajo, pulse ▲ o ▼ para explorar elementos adicionales en el menú.

PROGRAMACIÓN INICIAL

La primera vez que se enciende el reloj, se programa el idioma, unidades, perfil personal, y otra información requerida.

1. Pulse y sostenga **ENCENDIDO** para encender el reloj. El reloj comienza el proceso de configuración de primera vez.

Si la configuración de primera vez no comienza, pulse  para ir al menú principal, luego seleccione AJUSTES > ACERCA DE > AJUSTES DE FÁBRICA (SI). El reloj se apagará. Pulse y sostenga **ENCENDIDO** para continuar.

2. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla del reloj, usando los botones ▲, ▼, , y .

AJUSTES CONFIGURADOS DURANTE LA PROGRAMACIÓN INICIAL

NOTA: Establezca los valores tan preciso como se pueda para disfrutar cálculos de ejercicio acertados.

- **Idioma** – Escoja el idioma usado en los menús y mensajes del reloj.
- **Unidad** – Escoja las unidades para los datos del ejercicio: Imperiales (pies, millas, libras) o Métricas (metros, kilómetros, kilogramos).
- **Fecha** – Fije el año actual, mes y día.
- **Formato de hora** – Elija entre formato de 12 ó 24 horas.
- **Hora del día** – Fije la hora de su localidad en horas, minutos y segundos..

NOTA: Cuando utiliza el formato de 12 horas, pase después de las 11 AM para continuar a PM (horas de la tarde).

- **Género** – Elija su género para ayudarle a calcular el consumo de calorías.
- **Fecha de nacimiento** – Elija su fecha de nacimiento para ayudarle a calcular el consumo de calorías.
- **Estatura** – Elija su estatura para ayudarle a calcular el consumo de calorías.
- **Peso** – Elija su peso para ayudarle a calcular el consumo de calorías.

SALIENDO A CORRER

Use el cronómetro para cronometrar ejercicios, ver los datos en tiempo real durante un ejercicio y guardar ejercicios para revisión. También puede grabar ejercicios mediante el modo intervalo, como aparece descrito más adelante en este manual.

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse  para abrir el menú principal.
2. Seleccione EJERCICIO > CRONÓMETRO.

NOTA: Si el reloj presenta el mensaje que la memoria está casi llena, elija SOBREScribir para dejar que el nuevo ejercicio reemplace al más antiguo en la memoria, o BORRAR TODO para sacar a todos los ejercicios de la memoria.

3. El reloj buscará enseguida automáticamente al GPS, y muestra GPS LISTO cuando se logra un posicionamiento.

Si el reloj indica que *no* se logró un posicionamiento GPS, aléjese de árboles o edificios altos, quédese quieto y seleccione REINTENTAR para buscar de nuevo.

4. Seleccione INICIO para empezar a cronometrar el ejercicio.

VISTA DE LAS PANTALLAS DE EJERCICIO

El cronómetro ofrece tres pantallas para mostrar en tiempo real los datos del ejercicio. Cada pantalla incluye uno o dos campos, y una mini página en la parte de abajo que puede mostrar la hora o el número de vuelta.

- Durante ejercicio, pulse  para circular a través de las pantallas.

PERSONALIZACIÓN DE PANTALLAS DE EJERCICIO

Se puede personalizar hasta tres pantallas que incluyan la siguiente información.

Datos	Descripción
TIEMPO FRACCIONARIO	Tiempo transcurrido total del ejercicio
TIEMPO DE VUELTA	Tiempo transcurrido de la vuelta actual
DISTANCIA	Distancia total recorrida durante el ejercicio
PASO	Minutos por milla/km actuales
PASO PROM	Promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
VELOCIDAD	Velocidad actual
VELOCIDAD PROM	Velocidad promedio durante todo el ejercicio
CALORÍAS	Número estimado de calorías consumidas durante el ejercicio.

NOTA: Si no se logró un posicionamiento GPS, el reloj solo puede grabar tiempo fraccionario y tiempo de vuelta

Personalice las pantallas de ejercicio como sigue:

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > PANTALLA.
2. Seleccione una página o pantalla para modificar.
3. Seleccione la información para presentar en cada línea. Para dejar una línea vacía, seleccione OFF.
4. Repita los pasos del 1 al 3 para cada página.
5. Fije la fecha para mostrarse en la mini página. (La mini página se queda igual sin importar qué página o pantalla se selecciona).

PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

1. Pulse ■ para detener el cronometraje.
2. Seleccione REANUDAR para seguir cronometrando nuevamente, GUARDAR para terminar el ejercicio y guardar la información, o DESECHAR para terminar el ejercicio y despejar el cronómetro.

TIEMPOS DE VUELTA Y FRACCIONARIO

¿QUÉ SON TIEMPOS DE VUELTA Y FRACCIONARIO?

Tiempo de vuelta es la longitud de un segmento individual del ejercicio (usualmente, un segmento repetido, tal como una vuelta alrededor de la pista). El *tiempo fraccionario* es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando se "toma una fracción", se ha acabado de cronometrar un segmento (como por ejemplo una vuelta) del ejercicio y ahora se está cronometrando el *siguiente* segmento.

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

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

TOMANDO UNA VUELTA O FRACCIÓN:

- Cuando el cronómetro está andando, pulse ► para tomar un tiempo de vuelta/fracción.

El reloj mostrará el paso promedio del ejercicio, la distancia de la vuelta que se ha completado, el tiempo de vuelta y el tiempo fraccionario, y empieza a cronometrar una nueva vuelta.

El reloj puede guardar hasta 99 tiempos de vuelta por ejercicio.

Cuando pare y guarde el ejercicio, se podrá revisar el resumen de los datos del ejercicio completo, como también los de vueltas individuales.

REGISTRO MANOS LIBRES

Cada vez que se completa una milla o kilómetro (elegidos en la configuración inicial), el reloj graba automáticamente una vuelta. Se puede actualizar esta función de vuelta automática manos libres, de este modo:

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > VUELTA AUTO.
2. Seleccione DISTANCIA o TIEMPO como el iniciador de vuelta automática.
3. Establezca la distancia o tiempo a los cuales el reloj toma una vuelta automática.

Para usar vuelta automática, solo empiece a cronometrar un ejercicio. Cada vez que se completa la distancia o tiempo especificado, el cronómetro toma una vuelta o fracción.

ENTRENAMIENTO DE CORRER/CAMINAR CON INTERVALOS

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

El reloj incluye un modo Intervalo que puede monitorear tiempos y distancias hasta por 99 repeticiones de uno o dos intervalos.

Los ejercicios intervállicos son poderosos recursos para objetivos y entrenamiento con fines de mejorar velocidad, resistencia y umbrales. Periodos de fuerte actividad como correr intercalando con periodos de recuperación de actividad más suave como caminar, ayudan a entrenarse por más tiempo y a mayor intensidad. Combinando actividad aeróbica y anaeróbica le ayuda de este modo:

- Proponerse ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, u otras cualidades.
- Mejora el procesamiento corporal del ácido láctico
- Disminuye el riesgo de lesión.

Para mejores resultados, programe sus ejercicios intervállicos para entrenar una cualidad específica, como en los ejemplos a continuación.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE RESISTENCIA

Para entrenamiento de resistencia, puede programar un ejercicio repetitivo de 1 milla clásica: tres o cuatro repeticiones de un intervalo de 1 milla a un paso aproximado de media maratón, cada uno seguido por 1 minuto de recuperación caminando.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE VELOCIDAD

Para entrenarse en velocidad, usted puede correr series de 4X400m: corra un intervalo rápido de 400m a un paso ligeramente mayor que el paso de competencia, seguido por una recuperación de 2 minutos de troceteo lento, y repita luego cuatro veces ambos intervalos.

PROGRAMANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > INTERVALOS.
2. Seleccione INT 1.
3. Escoja un nombre para el intervalo: CORRER, CAMINAR, DURO, FÁCIL, RÁPIDO, o LENTO.
4. Seleccione terminar el intervalo después de una DISTANCIA o un tiempo ESPECÍFICOS.

NOTA: *Todos los intervalos basados en distancia requieren GPS. Se puede mezclar intervalos basados en tiempo y distancia en el mismo ejercicio.*

5. Repita los pasos del 2 al 4 para INT 2.

COMENZANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

1. Desde el menú principal, seleccione EJERCICIO > INTERVALOS.

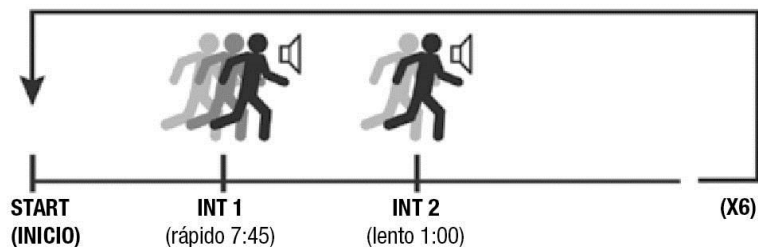
NOTA: Si el reloj muestra un mensaje que la memoria está casi llena, elija SOBREScribir para dejar que el nuevo ejercicio reemplace al más antiguo en la memoria, o BORRAR TODO para sacar a todos los ejercicios de la memoria.

2. Pulse  para confirmar los ajustes que aparecen. El reloj buscará enseguida automáticamente al GPS, y muestra GPS LISTO cuando se obtiene un posicionamiento.

SUGERENCIA: Para adquirir la señal GPS más rápido, aléjese de árboles y edificios altos y permanezca quieto.

3. De GPS listo, seleccione INICIO para empezar a cronometrar el ejercicio.
4. Durante el ejercicio, pulse  para ver el tiempo transcurrido y la distancia total.

- Al final de cada intervalo, el reloj da pitidos y muestra el nombre del siguiente intervalo y el tiempo restante.



- Cuando ambos intervalos se completan, el ejercicio se repite y el conteo repetitivo se incrementa. Los intervalos continúan repitiéndose hasta que se pare el ejercicio.
- Para omitir un intervalo, pulse y sostenga ►.

PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

- Pulse ■ para detener el cronometraje.
- Seleccione REANUDAR para seguir cronometrando el ejercicio, GUARDAR para terminar el ejercicio y guardar la información, o DESECHAR para terminar el ejercicio y reiniciar el temporizador interválico.

REVISIÓN DE EJERCICIOS

El reloj puede guardar hasta 10 ejercicios. Se puede usar las pantallas de HISTORIAL para revisar dichos ejercicios guardados y monitorear el avance.

REVISIÓN DE RESÚMENES DEL EJERCICIO

El resumen del ejercicio contiene información sobre ejercicios completados.

PARA ABRIR EL EJERCICIO

- Desde el menú principal, seleccione HISTORIAL, luego seleccione CRONÓMETRO o INTERVALO.
- Escoja el ejercicio para revisar, luego escoja RESUMEN.
- Use ▲ y ▼ para desplazarse por los datos del ejercicio.

Las siguientes tablas muestran los tipos de datos presentados por los ejercicios de cronómetro e intervalo.

DATOS EN RESUMEN: EJERCICIO A CRONÓMETRO

Datos	Descripción
DÍA DEL EJERCICIO*	Día en que el ejercicio fue guardado
TIEMPO TOTAL*	Tiempo transcurrido total del ejercicio
DISTANCIA	Distancia total recorrida durante el ejercicio (GPS requerido)
PASO PROM	Promedio de minutos por milla/km por la totalidad del ejercicio (GPS requerido)
VELOC PROM	Promedio de velocidad por la totalidad del ejercicio (GPS requerido)
VUELTA #*	Número de vueltas en el ejercicio (hasta 99)
KCAL	Número estimado de calorías consumidas durante el ejercicio (GPS requerido)

* Estos elementos son los únicos datos disponibles de un ejercicio a cronómetro *sin* GPS.

DATOS EN RESUMEN: INTERVALOS (CUALQUIERA O AMBOS) POR DISTANCIA CON GPS

Datos	Descripción
DÍA DEL EJERCICIO*	Día en que el ejercicio fue guardado
TIEMPO TOTAL*	Tiempo transcurrido total del ejercicio
DISTANCIA*	Distancia total recorrida durante el ejercicio
PASO PROM	Promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
VELOC PROM	Velocidad promedio durante todo el ejercicio
KCAL	Número estimado de calorías consumidas durante el ejercicio.

* Estos elementos son los únicos datos disponibles de un ejercicio cuando *ambos* intervalos son por tiempo.

DATOS EN RESUMEN: INTERVALOS SIN GPS

Datos	Descripción
DÍA DEL EJERCICIO	Día en que el ejercicio fue guardado
TIEMPO TOTAL	Tiempo transcurrido total del ejercicio

REVISIÓN DE VUELTAS INDIVIDUALES

También se puede ver la información de vueltas individuales de un ejercicio a cronómetro.

VISTA DE VUELTA DETALLADA

1. Desde el menú principal, seleccione HISTORIAL.
2. Seleccione CRONÓMETRO.
3. Abra el ejercicio para revisar.
4. Seleccione DETALLES VUELTA.
5. Aparecen en pantalla los datos específicos de la primera vuelta.
6. Pulse ▲ y ▼ para explorar las vueltas por separado.

DATOS QUE APARECEN EN DETALLE

Datos	Descripción
NÚMERO DE VUELTA*	Número de vuelta: V1, V2, etc.
TIEMPO DE VUELTA*	Tiempo transcurrido en la vuelta
DISTANCIA	Distancia recorrida en la vuelta (GPS requerido)
PASO	Minutos por milla/km para la vuelta (GPS requerido)
VELOCIDAD PROM	Velocidad promedio para la vuelta (GPS requerido)
KCAL	Número estimado de calorías consumidas durante el ejercicio (GPS requerido)

* Estos elementos son los únicos datos disponibles de un ejercicio a cronómetro *sin* GPS.

BORRADO DE EJERCICIOS

Se puede borrar ejercicios por separado o todos para dejar más memoria libre en el reloj

1. Desde el menú principal, seleccione HISTORIAL.
2. Escoja el tipo de ejercicio para borrar: CRONÓMETRO o INTERVALO.
3. Borre uno o todos los ejercicios:
 - Para borrar un ejercicio: escoja el ejercicio, luego seleccione BORRAR.
 - Para borrar todos los ejercicios: escoja BORRAR TODOS.
4. Seleccione SI.

CONFIGURAR PROGRAMACIONES

Cambie los ajustes del reloj para mejorar sus ejercicios y personalizar su práctica.

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

Programe la alarma para recibir un aviso acústico todos los días.

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES.
2. Seleccione RELOJ > ALARMA.
3. Fije la hora en que la alarma sonará: use ◀ y ▶ para escoger horas o minutos, y ▲ y ▼ para cambiar la programación.
4. Programe ALARMA a ENCEN.

Cuando la alarma está encendida, el símbolo  aparece en la pantalla de hora y la alarma sonará a la hora especificada cada día.

PARA PROGRAMAR HORA Y FECHA

La hora y la fecha se ajustan durante la programación inicial, pero se las puede reprogramar en cualquier momento.

PROGRAMACIÓN DE LA HORA Y FORMATO DE HORA

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > HORA.
2. Ajuste el formato de hora a 12 o 24 horas.
3. Ajuste las horas.

NOTA: Cuando utiliza el formato de 12 horas, pase después de las 11 AM para continuar a pm (horas de la tarde).

4. Ajuste los minutos.

PARA FIJAR LA FECHA

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > FECHA.
2. Ajuste el año.
3. Ajuste el mes.
4. Ajuste el día.

CONFIGURACIÓN DE UNIDADES

Durante la configuración inicial, se seleccionó el sistema de medidas en el cual se presenta la información. Se puede cambiar más tarde o escoger datos de distancia en diferentes unidades.

CONFIGURACIÓN GENERAL DE UNIDADES

El reloj puede usar unidades imperiales o métricas.

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > UNIDADES.
2. Escoja IMPERIAL o MÉTRICO.

CONFIGURACIÓN DE UNIDADES DE DISTANCIA

Las distancias presentadas durante los ejercicios pueden usar unidades distintas a las de la configuración general.

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > DISTANCIA.
2. Escoja IMPERIAL o MÉTRICO.

CONFIGURACIÓN DE SONIDOS

Se puede programar al reloj a emitir un tono cada vez que se oprime un botón, y a dar avisos acústicos durante los ejercicios cuando un intervalo termina o cualquier otro evento ocurre.

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > SONIDO.
2. Abra SONIDO DEL BOTÓN o SONIDO DEL EJERCICIO.
3. Seleccione ENCENDIDO o APAGADO.

PROGRAMACIÓN DEL MODO SUSPENDIDO

Establezca un período en el cual el reloj ingresa a un modo suspendido de bajo consumo energético, para ahorrar la duración de la pila.

1. Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > RELOJ > MODO SUSPENDIDO.
2. Escoja ACTIVAR.
3. Establezca MODO SUSPENDIDO DESDE a la hora en que el reloj entra a modo suspendido.
4. Establezca MODO SUSPENDIDO HASTA a la hora en que el reloj sale del modo suspendido.

Cuando el modo suspendido está activo, al presionar cualquier botón se despierta el reloj. El reloj vuelve al modo suspendido 1 minuto después de haber dejado de presionarse los botones.

CONFIGURANDO ZONAS DE EJERCICIO

Se pueden establecer zonas para paso y velocidad. Para hacerlo, ingrese los límites superior e inferior para estos datos de ejercicio, y el reloj sonará una alerta cuando usted está afuera de este rango para motivarlo a cambiar su ritmo de ejercicio para regresar a la zona.

Las zonas le ayudan a entrenarse a una intensidad específica, lo que puede ayudarle a enfocar su ejercicio en una cualidad física particular.

LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU PASO

Paso es el número de minutos que se gasta para correr 1 milla o kilómetro.

Es importante conocer su paso tanto en entrenamiento como durante una competencia. Mientras se entrena, se puede establecer un paso algo más rápido que su ritmo de competencia para adquirir velocidad. Cuando está en competencia, puede ajustar su paso para hacer millas lentas o evitar quemarse por comenzar muy rápido.

Esta tabla muestra el paso a establecer para lograr su paso de competencia deseado

Paso deseado		Tiempo Previsto Final:						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Media maratón	25K	30K	Maratón
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

PROGRAMANDO ZONAS

- Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > ZONAS.
- Escoja la zona para programar: PASO o VELOCIDAD.
- Establezca los límites de la zona.
 - Para el paso, establezca el PASO RÁPIDO (el máximo paso al cual se debe correr) y el PASO LENTO (el paso mínimo al cual se debe correr).
 - Para velocidad, establezca la VELOCIDAD MÍNIMA (la más lenta a la que se debe correr) y VELOCIDAD MÁXIMA (la más rápida a la que se debe correr).
- Escoja la ALERTA.
- Escoja si va a usar alertas acústicas de zona: Sonidos de PASO o VELOCIDAD le avisan cuando usted se sale de la zona especificada por más de 10 segundos.

AJUSTE DE INFORMACIÓN DE USUARIO

Se puede actualizar la información personal en cualquier momento.

- Desde el menú principal, seleccione AJUSTES > USUARIO.
- Si se necesita, ajuste su IDIOMA, PESO, ESTATURA, GÉNERO, y FECHA DE NACIMIENTO.

NOTA: Establezca los valores tan preciso como sea posible para disfrutar cálculos de ejercicio acertados.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL GPS

Si no puede lograr un posicionamiento GPS, ensaye estos pasos:

- Asegúrese de estar al aire libre. Puede ser muy difícil lograr un posicionamiento en recinto cerrado.
- Aléjese de edificios y árboles altos. Estructuras grandes pueden bloquear las señales del satélite.
- Permanezca quieto. El movimiento puede incrementar el tiempo que demora el GPS en adquirir señal satelital.

NOTA: Aunque el primer posicionamiento GPS tarda un poco en obtenerse, obtenerlos posteriormente es usualmente más rápido ya que el GPS busca primero las señales satelitales adquiridas más recientes.

RESISTENCIA AL AGUA

El Run x20 GPS es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión Bajo la Superficie del Agua
50m / 164 pies	86 psia*

*Libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: Para mantener la resistencia al agua, no pulse ningún botón bajo el agua.

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja estén intactos.
- El reloj no debe usarse para buceo.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de la exposición al agua salada, incluido el sudor.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.

Timex Group USA, Inc garantiza su dispositivo TIMEX® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldarán esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su dispositivo con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE: POR FAVOR ADVIERTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:**

- 1) después de vencido el plazo de la garantía;
- 2) si el dispositivo no se compró inicialmente a un minorista de Timex autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
- 5) el cristal o lente, la correa o pulsera, la caja, los accesorios o la pila. 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 de aplicación en su caso

particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el dispositivo 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 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 gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: 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 \$10.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. **NUNCA INCLUIR CON EL ENVÍO UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.**

Para EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. Para Canadá, llame al 1-800-263-0981. Para Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. Para México, llame al 18 19 01-800-01-060-00. Para América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). Para Asia, llame al 852-2815-0091. Para el Reino Unido, llame al 44 020 8687 9620. Para Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10 am a 12 del mediodía). Para Alemania o Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.

**CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA
INTERNACIONAL TIMEX**

Fecha de compra original: _____
(si está disponible, adjunte el 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® Ironman® Run x20 GPS

Números de modelo: M062

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 2014/53/EU

Normas: 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 Issue 3, Diciembre 2010

LVD: 2006/95/EC

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

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC CFR 47 PART 15 B: 2013
EN 55022:2010+AC:2011
EN 55024:2010

Agente: 

Sam Everett, Ingeniero regulador de calidad

Fecha: 10 de junio de 2014, Middlebury, Connecticut, U.S.A.