

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VELOCITÀ+
Distanza

GUIDA DELL' UTENTE



TIMEX **IRONMAN**

V. 29

INDICE GENERALE

Introduzione.....	4
Funzioni.....	4
Come iniziare.....	5
Come caricare il Run Trainer™ 2.0 con GPS	5
Funzionamento basilare	6
Come spostarsi nell'ambito delle funzioni dell'orologio	6
Descrizioni delle icone	7
Approntamento per la prima volta che si usa il prodotto	7
Collegare a un computer	8
Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale	8
Come impostare il Pod per piede opzionale	9
Come cronometrare gli allenamenti.....	10
Come iniziare un allenamento.....	10
Come fermare e memorizzare un allenamento	11
Come registrare i tempi di giro/intermedi.....	11
Come configurare le impostazioni Hands Free	12
Come usare le allerte relative alla nutrizione.....	12
Come usare il Timer di recupero	13
Come allenarsi con gli intervalli.....	13
Vantaggi dell'allenamento a intervalli.....	13
Come iniziare un allenamento a intervalli	14
Come interrompere e salvare un allenamento a intervalli.....	16
Come esaminare gli allenamenti	16
Come esaminare il sommario dell'allenamento.....	16
Come esaminare giri o intervalli individuali.....	17
Come cancellare allenamenti	17

Come configurare le impostazioni.....	18
Come impostare ora e data	18
Come impostare le unità di misura	18
Come impostare le informazioni sull'utente	18
Come configurare le zone di allenamento	19
Come impostare la sveglia.....	21
Come impostare le preferenze dell'orologio	21
Come cambiare la lingua del display	22
Illuminazione del quadrante INDIGLO®.....	22
Come ripristinare l'orologio	22
Menu Settings/About (Impostazioni/Informazioni).....	22
Come scaricare i dati sull'allenamento ed esaminarli sul computer	22
Risoluzione dei problemi.....	23
Problemi di collegamento al GPS.....	23
Problemi di collegamento al sensore della frequenza cardiaca	23
Problemi di collegamento al Pod per piede	23
Problemi di collegamento a un computer	23
Resistenza all'acqua	23
Garanzia e assistenza.....	24
Dichiarazione di conformità.....	26

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0. con GPS. Per le istruzioni più aggiornate, consultare la Guida dell'utente per il Run Trainer 2.0™ all'indirizzo <http://www.Timex.com/Manuals>. Per iniziare a usarlo, seguire questi semplici sei procedimenti.

1. Caricare l'orologio
2. Caricare il firmware più aggiornato
3. Configurare le impostazioni
4. Acquisire il segnale del GPS
5. Registrare l'allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

Per la comodità dell'utente, abbiamo affisso elettronicamente la Guida di avviamento rapido del Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 all'indirizzo:

<http://www.Timex.com/Manuals>

Video di istruzioni dettagliate sono affissi presso il sito:

<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNZIONI

- Facile da usare – L'approntamento automatico per la prima volta che si usa il prodotto raccoglie i dati sull'utente di cui l'orologio ha bisogno per aiutarlo ad allenarsi. I menu intuitivi semplificano la navigazione e il funzionameto.
- Allerte – Le allerte mediante segnali acustici e vibrazioni avvertono l'utente di importanti eventi durante l'allenamento, come ad esempio le avvertenze relative a tempi intermedi automatici e di "fuori zona".
- GPS – La tecnologia SiRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio ANT+™ – La funzione wireless permette all'orologio di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca – Quando è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca, l'utente può monitorare la propria frequenza, per mantenere un livello di attività che corrisponda ai suoi requisiti di allenamento personalizzati.
- Sensore del Pod per piede – Quando è collegato ad un sensore del Pod per piede, l'utente può monitorare svariati valori nel suo allenamento, inclusi passo, velocità, distanza e cadenza, oppure la sola cadenza.
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® – Illumina il display con la pressione del pulsante INDIGLO®. La funzione Night-Mode® illumina il display con la pressione di qualsiasi pulsante. Quando è abilitata l'Attivazione costante, il display resta illuminato finché non viene premuto di nuovo il pulsante INDIGLO®.

COME INIZIARE

COME CARICARE IL RUN TRAINER™ 2.0 CON GPS

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa. La carica completa viene confermata da un'icona della batteria lampeggiante.

Per ottimizzare la durata della batteria ricaricabile, attenersi a quanto segue.

- Esaurire la batteria finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se appare sul display l'icona grande della batteria, si può ancora usare l'orologio purché non sia stato in questa condizione per più di 1-2 giorni.
- Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno 4 ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
- Ripetere questa procedura di scarica/ricarica altre due volte.

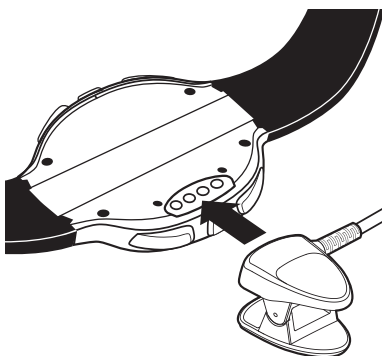
Nota: si consiglia di ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.



Eseguire la ricarica entro un intervallo di temperature comprese fra 0 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Il cavo di ricarica dispone di una clip ad un'estremità e di un connettore USB standard all'altra estremità.

1. Attaccare la clip all'orologio in modo che i quattro pin sulla clip siano allineati ai quattro contatti in metallo sul retro dell'orologio. La clip ha due pin neri che fanno allineare la clip al retro della cassa dell'orologio.



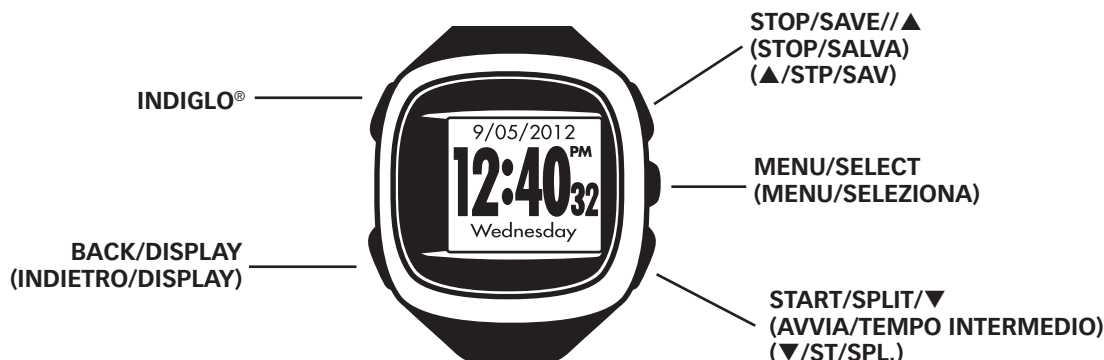
2. Inserire l'altra estremità del cavo ad una porta USB alimentata sul computer. Assicurarsi che alla porta USB venga fornita una potenza completa, disabilitando eventuali funzioni di risparmio energetico sul computer.

L'icona della batteria  lampeggia durante la carica. I quattro segmenti dell'icona indicano la carica della batteria; più segmenti solidi indicano una carica superiore.



Per proteggere la batteria ricaricabile, scollegare il cavo USB dalla porta del computer prima di scollegare l'orologio dalla clip.

FUNZIONAMENTO BASILARE



STOP/SAVE (STOP/SALVA)/▲

Evidenzia la voce precedente nel menu. Ferma un allenamento. Salva un allenamento interrotto. Aumenta il valore in una schermata di impostazione. Passa alla successiva schermata di revisione.

MENU/SELECT (MENU/SELEZIONA)

Apri il menu principale. Apri un'opzione di menu evidenziata. Passa al campo successivo in una schermata di impostazione. Passa al giro successivo quando si esaminano i dettagli sul giro.

START/SPLIT (AVVIA/TEMPO INTERMEDIO)/▼

Evidenzia la voce successiva nel menu. Inizia un allenamento. Registra un giro/tempo intermedio. Diminuisce il valore in una schermata di impostazione. Passa alla precedente schermata di revisione.

BACK/DISPLAY (INDIETRO/DISPLAY)

Ritorna al menu precedente. Passa al display successivo durante un allenamento.

INDIGLO®

Premere per usare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi. Tenere premuto finché l'orologio non emette un singolo segnale acustico (circa quattro secondi) per attivare la funzione Night-Mode®. Tenere premuto finché l'orologio non emette due segnali acustici (circa sei secondi) per abilitare l'Attivazione costante.

COME SPOSTARSI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Si può accedere a tutte le funzioni dell'orologio usando i pulsanti MENU, ▲, ▼, SELEZIONA e INDIETRO.

Premere MENU per aprire il menu principale. Il menu principale contiene le seguenti cinque applicazioni.

Applicazioni

Ora
Cronog
Int. Timer
Esame
Impostazioni

- Time (Ora) – Visualizza la data e l'ora attuali.
- Chrono (Cronog) – Usare il cronografo per gli allenamenti con traccia del tempo trascorso.
- Int Timer – Usare questa funzione per un allenamento con intervalli personalizzati o per un allenamento con semplice timer per conto alla rovescia. Per ulteriori informazioni, consultare [Come allenarsi con gli intervalli](#).
- Review (Esame) – Visualizza l'elenco degli allenamenti memorizzati.
- Settings (Impostazioni) – Personalizza le impostazioni dell'orologio e dell'allenamento secondo le esigenze specifiche dell'utente.

Premere ▲ o ▼ per evidenziare una voce di menu, poi premere SELEZIONA per aprire la voce.

Premere INDIETRO per ritornare al menu precedente.

Impostazioni

Ora
Senza mani
Int. Timer
Unit
Sensori
Info utente

Se il menu contiene una barra di scorrimento, significa che ci sono ulteriori opzioni di menu rispetto a quelle attualmente visualizzate. Premere ▲ o ▼ per vedere il resto delle opzioni.

Nelle schermate di impostazione, premere ▲ o ▼ per cambiare valori, e premere SELEZIONA per passare al campo successivo.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone possono apparire nelle schermate dell'orologio.

	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito un collegamento. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il collegamento GPS.
	Stato del sensore della frequenza cardiaca	Icona fissa: il sensore della frequenza cardiaca è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando un sensore della frequenza cardiaca.
	Stato del Pod per piede	Icona fissa: il Pod per piede è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando il Pod per piede.
	Sommario allenamento	Nello schermo Review (Esame), indica una voce di sommario disponibile per l'esame.
	Dettagli allenamento	Nello schermo Review (Esame), indica che quel giro o quei dati di intervallo specifici sono disponibili per l'esame.
	Cronografo	Nello schermo Review (Esame), indica un allenamento con cronografo.
	Timer a intervalli	Nello schermo Review (Esame), indica un allenamento con intervalli.
	Collegamento al PC	Indica che l'orologio si sta collegando ad un computer.
	Scollegamento dal PC	Indica che l'orologio si sta scollegando dal computer.
	Sveglia	Indica che la sveglia è abilitata e suonerà all'ora programmata.

APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

La funzione di approntamento per la prima volta che si usa il prodotto guida l'utente attraverso la configurazione delle impostazioni che l'orologio deve raccogliere per permettere il relazionamento accurato dei dati sull'allenamento. Premere ▲, ▼ e SELEZIONA per inserire le proprie scelte.

L'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto inizia con la pressione di qualsiasi pulsante (eccetto quello INDIGLO®) una volta estratto l'orologio dalla confezione. Se l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto non inizia, ripristinare l'orologio come descritto nella sezione [Come ripristinare l'orologio](#). Una volta completato il ripristino, l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto ha inizio alla pressione di qualsiasi pulsante, eccetto quello INDIGLO®.

OLTRE ALL'APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO, L'UTENTE POTREBBE DESIDERARE DI CAMBIARE IL COLORE DEL DISPLAY REVERSIBILE AD ALTA RISOLUZIONE. Vedere [Come impostare le preferenze dell'orologio](#) per ulteriori informazioni.

IMPOSTAZIONI CONFIGURATE DURANTE L'APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

- **Lingua di visualizzazione** - Scegliere la lingua in cui verranno visualizzati menu e messaggi dell'orologio.
- **Unità di visualizzazione** - Scegliere se i dati sull'allenamento verranno visualizzati in unità britanniche (piedi, miglia, libbre ecc.) oppure in unità metriche (metri, chilometri, chilogrammi ecc.).
- **Sesso** - Indicare se si è di sesso maschile o femminile.
- **Ora del giorno** - Impostare l'ora presso la propria località in ore, minuti e secondi.
NOTA: premere ▲ quando si è alle 11 del mattino per continuare a impostare le ore pomeridiane.
- **Data** - Impostare l'anno, il mese ed il giorno correnti.
- **Peso** - Impostare il proprio peso, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Altezza** - Impostare la propria altezza, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Data di nascita** - Impostare la propria data di nascita, per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Formato dell'ora** - Scegliere il formato a 12 o a 24 ore.
- **Formato della data** - Scegliere il formato MM-GG-AA o GG.MM.AA.

COLLEGARE A UN COMPUTER

L'orologio può essere collegato ad un computer per aggiornare il firmware dell'orologio, cambiare le impostazioni dell'orologio dal computer e scaricare i dati sull'allenamento (vedere [Come scaricare i dati sull'allenamento ed esaminarli sul computer](#)) in un conto online.

Prima di collegare il dispositivo ad un computer, creare un conto TrainingPeaks™ e scaricare il software Device Agent per l'orologio.

COME CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Sebbene si possa usare l'orologio appena si estrae dalla confezione, il firmware online disporrà degli ultimissimi potenziamenti e miglioramenti. Usare il Device Agent per collegare l'orologio al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Timex Device Agent per dispositivi USB all'indirizzo:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.
3. Aprire il Device Agent sul computer, fare clic su File, poi fare clic su Update Device (Aggiorna dispositivo).
4. Seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il più recente firmware per l'orologio. Mantenere l'orologio collegato al computer fino al completamento dell'aggiornamento (come indicato da questo simbolo sul display dell'orologio) e al ripristino dell'orologio.
5. Quando il firmware termina il caricamento, scollegare l'orologio dal computer e ricollegarlo.



NOTA: la connessione può essere effettuata in corrispondenza della clip del cavo o della porta USB.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DAL COMPUTER

Si possono apportare cambiamenti alle impostazioni dell'orologio dal Device Agent, e poi scaricare quelle impostazioni nel dispositivo.

1. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.
2. Aprire il Device Agent sul computer.
3. Selezionare Run Trainer 2.0 dal campo Device (dispositivo).
4. Fare clic su SETTINGS (impostazioni).
5. Cambiare le impostazioni, quindi fare clic su SAVE (salva).

Quando il trasferimento delle impostazioni è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare l'orologio dal computer.

COME IMPOSTARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA OPZIONALE

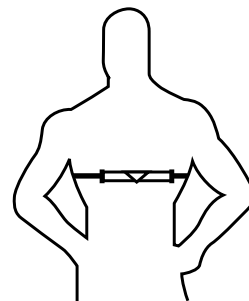
COME INDOSSARE IL CINTURINO DEL SENSORE

1. Regolare il cinturino in modo che risulti aderente al petto, subito sotto lo sterno.
2. Collegare al cinturino il sensore della frequenza cardiaca.
3. Bagnare i cuscinetti del sensore della frequenza cardiaca situati sul retro del cinturino, quindi indossare il cinturino a contatto con la pelle.

COME ABBINARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Chiedere all'orologio di cercare il sensore della frequenza cardiaca e di iniziare a ricevere dati.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Indossare il sensore della frequenza cardiaca come descritto sopra.
3. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
4. Assicurarsi che la voce HEART RATE (Frequenza cardiaca) sia impostata su YES (Sì).
5. Selezionare SEARCH (Cerca) e selezionare HEART RATE (Frequenza cardiaca).



L'orologio cerca il sensore. Quando il sensore viene trovato e abbinato all'orologio, appare un messaggio in merito.

COME IMPOSTARE IL POD PER PIEDE OPZIONALE

COME POSIZIONARE IL POD PER PIEDE

- Posizionare il Pod per piede come descritto nelle istruzioni allegate al prodotto.

COME ABBINARE IL POD PER PIEDE

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri Pod per piede.
2. Accendere il Pod per piede.
3. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
4. Impostare FOOT POD (Pod per piede) su YES (Sì) o CADENCE (Cadenza).

NOTA: se si imposta il POD per piede su YES (Sì), il pod per piede raccoglie tutti i dati su velocità, distanza e cadenza. Se si imposta il POD per piede su CADENCE (Cadenza), il pod per piede raccoglie solo i dati sulla cadenza (il GPS raccoglie i dati su velocità e distanza).

5. Aprire SEARCH (Cerca) e selezionare FOOT POD (Pod per piede).

L'orologio cerca il Pod per piede. Quando il Pod per piede viene trovato e abbinato all'orologio, appare un messaggio in merito.

COME CALIBRARE IL POD PER PIEDE

Calibrare il Pod per piede prima di usarlo, per ottenere le misure più accurate.

Ci sono due modi per calibrare il Pod per piede. Nella calibrazione automatica, si corre per una distanza nota e il Pod per piede tiene traccia della distanza. Al termine della corsa, si immette la distanza effettiva, e l'orologio calcola il fattore di calibrazione in base alla differenza fra i due valori.

Si può anche inserire manualmente il fattore di calibrazione.

Il metodo di calibrazione automatica si preferisce in quanto è generalmente più accurato.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
2. Dal menu CALIBRATE (Calibra), selezionare FOOT POD (Pod per piede).
3. Una volta collegato il Pod per piede, correre per una distanza nota lungo una pista o un percorso premisurati.

NOTA: Per eseguire la calibrazione bisogna correre per una distanza di almeno 300 m.

4. Quando si raggiunge la distanza desiderata, selezionare STOP.
5. Inserire la distanza effettiva percorsa.

Il fattore di calibrazione (il rapporto applicato alle misure del Pod per piede per assicurare calcoli accurati) viene calcolato automaticamente.

COME IMPOSTARE MANUALMENTE IL FATTORE DI CALIBRAZIONE

Si può anche impostare manualmente il fattore di calibrazione. Si consiglia di farlo solo se si è precedentemente eseguita la calibrazione di questo Pod per piede e si conosce il fattore di calibrazione che dà misure della distanza accurate.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire SENSORS (Sensori).
2. Dal menu CALIBRATE (Calibra), selezionare CAL FACTOR (Fattore di calibrazione).
3. Inserire il fattore di calibrazione.

NOTA: il fattore di calibrazione viene determinato prendendo la distanza nota e dividendola per la distanza riportata dal Pod per piede.

COME CRONOMETRARE GLI ALLENAMENTI

Usare il cronografo per cronometrare gli allenamenti, per visualizzare dati in tempo reale su un allenamento in corso, e per salvare i dati sull'allenamento per l'esame successivo. Gli allenamenti possono essere registrati anche mediante il Timer a intervalli – vedere [Come allenarsi con gli intervalli](#).

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire CHRONO (Cronografo).
2. Selezionare YES (Sì) per collegarsi a tutti i sensori che sono indicati – quelli contrassegnati YES nel menu SENSORS (Sensori).
3. Premere START (Avvia). Il cronografo inizia il cronometraggio.

NOTA: se la memoria è quasi esaurita, viene visualizzato un messaggio indicante quanti allenamenti possono ancora essere salvati in memoria. Se la memoria è esaurita, occorre cancellare un allenamento prima di poterne memorizzare uno nuovo. Vedere [Come cancellare gli allenamenti](#).

COME CAMBIARE LE VISUALIZZAZIONI DURANTE UN ALLENAMENTO

Il cronografo ha tre schermi che mostrano i dati in tempo reale sull'allenamento. Ogni schermo mostra due o tre campi. Configurare quali dati visualizzare su ciascuno schermo dal menu SETTINGS (Impostazioni).

- Mentre è in corso un allenamento, premere DISPLAY per passare in rassegna gli schermi.
- Per ritornare al menu principale, premere MENU.

NOTA: quando si preme DISPLAY, l'orologio mostra il nome dei dati dell'allenamento che appare su ciascuno schermo. Se viene visualizzato il tempo del giro, viene anche visualizzato il numero del giro.

NOTA: ogni schermata è designata con un “•” per contrassegnare una delle tre possibili schermate, e quei numeri corrispondono alle schermate del Cronografo che si trovano sotto SETTINGS – DISPLAY (IMPOSTAZIONI - DISPLAY).

NOTA: premendo DISPLAY si avvia anche una ricerca del sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, se quei sensori sono selezionati ma non collegati.

I seguenti sono i dati che possono essere visualizzati negli schermi del cronografo.

Dati	Descrizione	Dati	Descrizione
SPLIT TIME (TEMPO INTERMEDIO)	tempo totale trascorso dell'allenamento	AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'intero allenamento
LAP TIME (TEMPO GIRO)	tempo trascorso per l'attuale giro	LAP HR (FC GIRO)	frequenza cardiaca media per il giro corrente
PREV LAP TIME (TEMPO GIRO PREC)	tempo trascorso per il giro precedente	PREV LAP HR (FC GIRO PREC)	frequenza cardiaca media per il giro precedente
TOTAL TIME (TEMPO TOTALE)	il tempo totale trascorso dell'allenamento, più eventuale tempo di interruzione (quando il cronografo era in pausa)	CADENCE (CADENZA)	posate di piede attuali al minuto
LAP NUMBER (N. GIRO)	identifica il giro/tempo intermedio attualmente in esecuzione	AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	posate di piede medie al minuto per l'intero allenamento
PACE (PASSO)	minuti per miglio/km attuali	LAP CADENCE (CADENZA GIRO)	posate di piede medie al minuto per il giro corrente
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti medi per miglio/km per l'intero allenamento	PREV LAP CADENCE (CADENZA GIRO PREC)	posate di piede medie al minuto per il giro precedente
LAP PACE (PASSO GIRO)	minuti per miglio/km medi per il giro corrente	DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa durante l'allenamento
PREV LAP PACE (PASSO GIRO PREC)	minuti per miglio/km medi per il giro precedente	LAP DISTANCE (Distanza GIRO)	distanza percorsa durante il giro corrente
SPEED (VELOCITÀ)	velocità attuale	PREV LAP DISTANCE (Distanza GIRO PREC)	distanza percorsa nel giro precedente
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media per l'intero allenamento	ALTITUDE (ALTITUDINE)	altitudine corrente
LAP SPEED (VELOCITÀ GIRO)	velocità media per il giro corrente	TOTAL ASCENT (ASCESA TOTALE)	aumento di altitudine totale durante l'intero allenamento
PREV LAP SPEED (VELOCITÀ GIRO PREC)	velocità media del giro precedente	TOTAL DESCENT (DISCESA TOTALE)	diminuzione totale di altitudine durante l'intero allenamento
HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)	frequenza cardiaca attuale	TIME OF DAY (ORA DEL GIORNO)	l'ora attuale, per restare informati durante l'allenamento

NOTA: per spiegare il tipo di dati mostrati, usiamo una designazione a lettera singola sulla sinistra di ogni riga: A = media (average), L = giro (lap), P = precedente.

COME IMPOSTARE IL DISPLAY

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire DISPLAY.
2. Aprire il display numerato CHRONO (CRONOGRIFO) per modificarlo.
3. Impostare le LINES (Righe) per il numero di dati dell'allenamento da visualizzare.
4. Aprire una riga (TOP/Superiore, MIDDLE/Intermedia o BOTTOM/Inferiore).
5. Selezionare i dati da visualizzare su quella riga.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ogni riga.

COME FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

COME FERMARE E RIAVVIARE

- Premere STOP per interrompere il cronometraggio.
- Premere START (Avvia) quando il cronografo è fermo per riprendere il cronometraggio.

COME SALVARE E RIPRISTINARE UN ALLENAMENTO

Una volta completato l'allenamento, lo si può salvare per poterlo esaminare in seguito.

1. Con il cronografo fermo, premere SAVE (salva).
2. Scegliere una delle seguenti opzioni.
 - Selezionare YES (Sì) per salvare l'allenamento e azzerare il cronografo.
 - Selezionare NO per eliminare l'allenamento e azzerare il cronografo.
 - Selezionare CANCEL (Annulla) per ritornare al CRONO senza salvare né azzerare il cronografo.

COME REGISTRARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo 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.

Questo grafico rappresenta i tempi di giro e intermedi per un allenamento in cui sono stati registrati 4 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 TEMPO DI GIRO/INTERMEDIO

- Mentre il cronografo sta scorrendo, premere SPLIT per registrare un tempo di giro/intermedio.
Vengono visualizzati il tempo del giro appena completato e il tempo intermedio, e l'orologio inizia a cronometrare un nuovo giro sullo sfondo.

Quando si ferma e si salva l'allenamento, si possono esaminare i dati riepilogativi per l'intero allenamento, oltre che i dati su ciascun giro individuale.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI HANDS FREE

Si può impostare il cronografo in modo che registri automaticamente un tempo di giro/intermedio quando si raggiunge una certa distanza nel giro o un determinato tempo. Si può anche impostare il cronografo in modo che interrompa o riprenda automaticamente il cronometraggio quando si raggiunge una determinata velocità.

COME IMPOSTARE IL TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

Abilitare "auto split" (tempo intermedio automatico) per registrare un tempo di giro/intermedio quando si raggiunge una determinata distanza nel giro o un determinato tempo.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire HANDS FREE (Senza l'uso delle mani).
2. Impostare AUTO SPLIT su DIST per registrare un tempo di giro/intermedio in base alla distanza, oppure su Time per registrarlo in base al tempo del giro.
3. Impostare i dati che fanno partire la funzione di AUTO SPLIT.
 - Se si imposta AUTO SPLIT su DIST, impostare il campo DIST sulla distanza alla quale si vuole registrare un tempo di giro/intermedio.
 - Se si imposta AUTO SPLIT su Time, impostare il campo Time sul tempo in corrispondenza del quale si vuole registrare un tempo di giro/intermedio.

Per usare la funzione AUTO SPLIT una volta impostata, aprire il CHRONO (Cronografo), collegarlo ai sensori e iniziare il cronometraggio dell'allenamento. Ogni volta che si raggiungono la distanza o il tempo specificati, il cronografo registra un tempo di giro/intermedio.

IMPOSTAZIONE DI AUTO STOP (STOP AUTOMATICO) E RESUME (RIPRENDI)

Abilitare le funzioni Riavvio Auto e Stop Auto, e impostare la soglia (la velocità che attiva tali funzioni).

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire HANDS FREE (Senza l'uso delle mani).
2. Spostarsi fra STOP / RESUME (STOP/RIPRENDI) per attivare (ON).
3. Selezionare THRESHOLD (Soglia).
4. Impostare la velocità alla quale le funzioni AUTO RESUME (Riavvio Auto) e AUTO STOP (Stop Auto) saranno attivate.

Per usare lo stop automatico e la ripresa una volta che siano impostati, aprire il cronografo, collegarsi ai sensori, premere START (Avvia) e iniziare a correre. Quando si corre ad una velocità inferiore alla soglia, il cronografo interrompe il cronometraggio. Se poi l'utente inizia a muoversi ad una velocità superiore alla soglia, il cronografo riprende a cronometrare l'allenamento.

NOTA: se si preme STOP per interrompere il CRONO, occorre premere START (AVVIA) per continuare a cronometrare un allenamento.

COME USARE LE ALLERTE RELATIVE ALLA NUTRIZIONE

Restare idratati e alimentarsi nel modo giusto contribuiscono al successo degli allenamenti. Se si diventa disidratati o affamati, le prestazioni vengono pregiudicate e gli atleti sono più prone alle lesioni. I timer relativi alla nutrizione ricordano all'utente quando bere e mangiare.

COME IMPOSTARE IL TIMER RELATIVO ALL'IDRATAZIONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire NUTRITION (Nutrizione).
2. Impostare DRINK ALERT (Allerta idratazione) su ON (Abilitata).
3. Impostare il DRINK TIME (Tempo idratazione) sull'intervallo al quale si desidera ricevere le allerte di idratazione.
4. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando viene raggiunto il DRINK TIME (Tempo idratazione).
5. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando viene raggiunto il DRINK TIME (Tempo di idratazione).

Quando si sta cronometrando un allenamento mediante il cronografo, la vibrazione e l'allerta sonora saranno emesse quando si è raggiunto il DRINK TIME (Tempo di idratazione), ed una finestra a comparsa appare per ricordare all'utente di bere.

COME IMPOSTARE IL TIMER DI ALIMENTAZIONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire NUTRITION (Nutrizione).
2. Impostare Eat ALERT (Allerta alimentazione) su ON (Abilitata).
3. Impostare l'EAT TIME (Tempo di alimentazione) sull'intervallo al quale si desidera ricevere le allerte di alimentazione.
4. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando viene raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione).
5. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando viene raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione).

Quando si sta cronometrando un allenamento mediante il cronografo, la vibrazione e l'allerta sonora saranno emesse quando si è raggiunto l'EAT TIME (Tempo di alimentazione), ed una finestra a comparsa appare per ricordare all'utente di mangiare.

COME USARE IL TIMER DI RECUPERO

Il recupero della frequenza cardiaca è la differenza fra la frequenza cardiaca durante l'allenamento e quella dopo un breve periodo di riposo. Una differenza maggiore fra la frequenza cardiaca durante l'allenamento e quella dopo il periodo di riposo indica un recupero rapido e di conseguenza migliori condizioni fisiche.

Il timer di recupero misura questa differenza e riporta il risultato in una finestra a comparsa, per aiutare l'utente a valutare la propria salute cardiovascolare.

Quando è abilitato, il timer di recupero viene attivato quando il cronografo viene fermato o interrotto mentre il sensore della frequenza cardiaca sta raccogliendo dati.

COME IMPOSTARE IL TIMER DI RECUPERO

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire RECOVERY (recupero).
2. Impostare il TIME (Tempo) (la durata del timer di recupero) su 30 SECONDS (30 secondi), 1 MINUTE (1 minuto) o 2 MINUTES (2 minuti).
3. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) per ricevere allerte mediante vibrazione quando il timer di recupero inizia o finisce.
4. Impostare ALERT (Allerta) su TONE 1 (Segnale acustico 1) o TONE 2 (Segnale acustico 2) per ricevere un'allerta sonora quando il timer di recupero inizia o finisce.

COME LEGGERE LA FINESTRA A COMPARSA DEL RECUPERO

Recovery		
Start HR:	155 BPM	START HR (FC di inizio) è la frequenza cardiaca dell'utente al termine dell'allenamento.
End HR:	95 BPM	END HR (FC di fine) è la frequenza cardiaca dell'utente al termine del periodo del timer di recupero.
Change:	60 BPM	CHANGE (Variazione) è la differenza fra questi valori. Un valore superiore di variazione indica una migliore forma fisica.

COME ALLENARSI CON GLI INTERVALLI

VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO A INTERVALLI

Gli allenamenti a intervalli sono strumenti potenti che permettono all'utente di prendere di mira specifiche qualità (come velocità, resistenza o soglia) e allenarsi per esse. La modalità INTERVAL (Intervalli) tiene traccia di tempi o distanze per un massimo di sei intervalli e 99 ripetizioni.

Intensi periodi di attività inframmezzati da periodi di recupero caratterizzati da un'attività meno intensa permettono di allenarsi più intensamente e per periodi più lunghi. 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 o altre qualità
- Sveltire l'elaborazione dell'acido lattico da parte del corpo
- Ridurre il rischio di lesioni

Questi allenamenti a intervalli vanno impostati per allenarsi per una qualità specifica. Due esempi sono descritti qui, ma l'utente può creare allenamenti a intervalli per allenarsi per praticamente qualsiasi qualità usando i sei intervalli e le 99 ripetizioni.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA RESISTENZA

Per allenarsi al fine di sviluppare resistenza, l'utente può impostare un classico allenamento a ripetizioni da 1 miglio: da 3 a 6 ripetizioni di un intervallo di 1 miglio ad un passo approssimativo da mezza maratona, seguito da un periodo di recupero di 1 minuto.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA VELOCITÀ

Per allenarsi per la velocità, l'utente potrebbe correre delle serie di 4 x 400 m: correre un intervallo veloce da 400 m ad un passo leggermente superiore a quello da competizione, seguito da un periodo di recupero di 2 minuti, e ripetizione 4 volte.

COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Dal menu SETTINGS (IMPOSTAZIONI), aprire INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Impostare un WARMUP (RISCALDAMENTO) di una volta, basato su distanza o tempo, per dare inizio all'allenamento con timer a intervalli.
NOTA: dopo il riscaldamento, l'allenamento progredisce e si ripete in base alle impostazioni degli intervalli.
3. Aprire SET INTERVALS (IMPOSTA INTERVALLI) per configurare fino a 6 segmenti collegati.
4. Aprire l'intervallo da configurare.
5. Selezionare la fine dell'intervallo dopo una distanza (Distance) o un periodo di tempo (Time) specificati.
NOTA: nello stesso allenamento si possono alternare intervalli basati su distanza e basati su tempo.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ciascun intervallo nell'allenamento.
7. Premere BACK (INDIETRO) per ritornare a INT Timer e impostare un COOLDOWN (RAFFREDDAMENTO) di una volta basato sulla distanza (Distance) o sul tempo (Time) per terminare l'allenamento.
8. Impostare Reps (Ripetizioni) sul numero di volte che si desidera ripetere gli intervalli.
NOTA: l'allenamento a intervalli si ferma automaticamente quando viene raggiunto il numero delle ripetizioni impostate, e inizia il periodo di raffreddamento preimpostato.
9. Impostare su ON (ABILITATO) la funzione VIBRATE (VIBRA) per ricevere vibrazioni di allerta quando termina un intervallo.
10. Impostare ALERT (ALLERTA) su TYPE 1 o TYPE 2 (TIPO 1 o TIPO 2) per ricevere un'allerta sonora quando termina un intervallo.

CONSIGLIO: impostare le zone di intervallo su Warmup (Riscaldamento), Train (Allenamento) e Cooldown (Raffreddamento) per velocità, passo o frequenza cardiaca specifici per ogni impostazione. Vedere [Come configurare le zone di allenamento](#) per le istruzioni.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

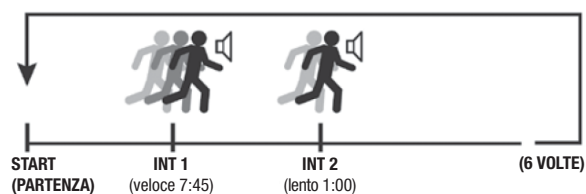
1. Premere MENU e aprire INT TIMER (TIMER A INTERVALLI).
2. Selezionare YES (Sì) per collegarsi a tutti i sensori contrassegnati con ON (abilitato) nel menu SENSORS (Sensori).
3. Premere START (Avvia).

Il timer a intervalli inizia.

NOTA: se la memoria è quasi esaurita, viene visualizzato un messaggio indicante quanti allenamenti possono ancora essere salvati in memoria. Se la memoria è esaurita, occorre cancellare un allenamento prima di poterne memorizzare uno nuovo. Vedere [Come cancellare gli allenamenti](#).

Quando restano 15 secondi per un intervallo basato sul tempo o 0,1 miglia (o chilometri) per un intervallo basato sulla distanza, l'utente viene avvertito dell'impostazione dell'intervallo imminente.

L'allerta suona e lo schermo si illumina quando un intervallo termina. I dati riepilogativi dell'intervallo completato appaiono sul display, seguiti dalle impostazioni dell'intervallo corrente—mentre quell'intervallo scorre sullo sfondo.



COME CAMBIARE LE VISUALIZZAZIONI DURANTE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Il timer a intervalli ha tre schermi che mostrano i dati in tempo reale sull'allenamento. Ogni schermo mostra due o tre campi. Configurare quali dati visualizzare su ciascuno schermo dal menu SETTINGS (Impostazioni).

- Mentre il timer a intervalli scorre, premere DISPLAY per passare in rassegna gli schermi.
- Per ritornare al menu principale, premere MENU.

NOTA: quando si preme DISPLAY, l'orologio mostra il nome dei dati dell'allenamento che appare su ciascuno schermo.

NOTA: ogni schermata è designata con un “•” per contrassegnare una delle tre possibili schermate, e quei numeri corrispondono alle schermate del Timer a intervalli che si trovano sotto SETTINGS – DISPLAY (IMPOSTAZIONI - DISPLAY).

NOTA: premendo DISPLAY si avvia anche una ricerca del sensore della frequenza cardiaca e/o del Pod per piede, se quei sensori sono selezionati ma non collegati.

I seguenti sono i dati che possono essere visualizzati negli schermi degli intervalli.

Dati	Descrizione
PACE (PASSO)	minuti per miglio/km correnti
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti per miglio/km medi per l'intero allenamento
INT PACE (PASSO INT)	minuti medi per miglio/km per l'intervallo corrente
PREV INT PACE (PASSO INT PREC)	minuti medi per miglio/km per l'intervallo precedente
SPEED (VELOCITÀ)	velocità attuale
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media per l'intero allenamento
INT SPEED (VELOCITÀ INT)	velocità media per l'intervallo corrente
PREV INT SPEED (VELOCITÀ INT PREC)	velocità media per l'intervallo precedente
HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)	frequenza cardiaca attuale
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'intero allenamento
INT HR (FC INT)	frequenza cardiaca media per l'intervallo corrente
PREV INT HR (FC INT PREC)	frequenza cardiaca media per l'intervallo precedente
CADENCE (CADENZA)	posate di piede correnti al minuto
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	posate di piede medie al minuto per l'intero allenamento

Dati	Descrizione
INT CADENCE (CADENZA INT)	posate di piede medie al minuto per l'intervallo corrente
PREV INT CADENCE (CADENZA INT PREC)	posate di piede medie al minuto per l'intervallo precedente
DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa per l'allenamento
INT DISTANCE (Distanza INT)	distanza percorsa per l'intervallo corrente
PREV INT DISTANCE (Distanza INT PREC)	distanza percorsa durante l'intervallo precedente
ALTITUDE (ALTITUDINE)	altitudine corrente
TOTAL ASCENT (ASCESA TOTALE)	aumento totale di altitudine per l'intero allenamento
TOTAL DESCENT (DISCESA TOTALE)	diminuzione totale altitudine per l'intero allenamento
TIME OF DAY (ORA DEL GIORNO)	l'ora attuale, per restare informati durante l'allenamento
INT TIME/DIST (TEMPO/DIST INT)	il tempo o la distanza rimasti nell'intervallo corrente
PREV INT TIME/DIST (TEMPO/DIST INT PREC)	durata dell'intervallo precedente
TOTAL TIME (TEMPO TOTALE)	il tempo totale trascorso dell'allenamento, più eventuale tempo di interruzione (quando il timer a intervalli era in pausa)
INT NUMBER (N. INTERVALLO)	identifica l'intervallo corrente e la ripetizione attualmente in esecuzione

NOTA: per spiegare il tipo di dati mostrati, usiamo una designazione a lettera singola sulla sinistra di ogni riga: A = media (average), I = intervallo, P = precedente.

COME IMPOSTARE IL DISPLAY

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire DISPLAY.
2. Aprire il display numerato INTERVAL (INTERVALLO) per modificarlo.
3. Impostare le LINES (Righe) per il numero di dati dell'allenamento da visualizzare.
4. Aprire una riga (TOP/Superiore, MIDDLE/Intermedia o BOTTOM/Inferiore).
5. Selezionare i dati da visualizzare su quella riga.
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per ogni riga.

COME SALTARE UN INTERVALLO

- Per saltare un intervallo, tenere premuto SPLIT.

COME INTERROMPERE E SALVARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

- Premere STOP per interrompere il cronometraggio.
- Premere START quando il timer a intervalli è interrotto per riprendere il cronometraggio.

COME SALVARE E AZZERARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

Una volta completato l'allenamento, lo si può salvare per poterlo esaminare in seguito.

1. Con il timer a intervalli fermo, premere SAVE (Salva).

NOTA: l'allenamento a intervalli si ferma automaticamente quando viene raggiunto il numero delle ripetizioni impostato.

2. Scegliere una delle seguenti opzioni.

- Selezionare YES (Sì) per salvare l'allenamento e azzerare il timer.
- Selezionare No per eliminare l'allenamento e azzerare il timer.
- Selezionare CANCEL (Annulla) per ritornare ad INTERVAL (Intervalli) senza salvare né azzerare il timer.

COME ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

Quando si azzerano il cronografo o il timer a intervalli, i dati sull'allenamento vengono salvati. I dati si possono visualizzare dalle schermate REVIEW (Esame). Per monitorare i propri progressi, si possono confrontare fra loro questi allenamenti salvati.

COME ESAMINARE IL SOMMARIO DELL'ALLENAMENTO

Il sommario dell'allenamento contiene i dati relativi all'allenamento nella sua interezza.

COME APRIRE L'ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).

L'allenamento più recente si trova in cima all'elenco e quello meno recente si trova in fondo ad esso.

Gli allenamenti salvati dalla modalità CHRONO (Cronografo) sono indicati da .

Gli allenamenti salvati dalla modalità INTERVAL (Intervalli) sono indicati da .

2. Aprire l'allenamento da esaminare.

3. Selezionare  SUMMARY (Sommario).

4. Premere  e  (come indicato sul display dell'orologio) per spostarsi attraverso i dati disponibili per l'allenamento.

DATI VISUALIZZATI NEL SOMMARIO

Dati	Descrizione
SPLIT TIME (TEMPO INTERM)	tempo totale trascorso dell'allenamento con Cronografo
WORKOUT TIME (TEMP TOT ALL)	tempo totale trascorso dell'allenamento a intervalli
DISTANZA	distanza percorsa durante l'allenamento
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti per miglio/km medi
BEST PACE (PASSO MIGLIORE)	minori minuti per miglio/km
AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA)	velocità media dell'allenamento
MAX SPEED (VELOCITÀ MAX)	velocità superiore raggiunta durante l'allenamento
ZONE TIME – PACE (TEMPO IN ZONA - PASSO)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo
ZONE TIME – SPD (TEMPO IN ZONA - VEL)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di velocità
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'allenamento

Dati	Descrizione
MAX HR (FC MAX)	frequenza cardiaca di picco raggiunta durante l'allenamento
ZONE TIME – HR (TEMPO IN ZONA - FC)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca
RECOVERY (RECUPERO)	differenza fra la propria FC di fine e quella di recupero
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	media numero di posate di piede al minuto
MAX CADENCE (CADENZA MAX)	massimo numero di posate di piede al minuto
ZONE TIME – CAD (TEMPO IN ZONA - CAD)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza
TTL ASCENT (ASCESA TOT)	aumento totale di piedi/m in altitudine
TTL DESCENT (DISCESA TOT)	diminuzione totale di piedi/m in altitudine
CALORIES (CALORIE)	calorie totali bruciate

NOTA: se non è collegato un sensore della frequenza cardiaca, non vengono visualizzati dati sulla frequenza cardiaca. Se non è collegato un Pod per piede, non vengono visualizzati dati sulla cadenza.

COME ESAMINARE GIRI O INTERVALLI INDIVIDUALI

Si possono visualizzare dati specifici su ciascun giro o intervallo per confrontare fra loro segmenti del proprio allenamento.

COME VISUALIZZARE I DETTAGLI SU GIRI/INTERVALLI

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Aprire l'allenamento da esaminare.
3. Selezionare  LAP DETAIL (DETTAGLI GIRO) per un allenamento con Cronografo o INT DETAIL (DETTAGLI INTERVALLO) per un allenamento a intervalli.

Per gli allenamenti CHRONO (Cronografo), il primo schermo mostra il tempo medio del giro e il miglior tempo di giro, e il tempo totale dell'allenamento appare in alto a destra.

Per gli allenamenti INTERVAL (Intervalli), il numero dell'intervallo e il numero della ripetizione appaiono in alto a destra.

4. Premere ▲ e ▼ per passare in rassegna i dati raccolti per il giro o l'intervallo, o premere SELECT (Seleziona) per passare rapidamente in rassegna giri o intervalli.

DATI VISUALIZZATI NEGLI SCHERMI DEI DETTAGLI

Dati	Descrizione
AVG LAP (GIRO MEDIO)	tempo medio di tutti i giri nell'allenamento (solo con cronografo)
BEST (MIGLIORE)	il numero e il tempo del giro più veloce (solo con cronografo)
LAP (GIRO)	durata del giro (solo con cronografo)
INT	la durata dell'intervallo (solo con gli intervalli)
AVG HR (FC MEDIA)	frequenza cardiaca media per l'allenamento
MAX HR (FC MAX)	frequenza cardiaca di picco raggiunta durante il giro/l'intervallo
DISTANCE (Distanza)	distanza coperta durante il giro/l'intervallo
AVG PACE (PASSO MEDIO)	minuti medi per miglio/km per il giro/l'intervallo
BEST PACE (PASSO MIGLIORE)	minor numero di minuti per miglio/km per il giro/l'intervallo
AVG SPD (VEL MEDIA)	velocità media per il giro/l'intervallo

Dati	Descrizione
MAX SPD (VEL MAX)	la velocità più alta raggiunta per il giro/l'intervallo
ZONE TIME – PACE (TEMPO IN ZONA - PASSO)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – SPD (TEMPO IN ZONA - VEL)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di velocità durante il giro/l'intervallo
AVG CADENCE (CADENZA MEDIA)	numero medio di posate di piede al minuto durante il giro/l'intervallo
MAX CADENCE (CADENZA MAX)	numero massimo di posate di piede al minuto durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – HR (TEMPO IN ZONA - FC)	la quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca durante il giro/l'intervallo
ZONE TIME – CAD (TEMPO IN ZONA - CAD)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza durante il giro/l'intervallo
TTL ASCENT (ASCESA TOT)	aumento totale di piedi/m in altitudine per il giro/l'intervallo
TTL DESCENT (DISCESA TOT)	diminuzione totale di piedi/m in altitudine durante il giro/l'intervallo
CALORIES (CALORIE)	calorie totali bruciate durante il giro/l'intervallo

NOTA: se non è collegato un sensore della frequenza cardiaca, non vengono visualizzati dati sulla frequenza cardiaca. Se non è collegato un Pod per piede, non vengono visualizzati dati sulla cadenza.

COME CANCELLARE ALLENAMENTI

Si può memorizzare un massimo di 15 allenamenti. Se non serve più un allenamento a fini di esame, lo si può cancellare dalla memoria per liberare spazio. Si possono anche cancellare tutti gli allenamenti in una volta.

COME CANCELLARE UN ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Aprire un allenamento.
3. Selezionare DELETE WORKOUT (Cancella allenamento).
4. Selezionare YES (Sì).

COME CANCELLARE TUTTI GLI ALLENAMENTI

1. Premere MENU e aprire REVIEW (Esame).
2. Selezionare DELETE ALL (Cancella tutti).
3. Selezionare YES (Sì).

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

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

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 successivamente.

COME IMPOSTARE L'ORA E IL FORMATO DELL'ORA

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire TIME (Ora).
2. Selezionare SET TIME (Imposta ora) e impostare la nuova ora.

NOTA: premere ▲ quando si è alle 11 del mattino per continuare a impostare le ore pomeridiane.

3. Alternare il campo TIME (Ora) fra il formato a 12 e quello a 24 ore.

COME IMPOSTARE LA DATA E IL FORMATO DELLA DATA

1. Selezionare SET DATE (Imposta data) e impostare la nuova data.
2. Alternare il campo DATE (Data) fra il formato MM-DD-YY (MM-GG-AA) e quello DD.MM.YY (GG.MM.AA).

ORA CON IL GPS

- Abilitare il GPS (GPS TIME ON) per permettere al GPS di aggiornare automaticamente l'ora durante la sincronizzazione GPS. L'orologio mantiene qualsiasi compenso relativo alle ore e ai minuti apportato nel menu SET TIME (Imposta ora).

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 specifici vengano visualizzati in unità di misura diverse.

- Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire UNITS (Unità di misura).

GENERALITÀ

Selezionare le unità di misura per l'altezza e il peso dell'utente.

- BRITANNICHE: le unità di misura appaiono in piedi, pollici e libbre.
- METRICHE: le unità di misura appaiono in centimetri e chilogrammi.

DISTANZA

I dati sulla distanza possono essere misurati in MI (miglia) o KM (chilometri).

PASSO

Il passo può essere misurato in MIN/MI (minuti per miglio) o MIN/KM (minuti per chilometro).

VELOCITÀ

La velocità può essere misurata in MPH (miglia orarie) o KPH (chilometri orari).

FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca può essere misurata in BPM (battiti al minuto) o in % OF MAX (percentuale della propria frequenza cardiaca massima).

ALTITUDINE

L'altitudine può essere misurata in PIEDI o METRI.

COME SELEZIONARE I SENSORI

Dopo aver abbinato un sensore della frequenza cardiaca e abbinato e calibrato un sensore di Pod per piede, usare questa impostazione per selezionare i sensori attivi per i propri allenamenti — GPS, Frequenza cardiaca e/o Pod per piede.

COME IMPOSTARE LE INFORMAZIONI SULL'UTENTE

I dati personali dell'utente vengono configurati durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma possono essere cambiati successivamente.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire USER INFO (Informazioni utente).
2. Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.

La Max HR (FC Max) viene calcolata automaticamente dall'orologio in base all'età, ma l'utente può impostarla manualmente su un valore diverso.

COME CONFIGURARE LE ZONE DI ALLENAMENTO

Si possono impostare zone relative a frequenza cardiaca, velocità, passo e cadenza. 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.

Si può impostare una serie di zone di frequenza cardiaca, velocità, passo e cadenza per il cronografo, per l'intervallo di riscaldamento, per l'intervallo di raffreddamento, e una serie di zone per ciascuno dei sei intervalli. Combinando multiple impostazioni di zona con il timer a intervalli, si possono creare allenamenti che aiutano a raggiungere esattamente i risultati desiderati.

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 bersaglio		Tempo completamento 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

QUAL È LA PROPRIA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA OTTIMALE?

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

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

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

UOMO

Età	Esercizio leggero		Gestione del peso		Base aerobica		Condizionamento ottimale		Allenamento atletico di élite	
	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica		Dimagrire e bruciare grasso		Aumentare la forza e la resistenza aerobica		Mantenere una forma fisica eccellente		Acquisire una forma atletica eccellente	
	50-60% MFC		60-70% MFC		70-80% MFC		80-90% MFC		90-100% MFC	
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: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (220 - età), in battiti al minuto (BPM), per gli uomini.

DONNA

Età	Esercizio leggero		Gestione del peso		Base aerobica		Condizionamento ottimale		Allenamento atletico di élite	
	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica		Dimagrire e bruciare grasso		Aumentare la forza e la resistenza aerobica		Mantenere una forma fisica eccellente		Acquisire una forma atletica eccellente	
	50-60% MFC		60-70% MFC		70-80% MFC		80-90% MFC		90-100% MFC	
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: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (226 - età), in battiti al minuto (BPM), per le donne.

I VANTAGGI DI CONOSCERE LA PROPRIA CADENZA

La cadenza è il numero di rivoluzioni compiute dalle gambe in un minuto. Un altro modo di pensare alla cadenza è quello di dividere a metà il numero di passi che si fanno in un minuto.

Si preferisce una cadenza più veloce rispetto ad una più lenta, in quanto migliora la velocità, usa meno energia per coprire una determinata distanza e aiuta a prevenire le lesioni, tutto questo perché i piedi dell'utente trascorrono meno tempo a contatto con la strada.

I corridori campioni hanno una cadenza media di 90-94 (180-188 passi al minuto). Per ottenere questa media, l'utente può fare passi più brevi, indossare scarpe da corsa più leggere e assicurarsi con ogni passo di posare il piede sotto il ginocchio invece che davanti ad esso.

COME IMPOSTARE LE ZONE

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ZONES (Zone).
2. Aprire CHRONO (Cronografo) per impostare le zone per il cronografo, o INTERVAL (Intervalli) per impostare le zone per il timer a intervalli.
3. Se si è selezionato INT TIMER (TIMER A INTERVALLI), aprire un intervallo.
4. Aprire la zona da impostare (HR/FC, PACE/Passo, SPEED/Velocità o CADENCE/Cadenza) e far passare il campo ACTIVE (Attivo) su YES (Sì).
5. Aprire SET (Imposta) e impostare LOW (limite inferiore) e HIGH (limite superiore) della zona selezionata.

COME IMPOSTARE L'ALLERTA DI ZONA

1. Dai menu CHRONO ZONES (ZONE CRONOGRIFO), WARMUP ZONES (ZONE RISCALDAMENTO), INT # ZONES (ZONE N. INTERVALLO) o COOLDOWN ZONES (ZONE RAFFREDDAMENTO), aprire ALERT (ALLERTA).
2. Selezionare la zona che farà scattare l'allerta nel campo TYPE (Tipo).
3. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) o OFF (Disabilitato).
4. Selezionare l'ALERT (Allerta) sonora che deve essere emessa quando ci si trova al di fuori della zona.

NOTA: mentre l'impostazione della zona attiva e delle sue allerte controlla la notifica sonora e/o vibrante della condizione di "fuori zona", l'utente riceve la notifica visiva per TUTTI i dati visualizzati che hanno una zona impostata (HR/FC, PACE/PASSO, SPEED/VELOCITÀ o CADENCE/CADENZA) nelle modalità Chrono (Cronografo) e Int Timer (Timer a intervalli). L'orologio visualizza ↑ quando i dati si trovano al di sopra della zona dell'utente e ↓ quando sono al di sotto di tale zona.

COME IMPOSTARE LA SVEGLIA

Impostare la sveglia per ricevere un'allerta (sonora e/o vibrante) ad un'ora specifica con la frequenza designata.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ALARM (Sveglia).
2. Aprire TIME (Ora) e impostare l'ora alla quale viene emesso il segnale acustico della sveglia.
3. Impostare ARMED (Abilitato) su YES (Sì).
4. Impostare la FREQUENCY (Frequenza). Si può impostare la sveglia in modo che suoni solo una volta, ogni giorno, un giorno specifico della settimana, solo nei giorni feriali o solo nei fine settimana.
5. Impostare VIBRATE (Vibra) su ON (Abilitato) o OFF (Disabilitato).
6. Impostare l'ALERT (ALLERTA) sonora su uno di due suoni o su NONE (NESSUNO).

Quando la sveglia è abilitata, l'icona  viene visualizzata sullo schermo TIME (Ora), e la sveglia viene emessa all'ora e con la frequenza specificate.

COME IMPOSTARE LE PREFERENZE DELL'OROLOGIO

Le preferenze dell'orologio sono comportamenti generali dell'orologio, fra cui i segnali acustici orari, i segnali acustici e il colore del testo.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire WATCH (Orologio).
2. Abilitare (On) HOURLY CHIME (Segnale acustico orario) per sentire un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
3. Abilitare (On) BUTTON BEEP (Segnale acustico alla pressione di un pulsante) per sentire un segnale acustico ogni volta che si preme un pulsante.
4. Impostare TEXT COLOR (Colore del testo) su WHITE (Bianco) o BLACK (Nero) per cambiare il colore dello sfondo e del testo sullo schermo.

COME CAMBIARE LA LINGUA DEL DISPLAY

La lingua del display viene configurata durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma può essere cambiata successivamente.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire LANGUAGE (Lingua).
2. Far passare il campo SETTING (Impostazione) alla lingua nella quale si desidera che vengano visualizzati gli schermi dell'orologio.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

- Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi.
- Tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché l'orologio non emette un segnale acustico (circa quattro secondi) per attivare la funzione Night-Mode™ per circa otto ore. Quando la funzione Night-Mode™ è attiva, premere qualsiasi pulsante per attivare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi.
- Tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché l'orologio non emette due segnali acustici (circa sei secondi) per attivare la funzione Constant On. L'illuminazione del quadrante resta accesa per sette-otto ore. Premere di nuovo INDIGLO® per spegnere l'illuminazione del quadrante.

COME RIPRISTINARE L'OROLOGIO

Se i pulsanti dell'orologio smettono di funzionare, si può ripristinare l'orologio in modo che funzioni di nuovo mantenendo quasi tutte le impostazioni ed i dati sugli allenamenti.

- Premere contemporaneamente tutti e quattro i pulsanti "d'angolo" (▲, ▼, BACK e INDIGLO) per tre secondi finché non appare il nome TIMEX. L'orologio viene ripristinato, e l'ora e la data dovranno essere impostate.

NOTA: tutti i dati memorizzati e le restanti impostazioni dell'orologio resteranno preservati.

MENU SETTINGS/ABOUT (IMPOSTAZIONI/INFORMAZIONI)

Si può ripristinare l'orologio sullo stato predefinito. Le impostazioni dell'orologio ritorneranno ai valori predefiniti secondo la versione di firmware indicata sull'orologio. Tutti gli allenamenti memorizzati verranno cancellati.

1. Dal menu SETTINGS (Impostazioni), aprire ABOUT (Informazioni).
2. Selezionare FACTORY RESET (Ripristino fabbrica).
3. Selezionare YES (Sì).

La prossima volta che si preme un pulsante dopo aver ripristinato l'orologio, avrà inizio l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto.

COME SCARICARE I DATI SULL'ALLENAMENTO ED ESAMINARLI SUL COMPUTER

Si possono scaricare i dati sull'allenamento nel registro gratuito online gestito da TrainingPeaks™ per analizzare e pianificare meglio il proprio regime di allenamento.

1. Si può creare un account TrainingPeaks™ all'indirizzo:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer.
3. Aprire il Device Agent sul computer.
4. Selezionare Run Trainer™ 2.0 dal campo **Device** (Dispositivo) e assicurarsi che il proprio account sia selezionato nel campo **Username** (Nome utente).
NOTA: aggiungere il proprio nuovo conto al Device Agent facendo clic su **File** e poi **Edit Login Accounts** (Modifica conti accesso). Fare clic sul "+" nella finestra **Manage User Accounts** (Gestisci conti utente) e aggiungere le informazioni sul proprio nuovo conto.
5. Fare clic su Open Files (Apri file) per visualizzare gli allenamenti nell'Activities List (Elenco delle attività).
6. Tenere premuto il tasto SHIFT (MAIUSC.) e fare clic per evidenziare i file desiderati dall'orologio. Fare clic su OK.
7. Lasciare spuntate le caselle accanto agli allenamenti che si desidera inviare al proprio conto online e fare clic su Save (Salva).
8. Una volta completato il trasferimento degli allenamenti, fare clic su Login per entrare nel registro online, oppure chiudere il Device Agent e staccare l'orologio dal computer.

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, ottenere i collegamenti successivi è di solito più rapido, in quanto il GPS cerca prima i satelliti acquisiti di recente.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se non si riesce a ottenere dati sulla frequenza cardiaca dal sensore, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia acceso e sia indossato correttamente. Un posizionamento errato può impedire l'ottenimento di una lettura da parte del sensore della frequenza cardiaca. Vedere [Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale](#).
- Usare il menu SENSORS (Sensori) per cercare il sensore della frequenza cardiaca. Potrebbe esserci un problema con l'operazione di abbinamento svolta precedentemente. Vedere [Come impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale](#).
- Installare una batteria nuova nel sensore della frequenza cardiaca. Una batteria scarica potrebbe rendere debole o addirittura assente il segnale del sensore della frequenza cardiaca.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL POD PER PIEDE

- Usare il menu SENSORS (Sensori) per cercare il Pod per piede. Potrebbe esserci un problema con l'operazione di abbinamento svolta precedentemente. Vedere [Come impostare il Pod per piede opzionale](#).
- Installare una batteria nuova nel Pod per piede. Una batteria scarica potrebbe rendere debole o addirittura assente il segnale del Pod per piede.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO A UN COMPUTER

- Assicurarsi che i dentini metallici sulla clip di carica siano allineati con i dischi metallici sul retro dell'orologio, e che il cavo di carica sia inserito nella porta USB sul computer. Salde connessioni sono essenziali per la comunicazione fra l'orologio e il computer.
- Assicurarsi che il Device Agent sia aperto sul computer. Tutte le comunicazioni fra l'orologio e il computer sono gestite dal Device Agent.
- Assicurarsi di aver selezionato il Run Trainer™ 2.0 nel Device Agent. Il Device Agent deve essere impostato per stabilire una connessione con un tipo specifico di dispositivo.
- Se tutte queste condizioni sono soddisfatte ma il Device Agent non mostra il collegamento con l'orologio, lasciare collegata all'orologio la clip di ricarica e staccare l'estremità USB del cavo di ricarica dal computer. Poi ricollegare il cavo di ricarica alla porta USB sul computer.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Run Trainer™ 2.0 con GPS è resistente all'acqua fino ad una profondità di 50 metri.

Profondità di immersione	p.s.i.a. *Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m /164 piedi	86

*libbre per pollice quadrato assolute

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

- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

GARANZIA E ASSISTENZA

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

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

Si prega di notare che la 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 AL DISPOSITIVO:

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 lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del dispositivo, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

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

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

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo alla 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. Si prega di includere quanto segue con il dispositivo al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

RIPARAZIONI

Se il dispositivo Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

PER INFORMAZIONI SULL'ASSISTENZA, CHIAMARE IL NUMERO 1-800-328-2677

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Vedere la Garanzia Internazionale Timex per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del dispositivo Timex® :

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE	
Data dell'acquisto originario:	_____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)	
Acquistato da:	_____
(nome, indirizzo e numero di telefono)	
Luogo dell'acquisto:	_____
(nome e indirizzo)	
Ragione della restituzione:	_____

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

Questo dispositivo rispetta la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Avvertenza: cambiamenti o modifiche a questo dispositivo non espressamente approvate dalla parte responsabile dell'osservanza potrebbero annullare l'autorità dell'utente di usare l'apparecchiatura.

NOTA: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dalle interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e usata in conformità con le istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Tuttavia, non vi sono garanzie che l'interferenza non si verificherà in una particolare installazione. Se l'apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, si incoraggia l'utente a cercare di correggerle adottando uno o più dei seguenti provvedimenti.

- Riorientare o spostare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza fra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa situata su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico esperto in radio e TV per ottenere assistenza.

Questa apparecchiatura digitale di Classe [B] è conforme alla norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Questo dispositivo rispetta le norme RSS esenti da licenza del settore canadese. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni:

- (1) questo dispositivo non può causare interferenza e
- (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, inclusa un'interferenza che potrebbe causare il funzionamento indesiderato del dispositivo.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

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

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Run Trainer™2.0

Numero modello: M503/M255/M012

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

Norme: CENELEC EN 55024: edizione: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: edizione: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: edizione: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: edizione: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: edizione: 2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC 47CFR 15C: edizione: 2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: edizione: 2010/12/01 edizione: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: edizione: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 edizione: 2020/08/01 edizione: 5 (M255)

Agente: 

Sam Everett
Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. SiRF e il logotipo SiRF sono marchi commerciali registrati di CSR. SiRFstarIV è un marchio commerciale di CSR. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc.