

GLOBAL TRAINER™

GPS VELOCIDAD+
DISTANCIA

GUÍA DEL USUARIO



TIMEX IRONMAN

Actualización a la versión 2.8X

Índice

Instrucciones importantes de seguridad y advertencias	1
Introducción	1
Versión del software del Global Trainer™	1
Reseña de funciones	1
Botones e iconos de funcionamiento	2
Cargar su reloj Global Trainer™	3
Encendido y apagado del reloj Global Trainer™	4
Ajuste inicial del sistema	4
Hora del día	4
Idioma e información personal	4
Modo Rendimiento	5
Personalización de pantallas de ejercicio	6
Configuración de los ajustes de gasto de calorías	6
Elección del número de campos y selección de los datos de rendimiento	6
Inicio de un Ejercicio	8
Toma de una vuelta o sección	8
Cambio de visualización durante un ejercicio	9
Detener un Ejercicio	9
Bloqueo del modo Rendimiento	9
Contadores de cuenta regresiva y marcador de rendimiento	9
Personalizar un temporizador	10
Personalización de Intervalos	11
Agregar un Ejercicio Guardado al Marcador de Rendimiento	12
Retirar un Curso del Marcador de Rendimiento	13
Seleccionar un Curso del Marcador de Rendimiento	13
Establecer manualmente la marca en el Marcador de Rendimiento	13
Elegir comparar con un Curso o marca manual	13
Modo Multideporte	14
Ajustes del Modo Multideporte	14
Inicio de un Ejercicio	14
Ingrese una transición	15
Pausa en un Ejercicio	15
Detener un Ejercicio	15
Cambio de visualización durante un ejercicio	16
Bloquear el Modo Multideporte	16
Modo Navegar	16
<i>Puntos de ruta</i>	
Guardar un punto de ruta	17
Ver la Lista de Puntos de Ruta	17
Renombrar un punto de ruta	17
Borrar un punto ruta	17
IR A un punto de ruta	18
Borrar todos los puntos de ruta	18

<i>Rutas</i>	
Crear una nueva ruta.....	18
Ver la Lista de Rutas	18
Seguir una ruta	18
Borrar una ruta elegida.....	19
Borrar todas las Rutas.....	19
<i>Brújula</i>	
Navegar usando la brújula.....	19
<i>Mapa</i>	
Navegar usando el mapa	19
Cambiar la resolución del mapa	20
Modo Revisión	20
Ver un Resumen del Ejercicio	21
Ver los datos del Resumen de Vueltas.....	21
Ver un Ejercicio en el Mapa.....	22
Rastrear a lo largo de una ruta de ejercicio.....	22
Borrar un ejercicio elegido.....	22
Borrar todos los ejercicios	22
Modo Configurar	23
<i>Manos libres</i>	
Configurar los ajustes de Manos Libres	23
Inicio Auto y Reinic Auto	23
Parada Automática	23
Secc Auto	24
Temporiz Auto.....	24
<i>Alertas</i>	
Configurar Tipos de Alerta (sólo visual o visual y audible)	25
Alerta de Distancia	25
Zona Velocidad/Paso.....	25
Altitud.....	26
Zona de frecuencia cardiaca	26
Zona de Cadencia	26
Zona de Potencia	27
<i>Sensores</i>	
Configurar los ajustes de Sensor	27
<i>Información del Usuario</i>	
Idioma e información personal	28
Selección de idioma	28
Configuración de los ajustes personales.....	28
<i>Reloj</i>	
Configurar los ajustes del Reloj.....	29
<i>Alarma</i>	
Configurar los ajustes de la Alarma.....	30
<i>Frecuencia cardiaca</i>	
Configuración de los ajustes de frecuencia cardiaca	30

<i>Recuperación</i>	
Configurar el Tiempo de recuperación	31
<i>Bicicleta</i>	
Configurar los ajustes de la Bicicleta.....	31
Cálculo de la circunferencia de la rueda de la bicicleta.....	32
<i>Medidor de Potencia</i>	
Configurar los ajustes del Medidor de Potencia.....	32
<i>GPS</i>	
Configurar los ajustes del GPS	33
Version.....	33
Actualizar el Firmware.....	33
Reiniciar el reloj Global Trainer™ Reloj.....	34
Vista del Satélite.....	35
<i>Unidades</i>	
Configurar los ajustes de unidades	35
<i>Modos</i>	
Ajustes del Modo Configurar	36
Modo Sinc. PC	36
Cree una cuenta Timex Trainer	36
Instalación del Timex Device Agent.....	36
Descargar los ajustes desde una computadora al reloj.....	37
Cargar los datos de ejercicio desde el reloj a una computadora	37
Sensores ANT+™ Sensores	37
Uso del sensor de frecuencia cardiaca y registro de datos durante el ejercicio	37
Uso del sensor de bicicleta y registro de datos durante el ejercicio.....	37
Cuidado y mantenimiento	38
Reloj	38
Sensor de frecuencia cardiaca.....	38
Garantía y servicio	39
Declaración de conformidad	40

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 ya que no puede reemplazarla 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 perfore ni incinere.
 - D. Cuando la guarde por un periodo prolongado, hágalo en el siguiente intervalo de temperatura: 32°F a 77°F (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 - 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 Pihong 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 los detalles en las instrucciones.
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

Aunque todos los ajustes descritos en la Guía del Usuario se pueden efectuar en el reloj Global Trainer™ es más fácil usar su computadora para ajustar su reloj con el programa Device Agent de Timex®. Visite www.timexironman.com/deviceagent y busque el Device Agent de Timex adecuado para el sistema operativo de su computadora.

Versión del software del Global Trainer™

Dado que el reloj Global Trainer™ puede ajustarse en 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. Las excepciones son: los nombres de pantallas de visualización por omisión (SWIM, BIKE, RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2), los nombres de TIMER por omisión, los nombres de COURSE por omisión y los ajustes BIKE por omisión.

El Timex® Ironman® Global Trainer™ con sistema Bodylink® es un dispositivo de monitoreo completo del rendimiento que incorpora tecnología SiRFstarIII® GPS e integración de sensores ANT+™ para actividades múltiples y proporciona una poderosa herramienta de ejercicio y entrenamiento. Para leer o imprimir una copia de cualquiera de las instrucciones para el reloj Global Trainer™ o sus accesorios, visite:

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

Esta guía corresponde a las instrucciones más recientes para el software de Global Trainer versión **2.8X**. Para determinar la versión de su reloj; oprima MODE para ir a CONFIGURE, oprima ▼ para GPS, oprima ▼ para VERSIÓN y oprima ←. Usted puede actualizar el software de Global Trainer mediante las instrucciones colocadas en el Timex Device Agent descargables al escritorio de su computadora.

Si desea más información sobre el reloj Timex Ironman Global Trainer y sus posibilidades, visite la sección de videos de la página Training Resources en www.timexironman.com

Reseña de funciones

- **Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode® e iluminación continua** – La luz nocturna INDIGLO® ilumina la pantalla al oprimir el botón INDIGLO®. Cuando se activa, la función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimir cualquier botón.

Para una mayor comodidad en condiciones de poca luz, el reloj Global Trainer™ tiene una opción de iluminación continua de la pantalla. Ver la sección de botones de operación e iconos para obtener más detalles.

- **Modo Rendimiento** – Lleva el registro de múltiples variables durante su ejercicio, incluida 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 personalizados** – Vea hasta cuatro medidas de ejercicio que usted elija en cada uno de las cinco pantallas de visualización 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** – Comparta 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 personalizar fácilmente y transferir sus ejercicios a su computadora, y llevar registro de su progreso.
- **Sensores inalámbricos ANT+™** – Monitorean su frecuencia cardiaca 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.



Botones e iconos de funcionamiento

INDIGLO® (BOTÓN)

Presione el botón INDIGLO® en cualquier momento para activar la luz nocturna INDIGLO® durante algunos segundos.

Mantenga oprimido el botón INDIGLO® durante 4 segundos para activar la función Night-Mode®; el reloj emite un pitido para confirmar. Cuando la función Night-Mode está activada, cualquier botón que oprima activa la luz nocturna durante unos pocos segundos.

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

La función Night-Mode® y la iluminación continua permanece activa durante 8 horas, pero puede mantener oprimido el botón INDIGLO® durante 4 segundos para desactivar cualquiera de ellas antes del periodo de 8 horas.

BACK / PWR (ATRÁS / ENC.) (⏪)

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

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.

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 el botón INDIGLO®. Oprima y mantenga ↵ 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 MULTISPORT 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™.

	Icono de la batería	Muestra la carga aproximada de la batería. Más segmentos oscuros indican una mayor carga. El icono muestra la carga remanente mientras se carga, y la sección a cargar centellea.
	Icono del cronógrafo	Aparece cuando el cronógrafo está en marcha.
	Icono de la alarma	Aparece cuando está puesta la alarma.
	Icono del temporizador	Aparece cuando el cronógrafo está en marcha y se ha activado un temporizador.
2:00 PM	texto de la hora del día	Hora actual
	Icono de corazón	Sólido: El monitor de frecuencia cardiaca se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está emparejando o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
	Icono de RPM	Sólido: El sensor de velocidad o cadencia de la bicicleta se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está acoplado o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
	Icono de potencia	Sólido: El medidor de potencia se comunica correctamente. Centelleando: El dispositivo está emparejando o no ha recibido datos útiles durante 15 segundos.
	Icono de satélite	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.

Cargar su reloj Global Trainer™

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™.
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™ 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 centelleante. Cuando la carga se completa aparece un icono de batería sólido.

 Use únicamente el adaptador de corriente Pihong 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 del 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.

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 CONFIGURE (Modo) y las de MODOS de la GUÍA DEL USUARIO.





NOTA: El contraste de la pantalla puede cambiar por cambios de temperatura. Para ajustar el contraste, siga estos pasos.

1. En el modo apagado oprima y mantenga  durante 2 segundos para encender el reloj.
2. Cuando aparezca **TIMEX IRONMAN** oprima  o . Una gráfica de barras correspondiente muestra el contraste.
3. Oprima  para aumentar el contraste o  para disminuir el contraste.
4. Cuando esté satisfecho con su selección, oprima  para salir del ajuste de contraste.

Ajuste inicial del sistema



Hora del día

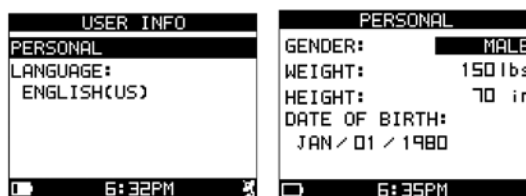
La hora, fecha y día de la semana se ajustan con el GPS con base en las selecciones que usted haga.










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

Idioma e información personal






Para medir con exactitud el rendimiento de su ejercicio y ayudarlo a calcular sus zonas de frecuencia cardiaca, usted deberá ingresar su sexo, peso y fecha de nacimiento.

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima  hasta seleccionar USER INFO (información del usuario) y oprima .



3. Oprima  o  para seleccionar Personal y oprima .
4. Oprima  o  para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima  para abrir la ventana de cambio de ajuste.
5. Oprima  o  para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima  para confirmar su selección.

Selección de idioma

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima  para seleccionar USER INFO, después oprima .
3. Oprima  o  para seleccionar el idioma mostrado, después oprima  para abrir la ventana de cambio de ajuste.

4. Oprima ▲ o ▼ para iluminar una selección, después oprima ↵ para confirmar su selección.

NOTA: Si cambia la selección de idioma, el reloj volverá a la pantalla inicial del modo de configuración en el idioma elegido.

Configuración de los ajustes personales

- Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
- Oprima ▼ para seleccionar USER INFO, después oprima ↵.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
GÉNERO	Seleccione HOMBRE o MUJER.
PESO	Ingrese su peso, después oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 50. El máximo es 400.
ALTURA	Ingrese su altura, después oprima BACK/PWR para cerrar la ventana de cambio de ajustes. El mínimo es 10 y el máximo es 999.
FECHA NACIMIENTO: MES	Seleccione su mes de nacimiento.
FECHA NACIMIENTO: Día	Ingrese su día de nacimiento. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.
FECHA NACIMIENTO: AÑO	Ingrese el año en que nació. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.

Modo Rendimiento

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

Terminología del modo Rendimiento

- Pantalla de visualización:** Las pantallas de visualización muestran los datos de rendimiento en una disposición personalizada.
- Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- Vuelta:** El tiempo de vuelta registra el tiempo o duración de segmentos individuales de su ejercicio.
- Sección:** El tiempo de sección registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual sesión de ejercicio.
- Tomando una vuelta o sección:** Cuando usted toma la medida de una vuelta o sección, el cronógrafo registra el tiempo del segmento actual y automáticamente empieza a cronometrar el siguiente.
- Intervalo:** Un periodo del ejercicio adecuado en su duración temporal y una intensidad de frecuencia cardiaca opcional.
- Repeticiones (Reps):** Una serie de intervalos que se repite durante un ejercicio.

Ejemplos de vueltas y secciones.

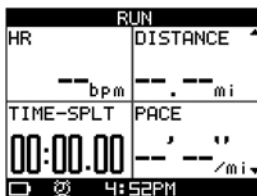
Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de actividad. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

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

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

Personalización de pantallas de ejercicio

Hay 5 pantallas de visualización en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®: SWIM (nadar), BIKE (ciclismo), RUN (correr), CUSTOM 1 (personalizado 1), y CUSTOM 2 (personalizado 2). Usted puede ajustar el nombre de la pantalla de visualización, el número de campos presentados en cada pantalla de visualización, la actividad asociada con la pantalla de visualización y los datos de rendimiento mostrados en cada campo.



Abra el Menú de Pantallas

1. Oprima MODE hasta que aparezca PERFORMANCE, después oprima ↵.
2. Oprima ▲ o ▼ si fuera necesario para seleccionar PANTALLA, después oprima ↵.

Nombrar la pantalla de visualización

Usted puede renombrar cualquiera de las pantallas de visualización. Cada nombre puede tener hasta 8 caracteres.

1. Abra el Menú de Pantallas.
2. Oprima ▼ para elegir la pantalla de visualización que desea cambiar, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para seleccionar el campo VIEW NAME, después oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
4. Oprima ▲ o ▼ para iluminar un carácter, después oprima ↵ para seleccionar el carácter.
5. Siga seleccionando caracteres hasta que aparezca el nombre deseado.
6. Oprima ⏏.

Configuración de los ajustes de gasto de calorías

Para asegurar el cálculo adecuado de los datos de rendimiento de CALORÍAS, configure el menú de ajuste de actividades para que refleje el tipo y la intensidad de la actividad que realiza.

1. Abra el Menú de Pantallas.
2. Oprima ▲ o ▼ para elegir la pantalla de visualización que desea cambiar, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar ACTIVITY SETUP, después oprima ↵.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir el campo que desea cambiar, después oprima ↵.
5. Oprima ▲ o ▼ para iluminar los datos de rendimiento para elegir o editar el ajuste en el campo, después oprima ↵.

Grupo de ajustes	Ajuste
ACTIVIDAD	Elija la actividad que se va a monitorear en esta pantalla de visualización. Las opciones, en orden de menor a mayor gasto de calorías, son: BIKE, WALK, HIKE, SWIM, RUN.
NIVEL	Elija el nivel de intensidad de esta pantalla de visualización. Las opciones, en orden de menor a mayor gasto de calorías, son: VERY SLOW, SLOW, MEDIUM, HIGH, VERY HIGH.
PESO EXTRA	Ingrese la cantidad de peso extra que lleva durante esta actividad. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. Más peso extra tendrá como resultado un mayor gasto de calorías.
POTENCIA EFIC.	Un factor de escala seleccionable de 0.18 a 0.25. Este valor se puede configurar después de hacer una prueba metabólica con el medidor de potencia de la bicicleta.

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

1. Abra el Menú de Pantallas.
2. Oprima ▲ o ▼ para elegir la pantalla de visualización que desea cambiar, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar Distrib. Campos, después oprima ↵.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir el número de campos para la pantalla de visualización, después oprima ↵.
5. Oprima ▲ o ▼ para elegir el campo que desea cambiar, después oprima ↵.
6. Oprima ▲ o ▼ para iluminar los datos de rendimiento que desea incluir en el campo, luego oprima ↵.

7. Continúe seleccionando campos y datos de rendimiento hasta que la pantalla de visualización contenga los datos deseados.

NOTA: También se registran datos adicionales durante su ejercicio además de los datos de las pantallas de visualización. Revise sus ejercicios en el modo Revisión para ver todos los datos registrados.

Opciones de datos de rendimiento:

ALTITUD	su altitud actual sobre el nivel del mar
ALTI-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de altitud definida
ALTI-MÁX	mayor altitud alcanzada durante este ejercicio
ALTI-MÍN	menor altitud alcanzada durante este ejercicio
ASC-TOTAL	ascenso total durante este ejercicio
ASC-PROM	ascenso promedio en la distancia recorrida
CADENCIA	RPM actuales del pedal de la bicicleta
CAD-PROM	RPM promedio del pedal de la bicicleta
CAD-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de cadencia definida
CAD-MEJOR	mayor RPM alcanzada durante este ejercicio
CALORÍAS	calorías consumidas NOTA: Para calcular con exactitud las calorías gastadas, configure la pantalla de visualización usando ACTIVITY SETUP en el menú de pantallas.
DSC-TOTAL	descenso total durante este ejercicio
DSC-PROM	descenso promedio en la distancia recorrida
DISTANCIA	distancia total recorrida
DIS-REST	distancia total restante cuando se rastrea a un punto de ruta o a una ruta
FC	frecuencia cardíaca actual
FC-PROM	frecuencia cardíaca promedio durante todo el ejercicio
FC-PICO	mayor frecuencia cardíaca alcanzada durante este ejercicio
FC-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de frecuencia cardíaca definida
PASO	tiempo por milla/km a la velocidad actual
PASO-PROM	tiempo promedio por milla/km en todo el ejercicio
MEJOR PAS	menor tiempo por milla/km alcanzado en este ejercicio
PASO-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de paso definida
POTENCIA	potencia actual
POT-PROM.	potencia promedio en watts durante todo el ejercicio
POT-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de potencia definida
POT-PICO	mayor potencia en watts alcanzada durante este ejercicio
PACER	cantidad de tiempo por delante o por detrás de la meta fijada en el Marcador de Rendimiento
VELOCIDAD	velocidad actual
VEL-PROM	velocidad promedio durante todo el ejercicio
VEL-ENZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de velocidad definida
VEL-MÁX	mayor velocidad alcanzada durante este ejercicio
TIEM-VUEL	tiempo de la vuelta actual
TIEM-REST	tiempo estimado para llegar al siguiente punto de ruta
TIEM-STOP	tiempo total de descanso durante el ejercicio
TIEM-SECC	tiempo total transcurrido desde el inicio del ejercicio
TIEM-SGMT	tiempo total transcurrido desde el inicio de esta actividad como está seleccionada en el Modo Multideporte
TIME-EVT	tiempo total del evento incluida la transición y los periodos de descanso
HORA DÍA	hora actual del día
TIMER-1 TIMER-2 TIMER-3 TIMER-4 TIMER-5	temporizadores personalizados que se pueden poner para incluir repeticiones e intervalos múltiples

Inicio de un Ejercicio

1. Oprima MODE hasta que aparezca PERFORMANCE.
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar una pantalla de visualización.
3. Oprima START/SPLIT 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

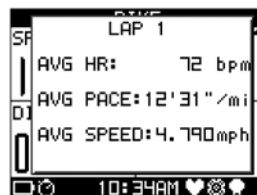
Oprima START/SPLIT cuando el cronógrafo esté en marcha para tomar una vuelta o una sección. Aparecerán en secuencia hasta tres pantallas.

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 y distancia.



- 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™ con sistema 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 ▼ 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 ejercicio y reiniciar?) .



3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar YES, NO o RESET ONLY (sí, no o sólo reiniciar), luego oprima ↵ para confirmar su selección.

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

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

Si selecciona RESET ONLY, el cronógrafo se reiniciará y no se registrarán los datos del ejercicio.

Bloqueo del modo Rendimiento

1. Oprima y sostenga ↵ durante 2 segundos.
2. Aparece un mensaje que confirma que el reloj está bloqueado y aparece un 🔒 en la esquina derecha de la barra de título.
3. Para desbloquear, mantenga ↵ nuevamente durante 2 segundos. El mensaje "WATCH UNLOCKED" confirma la desactivación. Cuando está bloqueado, el botón MODE no se puede activar y no se pueden tomar tiempos de sección.

Contadores de cuenta regresiva y marcador de rendimiento

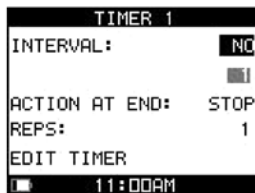
Además de personalizar las pantallas de visualización del Modo Rendimiento para mostrar los datos específicos de su ejercicio, usted puede ajustar temporizadores personalizados para ayudar a manejar repeticiones e intensidad durante su ejercicio. Usted también puede usar la función Marcador de Rendimiento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

Ajuste de temporizadores y marcador de rendimiento

Además de personalizar las pantallas de visualización para mostrar los datos específicos de su ejercicio, usted puede ajustar temporizadores 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.

Temporizadores

Hay cinco temporizadores personalizados que puede ver en los campos de datos de rendimiento.



Abrir el menú de Temporizador

1. Oprima MODE hasta que aparezca PERFORMANCE.
2. Oprima ←. Aparece la pantalla de ajuste de rendimiento.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar TIMER, después oprima ←.

Personalizar un temporizador

1. Abra el menú de Temporizador.
2. Oprima ▲ o ▼ para elegir el temporizador que desea cambiar, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar EDIT TIMER, después oprima ←. Aparece la pantalla de ajuste del temporizador.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ← para abrir la ventana de cambio de ajuste.
5. Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ← para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
INTERVALO	Seleccione Yes para activar los intervalos o No para editar como un temporizador de cuenta regresiva estándar
Nº DE INTERVALOS	Ingrese el número de intervalos para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El máximo de intervalos es 20. NOTA: Este ajuste sólo está disponible si el ajuste de intervalos está colocado en Yes.
ACCIÓN AL FINAL	Seleccione Stop para terminar el ejercicio después de un intervalo o Repetir para repetir el número de veces seleccionado.
REPETS	Ingrese el número de veces que se repite el grupo del intervalo. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El máximo de repeticiones es 100.

Cambio de nombre del temporizador

1. Abra el menú de Temporizador.
2. Oprima ▼ para elegir el temporizador que desea cambiar de nombre, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para elegir el nombre del temporizador, después oprima ←. Se abre la ventana de cambio de ajuste.
4. Oprima ▼ para seleccionar un carácter. Oprima ← para seleccionar el carácter.
5. Siga seleccionando caracteres hasta que aparezca el nombre deseado. Cada nombre puede tener hasta 8 caracteres.
6. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.

Edición de un temporizador estándar de cuenta regresiva

1. Abra el menú de Temporizador.
2. Oprima ▼ para elegir el temporizador que desea cambiar, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para seleccionar EDIT TIMER, después oprima ←.
4. Asegúrese de que el ajuste INTERVALS esté puesto en NO.
5. Oprima ▼ para seleccionar EDIT TIMER, después oprima ←.
NOTA: Esta función sólo está disponible si el ajuste de intervalos está puesto en No.

- Oprima ▼ para elegir el intervalo que desea cambiar, después oprima ↵. Aparece la pantalla de ajuste del temporizador.



- Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
HORAS	Ingrese el número de horas para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de horas es 2.
MINUTOS	Ingrese el número de minutos para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de minutos es 59.
SEGUNDOS	Ingrese el número de segundos para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de segundos es 59.

Personalización de Intervalos

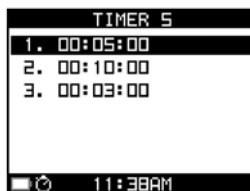
- Abra el menú de Temporizador.
- Oprima ▼ para elegir el temporizador que desea cambiar, después oprima ↵.
- Oprima ▼ para seleccionar EDIT TIMER, después oprima ↵.
- Asegúrese de que el ajuste INTERVALS esté puesto en Yes.
- Para editar los intervalos, oprima ▼ para seleccionar VIEW INTERVALS, después oprima ↵.
NOTA: Esta función sólo está disponible si el ajuste de intervalos está puesto en Yes.
- Oprima ▼ para elegir el intervalo que desea cambiar, después oprima ↵. Aparece la pantalla de ajuste de intervalos.



- Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
HORAS	Ingrese el número de horas para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de horas es 2.
MINUTOS	Ingrese el número de minutos para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de minutos es 59.
SEGUNDOS	Ingrese el número de segundos para el temporizador. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El número máximo de segundos es 59.
ZONA FC	Elija la zona de frecuencia cardíaca a mantener durante este intervalo, o elija NONE para usar el intervalo en cualquier zona.

Repita este proceso para cada intervalo en el temporizador.



Ejemplo de Uso de Intervalos

Usted desea integrar intervalos de correr en su rutina de entrenamiento. Usted establece varios intervalos como ayuda para registrar a la vez el tiempo y la frecuencia cardiaca de su ejercicio. Los intervalos de su primera semana pueden verse así:

Intervalo	Tiempo	Zona de frecuencia cardiaca
Intervalo 1	00:05:00	NONE
Intervalo 2	00:10:00	ZONA 2
Intervalo 3	00:05:00	ZONA 3
Intervalo 4	00:03:00	ZONA 4
Intervalo 5	00:05:00	ZONA 3
Intervalo 6	00:05:00	ZONA 1

Usted usa el intervalo 1 para calentar. Los intervalos 2 a 5 son el centro del ejercicio. Finalmente, el intervalo 6 representa un periodo de relajación.

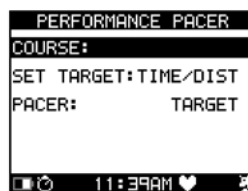
Marcador de Rendimiento

La función Marcador de Rendimiento le permite medir su progreso relativo a ejercicios previamente guardados, o un tiempo y distancia guardados manualmente.

Cuando se selecciona Marcador de Rendimiento como una opción de la pantalla de visualización, usted verá qué tanta ventaja o desventaja tiene con respecto al tiempo cargado en el Marcador de Rendimiento.

Abrir el menú de Marcador de Rendimiento

1. Oprima MODE hasta que aparezca PERFORMANCE.
2. Oprima ←. Aparece la ventana de ajuste de Rendimiento.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar PERFORMANCE PACER, después oprima ←. Aparece la pantalla de Marcador de Rendimiento.



Abra el Menú de Curso

1. Abra el menú de Marcador de Rendimiento
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar Curso, después oprima ←.

Agregar un Ejercicio Guardado al Marcador de Rendimiento

1. Abra el menú de Curso
2. Oprima ▼ para seleccionar <CREATE NEW>, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para seleccionar un ejercicio a agregar, después oprima ←.
4. Oprima ▼ para seleccionar la primera letra del nombre del curso.
5. Oprima ▼ para seleccionar un carácter. Oprima ← para seleccionar el carácter.
6. Siga seleccionando caracteres hasta que aparezca el nombre deseado.
7. Oprima ⏏.
8. Oprima ▼ para seleccionar CONFIRM? (¿confirma?), después oprima ←.

Retirar un Curso del Marcador de Rendimiento

1. Abra el menú de Curso
2. Oprima ▼ para elegir el curso que desea retirar, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para seleccionar Borrar Curso, después oprima ↵.

Seleccionar un Curso del Marcador de Rendimiento

1. Abra el menú de Curso
2. Oprima ▼ para elegir el curso contra el que desea comparar, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para iluminar SELECC. ESTE CURSO, después oprima ↵.

Establecer manualmente la marca en el Marcador de Rendimiento

1. Abra el menú de Marcador de Rendimiento
2. Oprima ▼ para seleccionar Set Target:Time/Dist, después oprima ↵. Aparece la pantalla de ajustar objetivo.



3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
DISTANCIA	Ingrese la distancia para comparar. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. La distancia máxima es 99.99.
HORA	Ingrese el tiempo para comparar. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste y avanzar al siguiente ajuste. El tiempo máximo es 10:59:59.

Elegir comparar con un Curso o marca manual

1. Abra el menú de Marcador de Rendimiento
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar PACER, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar Curso para comparar contra el curso cargado, u Objetivo para compararse contra una marca manual.

Usar Marcador de Rendimiento durante su ejercicio

1. Ajuste los campos de datos del Modo Rendimiento en la pantalla de visualización con que usará el Marcador de Rendimiento.
2. En uno de los campos, elija PACER como los datos para mostrar en el Modo Rendimiento.
3. Inicie el cronógrafo y comience su sesión de ejercicio.
4. El campo PACER se actualiza constantemente e indica cuánta ventaja o desventaja tiene con base en el curso o la marca establecida.

Sugerencias y trucos del modo Rendimiento

- Durante un ejercicio, el cronógrafo sigue corriendo en el fondo incluso cuando no es visible en ninguna de las pantallas de visualización de rendimiento.
- El reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® registra más datos de ejercicio que los ítems que aparecen en las pantallas de visualización del modo Rendimiento. Cuando su ejercicio ha terminado, use el modo Revisión para ver todos los datos registrados en su ejercicio.

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 MULTISPORT. Por ejemplo, use el periodo de transición entre MULTI-BIKE y MULTI-RUN para cambiar sus zapatos de ciclismo por zapatos de correr.

Terminología del Modo Multideporte

- **Transición:** Un periodo detenido entre dos actividades para prepararse para el próximo deporte en la secuencia, registrada por la opción de datos de rendimiento TIME-STOP.

Pantallas de visualización del Modo Multideporte

Los títulos de las pantallas de visualización tienen el prefijo MULTI- (por ejemplo, RUN es MULTI-RUN en el Modo Multideporte, pero los campos y los datos de rendimiento de las pantallas son idénticos a los del Modo Rendimiento. Personalice el número de campos y datos mostrados siguiendo los pasos en la sección de pantallas de visualización del Modo Rendimiento ya descritos.

Ajustes del Modo Multideporte

Usted puede usar temporizadores personalizados, intervalos, ajustes de consumo de calorías y la función Marcador de Rendimiento en el Modo Multideporte siguiendo los pasos de la sección de ajustes del Modo Rendimiento ya descritos. Usted también puede coordinar la secuencia de actividades que desea usar en el Modo Multideporte.

Ajustar Actividades

1. Oprima MODE hasta que aparezca MULTISPORT.
2. Oprima ←.
3. Oprima ▼ para marcar SELEC DEPORTES, después oprima ←.



4. Oprima ▼ para elegir la actividad que desea cambiar, después oprima ←.
5. Oprima ▼ para iluminar la actividad que desea incluir en la secuencia de multideportes, después oprima ← para confirmar su elección. Usted también puede seleccionar NONE si desea usar una secuencia de menos de 5 actividades.
6. Repita los pasos 4 y 5 hasta haber elegido hasta 5 actividades. Cuando comience un ejercicio en Modo Multideporte, las actividades (con transiciones entre ellas) tendrán lugar en el orden que seleccionó.

Inicio de un Ejercicio

1. Oprima MODE hasta que aparezca MULTISPORT.
2. Oprima START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y comenzar su ejercicio. Un mensaje le indicará que debe iniciar la primera actividad en la secuencia de Multideporte que haya definido. La vista cambiará al primer deporte seleccionado cuando estableció el ejercicio.

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



Oprima ▼ para seleccionar YES o NO, después oprima ← para confirmar su selección.

Si selecciona YES, muchas opciones de datos de rendimiento relacionados con el GPS, tales como distancia, velocidad o altitud no funcionarán.

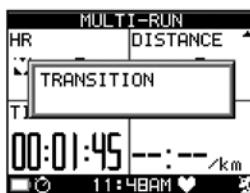
Si selecciona NO, el cronógrafo no iniciará.

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

NOTA: Oprima ▲ para cambiar manualmente entre pantallas de visualización. Al inicio de cada evento, la vista cambiará automáticamente a la pantalla de visualización del deporte activo.

Ingrese una transición

1. Mientras el cronógrafo de Modo Multideporte está en marcha, oprima ▼. Todos los temporizadores excepto el tiempo de parada (TIME-STOP) dejarán de contar, y aparece el mensaje TRANSICIÓN.



2. Prepárese para la siguiente actividad en la secuencia.
3. Oprima ▼. Aparece un mensaje que indica el inicio de la siguiente actividad.
4. Comience la siguiente actividad.
5. Repita estos pasos hasta que esté completo su ejercicio.

Pausa en un Ejercicio

Usted puede hacer una pausa en un ejercicio durante una actividad o terminar una actividad sin ingresar una transición. No se registrará el tiempo en el cronógrafo durante este tiempo.

1. Mientras el cronógrafo está en marcha, oprima y mantenga ▼ durante 1 segundo. Aparece el mensaje WORKOUT PAUSED (ejercicio en pausa).
2. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronógrafo.

Detener un Ejercicio

Cuando termine su ejercicio, usted puede detener el ejercicio, reiniciar el cronógrafo y guardar los datos del ejercicio para revisar.

1. Mientras el cronógrafo está en marcha, oprima y mantenga ▼ durante 1 segundo. Aparece el mensaje WORKOUT PAUSED (ejercicio en pausa).
2. Oprima ▼. Aparece la pantalla SAVE WORKOUT AND RESET? (¿guardar ejercicio y reiniciar?).



3. Oprima ▼ para seleccionar YES, NO, o RESET ONLY (sí, no o sólo reiniciar), después oprima ↵ para confirmar su selección.

Si selecciona RESET ONLY, los datos del ejercicio se borrarán.

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

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

Tomar una vuelta o sección

Oprima START/SPLIT cuando el cronógrafo esté en marcha para tomar una vuelta o una sección. Aparecerán tres pantallas en secuencia:

- La primera muestra el número de vuelta, tiempo de vuelta, tiempo de sección y distancia.
- La segunda muestra el número de vuelta, frecuencia cardiaca promedio, paso promedio y velocidad promedio para la vuelta.
- La tercera muestra la cadencia promedio y los valores de potencia de los sensores de la bicicleta.

El cronógrafo comenzará a tomar el tiempo de una nueva vuelta.

NOTA: Si los sensores no están conectados al reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® los datos correspondientes no se muestran. Todos los datos se moverán un lugar hacia arriba en las pantallas por cada lectura no mostrada. Si hay suficientes datos omitidos sólo aparecerán una o dos pantallas.


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, incluso si no hay temporizadores visibles en la pantalla de visualización seleccionada, hasta que oprima BACK/STP/RST (atrás/parar/reiniciar) para detener el ejercicio.

Bloquear el Modo Multideporte

1. Oprima y mantenga ⇐ durante 2 segundos.
2. Aparece un mensaje que confirma que el reloj está bloqueado y aparece un  en la esquina derecha de la barra de título.
3. Para desbloquear, mantenga ⇐ nuevamente durante 2 segundos. El mensaje "WATCH UNLOCKED" confirma la desactivación. Cuando está bloqueado, el botón MODE no se puede activar, no se pueden hacer transiciones y no se pueden tomar tiempos de sección.

Sugerencias y trucos del modo Multideporte

- El Modo Multideporte y el Modo Rendimiento usan las mismas pantallas de visualización personalizadas para mostrar sus datos de ejercicio. Los cambios que haga en cualquiera de los modos afectarán los datos mostrados en el otro modo.
- Para llevar el registro de los tiempos de transición, asegúrese de incluir TIME-STOP en uno de los campos de datos de rendimiento. Usted también puede ver el tiempo de terminación en el Modo Revisión.
- No olvide que puede usar temporizadores personalizados y la función Marcador de Rendimiento en el Modo Multideporte igual que en el Modo Rendimiento.

Modo Navegar

Use el modo Navegar para encontrar su posición en cualquier momento usando tecnología GPS. Usted también puede crear un punto de ruta, guardando su posición actual en la memoria del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®. Combine estos puntos de ruta en la combinación que desee para crear rutas de ejercicio. Durante su ejercicio, vea la función brújula para encontrar su dirección y velocidad, y ver el mapa para saber dónde ha estado durante su ejercicio.

Terminología del modo Navegar

- **Punto de ruta:** Un marcador de GPS que se puede almacenar en la memoria del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®, que indica la latitud y longitud de su posición actual.
- **Ruta:** Una colección de puntos de ruta similar a una senda de hitos, organizada en el orden que usted eligió y que puede seguir como parte de su rutina de ejercicio.
- **IR A:** Navegar desde la ubicación actual a un punto de ruta seleccionado.
- **Seguir:** Navegar a múltiples puntos a lo largo de una ruta.
- **Latitud:** La distancia norte o sur relativa al Ecuador, medida en grados, minutos y segundos.
- **Longitud:** La distancia al este u oeste del primer meridiano, medida en grados, minutos y segundos.

Observar los datos de rendimiento

Durante un ejercicio, usted puede ver sus datos de rendimiento desde cualquier pantalla en el Modo Navegar. Oprima y mantenga START/SPLIT para ver la pantalla de datos de rendimiento seleccionada en el momento. Suelte START/SPLIT para regresar al Modo Navegar.

NOTA: Usted no puede usar la observación de datos de rendimiento mientras haya un mensaje emergente en la pantalla.

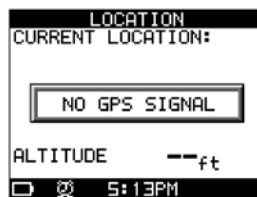
Ubicación

Encuentre su posición actual en cualquier parte del mundo con la función Ubicación.

1. Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
2. Oprima ▼ para seleccionar LOCATION, después oprima ⇐.

Aparecen su latitud y longitud actual (en grados, minutos y segundos) y la altitud (en pies o en metros, según la configuración). La ubicación se actualizará cada 2 segundos por el tiempo en que el GPS esté conectado a un satélite.

NOTA: Si el GPS no puede conectarse a un satélite, aparece este mensaje:



Puntos de ruta

Los puntos de ruta son marcadores del GPS que se pueden almacenar en la memoria del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®. Usted puede rastrear el regreso a ellos más adelante, o puede conectarlos para construir rutas a seguir para su ejercicio.

Abra el Menú de Puntos de Ruta

1. Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
2. Oprima ▼ para seleccionar WAYPOINTS (puntos de ruta), después oprima ↵.

Guardar un punto de ruta

Cualquier ubicación se puede guardar como un punto de ruta en la memoria del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®. Usted puede guardar hasta 100 puntos de ruta.

1. Abra el Menú de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar GUARDAR, después oprima ↵. Aparece su posición actual.



3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar YES, después oprima ↵ para guardar el punto de ruta y regresar a la Lista de Puntos de Ruta. Seleccione NO, después oprima ↵ para regresar a la Lista de Puntos de Ruta sin guardar.

NOTA: Usted puede editar la latitud y longitud. Oprima ▲ para avanzar al campo de latitud. Oprima ↵ para editar los grados, minutos, segundos o fracciones de segundo. Oprima ▼ para seleccionar Guardar, después oprima ↵ para guardar sus cambios.

Ver la Lista de Puntos de Ruta

1. Abra el Menú de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar LIST ALL, después oprima ↵. Aparece la lista de puntos de ruta.
3. Oprima ▼ para seleccionar un punto de ruta, después oprima ↵ para ver los detalles del punto de ruta.

Renombrar un punto de ruta

1. Abra la lista de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar un punto de ruta, después oprima ↵ para ver los detalles del punto de ruta.
3. Oprima ▼ para seleccionar RENAME, después oprima ↵.
4. Oprima ↵ para abrir la lista de caracteres. Oprima ▼ para iluminar el carácter deseado, después oprima ↵ para confirmar su selección. Siga seleccionando caracteres para escribir el nombre deseado del punto de ruta. El nombre del punto de ruta puede tener hasta seis caracteres. Oprima ⏏ cuando haya ingresado el nombre deseado.

Borrar un punto ruta

1. Abra la lista de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar un punto de ruta, después oprima ↵ para ver los detalles del punto de ruta.
3. Oprima ▼ para seleccionar DELETE, después oprima ↵.
4. Oprima ▼ para seleccionar YES, después oprima ↵ para borrar el punto de ruta y regresar al menú de Puntos de Ruta. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar NO, después oprima ↵ para regresar a los detalles del punto de ruta sin borrarlo.

IR A un punto de ruta

Use la función GOTO para trazar una ruta desde su ubicación actual hasta un punto de ruta guardado.

1. Abra la lista de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar un punto de ruta, después oprima ← para ver los detalles del punto de ruta.
3. Oprima ▼ para seleccionar GOTO? (¿IR A?), después oprima ←.

Un mensaje emergente pregunta si le gustaría guardar los datos de su ejercicio para este evento. Aparece el mapa. Su ubicación actual está en el centro del mapa. Una línea conecta su ubicación actual con el punto de ruta.

Oprima ← para cambiar a la vista de brújula. La aguja de la brújula indica la dirección hacia el punto de ruta.

Si el cronógrafo está en marcha en el Modo Rendimiento, el cronógrafo tomará automáticamente un tiempo parcial cuando llegue al punto de ruta. Un mensaje le indica que ha llegado al punto de ruta, y el cronógrafo comenzará a tomar un nuevo tiempo parcial.

Borrar todos los puntos de ruta

1. Abra el Menú de Puntos de Ruta.
2. Oprima ▼ para seleccionar DELETE ALL, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para seleccionar YES, después oprima ← para borrar todos los puntos de ruta almacenados y regresar al menú de Puntos de Ruta. Oprima ▼ para seleccionar NO, después oprima ← para regresar al menú de puntos de ruta sin borrarlos.

Rutas

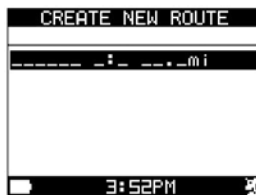
Las rutas son conjuntos de puntos de ruta organizados en una secuencia elegida por usted. Usted puede seguir una ruta durante un ejercicio, después guardar los datos del ejercicio para usar después con la función Marcador de Rendimiento.

Abrir el Menú de Rutas

1. Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
2. Oprima ▼ para seleccionar ROUTES, después oprima ←.

Crear una nueva ruta

Organice los puntos de ruta en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® en forma de rutas. Usted puede crear y guardar hasta 50 rutas.



1. Abra el Menú de Rutas.
2. Oprima ▼ para seleccionar CREATE NEW, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir un lugar vacío en la lista, después oprima ← para abrir la lista de Puntos de Ruta.
4. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar un punto de ruta a agregar, después oprima ← para agregar el punto de ruta a la ruta.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta completar la ruta.
6. Oprima ⌘ para guardar la ruta y regresar al menú de Rutas.

Ver la Lista de Rutas

1. Abra el Menú de Rutas.
2. Oprima ▼ para seleccionar LIST ALL, después oprima ←. Aparece la lista de rutas.

Seguir una ruta

Use la función Seguir para viajar a los largo de cada punto de ruta en una ruta guardada. Usted puede comenzar en el primero o el último punto de ruta en la secuencia de la ruta. El reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® traza un curso desde su ubicación actual hasta el primer o el último punto de ruta de la secuencia (con base en su selección) y le da indicaciones hacia los puntos de ruta en la ruta.

1. Abra la lista de Rutas.
2. Oprima ▼ para elegir la ruta a seguir, después oprima ←.

- Oprima ▼ para seleccionar FOLLOW? (¿seguir?), después oprima ↵.
- Oprima ▼ para elegir el primer o el último punto de ruta, después oprima ↵ para confirmar su selección.
- Oprima ▼ para seleccionar YES (para registrar) o NO (para no registrar) los datos de su ejercicio. Si selecciona YES, se activará el Modo Rendimiento.

Aparece la pantalla del mapa. Su ubicación actual está en el centro del mapa y la línea indica la ruta hacia el siguiente punto de ruta en la secuencia.

Oprima ↵ para alternar entre el mapa y la vista de brújula, que le muestra una flecha de dirección que apunta hacia el siguiente punto de ruta.

Oprima ▲ para disminuir la resolución del mapa y alejar la imagen. Oprima ▼ para aumentar la resolución del mapa y acercar la imagen.

NOTA: Usted debe estar en la ubicación de su primer punto de ruta dentro de la ruta para rastrear. Si no sabe cómo llegar al inicio de la ruta, use la función punto de ruta para navegar hasta el primer punto de ruta. Una vez ahí, usted puede rastrear a lo largo de la ruta elegida.

Borrar una ruta elegida

- Abra la lista de Rutas.
- Oprima ▼ para elegir la ruta a borrar, después oprima ↵.
- Oprima ▼ para seleccionar DELETE?, después oprima ↵.

La ruta se elimina de la lista.

Borrar todas las Rutas

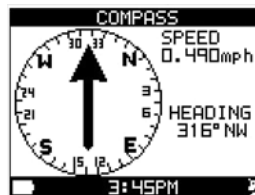
- Abra el Menú de Rutas.
- Oprima ▼ para seleccionar DELETE ALL, después oprima ↵.
- Oprima ▼ para seleccionar YES, después oprima ↵ para borrar todas las rutas y regresar a la pantalla de rutas, o seleccione NO y después oprima ↵ para regresar a la pantalla de Rutas sin borrar.

Brújula

Use la función Brújula para determinar su velocidad actual y la dirección en la que va. El reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® debe tener una conexión con GPS para usar esta función, y la dirección y la velocidad se informan solamente mientras está en movimiento.

Navegar usando la brújula

- Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
- Oprima ▼ para seleccionar COMPASS (brújula), después oprima ↵.



Una flecha apunta hacia las 12 mientras que el anillo de la brújula gira alrededor indicando la dirección en la que avanza. Su velocidad actual y dirección (en puntos cardinales y grados) aparecen a la derecha de la brújula.

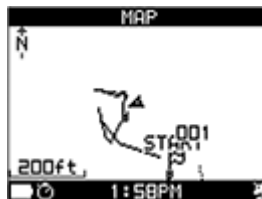
Si el reloj Global Trainer™ no está conectado al GPS, habrá un mensaje de alerta que lo indique.

Mapa

La función Mapa muestra su ubicación actual en relación con los puntos de ruta que ha almacenado en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.

Navegar usando el mapa








- Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
- Oprima ▼ para seleccionar MAP, después oprima ↵.



Su ubicación actual aparece en el centro del mapa.

En el mapa aparecen iconos que representan los puntos de ruta guardados relativos a su ubicación actual.

Estos símbolos aparecen en el mapa:

	Rosa de los vientos	apunta al norte
	Figura humana	su posición actual (cuando está detenido y/o no hay señal de GPS)
	Flecha	dirección en la que se está moviendo
	Indicador de escala	indica la resolución actual del mapa
	Icono de bandera	Muestra dónde esta actualmente ubicado en relación a la ruta
	Etiqueta de inicio	el primer punto de ruta del ejercicio
	Etiqueta de fin	el último punto de ruta del ejercicio

Cambiar la resolución del mapa

1. Oprima MODE hasta que aparezca NAVIGATE.
2. Oprima ▼ para seleccionar MAP, después oprima ←.
3. Oprima ▲ para aumentar la escala y alejar la imagen. Oprima ▼ para disminuir la escala y acercar la imagen.

La función Mapa acepta ajustes de resolución en diferentes incrementos desde 20 pies (5 m) hasta 100 millas (200 km).

Sugerencias y trucos del modo Navegar

- Una función de ahorro de batería apaga el reloj después de 30 minutos de inactividad. Para navegar sin que el reloj se apague, vaya al Modo Rendimiento y active el cronógrafo o responda YES a RECORD YOUR WORKOUT DATA.
- Si usted borra un punto de ruta, las rutas que lo incluyen también quedan borradas.
- Para una ubicación más exacta, pero con una velocidad de actualización más lenta, ponga el ajuste WAAS/EGNOS en ON en el Modo Configurar. Para actualizaciones más frecuentes de GPS, pero con mayor margen de error, ponga el ajuste de WAAS/EGNOS en OFF.
- La brújula muestra su dirección y velocidad sólo cuando está en movimiento y nunca cuando está quieto.

Modo Revisión

Use el Modo Revisión para inspeccionar los detalles de sus ejercicios. Aunque el Modo Rendimiento y el Modo Multideporte le permiten seguir un máximo de cuatro estadísticas de ejercicio en cada pantalla de visualización, hay datos adicionales que se registran durante sus ejercicios y usted puede ver todos estos datos en el Modo Revisión. También puede ver los datos de las vueltas individuales.

Usted también puede ver el curso del ejercicio trazado en el mapa, y rastrear a lo largo de la ruta del ejercicio para repetirlo o para encontrar el camino de regreso a su punto de inicio.

Terminología del Modo Revisión

- **Resumen del Ejercicio:** Una lista de todos los datos registrados en todo el ejercicio.
- **Resumen de vuelta:** Una lista de todos los datos registrados para vueltas individuales dentro del ejercicio.
- **Rastreo:** Siga un ejercicio guardado ya sea hacia adelante o hacia atrás.

Ver la Lista de Ejercicios

Oprima MODE hasta que aparezca REVIEW. Aparece la lista de ejercicios. Cada línea en la lista indica la fecha del ejercicio, la hora del ejercicio y el número de vueltas en el ejercicio.



WORKOUT		
DAY	TIME	LAPS
04-AUG	05:29:34PM	1
04-AUG	03:43:32PM	1
03-AUG	05:28:39PM	2
01-AUG	10:15:44AM	1
DELETE ALL		
Memory used		
11:15AM		

La barra de Memoria Usada en la parte inferior de la pantalla indica cuánta de la memoria de ejercicios se ha usado. Usted puede guardar hasta 20 ejercicios en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® y el total de vueltas en esos ejercicios no puede superar las 1000.

Seleccionar un ejercicio para ver

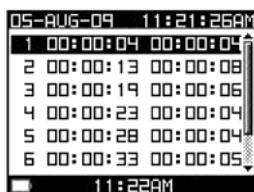
1. Oprima MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar el ejercicio a ver, después oprima ←.

Ver un Resumen del Ejercicio

1. Seleccione un ejercicio para ver
2. Oprima ▼ para seleccionar WORKOUT SUMMARY, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para desplazarse a través de las cuatro pantallas de datos.

Ver los datos del Resumen de Vueltas

1. Seleccione un ejercicio para ver
2. Oprima ▼ para seleccionar VIEW LAPS, después oprima ←. Aparece la Lista de Vueltas.



3. Oprima ▼ para seleccionar la vuelta a ver, después oprima ←.
4. Oprima ▲ o ▼ para desplazarse a través de las cuatro pantallas de datos.

El número de vuelta aparece en la parte superior de la pantalla.

Estos datos aparecen en el resumen de ejercicio y de vueltas (los ítems marcados con * sólo mostrarán datos si los sensores necesarios estaban conectados durante el ejercicio):

Datos	Descripción	En el resumen del Ejercicio	En el resumen de vuelta
TIEMP TOT.	tiempo total transcurrido desde el inicio del ejercicio	✓	
DISTANCIA	distancia total recorrida	✓	✓
TIEM SECC.	tiempo total transcurrido desde el inicio del ejercicio		✓
TIEM VUELT	tiempo de la vuelta actual únicamente		✓
VELO. PROM.	velocidad promedio durante todo el ejercicio	✓	✓
PASO PROM.	cálculo del tiempo por milla/km en todo el ejercicio	✓	✓
FC PROM.*	frecuencia cardiaca promedio durante todo el ejercicio	✓	✓
PARAR TIEM	tiempo total de descanso durante el ejercicio	✓	
VELO. MÁX	mayor velocidad alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
MEJ. PASO	menor tiempo calculado por milla/km alcanzado en este ejercicio	✓	✓
FC-PICO*	mayor frecuencia cardiaca alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
FC MÍN*	menor frecuencia cardiaca alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
EN ZONA*	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de frecuencia cardiaca definida	✓	✓
RANGO ZONA*	intervalo de frecuencia cardiaca usado para rastrear el tiempo en zona	✓	✓
CALORÍAS	calorías consumidas durante todo el ejercicio	✓	✓
CAL/HR	promedio de calorías consumidas por hora	✓	✓
ROTACIONES	número total de vueltas de pedal de la bicicleta durante el ejercicio	✓	✓
CAD. MÁX*	mayor RPM alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
CAD- PROM.*	RPM promedio del pedal de la bicicleta	✓	✓
ALTI. MÁX	mayor altitud alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
ALTI. MÍN.	menor altitud alcanzada durante este ejercicio	✓	✓
ASC. PROM.	RPM promedio del pedal de la bicicleta	✓	✓
DESC. PROM.	descenso promedio en la distancia recorrida	✓	✓
POT. PROM.*	potencia promedio en watts durante todo el ejercicio	✓	✓
POT. PICO*	potencia máxima en watts durante todo el ejercicio	✓	✓

Ver un Ejercicio en el Mapa







Usted puede ver la ruta del ejercicio en el mapa. Los puntos de ruta cercanos también aparecerán en el mapa.

1. Seleccione un ejercicio para ver
2. Oprima ▼ para seleccionar Ver en Mapa, después oprima ↵.

Su ubicación actual aparece en el centro del mapa.

En el mapa aparecen iconos que representan los puntos de ruta guardados relativos a su ubicación actual.

Estos símbolos aparecen en el mapa:

	Rosa de los vientos	apunta al norte
	Figura humana	su posición actual.
	Indicador de escala	indica la resolución actual del mapa
	Iconos de puntos de ruta	iconos personalizados asignados a los puntos de ruta cuando los creó
	Etiqueta de inicio	el primer punto de ruta del ejercicio
	Etiqueta de fin	el último punto de ruta del ejercicio

Oprima ▲ para disminuir la resolución y alejar la imagen. Oprima ▼ para aumentar la resolución del mapa y acercar la imagen.

La función Mapa acepta ajustes de resolución en diferentes incrementos desde 20 pies (5 m) hasta 100 millas (200 km).

Rastrear a lo largo de una ruta de ejercicio

Use la función Rastrear Ruta para seguir la ruta en un ejercicio guardado. Usted puede seguir la ruta desde el inicio hasta el final o en sentido inverso.

1. Seleccione un ejercicio para ver
2. Oprima ▼ para seleccionar TRACK BACK, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ para seleccionar TRACK TO START (hacia el inicio) o TRACK TO END (hacia el final), después oprima ↵. Elija TRACK TO START para seguir una ruta de ejercicio desde el final hasta el inicio, o elija TRACK TO END para seguir una ruta de ejercicio desde el inicio hasta el final.

Aparece la pantalla del mapa. Su ubicación actual está en el centro del mapa y la línea indica la ruta hacia el siguiente punto de ruta en la secuencia.

Oprima ↵ para alternar entre el mapa y la vista de brújula, que le muestra una flecha de dirección que apunta hacia el siguiente punto de ruta.

Oprima ▲ para disminuir la resolución del mapa y alejar la imagen. Oprima ▼ para aumentar la resolución del mapa y acercar la imagen.

Borrar un ejercicio elegido

1. Oprima el botón MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar el ejercicio a borrar, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para seleccionar DELETE, después oprima ↵.
4. Oprima ▲ para seleccionar YES, después oprima ↵ para borrar el ejercicio y regresar a la Lista de Ejercicios, o seleccione NO y después oprima ↵ para mantener el ejercicio guardado.

Borrar todos los ejercicios

1. Oprima el botón MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Oprima ▼ para seleccionar DELETE ALL, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para seleccionar YES, después oprima ↵ para borrar todos los ejercicios y regresar a la Lista de Ejercicios, o seleccione NO y después oprima ↵ para regresar a la Lista de Ejercicios sin borrar.

Sugerencias y trucos del modo Revisión

- Mientras el Modo Rendimiento sólo muestra hasta cuatro medidas de ejercicio, el Modo Revisión le da más detalles acerca de un ejercicio registrando todas las medidas disponibles del mismo.
- Use los ejercicios guardados en el Modo Revisión como marcas para el Marcador del Rendimiento en el Modo Rendimiento o Multideporte.
- La función Rastreo es útil para repetir un ejercicio favorito o para encontrar el camino de regreso a la ubicación inicial.

Modo Configurar

Use el Modo Configurar para personalizar todos los ajustes del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®, desde los ajustes de hora hasta los ajustes de GPS y el acoplamiento de los sensores.

Manos libres

Los ajustes de Manos Libres controlan el inicio, parada y secciones automáticas en el cronómetro.

Configurar los ajustes de Manos Libres

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.



2. Oprima ▼ para seleccionar HANDS FREE, después oprima ↵.
3. Oprima ▼ para seleccionar un submenú, después oprima ↵. Se abre la pantalla de configuración seleccionada.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ↵ para abrir la ventana de cambio de ajuste.
5. Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ↵ para confirmar su selección.

Los ajustes de cada submenú de Manos Libres se detallan a continuación.

Inicio Auto y Reinic Auto



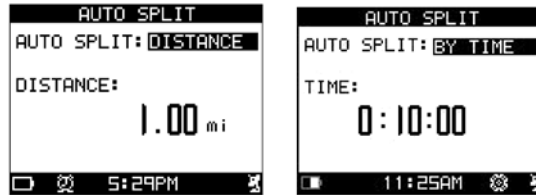
Grupo de ajustes	Ajuste
INICIO AUTO	Seleccione ON para iniciar el cronógrafo automáticamente cuando se mueve al menos a la velocidad umbral. Seleccione OFF para inactivar el inicio automático.
REINICIO AUTO.	Seleccione ON para reiniciar el cronógrafo automáticamente después de parar y cuando se empieza a mover al menos a la velocidad umbral. Seleccione OFF para inactivar el reinicio automático.
UMBRAL VELOCIDAD	Ingrese la velocidad a la cual el cronógrafo iniciará automáticamente. Oprima ⌕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0,10. El máximo es 99,99.

Parada Automática



Grupo de ajustes	Ajuste
"PARADA AUTO.",	Seleccione ON para parar el cronógrafo automáticamente cuando se mueve a menos de la velocidad umbral. Seleccione OFF para inactivar la parada automática.
UMBRAL VELOCIDAD	Ingrese la velocidad a la cual el cronógrafo parará automáticamente. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0,1. El máximo es 99.99.

Secc Auto



Grupo de ajustes	Ajuste
ACUM. AUTO	Seleccione DISTANCIA para tomar automáticamente un tiempo de sección cuando alcance un múltiplo de la distancia seleccionada. Seleccione POR TIEMPO para tomar automáticamente un tiempo de sección cada vez que pase el intervalo de tiempo seleccionado. Seleccione OFF para inactivar el tiempo de sección automático.
DISTANCIA	Ingrese la distancia a la cual se tomará un tiempo de sección automáticamente. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0,10. El máximo es 99.99. NOTA: Este ajuste sólo está disponible si el ajuste de Auto Acum. está puesto en DISTANCIA.
HORA	Ingrese el tiempo transcurrido al cual se tomará un tiempo de sección automáticamente. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. The minimum is 00:00:01. The maximum time is 9:59:59. NOTE: Este ajuste sólo está disponible si el ajuste de Auto Acum. está puesto en POR TIEMPO.

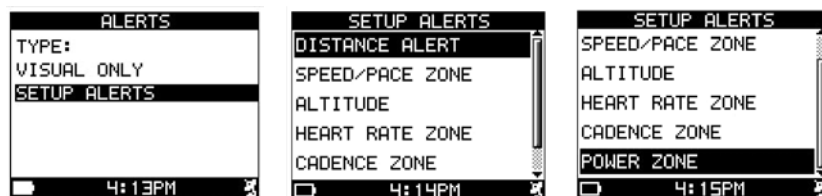
Temporiz Auto



Grupo de ajustes	Ajuste
AUTO TIMER (CONT. REGRES. AUTO)	Seleccione ON para tomar un tiempo de sección cada vez que el temporizador de conteo regresivo termina/repite o al final de cada intervalo.

Alertas

Use el menú de Alertas para establecer alertas visuales y audibles en respuesta a varias condiciones, incluidas velocidad y frecuencia cardiaca.



Usted puede definir valores mínimos y máximos para la VELOCIDAD, FRE CARDIACA, CADENCIA y POTENCIA. Estos valores definen la zona objetivo para el ajuste. Si el reloj detecta un valor fuera de esta zona, la alerta se dispara.

Configurar Tipos de Alerta (sólo visual o visual y audible)

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar ALERTS, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para seleccionar VISUAL ONLY o (AUDIBLE AND VISUAL).
4. Oprima ← para confirmar su selección.

La alerta visual mostrará un mensaje encima de la pantalla durante 2 segundos. Indicará qué datos (velocidad, frecuencia cardiaca, cadencia o potencia) están fuera de la zona objetivo y si la lectura es alta o baja.

Si hay más de una lectura fuera de la zona objetivo, cada lectura aparecerá en el mismo mensaje de alerta.

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

La alerta audible sonará una vez cada 30 segundos todo el tiempo que la lectura esté fuera de la zona objetivo.

Configurar los ajustes de alertas

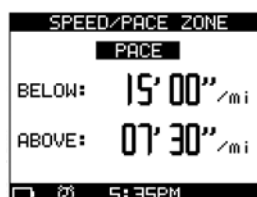
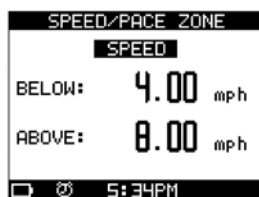
1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar ALERTS, después oprima ←.
3. Oprima ▼ para seleccionar SETUP ALERTS, después oprima ←.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir la alerta que desea cambiar, después oprima ← para abrir la ventana de cambio de alerta.
5. Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en el ajuste, después oprima ← para confirmar su selección.
6. Repita estos pasos las veces necesarias para personalizar sus alertas. Los ajustes de cada submenú de Alertas se detallan a continuación.

Alerta de Distancia



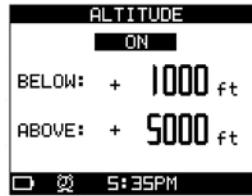
Grupo de ajustes	Ajuste
ALERTA DISTANCIA	Seleccione ON para alertar cuando la Alerta en: distancia se alcanza, REPETIR para alertar cada vez que la Alerta en: distancia se recorre u OFF para inactivar la alerta de distancia.
ALERTA EN / ALERTA CADA	Ingrese la distancia a la cual sonará la alerta. Oprima ⌘ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0,01. El máximo es 99,99.

Zona Velocidad/Paso



Grupo de ajustes	Ajuste
ZONA VELOCIDAD/PASO	Seleccione VELOCIDAD para alertar cuando usted se mueve más rápido o más lento que la zona de velocidad seleccionada, PASO para alerta cuando usted se mueve más rápido o más lento que el paso seleccionado u OFF para inactivar la alerta de la zona de velocidad/paso.
VELOCIDAD: BAJO	Ingrese el umbral menor de velocidad. Si su velocidad disminuye por debajo de este umbral, suena la alerta. Oprima ⌘ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0.00. El máximo es 999,99.
VELOCIDAD: ARRIBA	Ingrese el umbral de velocidad máxima. Si su velocidad aumenta por encima de este umbral, suena la alerta. Oprima ⌘ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 0.00. El máximo es 99,99.
PASO: BAJO	Ingrese el umbral menor de paso. Si su paso disminuye por debajo de este umbral, suena la alerta. Oprima ⌘ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 50. El máximo es 59.
PASO: ARRIBA	Ingrese el umbral de paso máximo. Si su paso aumenta por encima de este umbral, suena la alerta. Oprima ⌘ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 50. El máximo es 59.

Altitud



Grupo de ajustes	Ajuste
ALTITUD	Seleccione ON para alertarlo cuando asciende por encima o desciende por debajo de la zona de altitud seleccionada u OFF para desactivar la alerta de zonas de altitud.
BAJO	Ingrese el umbral menor de altitud. Si desciende por debajo de esta altitud, suena la alerta. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es -2000 a 60000.
ARRIBA	Ingrese el umbral de altitud máxima. Si asciende por encima de esta altitud, suena la alerta. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es -2000 a 60000.

NOTA: Las unidades usadas para las Alertas de Distancia, Velocidad/Paso y Altitud se pueden cambiar en el menú de Unidades en el Modo Configurar.

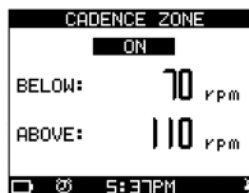
Zona de frecuencia cardiaca



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 CUSTOM (PERSON) para ingresar los valores ALTA y BAJA manualmente, o las Zonas 1 a 5 para usar los intervalos basados en su información de usuario.
BAJA	Ingrese el umbral de frecuencia cardiaca mínima. Si su frecuencia cardiaca disminuye por debajo de este umbral, suena la alerta. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 30 a 240.
ALTA	Ingrese el umbral de frecuencia cardiaca máxima. Si su frecuencia cardiaca aumenta por encima de este umbral, suena la alerta. Oprima ϕ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 30 a 240.

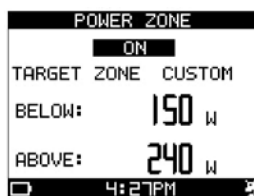
NOTA: Si el valor Bajo está por encima del valor Alto, el valor Alto se ajusta automáticamente a 5 pulsaciones mayor que el valor Bajo. Si el valor Alto está por debajo del valor Bajo, el valor Bajo se ajusta automáticamente a 5 pulsaciones menor que el valor Alto. Si cualquier valor está fuera del intervalo aceptable, se mantienen los ajustes anteriores.

Zona de Cadencia



Grupo de ajustes	Ajuste
ZONA CADENCIA	Seleccione ON para alertarlo cuando las rpm de los pedales de la bicicleta estén fuera de los ajustes Bajo o Alto, u OFF para desactivar la alerta de zonas de cadencia.
BAJO	Ingrese el umbral menor de rpm. Si su cadencia disminuye por debajo de este umbral, suena la alerta. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 0 a 200.
ARRIBA	Ingrese el umbral de rpm máximas. Si su cadencia aumenta por encima de este umbral, suena la alerta. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 0 a 200.

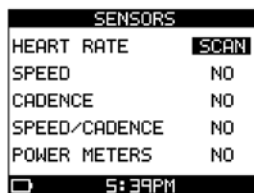
Zona de Potencia



Grupo de ajustes	Ajuste
ZONA POTENCIA	Seleccione ON para alertarlo cuando está generando menos o más watts que los ajustes Bajo o Alto, u OFF para desactivar la alerta de zonas de potencia.
BAJO	Ingrese el umbral menor de potencia. Si genera menos potencia que esto, suena la alerta. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 0 a 999.
ARRIBA	Ingrese el umbral de potencia máxima. Si genera más potencia que esto, suena la alerta. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 0 a 999.

Sensores

Use el menú Sensores para buscar, acoplar y administrar los dispositivos sensores ANT+™ como los monitores de frecuencia cardíaca, sensores de cadencia y velocidad, y los medidores de potencia.



Configurar los ajustes de Sensor

- Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
- Oprima **▼** para seleccionar SENSORS, después oprima **←**.
- Oprima **▲** o **▼** para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima **←** para abrir la ventana de cambio de ajuste.
- Oprima **▲** o **▼** para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima **←** para confirmar su selección. Seleccione NO para evitar que el reloj Global Trainer™ busque el sensor seleccionado o para desconectar un sensor. Seleccione SCAN para buscar y conectar un sensor.

Para completar el proceso de acoplamiento, active el transmisor del sensor mojando las almohadillas y poniéndose el sensor de frecuencia cardíaca o girando los pedales o las ruedas para el sensor correspondiente de la bicicleta. Usted también puede pasar el imán a lo largo de un sensor de bicicleta no instalado para generar una señal para acoplar el dispositivo.

Cuando el sensor está debidamente acoplado, aparece una abreviatura en el campo a la derecha del nombre del sensor:

Sensor	Abreviatura
FRECUENCIA CARDIACA	FC
VELOCIDAD	VEL
CADENCIA	CAD
VELOC./CADENC.	VLC
MEDIDOR POTEN.	POT

NOTAS: Si usted pone alguno de los sensores en OFF, puede volver y seleccionar un sensor previamente acoplado sin tener que acoplarlo nuevamente.

Usted sólo puede conectar hasta cuatro dispositivos sensores ANT+™ al mismo tiempo. Si intenta conectar un quinto, el último dispositivo conectado se desconecta.

Información del Usuario

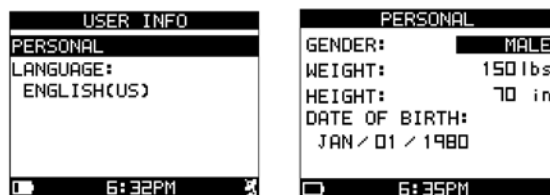
Ingrese su información personal en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® para proporcionarle al reloj texto en su idioma preferido, o para determinar las zonas de frecuencia cardíaca, gasto de calorías y las pantallas por omisión en el Modo Rendimiento.



Idioma e información personal

Para medir con exactitud el rendimiento de su ejercicio y ayudarlo a calcular sus zonas de frecuencia cardíaca, usted deberá ingresar su sexo, peso y fecha de nacimiento.

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ hasta seleccionar USER INFO (información del usuario) y oprima ←.



3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar Personal y oprima ←.
4. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ← para abrir la ventana de cambio de ajuste.
5. Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ← para confirmar su selección.

Selección de idioma

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar USER INFO, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para seleccionar el idioma mostrado, después oprima ← para abrir la ventana de cambio de ajuste.
4. Oprima ▲ o ▼ para iluminar una selección, después oprima ← para confirmar su selección.

NOTA: Si cambia la selección de idioma, el reloj volverá a la pantalla inicial del modo de configuración en el idioma elegido.

Configuración de los ajustes personales

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar USER INFO, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
GÉNERO	Seleccione HOMBRE o MUJER.
PESO	Ingrese su peso, después oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El mínimo es 50. El máximo es 400.
ALTURA	Ingrese su altura, después oprima BACK/PWR para cerrar la ventana de cambio de ajustes. El mínimo es 10 y el máximo es 999.
FECHA NACIMIENTO: MES	Seleccione su mes de nacimiento.
FECHA NACIMIENTO: DÍA	Ingrese su día de nacimiento. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.
FECHA NACIMIENTO: AÑO	Ingrese el año en que nació. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.

Reloj

Ajuste la función hora del día, incluida la zona horaria, formato de fecha y si ajustar o no al horario de verano.



Configurar los ajustes del Reloj

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima **▼** para seleccionar WATCH, después oprima **←**.
3. Oprima **▲** o **▼** para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
BOTÓN DE PITIDO	Seleccione ON para activar un tono que suena cada vez que oprime un botón, o seleccione OFF para desactivar el tono.
SEÑAL HORARIA	Seleccione ON para activar un tono que suena cada hora, o seleccione OFF para desactivar el tono.
FORMATO HORA	Selección 12 HORAS o 24 HORAS. Por ejemplo, 3:00 PM aparecerá como 3:00PM en formato de 12 horas y como 15:00 en formato de 24 horas.
ZONA HORA	Si su ciudad o zona horaria no aparece, usted puede seleccionar CUSTOM (PERSON) que le permite alterar el UTC en incrementos de 30 minutos. La selección de CUSTOM (PERSON) elimina el ajuste AHORRO LUZ DÍA.
AHORRO LUZ DÍA	Seleccione ON para usar el horario de verano u OFF para mantener la hora estándar.
FORMATO FECHA	Seleccione el formato de fecha a mostrar. Puede elegir mm/dd/aaaa, dd.mm.aaaa o aaaa/mm/dd.

Alarma

Ajuste una alerta que sonará en las horas y días seleccionados. La alarma sonará incluso cuando el reloj esté apagado, mientras la función Apagado esté en SHOW TIME.



Cuando suena la alarma, se muestra un mensaje que indica la hora y los días en que la alarma está ajustada para sonar.

Configurar los ajustes de la Alarma

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar ALARM, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
ALARMA	Seleccione ON para activar una alarma a la frecuencia seleccionada, o seleccione OFF para desactivar la alarma.
HORA	Ingrese la hora a la cual sonará la alarma. Oprima ⏻ para cerrar la ventana de cambio de ajuste.
HORA: AM o PM	Seleccione AM o PM. NOTA: Este ajuste sólo está disponible si el formato de hora está fijado en 12 horas en el menú del Reloj.
FRECUENCIA	Seleccione la frecuencia a la cual sonará la alarma. Usted puede elegir un día específico de la semana, sólo fines de semana, sólo días de semana o diaria.

Frecuencia cardiaca

Ajustar cómo calcula y presenta el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® las zonas de frecuencia cardiaca.

Al inicio se calcula automáticamente la frecuencia cardiaca máxima como 220 menos su edad, pero esto se puede cambiar manualmente.

--	--	--

Configuración de los ajustes de frecuencia cardiaca

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar HEART RATE, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
ZONAS	Seleccione USAR MÁX para calcular todas las zonas mediante la frecuencia cardiaca máxima o CUSTOM (PERSON) para ingresar manualmente los intervalos para cada zona.
FC. MÁX.	Ingrese un valor para la frecuencia cardiaca máxima en pulsaciones por minuto. El intervalo es 30 - 240.
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.
Valores mínimo / máximo para las ZONAS 1-5	Ingrese los valores mínimo y máximo para cada zona personalizada. Oprima ↵ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. Las cinco zonas CUSTOM (PERSON) deben aparecer en orden ascendente y sus valores no pueden superponerse. Los valores aceptables están entre 30 y 240 bpm o 1 - 100%.

Recuperación

Seleccione y ajuste su temporizador de recuperación. La recuperación de la frecuencia cardiaca sólo está disponible en el Modo Rendimiento cuando el cronógrafo está detenido. Se necesita una señal de frecuencia cardiaca válida durante el periodo del temporizador.



Configurar el Tiempo de recuperación

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar Recuperación, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
TIMER (TEMPORIZADOR)	Seleccione ON para iniciar el Tiempo de recuperación con la duración seleccionada, u OFF para desactivar esta función.
HORA	Puede elegir intervalos de 30 segundos, o de 1, 2, 3, 4, 5 o 10 minutos.

Bicicleta

Maneje los perfiles de hasta cinco bicicletas. El reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® usa los ajustes de estos perfiles para calcular la velocidad, distancia y consumo de calorías.



Configurar los ajustes de la Bicicleta

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar BIKE, después oprima ↵.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
SELECCIÓN BIKE	Selecciona el número de bicicleta que desea editar.
NOMBRE	Ingrese el nombre de la bicicleta. El nombre de la bicicleta puede tener hasta 8 caracteres. Oprima ⏏ cuando haya ingresado el nombre deseado.
PESO	Ingrese el peso de la bicicleta. Oprima ⏏ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 1 - 999 (libras o kilogramos).
TAMA. RUEDA	Ingrese la circunferencia de la rueda de la bicicleta. Oprima ↵ para cerrar la ventana de cambio de ajuste. El intervalo es 1500 mm a 2500 mm.

Cálculo de la circunferencia de la rueda de la bicicleta

La siguiente tabla indica la circunferencia de algunos tipos comunes de ruedas de bicicleta para bicicletas estándar para adultos.

Tamaño de la rueda	Circunferencia aproximada (mm)
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2224
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2,125	2070
26 X 1,9	2055
26 X 1,5	1985
26 X 1,25	1953
26 X 1.0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

Usted también puede usar el método de “rodada” para medir la circunferencia de su rueda.

1. Coloque la rueda delantera en el piso con la válvula en la parte inferior.
2. Marque la posición de la válvula en el suelo.
3. Haga rodar la bicicleta hacia adelante, manteniendo la presión en el manubrio, hasta que la válvula regrese a la posición inferior.
4. Marque la posición de la válvula en el suelo.
5. Mida la distancia entre las dos marcas.

Medidor de Potencia

Ajustar cómo calcula y presenta el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® las zonas del medidor de potencia.

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: W			
ZONES: USE THRESHOLD			
1	0 W	-	165 W
2	166 W	-	225 W
3	226 W	-	270 W
4	271 W	-	315 W
5	316 W	-	363 W
6	364 W	-	999 W

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: W			
ZONES: CUSTOM			
1	75 W	-	155 W
2	156 W	-	200 W
3	201 W	-	270 W
4	271 W	-	315 W
5	316 W	-	363 W
6	364 W	-	999 W

POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: %			
ZONES: CUSTOM			
1	40 %	-	49 %
2	50 %	-	59 %
3	60 %	-	69 %
4	70 %	-	79 %
5	80 %	-	89 %
6	90 %	-	100 %

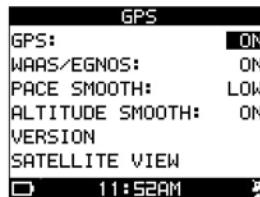
Configurar los ajustes del Medidor de Potencia

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar POWER METER, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
UMBRAL	Ingrese la potencia umbral en watts. El intervalo es 0 a 600.
VISTA	Seleccione watts o % del umbral.
ZONAS	Seleccione USE THRESHOLD para calcular automáticamente los valores o seleccione CUSTOM (PERSON) para ingresar manualmente los intervalos las seis zonas.
Valores mínimo / máximo para las ZONAS 1-6	Ingrese los valores mínimo y máximo para cada zona personalizada. Oprima ← para cerrar la ventana de cambio de ajuste. Las seis zonas CUSTOM (PERSON) deben aparecer en orden ascendente y sus valores no pueden superponerse. El intervalo aceptable es 1 - 999 watts o 1 - 100%.

GPS

Configura las opciones para el GPS, ver la información de la versión del dispositivo y ver los satélites. Usted también puede reiniciar el reloj y actualizar el firmware desde este menú.



Configurar los ajustes del GPS

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar GPS, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
GPS	Seleccione OFF para apagar el GPS. Seleccione ON para encender el GPS. Apagarlo aumenta la vida útil de la batería pero los ejercicios no tendrán la información de posición, de velocidad y distancia del GPS.
WAAS / EGNOS	Seleccione OFF para usar ubicación con GPS estándar, que se actualiza más rápidamente. Seleccione ON para activar WAAS/EGNOS, que es más exacto.
PASO SUAVE	Seleccione entre MUY LENTO, LENTO, MEDIO o ALTO. NOTA: El suavizado reduce variaciones grandes de los datos debidas a la fluctuación del GPS.
ALTITUD SUAVE	Seleccione OFF para actualizar los datos de altitud más rápidamente. Seleccione ON para aplicar un filtro de promedio para obtener datos de altitud más manejables.

Version

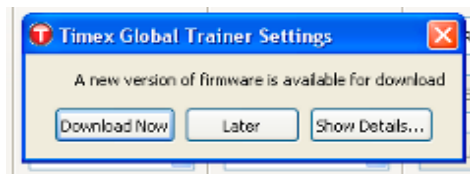


Oprima ▼ para seleccionar VERSION, después oprima ← para ver la versión del firmware.

Actualizar el Firmware

1. Inserte el enchufe grande USB-A del clip de descarga/carga en el puerto USB de la computadora.
2. Sujete el clip de descarga/carga a la parte trasera del reloj™.
3. Encienda el reloj Global Trainer™. oprima MODE hasta que aparezca SINC PC junto con el mensaje "WAITING FOR PC ...".
4. Abra el Timex Device Agent en el escritorio de su computadora. Vea la sección SINC PC de la Guía del Usuario para encontrar las instrucciones para descargar el Timex Device Agent.

- Haga clic en el botón **Settings**. Usted irá a la pestaña Display en Performance & Multisport (Mode).
- Si está conectado a internet, el Device Agent verificará si existe una nueva versión del firmware disponible. Si hay una nueva versión disponible, seleccione el botón **Download Now**.



- Esto abrirá el navegador de internet y lo llevará al vínculo para descargar el Firmware. Haga clic en el vínculo para descargar el firmware y guarde el archivo en su escritorio. Usted será redirigido al sitio web TrainingPeaks para la descarga y asegúrese de permitir el acceso al sitio web si está bloqueado.

Firmware » [Global Trainer Firmware: v67, June 2, 2010](#)
 After saving the file to your computer, use Device Agent and select "File, Update Device" and follow the prompts to perform the firmware update

NOTA: Cuando descarga un nuevo firmware a su reloj Global Trainer™ sus ajustes de configuración, como aparecen en la pestaña de Device Agent Settings, se borran del reloj a menos que usted los guarde.

- Para guardar sus ajustes de configuración, seleccione la pestaña **Configure** (en la parte superior de la pantalla Timex Device Agent Settings), y seleccione **GPS** en el lado izquierdo.
- Haga clic en **Export** para guardar los ajustes en un archivo. Especifique el nombre del archivo y haga clic en OK (o Save).



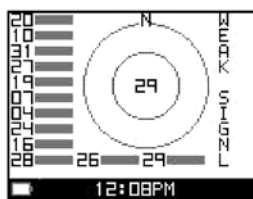
- Haga clic en **Cancel** para cerrar la ventana de ajustes.
- En el reloj Global Trainer™, oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE. Oprima ▼ para seleccionar GPS y oprima ↵ para confirmar. Oprima ▼ para seleccionar VERSION y oprima ↵ para confirmar.
- Oprima **y mantenga** el botón START/SPLIT durante 2 segundos para poner el reloj en modo Actualización de Firmware.
- Oprima ▼ para seleccionar YES y oprima ↵ para confirmar. Si necesita cancelar durante el proceso de actualización del proceso, oprima ↵ y START/SPLIT simultáneamente.
- Vaya al menú **File** en el Timex Device Agent y seleccione **Update Device**.
- Cuando le pida el archivo de actualización, seleccione el archivo guardado en su escritorio en el **Paso 7**.
- El reloj mostrará una barra de avance en la pantalla que indica que el firmware del reloj Global Trainer™ se está actualizando. **NO DESCONECTE EL RELOJ DE LA COMPUTADORA.**
- El reloj Global Trainer™ se reiniciará y apagará cuando termine la actualización.
- Encienda el reloj Global Trainer™. Oprima MODE hasta que aparezca SINC PC junto con el mensaje "WAITING FOR PC ...".
- Para reestablecer sus ajustes de configuración, haga clic en el botón **Settings** en el Timex Device Agent.
- Seleccione la pestaña **Configure** en la parte superior de la pantalla Settings, después seleccione **GPS** en el lado izquierdo.
- Haga clic en **Import** para recuperar los ajustes. Seleccione el archivo del **Paso 9** y haga clic en **OK**. Haga clic en **Save** para guardar los ajustes nuevamente en su reloj Global Trainer™.

Reiniciar el reloj Global Trainer™ Reloj

- Mientras está la pantalla de versión, mantenga ↵ durante 2 segundos.
- Oprima ▼ para seleccionar YES o NO, después oprima ↵ para confirmar su selección. Seleccione YES para reiniciar o seleccione NO para regresar a la pantalla de versión sin reiniciar. Si selecciona YES, todas sus selecciones personalizadas se borrarán y el reloj volverá a sus ajustes originales.

El reloj se apaga cuando la reinicialización está completa.

Vista del Satélite



Oprima ▼ para seleccionar SATELLITE VIEW, después oprima ← para ver una representación gráfica de los satélites con los que está conectado el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.

Cada número indica un satélite y las barras iluminadas representan la intensidad de la señal de cada satélite.

Un mensaje a la derecha de la gráfica indica la intensidad total de la conexión del GPS.

Cuando el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® esté listo aparecerá 3D FIX.

Unidades

Configure el tipo de unidades que usa el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® para registrar los datos de rendimiento. Puede elegir unidades imperiales, métricas y náuticas.

UNITS	
GLOBAL:	ENGLISH
DISTANCE UNITS:	mi
SPEED UNITS:	mph
PACE UNITS:	min/mi
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:13AM	

UNITS	
GLOBAL:	METRIC
DISTANCE UNITS:	km
SPEED UNITS:	kph
PACE UNITS:	min/km
ALTITUDE UNITS:	m
ASCENT UNITS:	m/min
11:14AM	

UNITS	
GLOBAL:	NAUTICAL
DISTANCE UNITS:	nm
SPEED UNITS:	kn
PACE UNITS:	min/nm
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:15AM	

Configurar los ajustes de unidades

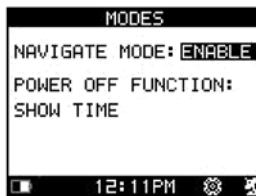
- Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
- Oprima ▼ para seleccionar UNITS, después oprima ←.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después oprima ← para abrir la ventana de cambio de ajuste.
- Oprima ▲ o ▼ para elegir una selección en la ventana de cambio de ajuste, luego oprima ← para confirmar su selección.

Grupo de ajustes	Ajuste
GLOBAL	Seleccione IMPERIAL, MÉTRICA o NÁUTICA. Esto cambia todas las unidades presentadas a continuación. Las unidades para las medidas específicas se pueden cambiar individualmente, pero cambiar el ajuste general sustituye a todos los cambios específicos de unidades individuales mencionadas a continuación.
UNIDADES DISTAN	Seleccione millas para informar la distancia en millas, km para informar en kilómetros o nm para informar en millas náuticas.
UNIDADES VELOC	Seleccione mph para informar velocidades en millas por hora, kpm para informar en kilómetros por hora o kn para informar en nudos.
UNIDADES PASO	Seleccione min/mi para informar el paso en minutos por milla, min/km para informar en minutos por kilómetro o min/nm para informar en minutos por milla náutica.
UNIDADES ALTIT	Seleccione ft para informar la altitud en pies o m para informar en metros.
UNIDADES ASCEN	Seleccione ft/min para informar ascenso/descenso en pies por minuto, o m/min para informar ascenso/descenso en metros por minuto

Todos los datos medidos en los modos Rendimiento, Multideporte o Revisión estarán expresados en las unidades que seleccionó.

Modos

Active o desactive el Modo Navegar y las funciones asociadas y configure el funcionamiento de apagado.



Ajustes del Modo Configurar

1. Oprima MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Oprima ▼ para seleccionar MODES, después oprima ←.
3. Oprima ▲ o ▼ para elegir el grupo de ajuste que desea cambiar, después 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
MODO NAVEGAR	Seleccione ENABLE para hacer disponible el modo Navegar y la función Rastreo, o seleccione DISABLE para apagar esas funciones.
FUNCIÓN APAGADO	Seleccione SHOW TIME para mostrar la fecha y hora a la que se apaga el reloj Global Trainer™ o seleccione TURN OFF DISPLAY para dejar la pantalla en blanco.

Modo Sinc. PC

Use el Modo Sinc. PC para hacer cambios en los ajustes del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® desde su computadora. Todos los ajustes del reloj Global Trainer™ se pueden cambiar desde el Device Agent y bajarse al reloj. También puede enviar datos de ejercicios desde el reloj Global Trainer™ a su computadora para tener un registro a largo plazo, y usar estos datos con su cuenta Timex Trainer activada por la cuenta TrainingPeaks para optimizar su programa de ejercicios.

Terminología del Modo Sinc. PC

- **Device Agent:** El programa de computadora que establece la comunicación entre el reloj Global Trainer™ y la computadora.
- **Timex Trainer activado por TrainingPeaks:** Una herramienta en la red usada para almacenar y registrar sus datos de ejercicio enviados.

Cree una cuenta Timex Trainer

1. En su navegador de internet, vaya a <https://timextrainer.trainingpeaks.com/>.
2. Haga clic en el vínculo "Create a new account". Si usted ya tiene una cuenta TrainingPeaks, vaya al paso de instalación del Timex Device Agent más adelante.
3. Complete su información personal y haga clic en Submit.

Instalación del Timex Device Agent

1. Descargue el programa Timex Device Agent aplicable a su sistema operativo abriendo el vínculo "Download the Device Agent" o vaya a: www.timexironman.com/deviceagent

NOTA: Si lo está descargando a una PC, seleccione el Device Agent de 32 bit o 64 bit para el sistema operativo Windows. La mayoría de las PC correrán con la versión de 32 bit. Verifique esto haciendo clic con el botón derecho en **Mi PC** en Windows XP (o **Equipo** en Vista o Windows7) y seleccionando **Propiedades** Si su copia de Windows es la versión de 64 bit, aparecerá ahí.

2. Instalación del Device Agent. Permita que el controlador se instale cuando vea la advertencia de que no está certificado. Aparecerá el siguiente icono en el escritorio de su computadora.



Descargar los ajustes desde una computadora al reloj

1. Inserte el enchufe grande USB-A del clip de descarga/carga en el puerto USB de la computadora.
2. Sujete el clip de descarga/carga a la parte trasera del reloj Global Trainer™.
3. Encienda el reloj Global Trainer™, oprima MODE hasta que aparezca COMPUTER SYNC, seguido de "WAITING FOR PC ..."
4. Abra el Timex Device Agent.
5. Haga clic en el botón Configure para cambiar los ajustes del reloj Global Trainer™. Cambie las preferencias de su reloj y haga clic en Save para enviar los ajustes al reloj Global Trainer™. Aparece "COMUNICACIÓN EN PROGRESO" en el reloj Global Trainer™.
6. Cuando los ajustes terminan de cargarse aparece "TRANSF. COMPLETA" en el reloj Global Trainer™.
7. Cierre el Device Agent en la computadora.
8. Retire los cables USB del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.

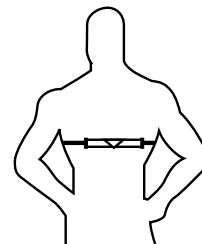
Cargar los datos de ejercicio desde el reloj a una computadora

1. Inserte el enchufe grande USB-A del clip de descarga/carga en el puerto USB de la computadora.
2. Sujete el clip de descarga/carga a la parte trasera del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.
3. Oprima el botón MODE hasta que aparezca COMPUTER SYNC. Aparece "WAITING FOR PC . . ." en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.
4. Abra el Timex Device Agent en el escritorio de su computadora.
5. Haga clic en el botón Download from Device en el Device Agent. Aparece "COMUNICACIÓN EN PROGRESO" en el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.
6. Cuando los datos de ejercicio terminan de cargarse aparece "TRANSF. COMPLETA" en el reloj Global Trainer™.
7. Cierre el Device Agent de Timex en la computadora.
8. Retire los cables USB del reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®.

Sensores ANT+™ Sensores

Uso del sensor de frecuencia cardiaca y registro de datos durante el ejercicio

1. Humedezca las almohadillas del sensor de frecuencia cardiaca y ajuste el sensor firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.
2. Oprima START/SPLIT en el Modo Rendimiento o Multideporte para comenzar su ejercicio.
3. Cuando haya terminado el ejercicio oprima ▼ para detener el cronógrafo.
4. Retire la banda de frecuencia cardiaca de su pecho para dejar de registrar datos de frecuencia cardiaca.
5. Ve a los datos completos de frecuencia cardiaca en el modo Revisión.



NOTA: Si desea ver los datos de frecuencia cardiaca en directo durante su ejercicio, seleccione un campo en su pantalla de visualización que muestre datos de frecuencia cardiaca - FC, FC-PROM, etc.

Uso del sensor de bicicleta y registro de datos durante el ejercicio

Se pueden usar varios tipos de sensores de bicicleta con el reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink®. Busque el símbolo ANT+™ en el sensor de bicicleta para confirmar la compatibilidad.

La instalación de los sensores de bicicleta varía según el fabricante y el modelo. Consulte las instrucciones en el manual del sensor para instalarlo en su bicicleta. Estos sensores deben acoplarse con el reloj Global Trainer™ antes de poder registrar y guardar datos de velocidad, cadencia y potencia de la bicicleta.

NOTA: Si un sensor de velocidad de bicicleta está instalado y activo se usará para registrar la velocidad y distancia, y el sensor del GPS se usará para capturar la ruta y los datos de altitud.

1. Oprima START/SPLIT en el Modo Rendimiento o Multideporte para comenzar su ejercicio.
2. Cuando haya terminado el ejercicio oprima ▼ para detener el cronógrafo.
3. Ve a los datos completos del sensor de bicicleta en el modo Revisión.

NOTA: Si desea ver los datos de la bicicleta en directo durante su ejercicio, seleccione un campo en su pantalla de visualización que muestre esos datos - CADENCIA, VELOCIDAD, POTENCIA, etc.

Cuidado y mantenimiento

Reloj

Resistencia al agua

- El reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® es resistente al agua hasta una profundidad de 50 metros y a una presión de 86 libras. Esto es equivalente a 164 pies bajo el agua.
- La resistencia al agua sólo se mantiene mientras que la lente, los botones y la caja estén intactos.
- Enjuague el reloj Global Trainer™ con agua corriente después de exponerlo a agua salada.

PRECAUCIÓN: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGUNO DE LOS BOTONES BAJO EL AGUA.

Sensor de frecuencia cardiaca

Mantenimiento 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. Si se retira el transmisor, el sensor de frecuencia cardiaca Flex Tech™ también se puede lavar en lavadora con agua fría. Cuelgue el sensor para secar sin exponerlo al calor a la luz solar directa.

Vida útil de la batería del sensor

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™ 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. . .)).

Reemplazo de la batería del sensor

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.

Pruebe el sensor después de reemplazar la batería

1. Aléjese 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™ con sistema Bodylink® y vaya al Modo Rendimiento. Asegúrese de que la pantalla de visualización contiene un campo de datos de frecuencia cardiaca en directo.

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 de rendimiento.

Si estos iconos no aparecen:

- Vuelva a instalar la batería, y vuelva a probar.

-O-

- Vuelva a acoplar el sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca al reloj Global Trainer™ con sistema Bodylink® usando las instrucciones de la sección del Sensor en el Modo Configuración.

Resistencia al agua

El sensor digital 2.4 de frecuencia cardiaca es resistente al agua hasta una profundidad de 30 metros y a una presión de 60 libras. Esto es equivalente a 98 pies bajo el agua.

NOTA: No se recibirán datos de frecuencia cardiaca cuando el sensor o el reloj Global Trainer™ estén bajo el agua.

Garantía y servicio

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

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

Tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDIACA:

1. después que expira el periodo de garantía;
2. si el Global Trainer con sistema Bodylink no se compró inicialmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. causados por servicios de reparación no realizados por Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, la tira o banda, la caja, accesorios o la pila. 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.

Algunos países y estados no permiten limitaciones en garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones en daños, así que estas limitaciones pueden no aplicarse a usted. 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 solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de frecuencia cardiaca a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, 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. llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional de 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, 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. En Alemania/Austria, al +43 662 88921 30. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. 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.

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: _____ _____

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, BODYLINK, GLOBAL TRAINER, NIGHT-MODE y FLEX TECH son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII es una marca comercial de SiRF Technology, Inc. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc. WINDOWS es una marca registrada de Microsoft Corporation en los Estados Unidos y otros países.

Declaración de conformidad

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos de América

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Global Trainer™ con sistema Bodylink®

Números de modelo: M229, M503

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-1 - V1.5.1 :2008 (M229)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M229)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M229 y M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M229 y M503)
EN 55022/2006 Clase B, EN 6100-3-2/2006, EN6100-3-3/2008, EN6100-4-2/2009,
EN6100-4-3/2006, EN6100-4-4/2004, EN6100-4-5/2006
EN6100-4-6/2009 & EN6100-4-11/2004 (M229)

LVD: 2006/05/EC

Normas: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2005 (M229)

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:



Roger H. Hunt
Ingeniero de Regulación de Calidad
Fecha: 2 de agosto de 2010, Middlebury, Connecticut, EE.UU.