

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VELOCIDAD+
DISTANCIA

GUÍA DEL USUARIO



TIMEX **IRONMAN**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	4
Funciones.....	4
Para comenzar.....	5
Carga del reloj Run Trainer™ 2.0 GPS	5
Operación básica	6
Explorando el reloj	6
Descripción de símbolos.....	7
Programación inicial.....	7
Conectar a una computadora.....	8
Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional	8
Configuración del sensor para el pie opcional	9
Cronometraje de ejercicios.....	10
Inicio de un ejercicio	10
Pausar y guardar un ejercicio	11
Tomar vueltas/intervalos	11
Configurar función "manos libres".....	12
Uso de alertas de nutrición.....	13
Uso del Temporizador de recuperación.....	13
Entrenamiento con intervalos	14
Beneficios del entrenamiento interválico.....	14
Comenzando un ejercicio interválico	14
Pausar y guardar un ejercicio interválico	16
Revisión de ejercicios.....	16
Revisar el resumen del ejercicio.....	16
Revisión de vueltas o intervalos individuales	17
Borrado de ejercicios	17

Configurar programaciones	18
Para programar hora y fecha	18
Configuración de unidades	18
Ajuste de Información de usuario.....	18
Configurando zonas de ejercicio	19
Programación de la alarma.....	21
Programar las preferencias del reloj	21
Cambiar el idioma de la pantalla	21
Luz nocturna INDIGLO®	22
Reinicio del reloj	22
Configuraciones/acerca del menú.....	22
Descargar datos del ejercicio y revisión en la computadora.....	22
Solución de problemas.....	23
Problemas conectándose al GPS	23
Problemas conectándose al sensor de ritmo cardíaco.....	23
Problemas conectándose al Sensor del pie.....	23
Problemas de conexión a la computadora.....	23
Resistencia al agua	23
Garantía y servicio.....	24
Declaración de cumplimiento	26

INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Para instrucciones más recientes, ver la Guía rápida que corresponde al Run Trainer 2.0™ en <http://www.Timex.com/Manuals>. Al usarlo la primera vez, sírvase seguir estos seis pasos sencillos:

1. Cargar el reloj
2. Incorporar el firmware más reciente
3. Programar las funciones
4. Adquirir la señal GPS
5. Grabar su sesión de ejercicios
6. Revisar su rendimiento

Para su comodidad, hemos colocado la Guía rápida del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 en <http://www.Timex.com/Manuals>

Vídeos de guía están puestos en:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNCIONES

- Fácil de usar – La programación automática inicial recoge los datos del usuario que el reloj necesita para ayudarle a entrenarse. Los fáciles menús simplifican la navegación y el uso.
- Alertas – Alertas sonoras audibles y vibratorias le informan sobre importantes eventos del ejercicio tales como intervalos automáticos y advertencias cuando está fuera de zona.
- La tecnología de GPS – SiRFstarIV™ registra ritmo, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio habilitan al reloj para conectarse a un dispositivo sensor de ritmo cardíaco y/o del pie.
- Sensor de ritmo cardíaco – Cuando se conecta a un sensor de ritmo cardíaco, monitoree su pulso para mantener un nivel de actividad que corresponda a sus exigencias personalizadas de ejercicio.
- Dispositivo sensor del pie – Cuando se conecta a un dispositivo sensor del pie, registre distintos valores en su ejercicio incluidos ritmo, velocidad, distancia y cadencia, o sólo cadencia.
- La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera al oprimirse el botón INDIGLO®. La función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimirse cualquier botón. Cuando Constant On (encendido continuo) está activo, la pantalla sigue iluminada hasta que se oprima de nuevo el botón INDIGLO®.

PARA COMENZAR

CARGA DEL RELOJ RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la batería durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa. Esto lo confirma un símbolo de pila destellando.

Para optimizar la duración de la batería recargable:

- Agote la pila hasta que el último segmento indicador de batería desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si el símbolo grande de batería aparece vacío en la pantalla, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1 ó 2 días.
- Cargue la pila del reloj durante al menos 4 horas hasta que todos los cuatro segmentos en el indicador de nivel de la batería dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

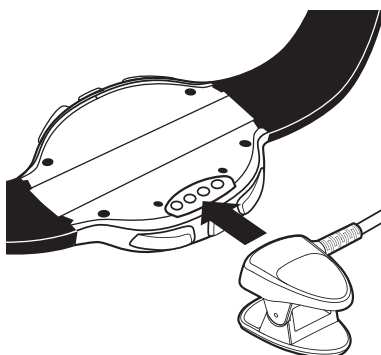
NOTA: Debe usar este procedimiento cada dos meses si el reloj no se usa o recarga con regularidad.



Cargue dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

El cable de carga tiene un clip en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.

1. Sujete el clip al reloj de modo que los cuatro pines del clip se alineen con los cuatro contactos metálicos al respaldo del reloj. El clip tiene dos pines negros para alinearlos en la tapa trasera del reloj.



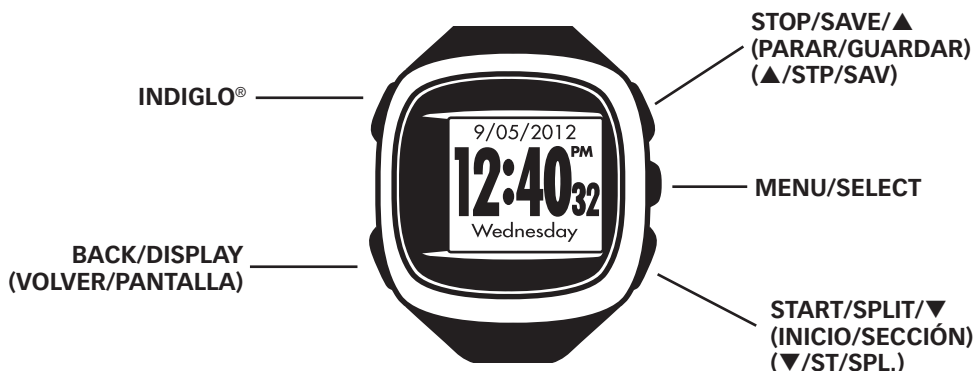
2. Conecte el otro extremo del cable a un puerto USB de su computadora. Asegúrese que se está suministrando total carga al puerto USB, desactivando cualquier función de ahorro de energía en su computadora.

El símbolo de batería  destella durante la carga. Los cuatro segmentos en el símbolo indican la carga de la pila; más segmentos sólidos indican una carga más alta.



Para proteger la pila recargable, desconecte el cable USB del puerto de la computadora antes de desconectar el reloj del clip.

OPERACIÓN BÁSICA



STOP/SAVE/▲

Destaca el elemento previo en el menú. Parar un ejercicio. Guardar un ejercicio parado. Aumentar el valor en una pantalla de programación. Pasar a la siguiente pantalla de revisión.

MENU/SELECT

Abre el menú principal. Abrir una opción del menú seleccionada. Pasar a la siguiente casilla en una pantalla de programación. Pasar a la vuelta siguiente cuando se revisan los detalles de vuelta.

START/SPLIT/▼

Destaca el elemento siguiente en el menú. Inicio de un ejercicio. Tomando una vuelta o fracción: Disminuir el valor en una pantalla de programación. Pasar a la pantalla de revisión anterior.

BACK/DISPLAY

Retorna al menú anterior. Pasar a la siguiente pantalla durante un ejercicio.

INDIGLO®

Pulse para usar la luz nocturna durante unos segundos. Sostener hasta que el reloj emita un pitido (alrededor de cuatro segundos) para encender Night-Mode®. Sostener hasta que el reloj emita un doble pitido (alrededor de 6 segundos) para encender la función Encendido constante.

EXPLORANDO EL RELOJ

Puede acceder a todas las funciones del reloj usando los botones MENU, ▲, ▼, SELECT, y BACK.

Pulse MENU para abrir el menú principal. El menú principal contiene cinco aplicaciones:

Applications	
Time	
Chrono	
Interval	
Review	
Settings	

- Time – Muestra la hora y fecha actuales.
- Chrono – Usa el cronógrafo para ejercicios de tiempo transcurrido.
- Interval – Se usa esto para conteos de intervalos personalizados o un simple ejercicio de conteo regresivo. Vea [Entrenamiento con intervalos](#) para información adicional.
- Review – Muestra la lista de los ejercicios guardados.
- Settings – Programar el reloj y los ejercicios de acuerdo a sus necesidades específicas.

Pulse ▲ o ▼ para escoger un elemento del menú, pulse luego SELECT para abrir el elemento.

Pulse BACK para volver al menú anterior

Settings	
Time	▼
Hands Free	▼
Intervals	▼
Units	▼
Sensors	▼
User Info	▼

Si el menú contiene una barra de desplazamiento, hay más opciones en el menú de las que aparecen expuestas. Pulse ▲ o ▼ para ver el resto de las opciones.

En las pantallas de programación, pulse ▲ o ▼ para cambiar valores, y pulse SELECT para pasar a la siguiente casilla.

DESCRIPCIÓN DE SÍMBOLOS

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas del reloj.

	Posición de GPS	Sólido: Se ha obtenido un buen posicionamiento GPS. Destellando: El reloj está buscando el posicionamiento de GPS.
	Sensor de ritmo cardíaco	Sólido: El sensor de ritmo cardíaco está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor de ritmo cardíaco.
	Sensor del pie	Sólido: El sensor del pie está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor del pie.
	Resumen del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica resumen de datos disponibles para revisión.
	Detalles del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica datos de vuelta o de intervalo específicos disponibles para revisión.
	Cronógrafo	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio cronometrado.
	Temporizador interválico	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio de intervalo.
	Conexión al PC	Indica al reloj conectándose a una computadora.
	Desconexión del PC	Indica al reloj desconectándose de la computadora.
	Alarma	Indica que la alarma está activada y sonará a la hora programada.

PROGRAMACIÓN INICIAL

La programación inicial lo lleva a través de la configuración de los ajustes que el reloj necesita recoger para reportar datos de ejercicio exactos. Pulse ▲, ▼, y SELECT para ingresar sus elecciones.

La programación inicial comienza cuando se presiona cualquier botón (excepto INDIGLO®) después que se extrae el reloj de la caja. Si la programación inicial no empieza, reinicie el reloj como se describe en [Reinicio del reloj](#). Cuando el reinicio se ha completado, la programación inicial comenzará cuando se pulse cualquier botón excepto INDIGLO®.

ADEMÁS DE LA PROGRAMACIÓN INICIAL, LE INTERESARÍA CAMBIAR EL COLOR DE TEXTO DE LA PANTALLA REVERSIBLE DE ALTA DEFINICIÓN. Vea [Programar las preferencias del reloj](#) para información adicional.

AJUSTES CONFIGURADOS DURANTE LA PROGRAMACIÓN INICIAL

- Idioma en pantalla Elija el idioma en el que aparecerán los menús y mensajes del reloj.
- Unidades en pantalla – Elija si los datos del ejercicio aparecerán en unidades inglesas (pies, millas, libras, etc.) o métricas (metros, kilómetros, kilos, etc.).
- Género – Elija si se trata de hombre o mujer.
- Hora del día – Fije la hora de su localidad en horas, minutos y segundos.
NOTA: Pulse ▲ cuando esté a las 11 am para continuar ajustando las horas de la tarde.
- Fecha – Fije el año, mes y día en curso.
- Peso – Fije su peso para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Estatura – Fije su estatura para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Fecha de nacimiento – Fije su fecha de nacimiento para ayudarle en el cálculo de calorías consumidas.
- Formato de hora – Elija entre formato de 12 ó 24 horas.
- Formato de fecha – Elija formato de MM-DD-AA ó formato de DD.MM.AA.

CONECTAR A UNA COMPUTADORA.

Se puede conectar el reloj a una computadora para actualizar el firmware del reloj, cambiarle configuraciones desde la computadora y descargar información de ejercicios (ver [Descarga de datos de ejercicios y revisión en la computadora](#)) a una cuenta en línea.

Antes de conectar a una computadora, cree una cuenta gratuita de TrainingPeaks™ y descargue el software de Device Agent para el reloj.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Aunque el reloj se puede usar recién sacado de la caja, el software en línea tendrá los últimos adelantos y mejoras. Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj a la computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descargue el Device Agent para dispositivos USB de Timex® en:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
3. Abra Device Agent en su computadora, cliquee en File, luego cliquee Update Device.
4. Siga las instrucciones en pantalla para descargar el último firmware del reloj. Mantenga el reloj conectado a la computadora hasta que se complete la actualización (como lo indica el símbolo en la pantalla del reloj) y el reloj se reinicia.
5. Cuando el firmware acabe de actualizarse, desconecte el reloj de la computadora y vuelva a conectarlo.



NOTA: La conexión puede estar hecha ya sea con el clip del cable o en el puerto USB.

CONFIGURANDO LAS PROGRAMACIONES DESDE LA COMPUTADORA.

Haga cambios a las programaciones del reloj desde el Device Agent y luego descargue tales programaciones al dispositivo.

1. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
2. Abra Device Agent en la computadora.
3. Seleccione el Run Trainer 2.0 de la casilla Device (dispositivos).
4. Haga clic en Settings.
5. Cambie las programaciones, luego haga clic en Save.

Cuando se ha completado la transferencia de programaciones, cierre el Device Agent y desconecte el reloj de la computadora.

PROGRAMACIÓN DEL SENSOR DE RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA PONERSE LA CORREA DEL SENSOR

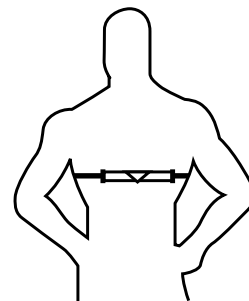
1. Ajuste la correa del sensor para que se afiance firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.
2. Adhiera el sensor cardíaco a la correa.
3. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco al respaldo de la correa, luego póngase la correa en contacto con la piel.

PARA SINCRONIZAR EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.

Ponga al reloj a buscar el sensor cardíaco y comenzar a recibir información.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros medidores cardíacos.
2. Póngase el sensor cardíaco como se describe anteriormente.
3. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
4. Asegúrese que HEART RATE esté puesto en YES.
5. Seleccione SEARCH y seleccione HEART RATE.

El reloj busca al sensor. Un mensaje aparece cuando el sensor es encontrado y sincronizado con el reloj.



CONFIGURACIÓN DEL SENSOR PARA EL PIE OPCIONAL PARA PONERSE EL SENSOR DEL PIE

- Colóquese el sensor del pie como se describe en las instrucciones que vienen con el dispositivo.

SINCRONIZAR EL SENSOR DEL PIE

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores para el pie.
2. Encienda el sensor para el pie.
3. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
4. Ajuste FOOT POD a YES o CADENCE.

NOTA: Si se ajusta FOOT POD a YES, el sensor del pie recoge toda la información de velocidad, distancia y cadencia. Si se ajusta FOOT POD a CADENCE, el sensor del pie recoge sólo información de cadencia (el GPS recoge datos de velocidad y distancia).

5. Abra SEARCH y seleccione FOOT POD.

El reloj busca por el dispositivo del pie. Un mensaje aparece cuando el sensor es encontrado y sincronizado con el reloj.

SINCRONIZAR EL SENSOR DEL PIE

Calibre el sensor del pie antes de usarlo para tener medidas más exactas.

Hay dos maneras para calibrar el sensor del pie. En calibración automática, se corre una distancia conocida y el sensor del pie registra la distancia. Al final de la carrera, se ingresa la distancia real y el sensor del pie calcula el factor de calibración, basándose en la diferencia entre los dos valores.

También se puede ingresar el factor de calibración manualmente.

El método de calibración automática es preferible porque éste provee más exactitud generalmente.

1. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
2. Del menú CALIBRATE, seleccione FOOT POD.
3. Cuando haya conectado el sensor para el pie, corra una distancia conocida a lo largo de una pista o en una ruta ya medida.

NOTA: Se debe correr al menos 300 m para hacer la calibración.

4. Cuando haya cubierto la distancia deseada, seleccione STOP.
5. Ingrese la distancia real que corrió.

El factor de calibración (la proporción aplicada a las medidas del sensor del pie para asegurar cálculos exactos) se calcula automáticamente.

AJUSTE MANUAL DEL FACTOR DE CALIBRACIÓN

También se puede ajustar el factor de calibración manualmente. Sólo haga esto si se ha calibrado previamente este sensor del pie y conoce el factor de calibración que da medidas de distancia exactas.

1. Del menú SETTINGS abra SENSORS.
2. Del menú CALIBRATE, seleccione CAL FACTOR.
3. Ingrese el factor de calibración.

NOTA: El factor de calibración se determina tomando la distancia CONOCIDA y dividiéndola por la distancia REPORTADA por el sensor del pie.

CRONOMETRAJE DE EJERCICIOS

Use el cronógrafo para cronometrar ejercicios, ver los datos en tiempo real sobre un ejercicio en desarrollo y guardar los datos del ejercicio para revisión. Los ejercicios también pueden ser grabados a través del temporizador interválico – ver [Entrenamiento con intervalos](#).

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra CHRONO.
2. Seleccione YES para conectarse a todos los sensores que están indicados – aquellos marcados con YES en el menú de SENSORS.
3. Pulse START. El cronógrafo empieza a contar.

NOTA: Si la memoria está casi llena, un mensaje aparece indicando cuántos ejercicios se pueden todavía guardar en la memoria. Si la memoria está llena, se debe borrar un ejercicio antes de poder guardar uno nuevo. Ver [Borrado de ejercicios](#).

CAMBIO DE VISUALIZACIÓN DURANTE UN EJERCICIO

El cronógrafo tiene tres pantallas para mostrar en tiempo real los datos del ejercicio. Cada pantalla tiene dos o tres campos. Configure los datos que se muestran en cada pantalla desde el menú SETTINGS.

- Mientras un ejercicio está en marcha, pulse DISPLAY para circular a través de las pantallas.
- Para volver al menú principal, pulse MENU.

NOTA: Cuando se pulsa DISPLAY, el reloj muestra el nombre de los datos de ejercicio que aparecen en cada campo. Si aparece el tiempo de vuelta, también se muestra el número de vuelta.

NOTA: Al pulsar DISPLAY también se inicia una búsqueda por el sensor cardíaco y/o del pie si dichos sensores están seleccionados pero no conectados.

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas del reloj.

Datos	Descripción
SPLIT TIME	tiempo transcurrido total del ejercicio
LAP TIME	tiempo transcurrido de la vuelta actual
PREV LAP TIME	tiempo transcurrido de la vuelta anterior
PACE	minutos por milla/km actuales
AVG PACE	promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
LAP PACE	promedio de minutos por milla/km de la vuelta actual
PREV LAP PACE	promedio de minutos por milla/km de la vuelta anterior
SPEED	velocidad actual
AVG SPEED	velocidad promedio durante todo el ejercicio
LAP SPEED	velocidad promedio de la vuelta actual
PREV LAP SPEED	velocidad promedio de la vuelta anterior
HEART RATE	pulso cardíaco actual
AVG HR	pulso cardíaco promedio durante todo el ejercicio

Datos	Descripción
LAP HR	ritmo cardíaco promedio de la vuelta actual
PREV LAP HR	ritmo cardíaco promedio de la vuelta anterior
CADENCE	pisadas por minuto
AVG CADENCE	promedio de pisadas por minuto en todo el ejercicio
LAP CADENCE	promedio de pisadas por minuto para la vuelta actual
PREV LAP CADENCE	promedio de pisadas por minuto de la vuelta anterior
DISTANCE	distancia total recorrida durante el ejercicio
LAP DISTANCE	la distancia recorrida durante la vuelta actual
PREV LAP DISTANCE	la distancia recorrida durante la vuelta anterior
ALTITUDE	altitud actual
TOTAL ASCENT	aumento total de altitud durante todo el ejercicio
TOTAL DESCENT	disminución total de altitud durante todo el ejercicio

NOTA: Para explicar el tipo de información en pantalla, una sola letra indica lo designado a la izquierda de cada línea: A = promedio, L = vuelta, P = anterior.

PROGRAMACIÓN DE LA PANTALLA

1. Del menú SETTINGS abra DISPLAY.
2. Abra la pantalla CHRONO para modificar.
3. Ajuste LINES para el número de datos de ejercicio que se mostrarán.
4. Abra una línea (TOP, MIDDLE, o BOTTOM).
5. Seleccione la información para mostrarse en esa línea.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada línea.

PAUSAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

PAUSAR Y REINICIAR

- Pulse STOP para pausar el cronometraje.
- Pulse START cuando el cronógrafo está parado para reanudar el cronometraje.

PAUSAR Y REINICIAR UN EJERCICIO

Cuando se haya completado un ejercicio, se puede guardar para revisión posterior.

1. Con el cronógrafo parado, pulse SAVE.
2. Escoja una de las opciones:
 - Seleccione YES para guardar el ejercicio y poner el cronógrafo a cero.
 - Seleccione NO para eliminar el ejercicio y poner el cronógrafo a cero.
 - Seleccione CANCEL para retornar a CHRONO sin guardar y sin reiniciar el cronógrafo.

TOMAR VUELTAS/INTERVALOS

¿QUÉ SON TIEMPOS DE VUELTA Y FRACCIONES?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de la actividad. El tiempo fraccionario es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

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

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

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

TOMANDO UNA VUELTA O SECCIÓN:

- Con el cronógrafo en marcha, pulse SPLIT para grabar una vuelta/sección.
Aparecen en pantalla el tiempo de la vuelta reciente y el tiempo de sección, y el reloj comienza a cronometrar una nueva vuelta en segundo plano.

Cuando pare y guarde el ejercicio, se podrá revisar el resumen de los datos del ejercicio completo, como también los datos acerca de cada vuelta individual.

CONFIGURAR FUNCIÓN "MANOS LIBRES"

Se puede programar el cronógrafo a tomar una vuelta/sección automáticamente cuando se cubre determinada distancia o tiempo de vuelta. También se puede programar el cronógrafo a parar o reanudar el cronometraje automáticamente, cuando se alcanza determinada velocidad.

CONFIGURAR AUTO SECCIÓN

Encienda sección automática para tomar una vuelta/sección automáticamente cuando se cubre determinada distancia o tiempo.

1. Del menú SETTINGS abra HANDS FREE.
2. Ajuste AUTO SPLIT a DIST para tomar una vuelta/sección basada en la distancia, o ajuste a TIME para tomar una vuelta/sección basada en tiempo de vuelta.
3. Configure la información que activa auto sección
 - Si se ajusta AUTO SPLIT a DIST, configure la casilla DIST a la distancia en la cual desea tomar una vuelta/sección.
 - Si se ajusta AUTO SPLIT a TIME, configure la casilla TIME al tiempo al cual desea tomar una vuelta/sección.

Para usar auto sección una vez configurado, abra el CHRONO, conéctelo a los sensores y empiece a cronometrar el ejercicio. Cada vez que se alcanza la distancia o tiempo especificado, el cronógrafo toma una vuelta/sección.

CONFIGURAR AUTO REINICIO Y PARAR

Encienda auto reinicio y parada automática, y fije el umbral (la velocidad que activa auto reinicio y parada automática).

1. Del menú SETTINGS abra HANDS FREE.
2. Alterne AUTO RESUME y AUTO STOP a ON.
3. Seleccione THRESHOLD.
4. Fije la velocidad a la cual AUTO RESUME y AUTO STOP se activarán.

Para usar auto sección una vez configurado, abra el CHRONO, conéctelo a los sensores, pulse START y empiece a correr. Cuando usted va más despacio que el umbral, el cronógrafo para el cronometraje. Si empieza a moverse más rápido que el umbral, el cronógrafo vuelve a cronometrar el ejercicio.

NOTA: Si pulsa STOP para pausar el CHRONO, tendrá que pulsar START para continuar cronometrando un ejercicio.

NOTA: Si no tiene AUTO RESUME puesto en ON (encendido), tendrá que pulsar START para continuar cronometrando un cronometraje que fue pausado por AUTO STOP.

USO DE ALERTAS DE NUTRICIÓN

Estar hidratado y alimentándose bien le ayudará a mejor rendimiento en sus ejercicios. Si se deshidrata o tiene hambre, su desempeño se afectará y estará más propenso a lesiones. Temporizadores de nutrición son para recordarle cuándo beber y comer.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE HIDRATACIÓN

1. Del menú SETTINGS abra NUTRITION.
2. Programe DRINK ALERT a ON.
3. Programe DRINK TIME al intervalo al cual quiere recibir alertas de bebidas.
4. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando llega LA HORA DE BEBER.
5. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando llega la HORA DE BEBER.

Cuando está cronometrando un ejercicio con el cronógrafo, la alerta vibratoria y acústica sonarán cuando haya llegado a DRINK TIME, y un mensaje saltará para recordarle beber.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE COMIDA

1. Del menú SETTINGS abra NUTRITION.
2. Programe EAT ALERT a ON.
3. Programe EAT TIME al intervalo al cual quiere recibir alertas para comer.
4. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando llega EAT TIME.
5. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando llega la HORA DE COMIDA.

Cuando está cronometrando un ejercicio con el cronógrafo, la alerta vibratoria y acústica sonarán cuando haya llegado a EAT TIME, y un mensaje saltará para recordarle comer.

USO DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

Pulso de recuperación es la diferencia entre su pulso cardíaco cuando se está ejercitando y su pulso cardíaco después de un breve descanso. Una diferencia amplia entre su pulso cardíaco en ejercicio y su pulso cardíaco después del descanso indica una rápida recuperación y por lo tanto mejor condicionamiento.

El temporizador de recuperación mide esta diferencia y reporta los resultados en un mensaje emergente para ayudarle a calibrar su salud cardiovascular.

Cuando está encendido, el temporizador de recuperación se activará cada vez que se para o pausa el cronógrafo cuando el monitor de pulso cardíaco está recogiendo información.

PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR DE RECUPERACIÓN

1. Del menú SETTINGS abra RECOVERY.
2. Programe el (tiempo) TIME (el período que durará el temporizador de recuperación) a 30 SEGUNDOS, 1 MINUTO, ó 2 MINUTOS.
3. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando empieza o acaba el temporizador de recuperación.
4. Programe ALERT a TONE 1 ó TONE 2 para recibir una alerta acústica cuando empieza o acaba el temporizador de recuperación.

LEER EL MENSAJE DE RECUPERACIÓN EMERGENTE

Recovery		START HR es su pulso cardíaco al final del ejercicio.
Start HR:	155 BPM	END HR es su pulso cardíaco al final del temporizador de recuperación.
End HR:	95 BPM	
		CHANGE es la diferencia entre estos valores.
Change:	60 BPM	Un valor de cambio MÁS GRANDE indica mejor acondicionamiento.

ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

Los ejercicios intervállicos son poderosas herramientas que le permiten centrarse y entrenar para metas específicas (como velocidad, resistencia o umbral). El modo intervalo ayuda a llevar registro de los tiempos y distancias hasta para seis intervalos y 99 repeticiones.

Intensos períodos de actividad intercalados con períodos de recuperación de actividad más lenta, le ayudarán a entrenarse con más intensidad y durante más tiempo. Combinando actividad aeróbica y anaeróbica de este modo le ayuda.

- Proponerse los ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, u otra meta.
- Acelerar el procesamiento corporal del ácido láctico.
- Reducir el riesgo de lesión.

Se debe programar ejercicios intervállicos para entrenarse hacia un meta específica. Se describen dos ejemplos aquí, pero usted puede crear ejercicios intervállicos para entrenarse hacia prácticamente cualquier meta usando los seis intervalos y 99 repeticiones.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE RESISTENCIA

Para entrenar por resistencia, usted puede establecer un ejercicio de una milla clásica repetitivo: 3 a 6 repeticiones de un intervalo de 1 milla, al paso aproximado de media maratón, seguida por un período de recuperación de 1 minuto.

EJEMPLO DE EJERCICIO DE VELOCIDAD

Para entrenarse para velocidad, usted puede correr series de 4X400m: corra un intervalo rápido de 400m a un paso ligeramente mayor que su paso de competencia, seguido por un período de recuperación de 2 minutos, y repita 4 veces

PROGRAMANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

1. Del menú SETTINGS abra INTERVALS.
2. Abra el intervalo para configurar.
3. Seleccione terminar el intervalo después de una DISTANCIA ó un Tiempo ESPECÍFICO.
4. Repita los pasos 2 y 3 para cada intervalo en el ejercicio.
5. Programe REPS al número de veces que repetirán los intervalos.

NOTA: Se puede mezclar intervalos basados en tiempo y distancia en el mismo ejercicio.

6. Programe VIBRATE a ON para recibir alertas vibratorias cuando termina un intervalo.
7. Programe ALERT a TYPE 1 ó TYPE 2 para recibir una alerta acústica cuando termina un intervalo.

SUGERENCIA: Establezca zonas de intervalos para entrenarse para una velocidad, paso o frecuencia cardíaca específica para cada intervalo. Vea [Configuración de zonas de ejercicio](#) para las instrucciones.

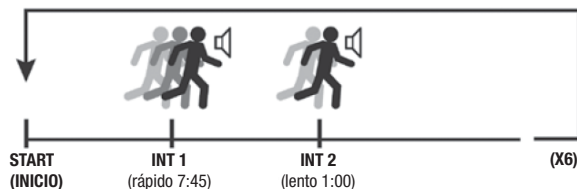
COMENZANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

1. Pulse MENU y abra INTERVAL.
2. Seleccione YES para conectarse a todos los sensores que están indicados ON en el menú SENSORS.
3. Pulse START.

El temporizador intervállico comienza.

NOTA: Si la memoria está casi llena, un mensaje aparece indicando cuántos ejercicios se pueden todavía guardar en la memoria. Si la memoria está llena, se debe borrar un ejercicio antes de poder guardar uno nuevo. Ver [Borrado de ejercicios](#).

La alerta suena cuando comienza un nuevo intervalo. El resumen de información del intervalo anterior aparece en la pantalla mientras el nuevo intervalo marcha en segundo plano.



CAMBIO DE VISTAS DURANTE UN EJERCICIO INTERVÁLICO

El temporizador interválico tiene tres pantallas para mostrar en tiempo real los datos del ejercicio. Cada pantalla tiene dos o tres campos. Configure los datos que se muestran en cada pantalla desde el menú SETTINGS.

- Mientras un temporizador interválico está en marcha, pulse DISPLAY para circular a través de las pantallas.
- Para volver al menú principal, pulse MENU.

NOTA: Cuando se pulsa DISPLAY, el reloj muestra el nombre de los datos de ejercicio que aparecen en cada campo.

NOTA: Al pulsar DISPLAY también se inicia una búsqueda por el sensor cardíaco y/o del pie si dichos sensores están seleccionados pero no conectados.

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas de intervalo:

Datos	Descripción
PACE	minutos por milla/km actuales
AVG PACE	promedio de minutos por milla/km en todo el ejercicio
INT PACE	promedio de minutos por milla/km del intervalo actual
PREV INT PACE	promedio de minutos por milla/km del intervalo anterior
SPEED	velocidad actual
AVG SPEED	velocidad promedio durante todo el ejercicio
INT SPEED	velocidad promedio del intervalo actual
PREV INT SPEED	velocidad promedio del intervalo anterior
HEART RATE	pulso cardíaco actual
AVG HR	pulso cardíaco promedio durante todo el ejercicio
INT HR	pulso cardíaco promedio del intervalo actual
PREV INT HR	pulso cardíaco promedio del intervalo anterior

Datos	Descripción
CADENCE	pisadas por minuto actuales
AVG CADENCE	pisadas por minuto en todo el ejercicio
INT CADENCE	promedio de pisadas por minuto para el intervalo actual
PREV INT CADENCE	promedio de pisadas por minuto del intervalo anterior
DISTANCE	distancia total recorrida durante el ejercicio
INT DISTANCE	distancia recorrida durante el intervalo actual
PREV INT DISTANCE	la distancia recorrida durante el intervalo anterior
ALTITUDE	altitud actual
TOTAL ASCENT	aumento total de altitud durante todo el ejercicio
TOTAL DESCENT	disminución total de altitud durante todo el ejercicio
INT TIME/DIST	el tiempo o distancia que falta en el intervalo actual
PREV INT TIME/DIST	longitud del intervalo anterior

NOTA: Para explicar el tipo de información en pantalla, una sola letra indica lo designado a la izquierda de cada línea: A = promedio, I = intervalo, P = anterior.

PROGRAMACIÓN DE LA PANTALLA

1. Del menú SETTINGS abra DISPLAY.
2. Abra la pantalla INTERVAL para modificar.
3. Ajuste LINES para el número de datos de ejercicio que se mostrarán.
4. Abra una línea (TOP, MIDDLE, o BOTTOM).
5. Seleccione la información para mostrarse en esa línea.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada línea.

SALTARSE UN INTERVALO

- Para saltarse un intervalo, sostenga SPLIT.

PAUSAR Y GUARDAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

- Pulse STOP para pausar el cronometraje.
- Pulse START cuando el temporizador interválico está pausado para reanudar el cronometraje.

GUARDAR Y REINICIAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

Cuando se haya completado un ejercicio, se puede guardar para revisión posterior.

1. Con el temporizador interválico detenido, pulse SAVE.

NOTA: Los ejercicios interválicos paran automáticamente cuando se alcanza el número establecido de repeticiones.

2. Escoja una de las opciones:

- Seleccione YES para guardar el ejercicio y poner el temporizador a cero.
- Seleccione NO para eliminar el ejercicio y poner el temporizador a cero.
- Seleccione CANCEL para retornar a INTERVAL sin guardar y sin reiniciar el temporizador.

REVISIÓN DE EJERCICIOS

Cuando se reinicia el cronógrafo o el temporizador interválico, los datos del ejercicio se guardan. Se puede revisar en las pantallas REVIEW. Compare estos ejercicios guardados uno con otro para registrar su avance.

REVISAR EL RESUMEN DEL EJERCICIO

El resumen del ejercicio contiene datos sobre la totalidad del ejercicio.

PARA ABRIR EL EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

El ejercicio más reciente está arriba de la lista y el más antiguo está abajo.

Ejercicios guardados desde CHRONO están indicados por .

Ejercicios guardados desde INTERVAL están indicados por .

2. Abra el ejercicio para revisar.

3. Seleccione  SUMMARY.

4. Pulse ▲ y ▼ (como se indica en la pantalla del reloj) para desplazarse por todos los datos disponibles del ejercicio.

INFORMACIÓN QUE APARECE EN RESUMEN

Datos	Descripción
TOTAL TIME	duración del ejercicio
DISTANCE	distancia total recorrida durante el ejercicio
AVG PACE	minutos por milla/km actuales
BEST PACE	minutos por milla/km actuales
AVG SPEED	velocidad promedio durante todo el ejercicio
MAX SPEED	mayor velocidad alcanzada durante el ejercicio
ZONE TIME – PACE	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de paso
ZONE TIME – SPD	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de velocidad
AVG HR	pulso promedio durante todo el ejercicio

Datos	Descripción
MAX HR	pulso cardíaco más alto alcanzado durante este ejercicio
ZONE TIME – HR	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona cardíaca
RECOVERY	diferencia entre su pulso cardíaco (HR) y pulso de recuperación final
AVG CADENCE	número promedio de pisadas por minuto
MAX CADENCE	número máximo de pisadas por minuto
ZONE TIME – CAD	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de cadencia
TTL ASCENT	total en pies/m del aumento de altitud
TTL DESCENT	total de disminución de altitud en pies/m
CALORIES	Calorías totales quemadas

NOTA: Si no hay sensor de ritmo cardíaco conectado, no aparece información de pulso. Si no hay sensor del pie conectado, no aparece información de cadencia.

REVISIÓN DE VUELTAS O INTERVALOS INDIVIDUALES

Se puede revisar información específica de cada vuelta o intervalo para comparar uno con otro los segmentos del ejercicio.

VER DETALLES DE VUELTA O INTERVALO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

2. Abra el ejercicio para revisar.

3. Seleccione  LAP DETAIL.

Para ejercicios de CHRONO, la primera pantalla muestra el tiempo de vuelta promedio y el mejor tiempo de vuelta, y el tiempo total del ejercicio aparece arriba a la derecha.

Para ejercicios de INTERVALO, el número de intervalo y el número de repetición aparecen arriba a la derecha.

4. Pulse ▲ y ▼ para desplazarse a través de los datos recogidos de la vuelta o intervalo, o pulse SELECT para circular rápidamente por las vueltas o intervalos.

INFORMACIÓN DETALLADA EN LAS PANTALLAS

Datos	Descripción
AVG LAP	tiempo promedio de todas las vueltas en el ejercicio (sólo en Chrono)
BEST	el número y tiempo de la vuelta más rápida (sólo en Chrono)
LAP	duración de la vuelta (sólo en Chrono)
AVG HR	pulso cardíaco promedio durante el ejercicio
MAX HR	pulso máximo alcanzado durante la vuelta o intervalo
DISTANCE	distancia recorrida durante la vuelta o intervalo
AVG PACE	promedio de minutos por milla/km de la vuelta o intervalo
BEST PACE	mínimo de minutos por milla/km de la vuelta o intervalo
AVG SPD	velocidad promedio de la vuelta o intervalo
MAX SPD	mayor velocidad alcanzada durante la vuelta o intervalo

Datos	Descripción
ZONE TIME – PACE	cantidad de tiempo que pasa en su zona de paso durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – SPD	cantidad de tiempo que pasa en su zona de velocidad durante la vuelta o intervalo
AVG CADENCE	número promedio de pisadas por minuto durante la vuelta o intervalo
MAX CADENCE	número máximo de pisadas por minuto durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – HR	cantidad de tiempo que pasa en su zona cardíaca durante la vuelta o intervalo
ZONE TIME – CAD	cantidad de tiempo que pasa en su zona de cadencia durante la vuelta o intervalo
TTL ASCENT	total en pies/m del aumento de altitud durante la vuelta o intervalo
TTL DESCENT	disminución total de altitud en pies/m durante la vuelta o intervalo
CALORIES	total de calorías consumidas durante la vuelta o intervalo
INT	la duración del intervalo (intervalo solamente)

NOTA: Si no hay sensor de ritmo cardíaco conectado, no aparece información de pulso. Si no hay sensor del pie conectado, no aparece información de cadencia.

BORRADO DE EJERCICIOS

Se puede almacenar un máximo de 15 ejercicios. Si no se necesita un ejercicio para ser revisado, se puede borrar de la memoria para liberar espacio. También se pueden borrar todos los ejercicios a la vez.

BORRAR UN EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

2. Abra un ejercicio.

3. Seleccione DELETE WORKOUT.

4. Seleccione YES.

BORRAR TODOS LOS EJERCICIOS

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

2. Seleccione DELETE ALL.

3. Seleccione YES.

CONFIGURAR PROGRAMACIONES

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

PARA PROGRAMAR HORA Y FECHA

La hora y la fecha se ajustan durante la programación inicial, pero puede reprogramarlas después.

PROGRAMACIÓN DE LA HORA Y FORMATOS DE HORA.

1. Del menú SETTINGS abra TIME.
2. Seleccione SET TIME, y ajuste la nueva hora.

NOTA: Pulse ▲ cuando esté a las 11 am para continuar ajustando las horas de la tarde.

3. Alterne la casilla TIME entre formato de 12 ó 24 horas.

PROGRAMACIÓN DE LA FECHA Y FORMATOS DE FECHA

1. Seleccione SET DATE, y ajuste la nueva fecha.
2. Alterne la casilla DATE entre el formato MM-DD-YY y DD.MM.YY.

HORA POR GPS

- Encienda GPS TIME para dejar que el GPS actualice la hora automáticamente durante la sincronización de GPS. El reloj mantendrá cualquier diferencia en horas y minutos que usted haya hecho en el menú SET TIME.

CONFIGURACIÓN DE UNIDADES

Durante la configuración inicial, se seleccionó el sistema de medidas en el cual aparecerá su información. Se puede cambiar más tarde o escoger informaciones específicas para aparecer en diferentes unidades.

- Del menú SETTINGS, abra UNITS.

GENERAL

Seleccione las unidades para estatura y peso del usuario.

- ENGLISH: Las unidades aparecen en pies, pulgadas y libras
- METRIC: Las unidades aparecen en centímetros y kilogramos.

DISTANCIA

Los datos de distancia pueden ser medidos en MI (millas) o KM (kilómetros).

PASO

El paso puede ser medido en MIN/MI (minutos por milla) ó MIN/KM (minutos por kilómetro).

VELOCIDAD

La velocidad puede ser medida en MPH (millas por hora) ó KPH (kilómetros por hora).

RITMO CARDÍACO

El pulso puede ser medido en BPM (pulsaciones por minuto) ó % OF MAX (porcentaje de su pulso máximo).

ALTITUD

La altitud puede ser medida en FEET (PIES) ó METERS (METROS).

SELECCIONAR SENSORES

Después que se ha acoplado un medidor de pulso y acoplado y calibrado un sensor para el pie, use esta configuración para seleccionar los sensores activos para sus ejercicios — GPS, medidor de pulso, y/o sensor del pie.

AJUSTE DE INFORMACIÓN DE USUARIO

Su información personalizada se ajusta durante la programación inicial, pero puede cambiarla después.

1. Del menú SETTINGS abra USER INFO.
2. Fije los valores tan precisos como sea posible para disfrutar cálculos de ejercicio acertados.

MAX HR el reloj lo calcula automáticamente de acuerdo a la edad, pero se puede establecer manualmente en otro valor.

CONFIGURANDO ZONAS DE EJERCICIO

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

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

Se puede establecer un set de zonas de ritmo cardíaco, velocidad, paso y cadencia para el cronógrafo, y un set de zonas para cada uno de los seis intervalos. Al combinar configuración de varias zonas con el temporizador interválico, se pueden diseñar ejercicios para ayudarle a lograr con precisión los resultados que se desean.

LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU PASO

Paso es el número de minutos que usted se demora en correr una milla o un kilómetro.

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

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

Paso deseado		Tiempo Previsto Final:						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Media maratón	25K	30K	Maratón
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

¿CUÁL ES SU ZONA CARDÍACA ÓPTIMA?

Sus metas de estado físico determinan lo que debe ser su zona cardíaca óptima; la zona cardíaca en la que desea quemar grasa es diferente a la zona que usted debe fijar para entrenamiento de resistencia.

Use los cuadros de abajo para estimar sus zona de ritmo cardíaco óptimo de acuerdo a su género, edad y metas. Ejercitándose al nivel aeróbico básico de intensidad (en la mitad de los cuadros) le ayudará a quemar grasa y ganar resistencia aeróbica. Sin embargo también puede usar el reloj para acomodar su zona cardíaca deseada a valores más específicos apropiados a su nivel físico actual y sus metas de estado físico.

NOTA: Los valores en estos cuadros están basados en un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (MHR). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de ritmo cardíaco que es apropiada para usted.

HOMBRES

Edad	Ejercicio ligero		Control de peso		Aeróbico básico		Preparación óptima		Entrenamiento atlético de élite	
	Mantenga un corazón sano y póngase en forma		Pierda peso y queme grasas		Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica		Mantenga una excelente condición física		Consiga una magnífica condición atlética	
	50-60% pulso máx.		60-70% pulso máx.		70-80% pulso máx.		80-90% pulso máx.		90-100% pulso máx.	
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: MHR se calcula como (220-edad), en pulsaciones por minuto (BPM), para hombres

MUJERES

Edad	Ejercicio ligero		Control de peso		Aeróbico básico		Preparación óptima		Entrenamiento atlético de élite	
	Mantenga un corazón sano y póngase en forma		Pierda peso y queme grasas		Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica		Mantenga una excelente condición física		Consiga una magnífica condición atlética	
	50-60% pulso máx.		60-70% pulso máx.		70-80% pulso máx.		80-90% pulso máx.		90-100% pulso máx.	
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: MHR se calcula como (226-edad), en pulsaciones por minuto (BPM), para mujeres

LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU CADENCIA

Cadencia es el número de giros que sus piernas hacen en un minuto. Otra forma de pensar en la cadencia es dividir por la mitad el número de pasos que usted dá en un minuto.

Es preferible una cadencia más rápida en lugar de una lenta porque ésta mejora la velocidad, gasta menos energía y ayuda a evitar lesiones, todo gracias a que los pies pasan menos tiempo en contacto con la carretera.

Los corredores campeones tienen una cadencia promedio de 90-94 (180 a 188 pasos por minuto). Para lograr esto, usted puede dar pasos más cortos, usar zapatillas más livianas y asegurarse que a cada paso que usted da, el pie aterriza debajo de su rodilla y no al frente o adelante de ésta.

PROGRAMANDO ZONAS

1. Del menú SETTINGS abra ZONES.
2. Abra CHRONO para establecer zonas para el cronógrafo, ó INTERVAL para fijar zonas para el temporizador interválico.
3. Si escogió INTERVAL, abra un intervalo.
4. Abra la zona para configurar (HR, PACE, SPEED, ó CADENCE) y alternar la casilla ACTIVE a YES.
5. Abra SET y fije LOW (límite inferior) y HIGH (límite superior) de la zona seleccionada.

PROGRAMAR ALERTA DE ZONA

1. Del menú CHRONO ZONES ó INT ZONES, abra ALERT.
2. Seleccione la zona que disparará la alerta en la casilla TYPE.
3. Ponga VIBRATE EN ON (ENCENDIDA) u OFF (APAGADA).
4. Seleccione ALERT a sonar cuando usted se halle fuera de zona.

NOTA: Mientras se programa la zona activa y sus señales de alertas sonoras y/o notificaciones vibratorias de estar fuera de zona, se recibirá notificación visual por TODA la información en pantalla que tiene zona programada (HR, PACE, SPEED ó CADENCE) en los modos Chrono e Intervalo. El reloj mostrará ↑ para cuando esa información se sobrepasa de la zona y ↓ para cuando va debajo de la zona.

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

Programe la alarma a recibir una alerta (sonora o vibratoria) a una hora específica tan frecuente como usted lo designe.

1. Del menú SETTINGS abra ALARM.
2. Abra TIME y fije la hora a la cual sonará la alarma.
3. Fije ARMED a YES.
4. Ajuste FREQUENCY (FRECUENCIA). Se puede programar la alarma a sonar sólo una vez, todos los días, en un día específico de la semana, sólo en días laborales, o sólo en fines de semana.
5. Ponga VIBRATE en ON (ENCENDIDO) u OFF (APAGADO).
6. Seleccione la ALERTA audible que sonará.

Cuando la alarma está encendida, el símbolo  aparece en la pantalla TIME, y la alarma sonará a la hora y frecuencia especificada.

PROGRAMAR LAS PREFERENCIAS DEL RELOJ

Las preferencias del reloj son características generales del reloj que incluye timbres, señales acústicas y color del texto.

1. Del menú SETTINGS, abra WATCH.
2. Active HOURLY CHIME ON para escuchar un pitido a cada hora.
3. Active BUTTON BEEP ON para escuchar un pitido cada vez que se oprime un botón.
4. Fije TEXT COLOR a WHITE (BLANCO) ó BLACK (NEGRO) para cambiar el color del fondo y del texto en pantalla.

CAMBIAR EL IDIOMA DE LA PANTALLA

El idioma de la pantalla se ajusta durante la programación inicial, pero se puede cambiar después.

1. Del menú SETTINGS abra LANGUAGE.
2. Cambie la casilla SETTING al idioma que desea para la pantalla del reloj.

LUZ NOCTURNA INDIGLO®

- Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante algunos segundos.
- Sostenga el botón INDIGLO® hasta que el reloj emita un pitido una vez (alrededor de cuatro segundos) para activar Night-Mode™ durante ocho horas aproximadamente. Mientras Night-Mode™ está activado, pulse cualquier botón para activar la luz nocturna durante unos cuantos segundos.
- Sostenga el botón INDIGLO® hasta que el reloj emita un pitido dos veces (alrededor de seis segundos) para activar Constant On (encendido constante). La luz nocturna permanece encendida durante siete u ocho horas. Pulse INDIGLO® de nuevo para apagar la luz nocturna.

REINICIO DEL RELOJ

Si los botones del reloj no funcionan, se puede volver el reloj a condiciones operativas a la vez que se mantienen todas sus configuraciones información de ejercicios.

- Oprima simultáneamente todos los botones “esquineros” (▲, ▼, BACK, e INDIGLO) durante tres segundos hasta que aparezca el nombre TIMEX. El reloj se reiniciará, y será necesario fijar la hora y la fecha.

NOTA: Todas las informaciones guardadas y las configuraciones que quedan seguirán sin alteración.

CONFIGURACIONES/ACERCA DEL MENÚ

Se puede reiniciar el reloj con la configuración de fábrica. Las configuraciones del reloj volverán a la configuración por defecto según la versión del firmware indicada en el reloj. Todos los ejercicios guardados se borran.

1. Del menú SETTINGS abra ABOUT.
2. Seleccione FACTORY RESET.
3. Seleccione YES.

A la próxima vez que presione un botón después de reiniciar el reloj, comenzará la configuración inicial.

DESCARGAR DATOS DEL EJERCICIO Y REVISIÓN EN LA COMPUTADORA

Descargue datos de ejercicio al registro gratuito en línea proporcionado por TrainingPeaks™ para ayudarle a analizar y planificar su régimen de entrenamiento.

1. Crear una cuenta de TrainingPeaks™ en:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Conecte el clip de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora.
3. Abra Device Agent en la computadora.
4. Seleccione Run Trainer™ 2.0 de la casilla **Device**, y asegúrese que su cuenta esté seleccionada en la casilla **Username**.

NOTA: Añada su nueva cuenta al Device Agent haciendo clic en **File**, luego en **Edit Login Accounts**.
Cliquee en el “+” en la ventanilla **Manage User Accounts** para añadir la información de su nueva cuenta.

5. Cliquee Download para mostrar los ejercicios en la memoria del reloj.
6. Marque las casillas de aquellos ejercicios que quiere enviar a su cuenta en línea y haga clic en Save.
7. Cuando se ha completado la transferencia del ejercicio, haga clic en **Login** para entrar al registro en línea, o cerrar el Device Agent y desconectar el reloj de la computadora.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL GPS

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

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

NOTA: Aunque la primera señal de GPS tarda un poco en adquirirse, obtener señales posteriormente es usualmente más rápido ya que el GPS busca primero las señales satelitales más recientes adquiridas.

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL SENSOR DE RITMO CARDÍACO

Si no puede recibir datos de pulso del sensor cardíaco, ensaye estos pasos:

- Asegúrese que el sensor cardíaco esté encendido y colocado adecuadamente. Una mala colocación puede impedir que el sensor de ritmo cardíaco obtenga una lectura. Ver [Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional](#).
- Use el menú SENSORS para buscar el sensor cardíaco. Pudo haber un problema con la anterior operación de sincronización. Ver [Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional](#).
- Instalar una pila nueva en el sensor de ritmo cardíaco. Una pila baja de carga puede producir una señal de pulso débil o inexistente.

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL SENSOR DEL PIE.

- Use el menú SENSORS para buscar el sensor del pie. Pudo haber un problema con la anterior operación de sincronización. Ver [Configuración del sensor para el pie opcional](#).
- Instalar una pila nueva en el sensor para el pie. Una pila baja de carga puede producir una señal del sensor del pie débil o inexistente.

PROBLEMAS DE CONEXIÓN A LA COMPUTADORA

- Asegúrese que los dientes metálicos en el clip de carga estén alineados con los discos metálicos al respaldo del reloj, y que el cable de carga esté insertado en el puerto USB de la computadora. Unas conexiones firmes son esenciales para la comunicación entre el reloj y la computadora.
- Asegúrese que el Device Agent esté abierto en la computadora. Todas las comunicaciones entre el reloj y la computadora están administradas por el Device Agent.
- Asegúrese que ha seleccionado el Run Trainer™ 2.0 en el Device Agent. El Device Agent debe programarse para establecer una conexión con un tipo específico de dispositivo.
- Si se cumplen todas estas condiciones, pero el Device Agent no muestra al reloj como conectado, deje el clip de carga enganchado al reloj y desconecte de la computadora el extremo USB del cable de carga. Luego, reconecte el cable de carga al puerto USB de la computadora.

RESISTENCIA AL AGUA

El Run Trainer™ 2.0 GPS resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	p.s.i.a. * Presión Bajo la Superficie del Agua
50 m/164 pies	86

*libras por pulgada cuadrada absoluta

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

- El reloj es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su dispositivo Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su dispositivo con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

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

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el dispositivo no se compró inicialmente a un minorista de Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja del dispositivo, los accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el dispositivo a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el dispositivo, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10 am a 12 del mediodía). En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

SERVICIO DE REPARACIÓN

Si su dispositivo Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203

SI TIENE CONSULTAS SOBRE EL SERVICIO, LLAME AL 1-800-328-2677

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su producto Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX	
Fecha de compra original:	_____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)	
Comprado por:	_____
(nombre, dirección y número de teléfono)	
Lugar de compra:	_____
(nombre y dirección)	
Razón de la devolución:	_____

AVISO DE FCC (EE.UU.) / AVISO DE IC (CANADÁ):

Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no provocara interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Advertencia: Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

NOTA: Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los trámites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podría causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no aparecerán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o varias de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente de donde está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital de Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Este dispositivo cumple con la(s) norma(s) de exención de licencia RSS de la industria de Canadá. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones:

- (1) este dispositivo no provocara interferencias nocivas, y
- (2) Este dispositivo aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

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

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Run Trainer™ 2.0

Número del modelo: M503/M255/M012

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

CENELEC EN 55024: expedida:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: expedida:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: expedida:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: expedida: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/EC

Normas:

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

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

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

Agente: 

Sam Everett

Ingeniero de Regulación de Calidad

Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER, y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de CSR. SiRFstarIV es una marca registrada de CSR. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc.