

w260 NA QSG (EFSP) 229-095003



GLOBAL TRAINER™

GPS SPEED+
DISTANCE

**QUICK
START
GUIDE**



TIMEX IRONMAN

SOFTWARE VERSION 2.80

Índice

Instrucciones importantes de seguridad y advertencias	60
Introducción	61
Reseña de funciones.....	61
Botones e iconos de funcionamiento.....	62
Cargar su reloj Global Trainer™ Bodylink®	65
Encendido y apagado del reloj Global Trainer™	66
Ajuste inicial del sistema	67
Hora del día.....	67
Idioma e información personal.....	67
Sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca (opcional).....	68
Entrenamiento de frecuencia cardiaca	68
Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca	70
Modo RENDIMIENTO	72
Personalización de pantallas de ejercicio.....	72
Inicio de un Ejercicio.....	73
Toma de una vuelta o sección	75
Cambio de visualización durante un ejercicio.....	76
Detener un Ejercicio.....	77
Contadores de cuenta regresiva y marcador de rendimiento	78
Modo MULTIDEPORTE	78
Modo REVISIÓN	78
Modo CONFIGURAR	79
Modo SINC. PC	80
Luz nocturna INDIGLO®	80
Resistencia al agua	80
Mantenimiento de la banda del sensor de frecuencia cardiaca	81
Garantía y servicio	83

Instrucciones importantes de seguridad y advertencias

1. Para evitar el riesgo de incendio, quemaduras químicas, pérdida de electrolitos y lesiones debidas a la batería interna de litio-polímero:
 - A. No intente retirar la tapa trasera ni la cubierta exterior del producto o retirar la batería que no puede reemplazar el usuario.
 - B. No deje la unidad expuesta al 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.
 - D. Cuando la almacene por un periodo prolongado, guárdela en el siguiente intervalo de temperatura: 32°F a 77° (0°C a 25°C).
 - E. El reloj Global Trainer™ sólo deberá cargarse dentro de un intervalo de temperatura de 32°F a 113°F (0°C a 45°C).
 - F. No haga funcionar la unidad fuera del siguiente intervalo de temperatura: -4°F a 131°F (-20°C a 55°C).
 - G. Comuníquese con su departamento de desechos para reciclar o desechar adecuadamente la unidad o la batería.
2. Use únicamente el adaptador de corriente Phihong PSB05R-050Q provisto con este producto.
3. Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre deberá consultar a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.
4. Consultar el sistema de velocidad + distancia en movimiento no es seguro, distrae y puede ocasionar un accidente o un choque. Use las funciones de memoria para revisar después sus datos de rendimiento. Vea la guía para más detalles.
5. Las interferencias con la señal de radio, un contacto imperfecto entre la piel

y la banda pectoral u otros factores pueden impedir la transmisión exacta de los datos de frecuencia cardíaca.

Introducción

El sistema Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® es un dispositivo de monitoreo completo del rendimiento que incorpora tecnología SiRFstarIII® GPS con integración de sensores ANT+™ para actividades múltiples y proporciona una poderosa herramienta de ejercicio y entrenamiento. Esta guía le permitirá usar el reloj Global Trainer® por primera vez, pero si necesita más información, puede ver la GUÍA DEL USUARIO completa en:

http://www.timex.com/info/Product_Instruction_Guides_Downloads

Reseña de funciones

- **Modo RENDIMIENTO** – Lleva el registro de múltiples variables durante su ejercicio, incluidas velocidad, distancia, tiempo transcurrido, paso y calorías quemadas.
- **Modo MULTIDEPORTE** – Incorpora varias actividades y periodos de transición en un solo ejercicio y lleva registro de todos juntos.
- **Ajustes de pantalla a elección** – Vea hasta cuatro medidas de ejercicio que usted elija en los modos Rendimiento o Multideporte, de forma que la información del ejercicio que usted elija está al alcance de su mano.
- **MARCADOR DE RENDIMIENTO** – Compita con sus ejercicios guardados para tener registro de su progreso y mejoras con el paso de los días.
- **GPS** – Ubique su lugar y almacene sus rutas favoritas de ejercicio, y guarde ubicaciones como referencias para usar después en los ejercicios.
- **RASTREAR RUTA** – Calcule una ruta desde su posición actual a cualquier punto de ruta guardado.
- **Integración a computadora** – Envíe ajustes desde su computadora a su reloj Global Trainer™ para modificar fácilmente y transferir sus ejercicios a su computadora y llevar registro de su progreso.

- **Sensores inalámbricos ANT+™** – Monitorean su frecuencia cardíaca para mantener un nivel de actividad acorde con sus necesidades personalizadas de ejercicio. Use datos de velocidad de bicicleta, cadencia y medidor de energía para integrar el ciclismo a su ejercicio.

NOTA: Dado que el reloj Global Trainer™ puede mostrar idiomas diferentes del inglés para sus pantallas y mensajes, las pantallas mostradas en las instrucciones estarán disponibles en su reloj en el idioma de su elección.

Botones e iconos de funcionamiento

MODE (MODO)

Oprima MODE para cambiar el modo operativo del reloj Global Trainer™. En cualquier momento, mantenga oprimido MODE durante 1 segundo para ver la hora y la fecha. Suelte MODE para regresar a la pantalla que estaba viendo.

BACK / PWR (ATRÁS / ENC.) (⏪)

Mantenga oprimido ⏪ durante 2 segundos para encender o apagar el reloj Global Trainer™. En cualquier modo, oprima el ⏪ para regresar al ítem anterior. Si está ajustando un valor o una etiqueta, esos números o caracteres quedarán registrados.

INDIGLO®

Oprima el botón INDIGLO en cualquier momento para activar la luz nocturna INDIGLO durante varios segundos.

Mantenga oprimido el botón INDIGLO durante 4 segundos para activar el Modo Nocturno (Night-Mode®); el reloj emite un pitido para confirmar. Mientras el reloj Global Trainer™ está en Modo Nocturno, cualquier botón que oprima activa la luz nocturna durante unos pocos segundos.

El reloj Global Trainer también tiene una herramienta INDIGLO para una iluminación continua. Mantenga oprimido el botón INDIGLO durante 8 segundos para activar la iluminación continua; el reloj emite un pitido para confirmar.

El Modo Nocturno o la iluminación constante permanecen activos durante 8 horas, pero puede mantener apretado el botón INDIGLO durante 4 segundos para desactivar cualquiera antes de transcurridas las 8 horas.

UP (ARRIBA) (▲)

En un menú, oprima ▲ para seleccionar el ítem de arriba o de la izquierda del que esté seleccionado.

En el Modo Rendimiento o Multideporte, oprima ▲ para ir a la siguiente pantalla de visualización.

ENTER (INTRO) (↵)

Oprima ↵ para seleccionar el ítem iluminado para ajustarlo o cambiarlo. Oprima ↵ para confirmar el valor o el ítem cambiado.

En el Modo Rendimiento o Multideporte, oprima y mantenga ↵ durante 2 segundos para bloquear todos los botones excepto INDIGLO. Oprima y sostenga ↵ durante 2 segundos para desbloquear todos los botones.

DWN/ STP/ RST (ABAJO/PARAR/REINICIAR) (▼)

En un menú, oprima ▼ para seleccionar el ítem de abajo o de la derecha del que esté seleccionado.

En los Modos RENDIMIENTO o MULTIDEPORTE con el cronógrafo detenido y reiniciado, oprima ▼ para mostrar la pantalla previa de visualización.

En el Modo RENDIMIENTO con el cronógrafo en marcha, oprima ▼ para detener (o hacer una pausa) el cronógrafo. Si el cronógrafo está detenido (o en pausa), mantenga oprimido ▼ para reiniciar el cronógrafo (siga las instrucciones de la pantalla).

En el Modo Multideporte, oprima ▼ para cambiar al siguiente deporte. Mantenga oprimido ▼ para hacer una pausa en el ejercicio. Si el Modo MULTIDEPORTE está en pausa, oprima ▼ para reiniciar el cronógrafo (siga las instrucciones de la pantalla).

START / SPLIT (INICIAR / SECCIÓN)

Oprima START / SPLIT en el Modo RENDIMIENTO o MULTIDEPORTE para comenzar a tomar el tiempo de un ejercicio. Oprima nuevamente cuando el cronógrafo esté en marcha para hacer una sección y tomar el tiempo de las vueltas individuales.

Barra de estado

La barra de estado aparece en la parte inferior de todas las pantallas. Muestra la carga de batería restante, la hora actual y los iconos de estado para dar un panorama general del estado del reloj Global Trainer™.

Iconos de la barra de estado

-  Muestra la carga aproximada de la batería. Más segmentos oscuros indican una carga más alta.
-  Aparece cuando el cronógrafo está en marcha.
-  Aparece cuando está puesta la alarma.
-  Aparece cuando el cronógrafo está en marcha y se ha activado un temporizador.

3:00PM Hora actual del día

-  Sólido: El monitor de frecuencia cardíaca se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está emparejando o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
-  Sólido: El sensor de velocidad o cadencia se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está emparejando o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
-  Sólido: El medidor de potencia se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está emparejando o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
-  Sólido: El GPS se ha conectado a un satélite. Centelleando: El GPS busca conectarse a un satélite. Ninguno: El GPS no puede ubicar un satélite.

Versión del Software de Global Trainer

Esta guía corresponde a las instrucciones más recientes para el software de Global Trainer versión 2.80.

Para determinar la versión de su reloj; oprima MODE para ir a CONFIGURE, oprima ▼ para GPS, oprima ▼ para VERSIÓN y oprima (←).

Se puede actualizar el software de Global Trainer mediante las instrucciones colocadas en el Timex Device Agent descargables al escritorio de su computadora.

Cargar su reloj Global Trainer™ Bodylink®

Antes de usar el reloj Global Trainer™ por primera vez, hay que cargar la batería de ion litio. Una batería descargada toma aproximadamente 2 1/2 a 3 1/2 horas para cargarse por completo.

PRECAUCIÓN: El reloj Global Trainer™ sólo deberá cargarse dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

Carga mediante el cable USB

1. Inserte el enchufe grande USB-A del clip de descarga/carga en el puerto USB de cualquier computadora encendida.
2. Sujete el clip de descarga/carga a la parte trasera del reloj Global Trainer™.
3. Asegúrese de que los cuatro contactos del clip toquen los cuatro discos metálicos de la parte trasera del reloj. Superponga el punto rojo del reloj con el punto rojo del conector para orientarlo adecuadamente.
4. Asegure el clip a la cubierta trasera del reloj colocando el extremo fijo del clip en la ranura adyacente al punto rojo y cerrando el extremo articulado del clip en la otra ranura.

Carga mediante el adaptador de CA

1. Inserte el enchufe grande USB-A del clip de descarga/carga en el puerto USB del adaptador de CA y conecte el adaptador de CA a un enchufe eléctrico.
2. Sujete el clip de descarga/carga a la parte trasera del reloj Global Trainer™ como ya se indicó en los pasos 3 y 4.

La Función Apagado se ajusta a SHOW TIME (MOSTRAR HORA), de forma que aparecen la fecha y la hora durante la carga. Durante la carga aparece un icono de batería centellante. Cuando la carga se completa aparece un icono de batería sólido. Para saber más acerca de la Función Apagado, consulte la sección CONFIGURAR (Modo) y la sección de MODOS de la GUÍA DEL USUARIO.



Use únicamente el adaptador de corriente Phihong PSB05R-050Q provisto con este producto.

NOTA: Para evitar la corrosión, seque los contactos de descarga/carga y el área vecina en la parte trasera del reloj Global Trainer™.

Encendido y apagado del reloj Global Trainer™

Para encender o apagar el reloj Global Trainer™ oprima y mantenga  durante 2 segundos hasta que escuche un tono de tres notas. El tono se vuelve más agudo al encender y más grave cuando se apaga.

Dado que la Función Apagado se ajusta a SHOW TIME (MOSTRAR HORA), aparecerán la fecha y la hora cuando el reloj Global Trainer™ esté apagado. La etiqueta POWER OFF (APAGADO) aparecerá en la barra de estado superior.

NOTA: Cuando la Función Apagado se ajusta a TURN OFF DISPLAY (APAGAR PANTALLA), se consigue una mayor vida útil de la batería en espera. Para saber más acerca de la Función Apagado, consulte las secciones CONFIGURAR (Modo) y las de MODOS de la GUÍA DEL USUARIO.

Ajuste inicial del sistema

Hora del día

La hora, fecha y día de la semana se ajustan con el GPS con base en las selecciones que usted haga.

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar WATCH (RELOJ).
2. Oprima ▼ o ← y oprima ▼ para seleccionar y cambiar el Formato Hora, Zona Hora, Formato Fecha y otras funciones del reloj.

Idioma e información personal

Para escoger su idioma preferido en las pantallas y menús, para medir con exactitud el rendimiento de su ejercicio y ayudarlo a calcular sus zonas de frecuencia cardíaca, usted deberá ingresar su información personal.

1. Oprima MODO hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar INFO USUARIO.
2. Oprima ▼ para seleccionar el idioma, oprima ← para ver las opciones de idioma, y oprima ▼ seguido de ← para hacer la selección.
3. Oprima ▲ y ← para configurar la pantalla PERSONAL y oprima ▼ para establecer su género, peso, altura y fecha de nacimiento.

NOTA: Si cambia sus preferencias de idioma, será llevado de vuelta al menú de CONFIGURAR. Siga las instrucciones en el paso 1 para cambiar la información personal.

Para refinar mejor sus resultados de calorías, vea los pasos para Configurar los ajustes de gasto de calorías en la sección de pantallas de visualización del Modo RENDIMIENTO de la GUÍA DEL USUARIO.

Sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca (opcional)

Para minimizar la posibilidad de recibir una señal del sensor de frecuencia cardiaca de otra persona, usted deberá emparejarlo con el reloj Global Trainer™. Para emparejar su sensor por primera vez, aléjese a 30 pies (10 m) de otros sensores de frecuencia cardiaca.

NOTA: Sólo necesitará repetir este procedimiento para un nuevo sensor de frecuencia cardiaca o cuando reemplace la batería del sensor.

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar SENSORS (SENSORES).
2. Oprima ↵ y deberá seleccionar el ajuste HEART RATE SCAN (ESCANEAR FRECUENCIA CARDIACA). Si en ese campo aparece NO, oprima ↵ y ▼ para seleccionar SCAN (ESCANEAR), y ↵ para confirmar la selección. El reloj Global Trainer™ comenzará a buscar el sensor de frecuencia cardiaca.
3. Humedezca las almohadillas del sensor de frecuencia cardiaca y ajuste el sensor firmemente a su pecho contra la piel, apenas debajo del esternón.
4. El reloj Global Trainer™ busca la banda de frecuencia cardiaca hasta durante diez segundos. Cuando la banda está debidamente emparejada, el campo junto a HEART RATE (FRE CARDIACA) dirá HR (FC).

NOTA: El reloj Global Trainer™ se puede emparejar con otros sensores inalámbricos ANT+™ para Velocidad de Bici, Cadencia y Potencia. Comience en el Paso 1 anterior para emparejar con cualquiera de los dispositivos ANT+™ mencionados.

Entrenamiento de frecuencia cardiaca

Las zonas objetivo le permiten entrenar de forma efectiva con un monitor de frecuencia cardiaca. El paso inicial es ajustar cómo el reloj Global Trainer™

Bodylink® calcula y presenta las zonas de frecuencia cardiaca. MAX HR (FC MÁX) se calcula inicialmente como 220 menos su edad, pero esto se puede cambiar.

HEART RATE				HEART RATE				HEART RATE			
MAX HR		190 VIEW bpm		MAX HR		190 VIEW bpm		MAX HR: 185 VIEW: %		ZONES: CUSTOM	
ZONES USE MAX				ZONES CUSTOM				ZONES: CUSTOM			
1	95 bpm	-	113 bpm	1	80 bpm	-	90 bpm	1	43 %	-	57 %
2	114 bpm	-	132 bpm	2	90 bpm	-	100 bpm	2	58 %	-	74 %
3	133 bpm	-	151 bpm	3	100 bpm	-	110 bpm	3	75 %	-	79 %
4	152 bpm	-	170 bpm	4	110 bpm	-	130 bpm	4	80 %	-	94 %
5	171 bpm	-	190 bpm	5	130 bpm	-	150 bpm	5	95 %	-	100 %

Configuración de los ajustes de frecuencia cardiaca

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar HEART RATE (FRE CARDIACA).
2. Oprima ↵ y oprima ▲ o ▼ para seleccionar el ajuste que desea cambiar.
3. Oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
FC. MÁX.	Ingrese un valor para la frecuencia cardiaca máxima en pulsaciones por minuto. El intervalo es 30 - 240
ZONAS	Seleccione CUSTOM (PERSON) para ingresar manualmente los valores para cada zona, o seleccione USAR MÁX para calcular todas las zonas mediante la frecuencia cardiaca máxima.

VISTA	Seleccione bpm para mostrar los valores de zonas como pulsaciones por minuto, o seleccione % para mostrar los valores de zonas como un porcentaje de su frecuencia cardiaca máxima.
Intervalos para las Zonas 1 a 5	Ingrese los valores bajo y alto para cada zona. Oprima  para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El máximo es 240.

Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca

Usted puede definir valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca para definir la zona objetivo. Si el reloj detecta un valor fuera de esta zona, la alerta se dispara.

Configuración del tipo de alerta

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar ALERTS (ALERTAS).
2. Oprima ↵ para seleccionar TYPE (TIPO): AUDIBLE AND VISUAL (AUDIBLE Y VISUAL).
3. Oprima ↵ para acceder a la pantalla de selección, y oprima ▲ o ▼ para seleccionar el ajuste que desea cambiar.
4. Oprima ↵ para confirmar su selección.

La alerta AUDIBLE sonará una vez cada 30 segundos todo el tiempo que la lectura esté fuera de la zona objetivo. La alerta VISUAL mostrará un mensaje encima de la pantalla durante 2 segundos.

El mensaje de alerta aparecerá una vez cada 30 segundos todo el tiempo que la lectura esté fuera de la zona objetivo.

Configuración de los ajustes de la alerta de frecuencia cardiaca

1. Oprima MODO hasta que aparezca CONFIGURE (CONFIGURAR) y oprima ▼ para seleccionar ALERTS (ALERTAS).

2. Oprima ▼ para seleccionar SETUP ALERTS (AJUSTE ALERTAS), y oprima ↵ para confirmar su selección.
3. Oprima ▼ para seleccionar HEART RATE ZONE (ZONA FRE. CARDIACA), y oprima ↵ para confirmar su selección.
4. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar el ajuste que desea cambiar, y oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
5. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar el cambio en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
ZONA FRE. CARDIACA	Seleccione ON para alertarlo cuando su frecuencia cardiaca esté fuera de los ajustes Bajo o Alto, u OFF para desactivar la alerta de zonas de frecuencia cardiaca.
ZONA OBJET.	Seleccione las Zonas 1-5 ó C1-C5 para usar los valores Bajo y Alto con base en sus ajustes de FRE. CARDIACA en el Modo CONFIGURAR. Seleccione PERSON para ingresar valores Bajo y Alto manualmente como se indica en las dos líneas siguientes.
BAJA	Ingrese el umbral menor de frecuencia cardiaca. Si su frecuencia cardiaca disminuye por debajo de este umbral, suena la alerta. Oprima  para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El menor ajuste es 30.
ALTA	Ingrese el umbral mayor de frecuencia cardiaca. Si su frecuencia cardiaca aumenta por encima de este umbral, suena la alerta. Oprima ↵ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mayor ajuste es 240.

Modo RENDIMIENTO

El modo RENDIMIENTO registra datos de hasta 20 ejercicios y hasta 1000 vueltas. Lleva el registro de múltiples variables durante su ejercicio, incluidas velocidad, distancia, tiempo transcurrido, paso y calorías quemadas. Vea los datos durante su ejercicio en cinco pantallas de visualización personalizables, cada una tiene hasta cuatro campos para mostrar datos.

Personalización de pantallas de ejercicio

Inicialmente hay cinco pantallas de visualización en el reloj Global Trainer™: SWIM (nadar), BIKE (ciclismo), RUN (correr), CUSTOM 1 (personalizado 1), y CUSTOM 2 (personalizado 2). Usted puede elegir el número de campos presentados en cada pantalla de visualización y los datos del ejercicio mostrados en cada campo.

Elección del número de campos y selección de los datos de rendimiento

1. Oprima MODO hasta que aparezca PERFORMANCE (RENDIMIENTO), luego oprima ↵ para resaltar DISPLAY (PANTALLA) en PERFORMANCE SETUP (AJUSTE RENDIMIENTO).
2. Oprima ↵ para ver las cinco pantallas de visualización y luego oprima ▲ o ▼ para seleccionar una pantalla de visualización.
3. Oprima ↵ para seleccionar la pantalla de visualización y seleccione FIELD LAYOUT (DISTRIB. CAMPOS).
4. Oprima ↵ para ajustar DISTRIB. CAMPOS y oprima ▲ o ▼ para cambiar el número de campos que se presentan en esa pantalla de visualización.
5. Oprima ↵ para confirmar el número de campos, y se iluminarán los datos del primer campo.
6. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar los datos de la pantalla de visualización en cada campo, y oprima ↵ para mostrar el menú de ajustes para ese campo.

7. Oprima ▲ o ▼ para hacer la selección de los campos de datos, y oprima ↵ para confirmar los datos.
8. Repetir los pasos 6 y 7 hasta que tenga los datos que desea, y oprima MODE para acceder a la pantalla de ajuste de visualización en el modo RENDIMIENTO.
9. Repita desde el inicio para cambiar el número de campos o datos en cualquiera de las otras pantallas de visualización.

La explicación de cada campo de datos se puede encontrar en la GUÍA DEL USUARIO. Vea los pasos para elegir el número de campos y seleccionar datos de rendimiento en la sección de pantallas de visualización de RENDIMIENTO (Modo) de dichas instrucciones.

Para cambiar el nombre de la pantalla de visualización y para cambiar la actividad asociada con cada pantalla de visualización, vea los pasos para nombrar la pantalla de visualización y para configurar los ajustes de gasto de calorías en la sección de pantallas de visualización del Modo RENDIMIENTO de la GUÍA DEL USUARIO.

Inicio de un Ejercicio

1. Oprima MODE (MODO) hasta que aparezca PERFORMANCE (RENDIMIENTO).
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar una pantalla de visualización.
3. Oprima START/SPLIT (INICIAR/SECCIÓN) para iniciar el cronógrafo y comenzar su ejercicio.

NOTA: Si el GPS no está conectado a un satélite, aparece este mensaje:



Si selecciona NO, el cronógrafo no iniciará. Desplácese a un lugar con vista despejada del cielo donde el reloj Global Trainer™ pueda recibir y conectarse con las señales de GPS.

NOTA: La primera vez que use el reloj Global Trainer™ esta conexión con la señal de GPS puede tardar varios minutos. Para las siguientes sesiones la conexión a la señal de GPS deberá tomar de 30 a 90 segundos. Si una de las sesiones siguientes toma más de 2 minutos para conectarse con la señal de GPS, aparecerá este mensaje:



Si selecciona SÍ, la conexión con la señal de GPS entrará en el modo de búsqueda completa, lo cual puede tomar varios minutos.

NOTA: El tiempo máximo que el cronógrafo medirá es 20 horas. Si se alcanza este tiempo usted deberá guardar o reiniciar el ejercicio.

Toma de una vuelta o sección

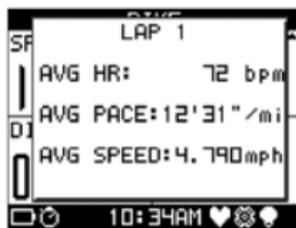
Oprima START/SPLIT (INICIAR/SECCIÓN) cuando el cronógrafo esté en marcha para tomar una vuelta o una sección. Aparecerán en secuencia hasta tres pantallas.

NOTA: Mientras se muestran los datos de la vuelta, el cronógrafo ha comenzado a tomar el tiempo de la siguiente vuelta.

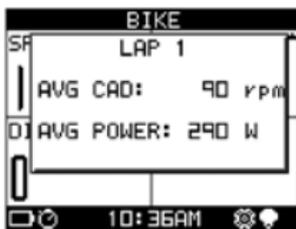
- La primera pantalla muestra el número de vuelta, tiempo de vuelta y tiempo de sección.



- La segunda pantalla muestra el número de vuelta, frecuencia cardiaca promedio, paso promedio y velocidad promedio para la vuelta.



- La tercera pantalla muestra la cadencia promedio y los valores de potencia de los sensores de la bicicleta.



NOTA: Si los sensores no están conectados al reloj Global Trainer™ Bodylink® los datos correspondientes no se muestran.

Cambio de visualización durante un ejercicio

Puede cambiar las pantallas de visualización durante un ejercicio para ver datos diferentes de rendimiento.

1. Comience el ejercicio como se describió antes.
2. Oprima ▲ para cambiar las pantallas de visualización.

NOTA: El cronógrafo continuará corriendo, como lo indica el icono del cronómetro en la barra de estado, hasta que oprima BACK/STP/RST (ABAJO/PARAR/REINICIAR) para detener el ejercicio.

Detener un Ejercicio

1. Mientras el cronógrafo está en marcha, oprima ▼. Aparece el mensaje CHRONO STOPPED (CRONO PARADO).
2. Mantenga oprimido ▼ durante 2 segundos. Aparece la pantalla SAVE WORKOUT AND RESET? (¿GUARDAR EJER. Y REINICIAR?)
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar SÍ o NO, o RESET ONLY (SÓLO REINICIAR), luego oprima ↵ para confirmar su selección.



Si selecciona SÍ, el cronógrafo se reiniciará y los datos del ejercicio aparecerán en el modo Revisar.

Si selecciona NO, el cronógrafo no se reiniciará. Oprima INICIAR/SECCIÓN de nuevo para continuar su ejercicio.

Si selecciona SÓLO REINICIAR, el cronógrafo se reiniciará y no se registrarán los datos del ejercicio.

Contadores de cuenta regresiva y marcador de rendimiento

Además de personalizar las pantallas de visualización del Modo RENDIMIENTO para mostrar los datos específicos de su ejercicio, usted puede ajustar contadores personalizados para ayudar a manejar repeticiones e intensidad durante su ejercicio. Usted también puede usar la función Marcador de Rendimiento para medir su ejercicio relativo a sus propios ejercicios guardados o contra tiempos objetivos que haya elegido.

Para más información sobre la programación del contador y el marcador de rendimiento vea las secciones apropiadas en RENDIMIENTO (modo) en la GUÍA DEL USUARIO.

Modo MULTIDEPORTE

Mientras el Modo RENDIMIENTO registra datos de rendimiento para una actividad, el Modo MULTIDEPORTE vincula hasta cinco deportes juntos y también maneja las transiciones entre deportes. Elija las Pantallas de Visualización de Datos para cada uno de los cinco deportes que estableció en el Modo RENDIMIENTO, y use los periodos de transición entre deportes para prepararse para la siguiente actividad en la secuencia de MULTIDEPORTES.

Para más información sobre Modo MULTIDEPORTE, su ajuste y funcionamiento, ver las secciones adecuadas en MULTIDEPORTE (Modo) en la GUÍA DEL USUARIO.

Modo REVISIÓN

Mientras que el modo RENDIMIENTO le permite monitorear hasta cuatro estadísticas de ejercicios, se registran datos adicionales durante sus ejercicios. Usted puede consultar todos estos datos en el Modo REVISIÓN.

Se puede ver el WORKOUT SUMMARY (RESUMEN EJERCICIO) que proporciona todos los datos relevantes de su sesión completa en una serie de ventanas en

seis paneles. También se puede elegir VIEW LAPS (VER VUELTAS), que muestra los mismos datos que el RESUMEN EJERCICIO divididos para cada vuelta o sección. Las opciones adicionales en el MODO REVISIÓN incluyen VIEW ON MAP (VER EN MAPA) para ver una representación a escala de su ruta, TRACK BACK (RASTREAR RUTA) que le permite navegar hasta el comienzo o el final de su ruta y DELETE (BORRAR) para manejar la memoria de su reloj Global Trainer™.

Por más información sobre Modo REVISIÓN, su funcionamiento y detalles, ver las secciones adecuadas en REVISIÓN (Modo) en la GUÍA DEL USUARIO.

Modo CONFIGURAR

Use el Modo CONFIGURAR para personalizar todos los ajustes del reloj Global Trainer™ Bodylink®. Usted ya estuvo en este modo en la guía para ajustar RELOJ, INFO USUARIO, SENSORES, FRECUENCIA CARDIACA y ALERTAS. Estas son las demás selecciones disponibles:

- HANDS FREE (MANOS LIBRES) controla el inicio, parada y secciones automáticas en el cronógrafo.
- ALARM (ALARMA) ajusta una alerta que sonará en las hora y días seleccionados.
- BIKE (BICI) maneja los perfiles de hasta cinco bicicletas.
- POWER METER (MEDIDOR POTEN) calcula y presenta zonas del medidor de potencia de la bicicleta.
- GPS configura las opciones para el proceso de la señal de GPS y la versión del software del reloj Global Trainer™.
- UNIDADES configura el tipo de unidades para el registro de los datos de rendimiento.
- MODOS activa/desactiva el Modo NAVEGAR y selecciona la Función Apagado para el reloj.

Para más información sobre Modo CONFIGURAR, su ajuste y detalles, ver las secciones adecuadas en CONFIGURAR (Modo) en la GUÍA DEL USUARIO.

Modo SINC. PC

Use el Modo SINC. PC para hacer cambios en los ajustes del reloj Global Trainer™ desde su computadora a través de un Agente para Dispositivos Timex. Todos los ajustes del reloj Global Trainer™ Bodylink® se pueden cambiar desde el Agente para Dispositivos y enviarse al reloj.

También puede enviar datos de ejercicios desde el reloj Global Trainer™ para confirmar su selección a su computadora y usar estos datos con su cuenta en la red Timex Trainer activada por TrainingPeaks para optimizar su programa de ejercicio.

Vaya a <http://timexironman.com/deviceagent> para descargar el Agente para Dispositivos Timex para su reloj Global Trainer™ y establecer una cuenta.

Por más información sobre Modo SINC. PC, su ajuste y detalles, ver las secciones apropiadas en PC SYNC (modo) en la GUÍA DEL USUARIO.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz. Presione y mantenga el botón INDIGLO® para activar la función NIGHT-MODE® (modo nocturno) que ilumina el reloj con oprimir cualquier botón. La función NIGHT-MODE® dura ocho horas, o presione y mantenga el botón INDIGLO® para desactivar la función.

Resistencia al agua

- El reloj Global Trainer™ Bodylink® es resistente al agua hasta una profundidad de 50 metros y a una presión de 86 libras. Esto es equivalente a 164 pies (50m) bajo el nivel del mar.

- La resistencia al agua sólo se mantiene mientras que la lente, los botones y la caja estén intactos.
- Enjuague el reloj Global Trainer™ Bodylink® con agua corriente después de exponerlo a agua salada.

PRECAUCIÓN: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN.BOTÓN BAJO EL AGUA.

- El sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca es resistente al agua hasta una profundidad de 30 metros y a una presión de 52 libras. Esto es equivalente a 98 pies (30m) bajo el nivel del mar.

NOTA: Los datos de frecuencia cardiaca no se muestran cuando el sensor está sumergido en el agua.

Mantenimiento de la banda del sensor de frecuencia cardiaca

Después de usar, enjuague la banda de frecuencia cardiaca con agua corriente para evitar la acumulación de materiales que interfieran con la medida de la frecuencia cardiaca.

Vida útil de la batería del sensor de frecuencia cardiaca

La batería del sensor Digital 2.4 de frecuencia cardiaca debería durar más de dos años si el sensor se usa en promedio una hora por día. Un uso más frecuente o más prolongado disminuirá la vida útil de la batería. Reemplace la batería del transmisor del sensor si se dan cualquiera de estas condiciones:

- Cuando el sensor se coloca adecuadamente en el pecho, el reloj Global Trainer™ Bodylink® no puede leer datos de frecuencia cardiaca.
- Aparecen más a menudo mensajes de error de frecuencia cardiaca (tales como SEARCHING FOR HEART RATE (buscando frecuencia cardiaca)...).

Para reemplazar la batería del sensor de frecuencia cardiaca.

1. Use una moneda para abrir la cubierta del compartimiento en la parte trasera del sensor.
2. Inserte una batería CR2032 (o equivalente) nueva con el polo positivo (+) hacia usted.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de la batería.

Para probar el sensor después de reemplazar la batería

1. Aléjese al menos 30 pies (10 metros) de fuentes de interferencia de radio o electromagnéticas, tales como otros monitores cardiacos o sensores de bicicleta.
2. Humedezca las almohadillas del sensor de frecuencia cardiaca.
3. Ajuste el sensor firmemente a su pecho, apenas por debajo del esternón. Encienda el reloj Global Trainer™ Bodylink®. Asegúrese de que el reloj Global Trainer™ Bodylink® está ajustado para escanear en busca de un sensor de frecuencia cardiaca. Si el sensor de frecuencia cardiaca funciona correctamente, aparece un icono sólido de corazón en la barra de estado, y un icono intermitente de corazón aparece en el campo FC en la pantalla de visualización.

Si estos iconos no aparecen:

- Abra la tapa del compartimiento de la batería y reinstale la batería. Pruebe nuevamente.

-O-

- Vuelva a emparejar el sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca al reloj Global Trainer™ Bodylink®.

Garantía y servicio.

Garantía internacional Timex (Garantía limitada en EE.UU.)

Su sistema Timex® Bodylink® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus afiliados en todo el mundo cumplirán esta Garantía Internacional.

Tenga en cuenta que Timex puede, por propia elección, reparar su sistema Timex® Bodylink® instalando componentes nuevos o cuidadosamente reacondicionados e inspeccionados o reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU SISTEMA BODYLINK® :

1. después que expira el periodo de garantía;
2. si el sistema Bodylink® no fue comprado originalmente a un vendedor autorizado de Timex
3. causados por servicios de reparación no realizados por Timex;
4. causados por accidentes, manipulación o abuso; y
5. en la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex puede cobrarle por reemplazar cualquiera de esas partes.

ESTA GARANTÍA Y LAS REPARACIONES AQUÍ CONTENIDAS SON EXCLUSIVAS Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDA CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIALIZACIÓN 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 da los derechos legales específicos y usted puede

también tener otros derechos que varían entre un país y otro y de un estado a otro.

Para obtener el servicio de garantía, tenga a bien devolver su sistema Bodylink® a Timex, uno de sus afiliados o al minorista Timex donde se compró el sistema Bodylink®, junto con el Cupón de Reparación original completado o, sólo en EE.UU. y Canadá, el Cupón de Reparación original o una declaración por escrito que identifique su nombre, dirección, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de frecuencia cardiaca para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US\$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN\$ 7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK£ 2,50 (libras). En otros países, Timex le cobrará el importe por gastos de envío y manipulación. **NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.**

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EE.UU. y en algunos otros lugares, los minoristas Timex participantes pueden proporcionarle un sobre para reparaciones con franqueo pago y dirección para su sistema Bodylink® para su comodidad al obtener el servicio de fábrica.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON y NIGHT-MODE son marcas registradas del Timex Group USA, Inc. en EE.UU. y otros países. GLOBAL TRAINER es una marca comercial y BODYLINK es una marca registrada de Timex Group B.V. en EE.UU. y otros países. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en EE.UU. y otros países. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(adjunte una copia del recibo de compra si fuera posible)

Comprado por: _____
(nombre, domicilio y teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y domicilio)

Razón de la devolución: _____

Declaración de conformidad

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos de América

declara que el producto:

Nombre del Producto: Timex® Global Trainer GPS//Speed+Distance

Números de modelo: M229, M503

cumple con las siguientes especificaciones:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) & (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) & (ERM)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002

LVD:

Normas:

73/23/EEC, 2006/95/EC
CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009
EMC: 89/336/EEC
CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024:1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - Inmunidad radiada de RF
EN 61000-4-8 – Magnetismo

Información adicional: El presente producto cumple con los requisitos de la directiva sobre equipos terminales de radio y telecomunicaciones 1999/05/EC, la directiva de bajo voltaje 73/23/EEC, y la directiva EMC 89/336/EEC y tiene las marcas correspondientes de la CE.

Agente: 

Brian J. Hudson
Director, Ingeniería de nuevos productos

Fecha: 6 de abril de 2010, Middlebury, Connecticut, EE.UU.