



# Run **x20** GPS

Instruction Manual

GPS Run x20 GPS

## Table of Contents

---

<b>Important Safety Instructions and Warnings .....</b>	<b>2</b>
<b>What's Included .....</b>	<b>2</b>
<b>Getting Started .....</b>	<b>2</b>
<b>Introducing the Watch.....</b>	<b>3</b>
<b>Charging the Watch .....</b>	<b>4</b>
Maximizing Battery Life.....	4
<b>Navigating the Watch .....</b>	<b>4</b>
<b>First-Time Setup .....</b>	<b>5</b>
Settings Configured in First-Time Setup .....	5
<b>Going For a Run .....</b>	<b>6</b>
Starting a Workout.....	6
Stopping and Saving a Workout .....	7
<b>Taking Laps and Splits.....</b>	<b>7</b>
What Are Lap and Split Times? .....	7
<b>Run/Walk Training With Intervals.....</b>	<b>8</b>
Benefits of Interval Training .....	8
Setting Up an Interval Workout.....	8
Starting an Interval Workout .....	8
<b>Reviewing Workouts.....</b>	<b>9</b>
Reviewing Workout Summaries .....	9
Reviewing Individual Laps.....	10
Deleting Workouts .....	11
<b>Configuring Settings .....</b>	<b>11</b>
Setting the Alarm.....	11
Setting the Time and Date.....	11
Setting Units.....	12
Setting Sounds.....	12
Setting Sleep Mode.....	12
Configuring Workout Zones.....	12
Setting User Info.....	13
<b>Troubleshooting.....</b>	<b>14</b>
Problems Connecting to GPS .....	14
<b>Water Resistance.....</b>	<b>14</b>
<b>Timex International Warranty.....</b>	<b>14</b>
<b>Declaration of Conformity.....</b>	<b>16</b>

Thank you for purchasing the TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS watch! Refer to this User Guide to learn more about this exciting product.

## **IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS**

1. To prevent risk of fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury from the unit's internal Lithium-polymer battery:
  - a. Do not attempt to remove the case-back or exterior shell of the unit, or to remove its non-user-replaceable battery.
  - b. Do not leave the unit exposed to a heat source or in a high-temperature location (such as in the sun or in an unattended vehicle). To prevent damage, store the unit out of direct sunlight.
  - c. Do not puncture or incinerate the unit.
  - d. When storing the unit for an extended time, keep it in the 32 to 77°F (0 to 25°C) temperature range.
  - e. Charge the unit only within the 32 to 113°F (0 to 45°C) temperature range.
  - f. Do not operate the unit outside the -4 to 131°F (-20 to 55°C) temperature range.
  - g. Contact your local waste disposal department to properly recycle or dispose of the unit or its battery.
2. Use only the charging cable supplied.
3. This unit is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.
4. Do not attempt to read the unit's display while moving: this is unsafe and distracting, and could result in an accident or collision. Read the display only when you can safely do so.

## **WHAT'S INCLUDED**

- Timex® IRONMAN® Run x20 GPS watch
- Charging cable

## **GETTING STARTED**

For first use, please follow these general steps to get started:

1. Become familiar with your watch
2. Charge your watch
3. Learn how to navigate the watch's display
4. Configure your watch
5. Record your first workout
6. Review your performance

## INTRODUCING THE WATCH



### STOP/UP (■ / ▲)

- Moves up in a screen.
- Increases a setting.
- Pauses a workout.
- During any workout: Stops the watch and displays Save/Resume/Discard options.
- Highlights the previous item in a menu.
- Displays seconds in the Time of Day display.

### MENU/ENTER (↵)

- Opens the main menu.
- In a settings screen: Moves to the next field. In the last field, saves settings and returns to the previous menu/screen.
- During any workout: Briefly shows the Time of Day display. Closes a split display.
- Selects a highlighted menu item.

### START/SPLIT/DOWN (▶ / ▼)

- Moves down in a screen.
- Decreases a setting.
- During a stopwatch workout: Starts a workout. Takes a split.
- During an interval workout: Hold to skip an interval.
- Highlights the next item in a menu.
- Displays seconds in the Time of Day display.

### BACK/DISPLAY (↶)

- Returns to the previous menu.
- Saves changes.
- During a stopwatch workout: Moves through displays. Closes a split display.
- During an interval workout: Briefly shows total time/distance.
- Displays seconds in the Time of Day display.
- Stops GPS search.




### POWER/INDIGLO® NIGHT-LIGHT

- Press and hold to turn the watch on or off.
- Press to light the night-light for a few seconds.

**NOTE:** Any changes you make to watch settings (except Yes/No selections) are saved *when you press the BACK/DISPLAY key (↶)*.




## ICONS

	GPS status	<b>Solid:</b> GPS is acquired. <b>Flashing:</b> Searching for GPS.
	Battery	<b>Solid:</b> Battery charge in 25% increments. <b>Flashing:</b> Watch is powered on and charging.
	Alarm	Alarm is active and will sound at the programmed time.

## CHARGING THE WATCH

Before you use the watch the first time, fully charge the battery using your computer or a wall outlet as a power source.

1. Attach the charging cable clip to the watch so the clip's pins align with the contacts on the back of the watch.
2. Select a power source:
  - **Computer:** Insert the free end of the charging cable into a powered USB port on your computer.
  - **Wall outlet:** Insert the free end of the charging cable into a USB power adapter, then insert the adapter into a wall outlet.
3. Let the battery charge at least three hours. The battery icon  flashes during charging.



## MAXIMIZING BATTERY LIFE

Use this procedure to maximize the time range of your watch's rechargeable battery:

1. Use your watch *without recharging* until the last battery indicator segment disappears and the empty indicator begins flashing. If the watch display goes blank, you can still proceed with this process as long as the display has been in that state for no more than one or two days.
2. Fully charge the watch battery for at least three hours, until all four segments in the battery level indicator are no longer blinking.
3. Repeat this procedure twice more.

**NOTE:** Repeat this procedure every two months if the watch is not used or recharged regularly.

## NAVIGATING THE WATCH

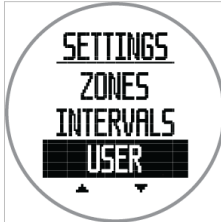
Use the ▲, ▼, ↵, and ↻ buttons to access the watch's features:

- Press ▲ or ▼ to highlight a menu item.
- Press ↵ to select the item.
- Press ↻ to return to the previous menu.

From the watch's initial (Time of Day) display, press **↵** to open the main menu.



- **Workout** – Choose a workout: stopwatch (timed) or interval (variable intensity).
- **History** – Display your saved workouts.
- **Settings** – Customize your watch and workout settings.



If the display shows **▲** or **▼** at the bottom, press **▲** or **▼** to scroll through additional menu items.

## FIRST-TIME SETUP

The first time you power on the watch, you will set up language, units, personal profile, and other required information.

1. Press and hold **POWER** to power on the watch. The watch then begins the first-time setup process.

If first-time setup does not begin, press **↵** to go to the main menu, then select **SETTINGS > ABOUT > FACTORY RESET (YES)**. The watch then powers down. Press and hold **POWER** to continue.

2. Follow the instructions shown in the watch's display, using the **▲**, **▼**, **↵**, and **↻** buttons.

## SETTINGS CONFIGURED IN FIRST-TIME SETUP

**NOTE:** Set the values as precisely as possible to enjoy accurate workout data calculations.

- **Language** – Choose the language used in the watch menus and messages.
- **Unit** – Choose the units for workout data: English (feet, miles, pounds) or Metric (meters, kilometers, kilograms).
- **Date** – Set the current year, month, and day.
- **Time format** – Choose 12- or 24-hour format.
- **Time of day** – Set the time at your location in hours, minutes, and seconds.


**NOTE:** When using 12-hour format, scroll past 11 AM to continue to pm (afternoon) hours.

- **Gender** – Choose your gender to assist in calculating calories burned.
- **Birth day** – Set your birthday to assist in calculating calories burned.
- **Height** – Set your height to assist in calculating calories burned.
- **Weight** – Set your weight to assist in calculating calories burned.

## GOING FOR A RUN

Use the stopwatch to time workouts, display real-time data during workouts, and to save workouts for review. You can also record workouts through Interval mode, as described later in this manual.

### STARTING A WORKOUT

1. Press  to open the main menu.
2. Select WORKOUT > STOPWATCH.

**NOTE:** If the watch displays a message that memory is nearly full, choose OVERWRITE to let the new workout replace the oldest workout in memory, or DELETE ALL to remove all workouts from memory.

3. The watch then automatically searches for GPS, and shows GPS READY when a fix is made.  
If the watch indicates that a GPS fix was *not* made, move away from any tall buildings or trees, stand still, and select RETRY to search again.
4. Select START to begin timing the workout.

### VIEWING WORKOUT SCREENS

The stopwatch provides three screens for viewing real-time workout data. Each screen includes one or two fields, and a "mini-page" at the bottom that can show time of day or the lap number.

- During a workout, press  to cycle through the screens.

### CUSTOMIZING WORKOUT SCREENS

You can customize the three workout screens to include the following data.

Data	Description
SPLIT TIME	Total elapsed time of the workout
LAP TIME	Elapsed time for the current lap
DISTANCE	Total distance traveled during the workout
PACE	Current minutes per mile/km
AVG PACE	Average minutes per mile/km over the entire workout
SPEED	Current speed
AVG SPEED	Average speed over the entire workout
CALORIES	Estimated number of calories burned during the workout

**NOTE:** If no GPS fix was obtained, the watch can only record split and lap times.

Customize the workout screens as follows:

1. From the main menu, select SETTINGS > DISPLAY.
2. Select a page/screen to edit.
3. Select the data to display in each line. To leave a line blank, select OFF.
4. Repeat steps 1 through 3 for each page.
5. Set the data to display in the mini page. (The mini page stays the same no matter which page/screen is selected.)

## STOPPING AND SAVING A WORKOUT

1. Press ■ to stop timing.
2. Select RESUME to continue timing again, SAVE to end the workout and save the data, or DISCARD to end the workout and clear the stopwatch.

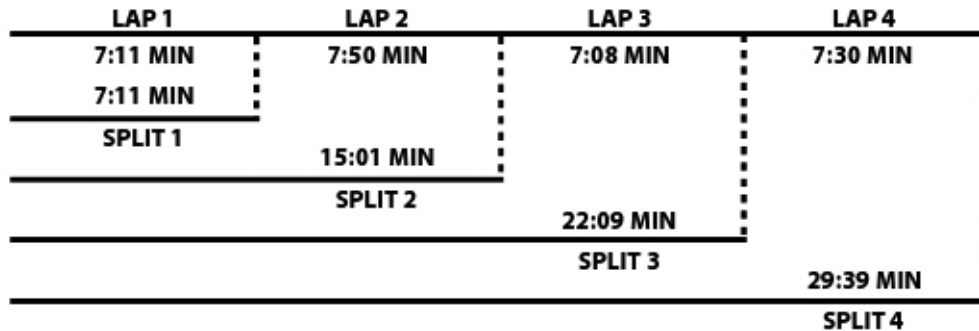
## TAKING LAPS AND SPLITS

### WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

*Lap time* is the length of an individual segment of your workout (usually a repeated segment, such as a lap around a track). *Split time* is the total elapsed time from the beginning of your workout through the current segment.

When you “take a split”, you have completed timing one segment (such as a lap) of the workout, and are now timing the *next* segment.

This figure illustrates lap and split times for a typical workout in which four laps/splits were taken:



### TAKING A LAP/SPLIT

- When the stopwatch is running, press ► to record a lap/split.

The watch then displays the average pace for the workout, the distance of the lap you just completed, the lap time, and the split time, and begins timing a new lap.

The watch can store up to 99 lap times per workout.

Once you stop and save the workout, you can review summary data for the entire workout, as well as for individual laps.

### HANDS-FREE RECORDING

Every time you reach one mile or kilometer (units chosen in your first-time setup), the watch automatically records a lap. You can update this hands-free auto lap function as follows:

1. From the main menu, select SETTINGS > AUTO LAP.
2. Select DISTANCE or TIME as the auto lap trigger.
3. Set the distance or time at which the watch takes an auto lap.

To use auto lap, simply start timing a workout. Every time you reach the specified distance or time, the stopwatch takes a lap/split.

# RUN/WALK TRAINING WITH INTERVALS

## BENEFITS OF INTERVAL TRAINING

Your watch features an Interval mode that can track times or distances for up to 99 repetitions of one or two intervals.

Interval workouts are powerful tools for targeting and training to improve running speed, endurance, and threshold. Periods of heavy activity such as running interspersed with recovery periods of lesser activity such as walking help you train longer and more intensely. Combining aerobic and anaerobic activity in this way helps you:

- Target workouts for improving speed, cardiovascular and muscular endurance, and other qualities.
- Improve your body's processing of lactic acid.
- Reduce the risk of injury.

For best results, set up your interval workouts to train for a specific quality, such as in the following examples.

### EXAMPLE ENDURANCE WORKOUT

To train for endurance, you might set up a classic 1-mile repeat workout: three or four repetitions of a 1-mile interval at about half-marathon pace, each followed by a 1-minute walking recovery.

### EXAMPLE SPEED WORKOUT

To train for speed, you might run sets of 4 x 400m: run a fast 400m interval at slightly more than race pace, followed by a 2-minute slow jog recovery, then repeat both intervals four times.

## SETTING UP AN INTERVAL WORKOUT

1. From the main menu, select **SETTINGS > INTERVALS**.
2. Select **INT 1**.
3. Select a name for the interval: **RUN, WALK, HARD, EASY, FAST, or SLOW**.
4. Select to end the interval after a specified **DISTANCE** or a specified **TIME**.

**NOTE:** *All distance-based intervals require GPS.* You can mix distance- and time-based intervals in the same workout.

5. Repeat steps 2 through 4 for **INT 2**.

## STARTING AN INTERVAL WORKOUT

1. From the main menu, select **WORKOUT > INTERVALS**.

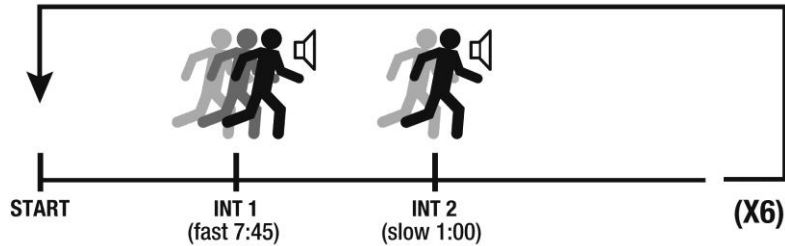
**NOTE:** If a message states that memory is nearly full, choose **OVERWRITE** to write the new workout over the oldest workout in memory, or choose **DELETE ALL** to remove all workouts from memory.

2. Press **↵** to confirm the displayed settings. The watch then automatically searches for GPS, and shows **GPS READY** when a fix is made.

**TIP:** To acquire GPS more quickly, move away from tall buildings and trees, and stand still.

3. From **GPS READY**, select **START** to begin timing the workout.
4. During your workout, press **↶** to see the elapsed time and total distance.

- At the end of each interval, the watch beeps and displays the next interval's name and the remaining time.



- When both intervals are complete, the workout repeats and the repetition count increases. The intervals continue repeating until you stop the workout.
- To skip an interval, press and hold ►.

### STOPPING AND SAVING AN INTERVAL WORKOUT

- Press ■ to stop timing.
- Select RESUME to continue timing the workout, SAVE to end the workout and save the data, or DISCARD to end the workout and reset the interval timer.

### REVIEWING WORKOUTS

The watch can store up to 10 workouts. You can use the HISTORY screens to review these saved workouts and track your progress.

### REVIEWING WORKOUT SUMMARIES

The workout summary contains data about complete workouts.

### OPENING THE WORKOUT

- From the main menu, select HISTORY, then select STOPWATCH or INTERVAL.
- Select the workout to review, then select SUMMARY.
- Use ▲ and ▼ to scroll through the workout data.

The following tables show the types of data displayed for stopwatch and interval workouts.

#### SUMMARY DATA: STOPWATCH WORKOUT

Data	Description
WORKOUT DAY*	Date the workout was saved
TOTAL TIME*	Total elapsed time of the workout
DISTANCE	Total distance traveled during the workout (GPS required)
AVG PACE	Average minutes per mile/km over the entire workout (GPS required)
AVG SPEED	Average speed over the entire workout (GPS required)
LAP #*	Number of laps in the workout (up to 99)
KCAL	Estimated number of calories burned during the workout (GPS required)

\* These items are the only data available from a stopwatch workout *without* GPS.

## SUMMARY DATA: INTERVALS (EITHER OR BOTH) BY DISTANCE **WITH** GPS

Data	Description
WORKOUT DAY*	Date the workout was saved
TOTAL TIME*	Total elapsed time of the workout
DISTANCE*	Total distance traveled during the workout
AVG PACE	Average minutes per mile/km over the entire workout
AVG SPEED	Average speed over the entire workout
KCAL	Estimated number of calories burned during the workout

\* These items are the only data available from a workout when *both* intervals are by time.

## SUMMARY DATA: INTERVALS **WITHOUT** GPS

Data	Description
WORKOUT DAY	Date the workout was saved
TOTAL TIME	Total elapsed time of the workout

## REVIEWING INDIVIDUAL LAPS

You can also view data for individual laps of a stopwatch workout.

### VIEWING LAP DETAILS

1. From the main menu, select HISTORY.
2. Select STOPWATCH.
3. Open the workout to review.
4. Select LAP DETAIL.
5. Data specific to the first lap displays onscreen.
6. Press ▲ and ▼ to scroll through individual laps.

### DATA DISPLAYED IN DETAILS SCREENS

Data	Description
LAP NUMBER*	Lap number: L1, L2, etc.
LAP TIME*	Elapsed time in the lap
DISTANCE	Distance traveled in the lap (GPS required)
PACE	Minutes per mile/km for the lap (GPS required)
AVG SPEED	Average speed for the lap (GPS required)
KCAL	Estimated number of calories burned during the workout (GPS required)

\* These items are the only data available from a stopwatch workout *without* GPS.

## DELETING WORKOUTS

You can delete individual workouts or all workouts to free up memory on the watch.

1. From the main menu, select HISTORY.
2. Select the type of workout to delete: STOPWATCH or INTERVAL.
3. Delete one or all workouts:
  - To delete one workout: select the workout, then select DELETE.
  - To delete all workouts: select DELETE ALL.
4. Select YES.

## CONFIGURING SETTINGS

Make changes to the watch settings to enhance your workouts and customize your experience.

### SETTING THE ALARM

Set the alarm to receive an audible alert every day.

1. From the main menu, select SETTINGS.
2. Select WATCH > ALARM.
3. Set the time the alarm will sound: use ◀ and ▶ to select hours/minutes, and ▲ and ▼ to change the settings.
4. Set ALARM to ON.

When the alarm is on, the 🕒 icon appears on the time-of-day screen, and the alarm sounds at the specified time each day.

### SETTING THE TIME AND DATE

The time and date are set during first-time setup, but you can reset them anytime.

#### SETTING THE TIME AND TIME FORMAT

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > TIME.
2. Set the time format to 12-hour or 24-hour.
3. Set the hours.

**NOTE:** When using 12-hour format, scroll past 11 AM to continue to pm (afternoon) hours.

4. Set the minutes.

#### SETTING THE DATE

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > DATE.
2. Set the year.
3. Set the month.
4. Set the day.



## SETTING UNITS

During first-time setup, you selected the system of measurement in which your data displays. You can change this later, or choose to display distance data in different units.

### SETTING GENERAL UNITS

The watch can use English or metric units.

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > UNITS.
2. Select ENGLISH or METRIC.

### SETTING DISTANCE UNITS

Distances displayed during workouts can use different units than the general settings.

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > DISTANCE.
2. Select ENGLISH or METRIC.

## SETTING SOUNDS

You can set the watch to sound a tone every time a button is pressed, and to give audible alerts during workouts when an interval ends or other workout event occurs.

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > SOUND.
2. Open BUTTON SOUND or WORKOUT SOUND.
3. Select ON or OFF.

## SETTING SLEEP MODE

Set a period in which the watch enters a low-power sleep mode to save battery life.

1. From the main menu, select SETTINGS > WATCH > SLEEP MODE.
2. Select ENABLE.
3. Set SLEEP MODE FROM to the time the watch enters sleep mode.
4. Set SLEEP MODE TO to the time the watch exits sleep mode.

When sleep mode is active, you can press any button to wake the watch. The watch then goes back into sleep mode 1 minute after you stop pressing buttons.

## CONFIGURING WORKOUT ZONES

You can set up zones for pace and speed. To do this, input upper and lower limits for these workout data, and the watch will sound an alert when you are outside of this range to prompt you to change your workout behavior to get back in zone.

Zones help you train at a specific intensity, which can help you target your workouts for a particular physical quality.

## THE BENEFITS OF KNOWING YOUR PACE

Pace is the number of minutes it takes you to run 1 mile or kilometer.

It is important to know your pace both when you are training and during a race. While training, you can set a pace slightly higher than your race pace to build speed. When you are racing, you can adjust your pace to make up for slow miles or avoid burnout resulting from starting out too fast.

This chart shows the pace to set to achieve your desired race time.

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

### SETTING UP ZONES

1. From the main menu, select SETTINGS > ZONES.
2. Select the zone to set: PACE or SPEED.
3. Set the boundaries of the zone.
  - For pace, set the FAST PACE (the maximum pace at which you should run) and the SLOW PACE (the minimum pace at which you should run).
  - For speed, set the MIN SPEED (the slowest speed you should run) and MAX SPEED (the fastest speed you should run).
4. Select the ALERT.
5. Select whether to use audible zone alerts: PACE or SPEED sounds a tone when you go outside the specified zone for more than 10 seconds.

### SETTING USER INFO

You can update your personal data anytime.

1. From the main menu, select SETTINGS > USER.
2. As needed, set your LANGUAGE, WEIGHT, HEIGHT, GENDER, and BIRTHDAY.

**NOTE:** Set the values as precisely as possible to enjoy accurate workout data calculations.

## TROUBLESHOOTING

### PROBLEMS CONNECTING TO GPS

If you can't get a GPS fix, try these steps:

- Make sure that you are outside. It can be very difficult to acquire a fix indoors.
- Move away from buildings and tall trees. Large structures can block the satellite signals.
- Stand still. Movement can increase the time it takes for the GPS to acquire a satellite signal.

**NOTE:** While the first GPS fix can take some time to acquire, subsequent fixes are usually faster because the GPS searches for recently acquired satellites first.

### WATER RESISTANCE

The Run x20 GPS is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	Water Pressure Below Surface
<b>50m / 164ft</b>	<b>86 psia *</b>

\* Pounds per square inch absolute

**NOTE: To maintain water resistance, do not press any buttons under water.**

- The watch is water-resistant only as long as its lens, push buttons, and case remain intact.
- The watch should not be used for diving.
- Rinse the watch with fresh water after exposure to salt water, including perspiration.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

U.S. - LIMITED WARRANTY

Your TIMEX® device is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your device by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

**IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the device was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your device to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the device was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon

or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your device to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$10.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 18 19 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For France, call 03 81 63 42 51 (10 a.m. - 12 Noon). For Germany/Austria: +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX and INDIGLO are registered trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN<sup>®</sup> and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

**TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON**

**Original Purchase Date:** \_\_\_\_\_  
(attach a copy of sales receipt, if available)

**Purchased by:** \_\_\_\_\_  
(name, address, telephone number)

**Place of Purchase:** \_\_\_\_\_  
(name and address)

**Reason for Return:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturers Name:** Timex Group USA, Inc.  
**Manufacturers Address:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
United States of America

declares that the product:

**Product Name:** Timex® Ironman® Run x20 GPS  
**Model Numbers:** M062

conforms to the following specifications:

## **R&TTE: 2014/53/EU**

Standards: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 Issue 3, December 2010

## **LVD: 2006/95/EC**

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

## **Digital Device Emissions**

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

Agent: *Sam Everett*

Sam Everett, Quality Regulatory Engineer

Date: 10 June, 2014, Middlebury, Connecticut, U.S.A.



# Run x20 GPS

Guía del usuario



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

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

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

## **INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD**

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

## **INCLUIDO EN EL PAQUETE**

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

## **PARA COMENZAR**

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

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



## PRESENTACIÓN DEL RELOJ



### PARAR/ARRIBA ( ■ / ▲ )

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

### MENU/ENTER ( ↵ )

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

### INICIO/FRACCIÓN/ABAJO ( ▶ / ▼ )

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

### ATRÁS/PANTALLA ( ↶ )




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

## ENCENDIDO/ LUZ NOCTURNA INDIGLO®

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


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

## SÍMBOLOS

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

## CARGA DEL RELOJ

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

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



## PARA ALARGAR LA DURACIÓN DE LA PILA

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

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

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

## EXPLORANDO EL RELOJ

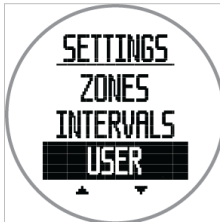
Use los botones ▲, ▼, ↵, y ↩ para acceder a todas las funciones del reloj:

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

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



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



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

## PROGRAMACIÓN INICIAL

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

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

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

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

## AJUSTES CONFIGURADOS DURANTE LA PROGRAMACIÓN INICIAL

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

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


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

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

## SALIENDO A CORRER

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

### INICIO DE UN EJERCICIO

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

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

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

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

4. Seleccione INICIO para empezar a cronometrar el ejercicio.

### VISTA DE LAS PANTALLAS DE EJERCICIO

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

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

### PERSONALIZACIÓN DE PANTALLAS DE EJERCICIO

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

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

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

Personalice las pantallas de ejercicio como sigue:

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

## PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

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

## TIEMPOS DE VUELTA Y FRACCIONARIO

### ¿QUÉ SON TIEMPOS DE VUELTA Y FRACCIONARIO?

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

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

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

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

### TOMANDO UNA VUELTA O FRACCIÓN:

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

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

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

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

### REGISTRO MANOS LIBRES

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

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

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

# ENTRENAMIENTO DE CORRER/CAMINAR CON INTERVALOS

## BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

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

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

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

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

### EJEMPLO DE EJERCICIO DE RESISTENCIA

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

### EJEMPLO DE EJERCICIO DE VELOCIDAD

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

## PROGRAMANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

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


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

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


## COMENZANDO UN EJERCICIO INTERVÁLICO

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

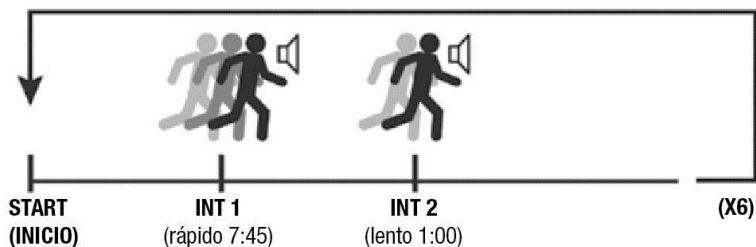
**NOTA:** Si el reloj muestra un mensaje que la memoria está casi llena, elija SOBREScribir para dejar que el nuevo ejercicio reemplace al más antiguo en la memoria, o BORRAR TODO para sacar a todos los ejercicios de la memoria.

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

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

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

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



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

### PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO INTERVÁLICO

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

## REVISIÓN DE EJERCICIOS

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

### REVISIÓN DE RESÚMENES DEL EJERCICIO

El resumen del ejercicio contiene información sobre ejercicios completados.

#### PARA ABRIR EL EJERCICIO

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

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

#### DATOS EN RESUMEN: EJERCICIO A CRONÓMETRO

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

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

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

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

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

## DATOS EN RESUMEN: INTERVALOS SIN GPS

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

## REVISIÓN DE VUELTAS INDIVIDUALES

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

### VISTA DE VUELTA DETALLADA

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

### DATOS QUE APARECEN EN DETALLE

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

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



## BORRADO DE EJERCICIOS

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

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

## CONFIGURAR PROGRAMACIONES

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

### PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

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

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

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

### PARA PROGRAMAR HORA Y FECHA

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

#### PROGRAMACIÓN DE LA HORA Y FORMATO DE HORA

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

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

4. Ajuste los minutos.

#### PARA FIJAR LA FECHA

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

## **CONFIGURACIÓN DE UNIDADES**

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

### **CONFIGURACIÓN GENERAL DE UNIDADES**

El reloj puede usar unidades imperiales o métricas.

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

### **CONFIGURACIÓN DE UNIDADES DE DISTANCIA**

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

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

### **CONFIGURACIÓN DE SONIDOS**

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

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

### **PROGRAMACIÓN DEL MODO SUSPENDIDO**

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

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

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

### **CONFIGURANDO ZONAS DE EJERCICIO**

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

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

### **LOS BENEFICIOS DE CONOCER SU PASO**

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

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

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

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

## PROGRAMANDO ZONAS

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

## AJUSTE DE INFORMACIÓN DE USUARIO

Se puede actualizar la información personal en cualquier momento.

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

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

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL GPS

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

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

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

## RESISTENCIA AL AGUA

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

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

\*Libras por pulgada cuadrada absoluta

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

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

## GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.

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

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

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

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso

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

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el dispositivo a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE. UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$10.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. **NUNCA INCLUIR CON EL ENVÍO UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.**

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

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

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA  
INTERNACIONAL TIMEX

**Fecha de compra original:** \_\_\_\_\_  
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

**Comprado por:** \_\_\_\_\_  
(nombre, dirección y número de teléfono)

**Lugar de compra:** \_\_\_\_\_  
(nombre y dirección)

**Motivo de la devolución:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

**Nombre del fabricante:** Timex Group USA, Inc.  
**Dirección del fabricante:** 555 Christian Road Middlebury, CT  
06762  
United States of America

declara que el producto:

**Nombre del producto:** Timex® Ironman® Run x20 GPS  
**Números de modelo:** M062

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

### **R&TTE: 2014/53/EU**

Normas: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 Issue 3, Diciembre 2010

### **LVD: 2006/95/EC**

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

### **Emisiones de dispositivos digitales**

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

Agente: *Sam Everett*

Sam Everett, Ingeniero regulador de calidad

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



# Run x20 GPS

Manuel d'instructions



# SOMMAIRE

---

<b>Instructions de sécurité et mises en garde</b> .....	<b>2</b>
<b>Contenu</b> .....	<b>2</b>
<b>Mise en marche</b> .....	<b>2</b>
<b>Présentation de la montre</b> .....	<b>3</b>
<b>Charge de la montre</b> .....	<b>4</b>
Optimisation de la durée de vie de la batterie.....	4
<b>Naviguer dans le menu de la montre</b> .....	<b>5</b>
<b>Configuration de première utilisation</b> .....	<b>5</b>
Paramètres configurés lors de la Configuration de première utilisation .....	5
<b>Effectuer une course</b> .....	<b>6</b>
Démarrage d'une séance d'exercice.....	6
Arrêt et enregistrement d'une séance d'exercice.....	7
<b>Marquer des temps au tour et temps intermédiaires</b> .....	<b>7</b>
Que sont les temps au tour et temps intermédiaires ?.....	7
<b>Entraînement Course/Marche par intervalles</b> .....	<b>8</b>
Avantage de l'entraînement par intervalles.....	8
Réglage d'une séance d'exercice par intervalles .....	8
Commencer une séance d'exercice par intervalles.....	9
<b>Récapitulatif des séances d'exercice</b> .....	<b>9</b>
Revue des récapitulatifs de séance d'exercice .....	9
Consultation des Tours individuels .....	10
Suppression de séances d'exercice.....	11
<b>Configuration de paramètres</b> .....	<b>11</b>
Réglage de l'alarme.....	11
Réglage de l'heure et de la date.....	11
Réglage des unités.....	12
Réglage sons.....	12
Réglage du mode Veille .....	12
Configurer les zones de séance d'exercice.....	12
Réglage des infos d'utilisateur .....	13
<b>Dépannage</b> .....	<b>14</b>
Problèmes de connexion au GPS .....	14
<b>Étanchéité</b> .....	<b>14</b>
<b>Garantie Internationale Timex</b> .....	<b>14</b>
<b>Déclaration de conformité</b> .....	<b>16</b>



Nous vous remercions d'avoir acheté la montre IRONMAN® Run x20 GPS de TIMEX® ! Consultez ce Mode d'emploi pour en savoir plus sur ce nouveau produit.

## **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE**

1. Pour écarter les risques d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et de blessures causées par la batterie lithium-polymère interne :
  - a. Ne pas tenter d'enlever le dos du boîtier ou l'enveloppe extérieure de la montre ni sortir la batterie, qui ne peut pas être changée par l'utilisateur.
  - b. Ne pas laisser la montre exposée à une source de chaleur ou dans un endroit très chaud (au soleil ou dans un véhicule en stationnement, par exemple). Pour éviter les dommages, rangez la montre à l'abri du soleil.
  - c. Ne pas percer ni incinérer la montre.
  - d. En cas d'inutilisation prolongée, garder la montre à une température comprise entre 0 et 25°C (32 et 77°F).
  - e. La charge de la montre ne doit s'effectuer qu'à une température comprise entre 0 et 45°C (32 et 113°F).
  - f. Ne pas utiliser la montre en dehors de la plage de température comprise entre -20 et 55°C (-4 et 131°F).
  - g. Consulter le service des ordures ménagères local concernant le recyclage ou l'élimination du produit ou de la batterie.
2. Utilisez uniquement le câble de charge fourni.
3. Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.
4. Tenter de lire l'information sur l'affichage durant le déplacement constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Lisez l'affichage une fois que vous pouvez le faire sans risque.

## **CONTENU**

- Montre IRONMAN® Run x20 GPS de Timex®
- Câble de charge

## **MISE EN MARCHÉ**

Pour la première utilisation, veuillez suivre les étapes de démarrage suivantes :

1. Familiarisez-vous avec votre montre
2. Chargez votre montre
3. Apprenez à naviguer dans le menu de votre montre
4. Configurez votre montre
5. Enregistrez votre première séance d'exercice
6. Vérifiez vos performances

## PRÉSENTATION DE LA MONTRE



### STOP/HAUT ( ■ / ▲ )

- Se déplacer vers le haut dans un écran.
- Augmenter une valeur.
- Mettre en pause une séance d'exercice.
- Pendant une séance d'exercice : Arrêter la montre et afficher les options de Sauvegarde/Redémarrage/Suppression.
- Sélectionner l'élément précédent dans un menu.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.

### MENU/ENTRER ( ↵ )

- Ouvrir le menu principal.
- Dans un écran de paramètres : Passer au champ suivant. Dans le dernier champ, sauvegarder les paramètres et retourner dans le menu/écran précédent.
- Pendant une séance d'exercice : Afficher l'Heure du jour brièvement. Fermer l'affichage d'un temps intermédiaire.
- Ouvrir un élément de menu sélectionné.

### DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/BAS ( ▶ / ▼ )

- Se déplacer vers le bas dans un écran.
- Diminuer une valeur.
- Pendant une séance d'exercice chronométrée : Démarrer une séance d'exercice. Marquer un temps intermédiaire.
- Pendant séance d'exercice par intervalles : Pour sauter un intervalle, tenez le bouton enfoncé.
- Sélectionner l'élément suivant dans un menu.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.

## RETOUR / AFFICHAGE (↶)




- Retourner au menu précédent.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.
- Sauvegarder les changements.
- Arrêter la recherche GPS.
- Pendant une séance d'exercice chronométrée : Parcourir les affichages. Fermer l'affichage d'un temps intermédiaire.
- Pendant séance d'exercice par intervalles : Afficher la durée/distance totale brièvement.

## MARCHE/VEILLEUSE INDIGLO®

- Appuyez et maintenez enfoncer pour allumer ou éteindre la montre.
- Appuyez pour utiliser la veilleuse pendant quelques secondes.


**REMARQUE :** Tout changement effectué dans les paramètres de la montre (hormis les sélections Oui/Non) sera sauvegardé lorsque vous appuyez sur le bouton **RETOUR/AFFICHAGE** (↶).

## ICONES

	Recherche GPS	<b>Continue :</b> Le signal GPS est acquis. <b>Clignotant :</b> Recherche du signal GPS
	Pile	<b>Continue :</b> Charge de la batterie indiquée en paliers de 25 %. <b>Clignotant :</b> La montre est en marche et en train de se charger.
	Alarme	L'alarme est activée et sonnera à l'heure programmée.

## CHARGE DE LA MONTRE

Avant la première utilisation de la montre, chargez complètement la batterie en utilisant comme source d'alimentation votre ordinateur ou une prise murale.

1. Attachez le clip de charge à la montre de manière à ce que les broches du clip s'alignent avec les contacts au dos de la montre.
2. Sélectionnez une source d'alimentation :
  - **Ordinateur :** Insérez l'extrémité libre du câble dans un port USB sous tension sur l'ordinateur.
  - **Prise murale :** Insérez l'extrémité libre du câble dans l'adaptateur secteur USB, puis insérez l'adaptateur dans une prise murale.
3. Chargez la batterie pendant au moins trois heures. L'icône de pile  clignote pendant la charge.



## OPTIMISATION DE LA DURÉE DE VIE DE LA BATTERIE

Suivez cette procédure pour optimiser la durée de la batterie rechargeable de votre montre :

1. Utilisez votre montre *sans recharger* la batterie jusqu'à la disparition du dernier segment indicateur de batterie et que le voyant vide commence à clignoter. Si l'affichage de la montre disparaît complètement, vous pouvez toujours continuer tant que l'affichage ne reste pas dans cet état pendant plus d'un ou deux jours.
2. Chargez complètement la batterie de la montre pendant au moins trois heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de batterie ne clignotent plus.

3. Répétez cette procédure encore deux fois.

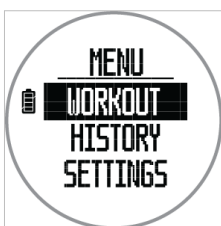
**REMARQUE :** Vous devez recommencer cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.

## NAVIGUER DANS LE MENU DE LA MONTRE

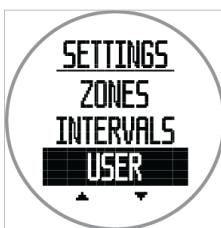
Utilisez les boutons ▲, ▼, ⬅, et ↶ pour accéder aux fonctions de la montre :

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un élément de menu.
- Appuyez sur ⬅ pour sélectionner l'élément.
- Appuyez sur ↶ pour retourner au menu précédent.

Lorsque la montre en mode initial (Heure du jour), appuyez ⬅ pour ouvrir le menu principal.



- **Workout (Séance d'exercice)** – Choisissez une séance d'exercice : chronographe (chronométrage) ou intervalle (intensité variable).
- **History (Histoire)** – Affichez vos séances d'exercice sauvegardées.
- **Settings (Paramètres)** – Personnalisez vos paramètres de montre et de séance d'exercice.



Si les symboles ▲ ou ▼ sont affichés en bas de l'écran, appuyez sur ▲ ou ▼ pour faire défiler d'autres éléments de menu.

## CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

Lors de la première mise en marche de la montre, vous devrez choisir la langue, les unités, le profil d'utilisateur, et indiquer d'autres renseignements.

1. Appuyez et tenez **MARCHE** enfoncé pour allumer la montre. La montre commence alors le processus de configuration de première utilisation.

Si la configuration de première utilisation ne commence pas, appuyez sur ⬅ pour aller au menu principal, puis sélectionnez RÉGLAGES > À PROPOS DE > PARAMÈTRES D'USINE (OUI). La montre s'éteint alors. Appuyez et tenez **MARCHE** enfoncé pour continuer.

2. Suivez les instructions affichées sur l'écran de la montre, en utilisant les boutons ▲, ▼, ⬅, et ↶.

## PARAMÈTRES CONFIGURÉS LORS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

**REMARQUE :** Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de données précis de votre séance d'exercice.

- **Langue** – Choisissez la langue dans laquelle les menus et messages seront affichés.
- **Unités** – Choisissez les unités des données de séance d'exercice : Anglaises (pieds, milles, livres) ou métriques (mètres, kilomètres, kilogrammes).
- **Date** – Réglez l'année, le mois et le jour en cours.
- **Format de l'heure** – Choisissez entre le format 12 ou 24 heures
- **Heure de la journée** – Réglez l'heure locale en heures, minutes et secondes.


**REMARQUE :** Lors de l'utilisation du format 12 heures, faites défiler les heures au-delà de 11 heures du matin (11 AM) pour continuer avec les heures de l'après-midi (PM).

- **Sexe** – Choisissez votre sexe pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Date de naissance** – Choisissez votre date de naissance pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Taille** – Choisissez votre taille pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Poids** – Choisissez votre poids pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.

## EFFECTUER UNE COURSE

Utilisez le chronographe pour chronométrer les séances d'exercice, afficher des données en temps réel d'une séance d'exercice en cours ou sauvegarder des séances d'exercice pour les revoir ultérieurement. Vous pouvez aussi enregistrer des séances d'exercice dans le mode Intervalles, tel que décrit dans le présent manuel.

## DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur  pour ouvrir le menu principal.
2. Sélectionnez SÉANCE D'EXERCICE > CHRONOGRAPHE.

**REMARQUE :** Si la mémoire est presque pleine, un message s'affichera pour le signaler, choisissez REMPLACER pour remplacer l'ancienne séance d'exercice par la nouvelle séance d'exercice dans la mémoire, ou TOUT SUPPRIMER pour supprimer toutes les séances d'exercice dans la mémoire.

3. Ensuite, la montre recherchera automatiquement un signal GPS et affichera GPS PRÊT une fois un signal capté.

Si la montre indique qu'aucun signal GPS n'a été capté, éloignez-vous des grands arbres et des immeubles, et tenez-vous immobile, puis sélectionnez REESSAYER pour lancer une nouvelle recherche.

4. Sélectionnez DÉMARRER pour commencer à chronométrer la séance d'exercice.

## VISUALISER LES ÉCRANS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le chronographe possède trois écrans pour visualiser les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran possède un ou deux champs, et une «mini-page» en bas de l'écran qui affiche l'heure du jour ou le nombre de tour.

- Pendant une séance d'exercice, appuyez sur  pour faire défiler les écrans.

## PERSONNALISER LES ÉCRANS D'EXERCICE

Vous pouvez personnaliser les trois écrans de séances d'exercice afin d'afficher les données suivantes.

Données	Description
TEMPS INTERMÉDIAIRE	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
TEMPS AU TOUR	Temps au tour actuel écoulé
DISTANCE	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice
ALLURE	Minutes par mille/km actuelles
ALLURE MOY.	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice
VITESSE	Vitesse actuelle
VITESSE MOY.	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice
CALORIES	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice

**REMARQUE :** Si aucun signal GPS n'a pu être capté, la montre ne peut seulement enregistrer les temps intermédiaires et temps au tour.

Personnalisez les écrans de séance d'exercice de la façon suivante :

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES> AFFICHAGE.
2. Sélectionnez une page/écran à modifier.
3. Sélectionnez les données à afficher sur chaque ligne. Pour laisser cette ligne vide, sélectionnez DÉSACTIVÉ.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque page.
5. Réglez les données à afficher dans la mini page. (La mini page reste telle quel peu importe la page/écran sélectionné).

## ARRÊT ET ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur ■ pour arrêter le chronométrage.
2. Sélectionnez REPRISE pour continuer à chronométrer, SAUVEGARDER pour terminer la séance d'exercice et sauvegardez les données, ou SUPPRIMER pour terminer la séance d'exercice et remettre à zéro le chronographe.

## MARQUER DES TEMPS AU TOUR ET TEMPS INTERMÉDIAIRES

### QUE SONT LES TEMPS AU TOUR ET TEMPS INTERMÉDIAIRES ?

Le *temps au tour* correspond à la durée d'un segment d'activité dans votre séance d'exercice (en général un segment répétitif, tel qu'un tour de piste). Le *temps intermédiaire* (*Split*) correspond à la durée écoulée entre le début de la séance d'exercice et le segment actuel.

Lorsque l'on « marque un temps intermédiaire », on a terminé de mesurer un segment (tel qu'un tour) de la séance d'exercice et on mesure à présent le segment *suivant*.

Cette illustration représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où quatre tours/temps intermédiaires ont été marqués :

TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPS INTERMÉDIAIRE 1	15:01 MIN		
	TEMPS INTERMÉDIAIRE 2	22:09 MIN	
		TEMPS INTERMÉDIAIRE 3	29:39 MIN
			TEMPS INTERMÉDIAIRE 4

### MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque le chronographe est en marche, appuyez sur ► pour marquer un tour/temps intermédiaire.

La montre affichera ensuite l'allure moyenne de la séance d'exercice, la distance du tour que vous venez de terminer, le temps au tour et le temps intermédiaire puis commencera le chronométrage d'un nouveau tour.

La montre peut enregistrer jusqu'à 99 temps au tour par séance d'exercice.

Une fois que vous vous arrêtez et que vous sauvegardez la séance d'exercice, vous pouvez revoir toutes les données de la séance d'exercice ainsi que celles de chaque tour.

## ENREGISTREMENT MAINS LIBRES

À chaque mille ou kilomètre (les unités sont choisies lors la configuration de première utilisation), la montre enregistrera automatiquement un tour. Vous pouvez mettre à jour la fonction mains libres automatique au tour de la manière suivante :

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > TOUR AUTO.
2. Sélectionnez DISTANCE ou TEMPS lorsque le tour automatique se déclenche.
3. Réglez la distance ou le temps auquel (à laquelle) la montre devra marquer un tour automatique.

Pour utiliser le tour automatique, vous n'avez juste qu'à chronométrer une séance d'exercice. Chaque fois que vous atteignez la distance ou le temps spécifié, le chronographe marquera un temps au tour/intermédiaire.

## ENTRAÎNEMENT COURSE/MARCHE PAR INTERVALLES

### AVANTAGE DE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Votre montre possède un mode Chronographe par intervalles qui peut enregistrer les temps et les distances avec un maximum de 99 répétitions d'un ou deux intervalles.

Les séances d'exercice par intervalles sont des outils puissants qui permettent de cibler et de s'entraîner afin d'améliorer la vitesse de course, l'endurance et le seuil. Les périodes d'activité importante telle qu'une course entrecoupée de périodes de récupération d'activité moindre telle que la marche, vous aidera à vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Combiner une activité aérobie et anaérobie de cette façon vous aide à :

- Cibler les séances d'exercice pour améliorer la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et musculaire et autres compétences.
- Accélérer l'assimilation de l'acide lactique de votre corps.
- Réduire les risques de blessures.

Pour de meilleurs résultats, configurez vos séances d'exercice par intervalles pour vous entraîner à une compétence particulière, tels que les exemples suivants.

### EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN ENDURANCE

Pour vous entraîner en endurance, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 mille : trois ou quatre répétitions avec 1 mille d'intervalle et une allure de semi-marathon, suivi d'une période de récupération d'1 minute de marche.

### EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN VITESSE

Pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400m : courez un intervalle de 400 m à une allure légèrement plus élevée qu'une allure de course, suivi d'une période de récupération 2 minutes de course lente, puis répétez les deux intervalles quatre fois.

### RÉGLAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > INTERV.
2. Sélectionnez INT 1.
3. Sélectionnez le nom de l'intervalle : COURSE, MARCHE, DIFFICILE, FACILE, RAPIDE, ou LENT.
4. Choisissez de terminer l'intervalle après une DISTANCE donnée ou un TEMPS donné.

**REMARQUE :** *Tous les intervalles de distance nécessitent le GPS. Vous pouvez combiner des intervalles de distance et de temps dans la même séance d'exercice.*

5. Répétez les étapes 2 à 4 pour INT 2.


## COMMENCER UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

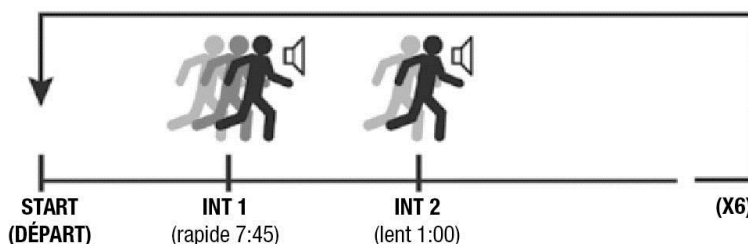
1. Dans le menu principal, sélectionnez SÉANCE > INTERV.


**REMARQUE :** Si un message indique que la mémoire est pleine, choisissez REMPLACER pour remplacer l'ancienne séance d'exercice par la nouvelle séance d'exercice dans la mémoire, ou TOUT SUPPRIMER pour supprimer toutes les séances d'exercice dans la mémoire.

2. Appuyez sur  pour confirmer les paramètres affichés. Ensuite, la montre recherchera automatiquement un signal GPS et affichera GPS PRÊT une fois un signal capté.


**SUGGESTION :** Pour acquérir le signal GPS plus rapidement, éloignez-vous des grands arbres et des immeubles, et tenez-vous immobile.

3. À partir de GPS PRÊT, sélectionnez DÉMARRER pour commencer à chronométrer la séance d'exercice.
4. Durant votre séance d'exercice, appuyez sur  pour voir le temps écoulé et la distance parcourue.
5. À la fin de chaque intervalle, la montre émet un bip et affiche le nom de l'intervalle suivant ainsi que le temps restant.



6. Une fois les deux intervalles terminés, la séance d'exercice se répète et le comptage de répétition augmente. Les intervalles continuent de se répéter jusqu'à ce que s'arrête la séance d'exercice.
7. Pour sauter un intervalle, tenez  enfoncé.

## ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Appuyez sur  pour arrêter le chronométrage.
2. Sélectionnez REPRISE pour continuer à chronométrer la séance d'exercice, SAUVEGARDER pour terminer la séance d'exercice et sauvegarder les données, ou SUPPRIMER pour terminer la séance d'exercice et remettre à zéro le chronographe par intervalles.



## RÉCAPITULATIF DES SÉANCES D'EXERCICE

La montre peut enregistrer jusqu'à 10 séances d'exercice. Vous pouvez utiliser les écrans HISTOIRE pour revoir les séances d'exercice enregistrées et suivre vos progrès.

## REVUE DES RÉCAPITULATIFS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le récapitulatif de séance d'exercice contient les données des séances d'exercice achevées.

## OUVRIR LA SÉANCE D'EXERCICE

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE, puis sélectionnez CHRONOGRAPHE ou INTERVALLE.
2. Choisissez la séance d'exercice à revoir, puis sélectionnez RECAPITULATIF.
3. Utilisez  et  pour faire défiler les données de séance d'exercice.

Le tableau qui suit indique le type de données affichées pour les séances d'exercice par chronographe ou par intervalles.



## RÉCAPITULATIF DONNÉES : SÉANCES D'EXERCICE PAR CHRONOGRAPHE

Données	Description
JOUR SÉANCE*	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL*	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
DISTANCE	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice (requiert le GPS)
ALLURE MOY	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice (requiert le GPS)
VITESSE MOY	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice (requiert le GPS)
TOUR n°*	Nombre de tour dans une séance (jusqu'à 99)
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice (requiert le GPS)

\*Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice par chronographe *sans* GPS.

## RÉCAPITULATIF DONNÉES : INTERVALLES (L'UN OU L'AUTRE OU LES DEUX) PAR DISTANCE **AVEC** GPS

Données	Description
JOUR SÉANCE*	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL*	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
DISTANCE*	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice
ALL MOYEN	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice
VIT MOYENN	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice

\* Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice lorsque les *deux* intervalles sont en temps.

## RÉCAPITULATIF DONNÉES : INTERVALLES **SANS** GPS

Données	Description
JOUR SÉANCE	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL	Temps écoulé lors de la séance d'exercice

## CONSULTATION DES TOURS INDIVIDUELS

Vous pouvez aussi consultez les données de tours individuels pour une séance d'exercice par chronographe.

### VISUALISER LES DÉTAILS DE TOUR

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE.
2. Sélectionnez CHRONOGRAPHE.
3. Ouvrez la séance d'exercice à revoir.
4. Sélectionner DÉTAIL TOUR.
5. Les données propres au premier tour s'affichent à l'écran.
6. Appuyez sur ▲ et ▼ pour faire défiler les tours individuels.

## DONNÉES AFFICHÉES DANS LES ÉCRANS DÉTAILS

Données	Description
NUMERO DE TOUR*	Numéro de tour : T1,T2, etc.
TEMPS AU TOUR :	Temps au tour écoulé
DISTANCE	Distance totale parcourue au tour (requiert le GPS)
ALLURE	Minutes par mille/km au tour (requiert le GPS)
VITESSE MOY.	Vitesse moyenne au tour (requiert le GPS)
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice (requiert le GPS)

\*Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice par chronographe sans GPS.

## SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Vous pouvez supprimer des séances d'exercices individuelles ou toutes les séances d'exercice pour libérer de la mémoire sur la montre.

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE.
2. Sélectionnez le type de séance d'exercice à supprimer : CHRONOGRAPHE ou INTERVALLE.
3. Supprimer une ou toutes les séances d'exercice :
  - Pour supprimer une séance d'exercice : sélectionnez la séance d'exercice puis sélectionnez SUPPRIMER.
  - Pour supprimer toutes les séances d'exercice : sélectionnez TOUT SUPPRIMER.
4. Sélectionnez OUI.

## CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

Modifiez les paramètres de votre montre pour améliorer vos séances d'exercice et personnaliser votre expérience.

### RÉGLAGE DE L'ALARME

Réglez l'alarme pour recevoir une alerte sonore quotidienne.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES.
2. Sélectionnez MONTRE > ALARME.
3. Réglez l'heure à laquelle l'alarme sonnera : utilisez ⬅ et ➡ pour sélectionner les heures/minutes, et ▲ et ▼ pour modifier les paramètres.
4. Réglez ALARME sur ACTIVER.

Lorsque l'alarme est activée, l'icône  s'affiche dans l'écran heure du jour, et l'alarme se déclenche à l'heure spécifiée.

### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

L'heure et la date sont réglées lors de la configuration de première utilisation, mais elles peuvent être réglées à nouveau plus tard.

### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU FORMAT DE L'HEURE

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > TEMPS.
2. Réglez l'heure au format 12 heures ou 24 heures.
3. Réglez les heures.

**REMARQUE :** Lors de l'utilisation du format 12 heures, faites défiler les heures au-delà de 11 heures du matin (11 AM) pour continuer avec les heures de l'après-midi (PM).

4. Réglez les minutes.

## **RÉGLAGE DE LA DATE**

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > DATE.
2. Réglez l'année.
3. Réglez le mois.
4. Réglez le jour.

## **RÉGLAGE DES UNITÉS**

Lors de la configuration de première utilisation, vous avez sélectionné la mesure dans laquelle vos données seront affichées. Vous pouvez modifier cela, ou choisir d'afficher les données de distance dans une unité différente.

### **RÉGLAGE DES UNITÉS GÉNÉRALES**

La montre peut utiliser les unités anglaises ou métriques.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > UNITÉS.
2. Sélectionnez ANGLAIS ou MÉTRIQUE.

### **RÉGLAGE DES UNITÉS DE DISTANCE**

Les distances affichées durant les séances d'exercice peuvent être exprimées en des unités différentes que celles des paramètres généraux.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > DISTANCE.
2. Sélectionnez ANGLAIS ou MÉTRIQUE.

## **RÉGLAGE SONS**

Vous pouvez régler la montre pour émettre un son à chaque fois qu'un bouton est appuyé, et pour émettre des alertes sonores durant les séances d'exercice lors de la fin d'un intervalle ou lors d'autres événements de la séance d'exercice.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > SON.
2. Ouvrez SON BOUTON ou SON SÉANCE D'EXERCICE.
3. Sélectionnez ACTIVER ou DÉACTIVER.

## **RÉGLAGE DU MODE VEILLE**

Réglez une période durant laquelle la montre se mettra en mode veille-basse consommation pour économiser la durée de vie de la batterie.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > MODE VEILLE.
2. Sélectionnez ACTIVER.
3. Réglez le MODE VEILLE à l'heure à laquelle la montre doit se mettre en mode veille.
4. Réglez le MODE VEILLE à l'heure à laquelle la montre doit se sortir du mode veille.

Une fois le mode veille activé, appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer la montre. La montre retourne ensuite en mode veille 1 minute après qu'aucun bouton n'est appuyé.

## **CONFIGURER LES ZONES DE SÉANCE D'EXERCICE**

Vous pouvez configurer des zones d'allure et de vitesse. Pour cela, saisissez les limites supérieures et inférieures pour ces données de séance d'exercice, et la montre émettra une alerte lorsque vous vous trouvez en dehors de cette plage vous invitant à changer votre manière d'entraînement pour retourner dans la zone.

Les zones vous aident à vous entraîner à une intensité donnée, ce qui peut vous aider à cibler vos séances d'exercice pour une compétence physique particulière.

## LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir 1 mille ou kilomètre.

Il est important de connaître votre allure lorsque vous vous entraînez et lors d'une course. Lors d'un entraînement, vous pouvez régler une allure légèrement plus importante que votre allure de course pour gagner en vitesse. Pendant une course, vous pouvez ajuster votre allure pour rattraper les milles/kilomètres plus lent(e)s ou éviter l'épuisement pour avoir commencé trop rapidement.

Ce tableau vous montre l'allure à adopter pour atteindre votre temps de course désiré.

Allure cible		Temps d'arrivée événement						
MIN/MI	MIN/KM	5 000	10 000	20 000	Semi-marathon	25 000	30 000	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

## RÉGLER LES ZONES

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > ZONES.
2. Sélectionnez la zone à régler : ALLURE ou VITESSE.
3. Réglez les limites de la zone.
  - Pour l'allure, réglez ALLURE RAPIDE (l'allure maximum à laquelle vous devez courir) et ALLURE LENTE (l'allure minimum à laquelle vous devez courir).
  - Pour la vitesse, réglez VITESSE MIN (la vitesse minimum à laquelle vous devez courir) et VITESSE MAX (la vitesse maximum à laquelle vous devez courir).
4. Sélectionnez ALERTE.
5. Choisissez d'utiliser ou non les alertes de zone sonores : ALLURE ou VITESSE émet une alerte sonore lorsque vous sortez de la zone spécifiée pendant plus de 10 secondes.

## RÉGLAGE DES INFOS D'UTILISATEUR

Vous pouvez mettre à jour vos données personnelles à tout moment.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > UTILISAT.
2. Au besoin, réglez votre LANGUE, POIDS, TAILLE, SEXE, et ANNIVERSAIRE.

**REMARQUE :** Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de donnée précis de votre séance d'exercice.

## DÉPANNAGE

### PROBLÈMES DE CONNEXION AU GPS

Si vous ne parvenez pas à obtenir un signal GPS, essayez ces étapes :

- Assurez-vous de vous trouver à l'extérieur. L'obtention d'un signal peut être très difficile si vous vous trouvez à l'intérieur.
- Tenez-vous à l'écart des immeubles et des grands arbres. Les grandes infrastructures peuvent bloquer les signaux satellites.
- Tenez-vous immobile. Les mouvements peuvent augmenter le temps nécessaire au GPS pour obtenir un signal satellite.

**REMARQUE :** Bien que l'obtention du premier signal GPS puisse prendre du temps, l'obtention de signaux GPS ultérieurs est généralement plus rapide car le GPS recherche les satellites récemment captés dans un premier temps.

## ÉTANCHÉITÉ

La montre Run x20 GPS est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface
<b>50m / 164pi</b>	<b>86 psia*</b>

\* Livres par pouce carré (abs.)

**ATTENTION :** Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton lorsque la montre est immergée.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Ne pas utiliser la montre pour la plongée.
- Rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer, y compris avec la transpiration.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

### GARANTIE LIMITÉE AUX ÉTATS-UNIS

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre appareil en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire. IMPORTANT -- VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si l'appareil n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
- 4) suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
- 5) s'il s'agit du verre ou crystal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les

exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un État à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Incluez un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Merci de joindre à votre montre un chèque ou un mandat de 8,00 \$ américains pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 10,00 \$ canadiens si vous habitez au Canada, ou de 3,50 £ si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux États-Unis, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, appelez le 18 19 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620. En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi). En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

©2014 Timex Group USA, Inc., TIMEX et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

<b>GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX - COUPON DE RÉPARATION</b>
<b>Date d'achat initiale :</b> _____ (si possible, joindre une copie du reçu)
<b>Acheté par :</b> _____ (nom, adresse et numéro de téléphone)
<b>Lieu d'achat :</b> _____ (nom et adresse)
<b>Motif du renvoi :</b> _____ _____

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Nom du fabricant :** Timex Group USA, Inc.

**Adresse du fabricant :** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

**Nom du produit :** Montre IRONMAN® Run x20 GPS de Timex®

**Numéros de modèle :** M062

sont conformes aux spécifications suivantes :

### **R&TTE : 2014/53/EU**

Normes : EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 Issue 3, December 2010

### **LVD : 2006/95/EC**

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

### **Normes d'émissions d'appareils numériques**

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

Agent : *Sam Everett*

Sam Everett, Quality Regulatory Engineer

Date : 10 juin 2014, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique



# Run **x20** GPS

Manual de instruções





# ÍNDICE

---

<b>Instruções de segurança e advertências importantes.....</b>	<b>2</b>
<b>A embalagem contém.....</b>	<b>2</b>
<b>Início da utilização .....</b>	<b>2</b>
<b>Apresentação do seu relógio.....</b>	<b>3</b>
<b>Carregar a bateria do relógio .....</b>	<b>4</b>
Maximizando a vida útil da bateria.....	4
<b>Conhecendo o relógio.....</b>	<b>5</b>
<b>Configuração inicial.....</b>	<b>5</b>
Definições configuradas durante a configuração inicial .....	5
<b>Faça uma corrida .....</b>	<b>6</b>
Iniciando um exercício.....	6
Parando e salvando um exercício.....	7
<b>Registrando voltas e tempos fracionados .....</b>	<b>7</b>
O que são voltas e tempos fracionados? .....	7
<b>Exercício de correr/caminhar com intervalos .....</b>	<b>8</b>
Benefício do treinamento com intervalos.....	8
Configuração de um exercício com intervalos.....	8
Iniciando um exercício com intervalos .....	9
<b>Revendo os exercícios .....</b>	<b>9</b>
Revendo o resumo dos exercícios.....	9
Revendo voltas ou intervalos individuais .....	10
Apagando exercícios.....	11
<b>Fazendo as configurações.....</b>	<b>11</b>
Configuração do alarme.....	11
Configuração da hora e da data.....	11
Configuração das unidades .....	12
Configuração dos sons .....	12
Configuração do modo dormir .....	12
Configurando as áreas de exercício.....	12
Configurando a informação do usuário.....	13
<b>Resolução de problemas .....</b>	<b>14</b>
Problemas conectando com o GPS.....	14
<b>Resistência à água .....</b>	<b>14</b>
<b>Garantia internacional timex.....</b>	<b>14</b>
<b>Declaração de conformidade.....</b>	<b>16</b>

Parabéns pela compra do relógio TIMEX® IRONMAN® Run x20 com GPS! Consulte o manual do usuário para saber tudo sobre este excelente produto.

## **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES**

1. Para evitar o risco de incêndios, queimaduras químicas, vazamento de eletrólitos e/ou lesões relativos à bateria interna de polímero de lítio do relógio:
  - a. Não tente retirar a parte posterior da caixa ou o invólucro externo do relógio nem retire a bateria que não é substituível pelo usuário.
  - b. Não deixe o relógio exposto a fontes de calor ou em altas temperaturas (como deixá-lo ao sol ou em um veículo). Para evitar danos, guarde o relógio protegido da ação direta de raios solares.
  - c. Não perfure nem incinere o relógio.
  - d. Quando guardar o relógio por períodos prolongados, mantenha-o dentro da faixa de temperatura de 0 a 25°C (32 a 77°F).
  - e. Carregue o relógio em uma faixa de temperatura de 0 a 45°C (32 a 113°F).
  - f. Não utilize o relógio fora da faixa de temperatura de -20 a 55°C (-4 to 131°F).
  - g. Entre em contato com o departamento de limpeza sanitária local para reciclar ou descartar adequadamente o relógio ou a bateria.
2. Para carregar, use somente o cabo fornecido.
3. Este relógio não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.
4. Não tente ler a informação no mostrador quando você estiver se movimentando pois não é seguro, causa distração e poderá causar um acidente ou colisão. Leia o mostrador apenas quando for seguro.

## **A EMBALAGEM CONTÉM**

- Relógio Timex® IRONMAN® Run x20 com GPS
- Cabo para carregar

## **INÍCIO DA UTILIZAÇÃO**

Antes de usar pela primeira vez, siga os passos gerais descritos abaixo:

1. Familiarize-se com o seu relógio
2. Carregue a bateria do seu relógio
3. Aprenda como navegar através das diferentes telas do relógio
4. Configure o seu relógio
5. Grave o seu primeiro exercício
6. Reveja os dados da sua performance

## APRESENTAÇÃO DO SEU RELÓGIO



### PARAR/PARA CIMA ( ■ / ▲ )

- Move-se na tela para cima.
- Aumenta o valor da configuração.
- Faz pausa em um exercício.
- Durante qualquer exercício: Para o relógio e mostra as opções Salvar/Continuar/Descartar.
- Destaca o item anterior do menu.
- Mostra os segundos na tela da hora.

### MENU/ENTER ( ↵ )

- Abre o menu principal.
- Em uma tela de configuração: Passa para o campo seguinte. No último campo, salva as configurações e retorna ao menu/tela anterior.
- Durante qualquer exercício: Mostra a tela da hora durante alguns segundos. Fecha uma tela dividida.
- Seleciona um item do menu que está destacado.

### INICIAR/TEMPO FRACIONADO/PARA BAIXO ( ▶ / ▼ )

- Move-se na tela para baixo.
- Diminui os valores na configuração.
- Durante um exercício cronometrado: Inicia um exercício. Registra um tempo fracionado.
- Durante um exercício por intervalos: Para pular um intervalo, mantenha pressionado.
- Destaca o item seguinte do menu.
- Mostra os segundos na tela da hora.

### VOLTAR/MOSTRADOR ( ↶ )




- Volta para o menu anterior.
- Salva as modificações.
- Durante um exercício cronometrado: Passa pelas diferentes telas. Fecha uma tela dividida.
- Durante um exercício por intervalos: Mostra a distância e o tempo total durante alguns segundos.
- Mostra os segundos na tela da hora.
- Para a busca de GPS.

## LIGAR/LUZ NOTURNA INDIGLO®

- Mantenha pressionado para ligar ou desligar a luz do relógio.
- Pressione para acender a luz noturna durante alguns segundos.


**OBSERVAÇÃO** - Quaisquer mudanças que você faça para ver as configurações (exceto as seleções Sim/Não) são salvas *quando você pressiona a tecla VOLTAR/MOSTRADOR* (↶).

## ÍCONES

	Estado do GPS	<b>Sólido:</b> O GPS foi adquirido. <b>Piscando:</b> Buscando o GPS.
	Bateria	<b>Sólido:</b> A carga da bateria é mostrada de 25 em 25%. <b>Piscando:</b> O relógio está ligado e carregando.
	Alarme	O alarme está ativo e tocará na hora programada.

## CARREGAR A BATERIA DO RELÓGIO

Antes de usar o relógio pela primeira vez, carregue totalmente a bateria usando o seu computador ou uma tomada de parede como fonte de corrente elétrica.

1. Conecte o clipe do cabo de carregar ao relógio para que o pinos do clipe se alinhem com os contatos na parte posterior do relógio.
2. Selecione uma fonte de corrente elétrica:
  - **Computador:** Insira a extremidade livre do cabo de carregar em uma entrada USB energizada do seu computador.
  - **Tomada de parede:** Insira a extremidade livre do cabo de carregar em um carregador com USB e, em seguida, conecte o transformador à tomada de parede.
3. Deixe carregar a bateria durante pelo menos 3 horas. O ícone da bateria pisca  enquanto esta estiver carregando.



## MAXIMIZANDO A VIDA ÚTIL DA BATERIA

Utilize este procedimento para maximizar o tempo de uso da bateria recarregável do seu relógio:

1. Use o seu relógio *sem carregar* a bateria até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o mostrador do relógio apagar, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
2. Carregue totalmente a bateria do relógio pelo menos durante 3 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
3. Repita este processo mais 2 vezes.

**OBSERVAÇÃO** - Repita este procedimento a cada 2 meses se o relógio não for usado ou carregue-o regularmente.

## CONHECENDO O RELÓGIO

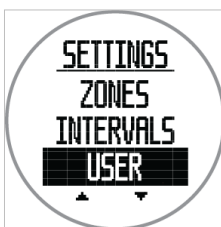
Utilize os botões ▲, ▼, ↵, e ↶ para acessar as funções do relógio.

- Pressione ▲ ou ▼ para destacar um item do menu.
- Pressione ↵ para selecionar o item.
- Pressione ↶ para voltar para o menu anterior.

No mostrador inicial do relógio (Hora), pressione ↵ para abrir o menu principal.



- **Workout (Exercício)** – Escolha um exercício: cronometrado (com contagem de tempo) ou com intervalos (intensidade variável).
- **History (História)** – Mostra os seus exercícios salvos.
- **Settings (Configurações)** – Personalize o seu relógio e as configurações dos exercícios.



Se o mostrador apresenta ▲ ou ▼ na parte inferior, pressione ▲ ou ▼ para passar pelos outros itens do menu.

## CONFIGURAÇÃO INICIAL

A primeira vez que ligar o relógio, você vai configurar o idioma, as unidades, o perfil pessoal e outras informações necessárias.

1. Mantenha o botão de **LIGAR** pressionado para ligar o relógio. O relógio começa então o processo de configuração inicial.

Se a configuração inicial não começa, pressione ↵ para ir para o menu principal e, em seguida, selecione CONFIGURAÇÕES > SOBRE > CONFIGURAÇÃO DE FÁBRICA (SIM). O relógio apaga-se. Mantenha o botão de **LIGAR** pressionado para continuar.

2. Siga as instruções apresentadas no mostrador do relógio, utilizando os botões ▲, ▼, ↵ e ↶.

## DEFINIÇÕES CONFIGURADAS DURANTE A CONFIGURAÇÃO INICIAL

**OBSERVAÇÃO** – Defina os valores de forma tão precisa quanto possível para desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.

- **Idioma** – Escolha o idioma usado nos menus do relógio e nas mensagens.
- **Unidades** – Escolha as unidades para a informação dos exercícios: inglesas (pés, milhas, libras) ou métricas (metros, quilômetros, quilogramas).
- **Data** – Configure o ano, o mês e o dia atuais.
- **Formato da hora** – Selecione o formato de 12 ou 24 horas.
- **Hora** – Configure a sua hora local em horas, minutos e segundos.

**OBSERVAÇÃO** – Quando usar o formato de 12 horas, percorra até passar 11 AM para continuar para as horas PM (parte da tarde).


- **Sexo** – Escolha o seu sexo para ajudar a calcular as calorias queimadas.

- **Data de nascimento** – Configure a sua data de nascimento para ajudar a calcular as calorias queimadas.
- **Altura** – Configure a sua altura para ajudar a calcular as calorias queimadas.
- **Peso** – Configure o seu peso para ajudar a calcular as calorias queimadas.

## FAÇA UMA CORRIDA

Utilize o cronógrafo para cronometrar exercícios, para mostrar informação em tempo real durante um exercício e para salvar os dados dos exercícios para revisão. Você também pode gravar os exercícios através do modo de intervalo, como está descrito abaixo neste manual.

### INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione  para abrir o menu principal.
2. Selecione EXERCÍCIO > CRONÓGRAFO.

**OBSERVAÇÃO** – Se o relógio mostrar a mensagem de que a memória está quase cheia, escolha SUBSTITUIR para que o novo exercício substitua o mais antigo na memória ou APAGAR TUDO para retirar todos os exercícios da memória.


3. Em seguida, o relógio busca automaticamente por GPS, e mostra GPS PRONTO quando obtém um sinal fixo.

Se o relógio indica que *não encontrou* um sinal de GPS, afaste-se de quaisquer edifícios altos ou árvores, fique parado e selecione REPETIR para procurar novamente.

4. Selecione INICIAR para começar a cronometrar o exercício.

### VER AS TELAS DO EXERCÍCIO

O cronógrafo tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela inclui um ou dois campos e uma "minipágina" na parte inferior, que pode mostrar a hora ou o número da volta.

- Durante um exercício, pressione  para percorrer as diferentes telas.

### PERSONALIZAÇÃO DAS TELAS DO EXERCÍCIO

Pode personalizar as 3 telas do exercício para incluir a informação seguinte:

Dados	Descrição
TEMPO FRACIONADO	Tempo total decorrido durante o exercício
TEMPO DA VOLTA	Tempo da volta atual
DISTÂNCIA	Distância total percorrida durante o exercício
RITMO	Minutos por milha ou km atuais
RITMO MÉDIO	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
VELOCIDADE	Velocidade atual
VELOCIDADE MÉDIA	Velocidade média durante todo o exercício
CALORIAS	Estimativa do número de calorias queimadas durante um exercício

**OBSERVAÇÃO** – Se não foi obtido GPS fixo, o relógio apenas pode gravar voltas e tempos fracionados.

Personalize as telas do exercício como está descrito a seguir:

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > MOSTRADOR.
2. Selecione uma página/tela para editar.
3. Selecione a informação que quer mostrar em cada linha. Para deixar uma linha em branco, selecione DESLIGAR.
4. Repita os passos 1 até 3 para cada página.
5. Configure a informação que vai mostrar na minipágina. (A minipágina permanece a mesma, não importa qual seja a página/tela selecionada).

## PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione ■ para parar a cronometragem.
2. Selecione RETOMAR para continuar a cronometragem novamente, SALVAR para terminar o exercício e salvar a informação, ou DESCARTAR para terminar o exercício e limpar o cronógrafo.

## REGISTRANDO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS

### O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

*Tempo da volta* é a duração de um segmento individual do seu exercício (normalmente um segmento repetido, tal como uma volta dentro de uma pista). *Tempo fracionado* é o tempo total decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando “registra um tempo fracionado”, cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e está agora cronometrando o segmento *seguinte*.

Esta figura ilustra os tempos de volta e os fracionados de um exercício típico com 4 voltas onde foram tomados:



### REGISTRANDO UMA VOLTA/TEMPO FRACIONADO

- Com o cronógrafo em funcionamento, pressione ► para registrar uma volta ou um tempo fracionado.

O relógio mostra então o ritmo médio para o exercício, a distância percorrida na volta que você acabou de completar, o tempo da volta e o tempo fracionado e começa a cronometrar uma volta nova.

O relógio pode guardar os tempos de até 99 voltas por exercício.

Assim que parar e salvar o exercício, pode rever o resumo da informação de todo o exercício, bem como a informação correspondente a cada volta.

## **GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA COM MÃOS LIVRES**

Cada vez que você chega a uma milha ou quilômetro (unidades escolhidas na sua configuração inicial), o relógio grava automaticamente uma volta. Pode atualizar estas funções de volta automática com mãos livres como abaixo descrito:

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > VOLTA AUTOMÁTICA.
2. Selecione DISTÂNCIA ou TEMPO como o ponto automático para marcar a volta.
3. Configure a distância ou o tempo em que o relógio registra uma volta automática.

Para usar a volta automática, basta começar a cronometrar um exercício. Cada vez que atingir o tempo ou a distância especificados, o cronógrafo registra uma volta ou um tempo fracionado.

## **EXERCÍCIO DE CORRER/CAMINHAR COM INTERVALOS**

### **BENEFÍCIO DO TREINAMENTO COM INTERVALOS**

O seu relógio inclui um modo de intervalos que pode rastrear tempos ou distâncias de até 99 repetições de 1 ou 2 intervalos.

Os exercícios com intervalos são ferramentas poderosas para direcionamento e treinamento para melhorar a velocidade de corrida, a resistência e os limites. Os períodos de atividade pesada, como corrida, intercalada com períodos de recuperação de menor atividade, como caminhar, o ajudam a treinar mais e com mais intensidade. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda-lhe a:

- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, resistência muscular e cardiovascular e outras qualidades
- Aumenta a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo.
- Redução do risco de lesões.

Para obter os melhores resultados, configure os seus exercícios de intervalo para treinar para uma qualidade específica, tal como apresentado no exemplos a seguir:

#### **EXEMPLO DE EXERCÍCIO PARA RESISTÊNCIA**

Para treinamento para resistência, pode configurar um exercício clássico de 1 milha que se repete: 3 ou 4 repetições do intervalo de 1 milha a um ritmo de meia maratona, cada um seguido de uma caminhada de recuperação de 1 minuto.

#### **EXEMPLO DE EXERCÍCIO DE VELOCIDADE**

Para fazer treinamento para velocidade, pode correr grupos de 4 x 400m: corra um intervalo rápido de 400m a um ritmo ligeiramente mais rápido do que a sua corrida, seguido por um período de recuperação de 2 minutos de corrida lenta e repetindo os dois intervalos por 4 vezes.

### **CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS**

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > INTERVALOS.
2. Selecione INT 1.
3. Selecione um nome para o intervalo: CORRER, CAMINHAR, DURO, FÁCIL, RÁPIDO ou LENTO.
4. Selecione o final do intervalo depois de uma DISTÂNCIA especificada ou um TEMPO especificado.

**OBSERVAÇÃO** - *Todos os intervalos baseados na distância necessitam de GPS.* Pode misturar intervalos baseados na distância e no tempo dentro do mesmo exercício.

5. Repita os passos 2 até 4 para o INT 2.

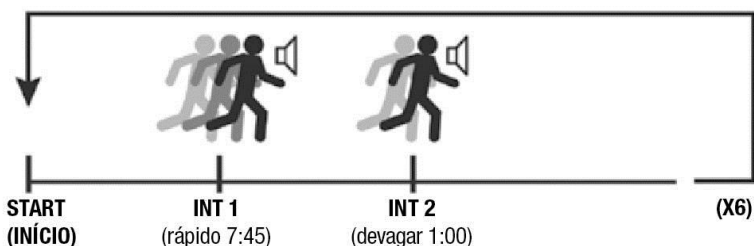


## INICIANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Do menu principal, selecione EXERCÍCIO > INTERVALOS.

**OBSERVAÇÃO** - Se a mensagem indicar de que a memória está quase cheia, escolha SUBSTITUIR para que o novo exercício substitua o mais antigo na memória ou escolha APAGAR TUDO para retirar todos os exercícios da memória.

2. Pressione ↵ para confirmar a configuração mostrada. Em seguida, o relógio busca automaticamente por GPS, e mostra GPS PRONTO quando obtém um sinal fixo.  
**Dica:** Para adquirir o GPS mais rápido, afaste-se de árvores e edifícios altos, e fique parado.
3. Do GPS PRONTO, selecione INICIAR para começar a cronometrar o exercício.
4. Durante o seu exercício, pressione ↻ para ver o tempo decorrido e a distância total.
5. No fim de cada intervalo, o relógio emite um bipe e mostra o nome do intervalo seguinte e o tempo remanescente.



6. Quando os dois intervalos estão completos, o exercício repete-se e a contagem do número das repetições aumenta. Os intervalos continuam a repetir-se até que você pare o exercício.
7. Para saltar um intervalo, mantenha ► pressionado.

## PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Pressione ■ para parar a cronometragem.
2. Selecione RETOMAR para continuar a cronometragem do exercício, SALVAR para terminar o exercício e salvar a informação, ou DESCARTAR para terminar o exercício e zerar o timer de intervalos.

## REVENDO OS EXERCÍCIOS

O relógio pode guardar até 10 exercício. Você pode usar as telas de HISTÓRIA para rever estes exercícios salvos e acompanhar o seu progresso.

## REVENDO O RESUMO DOS EXERCÍCIOS

O resumo do exercício contém informação sobre os exercícios completos.

## ABRINDO O EXERCÍCIO

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA, em seguida selecione CRONÓGRAFO ou INTERVALO.
2. Selecione o exercício que quer rever e, em seguida, selecione RESUMO.
3. Utilize ▲ e ▼ para rever a informação do exercício.

As tabelas a seguir mostram os tipos de dados exibidos pelos exercícios de intervalos e cronometrados.

## DADOS RESUMIDOS: EXERCÍCIO CRONOMETRADO

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO*	Data em que o exercício foi salvo
TEMPO TOTAL*	Tempo total decorrido durante o exercício
DISTÂNCIA	Distância total percorrida durante o exercício (é necessário GPS)
RITMO MÉD	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício (é necessário GPS)
VELOC MÉD	Velocidade média durante todo o exercício (é necessário GPS)
VOLTA N <sup>o</sup> *	o número de voltas em um exercício (até 99).
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante o exercício (é necessário GPS)

\* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício cronometrado *sem* GPS.

## DADOS RESUMIDOS: INTERVALOS (UM DELES OU AMBOS)PELA DISTÂNCIA **COM** GPS

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO*	Data em que o exercício foi salvo
TEMPO TOTAL*	Tempo total decorrido durante o exercício
DISTÂNCIA*	Distância total percorrida durante o exercício
RITMO MÉD	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
VELOC MÉD	Velocidade média durante todo o exercício
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante um exercício

\* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício quando os dois intervalos são por tempo.

## DADOS RESUMIDOS: INTERVALOS **SEM** GPS

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO	Data em que o exercício foi salvo
TOTAL TIME	Tempo total decorrido durante o exercício

## REVENDO VOLTAS OU INTERVALOS INDIVIDUAIS

Você também poderá ver os dados de voltas individuais de um exercício cronometrado.

### VENDO DETALHES DA VOLTA

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA.
2. Selecione CRONÓGRAFO.
3. Abra o exercício que quer rever.
4. Selecione DETALHES DA VOLTA.
5. Dados específicos da primeira volta mostrada na tela.
6. Pressione ▲ e ▼ para passar por voltas individuais.

## INFORMAÇÃO MOSTRADA NAS TELAS DE DETALHES

Dados	Descrição
NÚMERO DA VOLTA*	Número da volta: L1, L2, etc.
TEMPO DA VOLTA*	Tempo decorrido na volta
DISTÂNCIA	Distância percorrida durante a volta (é necessário GPS)
RITMO	Minutos por milha ou por km durante a volta (é necessário GPS)
VELOCIDADE MÉDIA	Velocidade média durante a volta (é necessário GPS)
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante o exercício (é necessário GPS)

\* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício cronometrado *sem* GPS.

## APAGANDO EXERCÍCIOS

Pode apagar exercícios individuais ou todos os exercícios para libertar a memória no relógio.

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA.
2. Selecione o tipo de exercício que quer apagar: CRONÓGRAFO ou INTERVALO.
3. Apague um ou todos os exercícios:
  - Para apagar um exercício: selecione o exercício e, em seguida, selecione APAGAR.
  - Para apagar os exercícios todos: selecione APAGAR TUDO.
4. Selecione SIM.


## FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

Faça alterações nas configurações do relógio para melhorar os seus exercícios e personalizar a sua experiência.

### CONFIGURAÇÃO DO ALARME

Configure o alarme para ouvir um sinal sonoro todos os dias.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES.
2. Selecione RELÓGIO > ALARME.
3. Configure a hora a que o alarme soará: utilize ◀ e ▶ para selecionar horas/minutos, e ▲ e ▼ para mudar as configurações.
4. Configure o ALARME para LIGADO.

Quando o alarme está ligado, o ícone  aparece ligado na tela da hora e o alarme soará a uma determinada hora todos os dias.

### CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

A hora e a data são definidas durante a configuração inicial, mas pode redefini-las em qualquer momento.

#### CONFIGURAÇÃO DA HORA E DO FORMATO DA HORA

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > HORA.
2. Configure o formato da hora para 12 ou 24 horas.
3. Configure as horas.

**OBSERVAÇÃO** - Quando usar o formato de 12 horas, percorra até passar 11 AM para continuar para as horas PM (parte da tarde).

4. Configure os minutos.

## **CONFIGURAÇÃO DA DATA**

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > DATA.
2. Configure o ano.
3. Configure o mês.
4. Configure o dia.

## **CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES**

Durante a configuração inicial, selecionou o sistema de unidades no qual a sua informação é mostrada. Pode alterar isso mais tarde ou escolher mostrar a distância em diferentes unidades.

### **CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES GERAIS**

O relógio pode usar unidades inglesas ou métricas.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > UNIDADES.
2. Selecione INGLÊS ou MÉTRICO.

### **CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE DISTÂNCIA**

As distâncias mostradas durante os exercícios podem usar unidades diferentes das da configuração geral.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > DISTÂNCIA.
2. Selecione INGLÊS ou MÉTRICO.

## **CONFIGURAÇÃO DOS SONS**

Você pode configurar o relógio para tocar um som cada vez que um botão é pressionado, e para tocar alertas sonoros durante os exercícios quando um intervalo termina ou outro evento de exercício ocorre.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > SOM.
2. Abrir SOM DO BOTÃO ou SOM DO EXERCÍCIO.
3. Selecione LIGADO ou DESLIGADO.

## **CONFIGURAÇÃO DO MODO DORMIR**

Configure um período em que o relógio entrar em um modo de baixo consumo de energia para poupar a vida da bateria.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > MODO DORMIR.
2. Selecione ATIVO.
3. Configure MODO DORMIR DESDE para a hora em que o relógio entra no modo de dormir.
4. Configure MODO DORMIR ATÉ para a hora em que o relógio sai do modo de dormir.

Quando o modo de dormir está ativo, pode pressionar em qualquer botão para ativar o relógio. O relógio volta para o modo dormir 1 minuto depois de você parar de pressionar os botões.

## **CONFIGURANDO AS ÁREAS DE EXERCÍCIO**

Você pode configurar as áreas de ritmo e velocidade. Para fazer isso, insira os limites superior e inferior para esses dados do exercício e o relógio vai soar um alerta quando está fora dessa faixa indicando-lhe que deve mudar a forma como está fazendo o seu exercício para voltar à área.

As áreas ajudam-lhe a fazer o seu treinamento com uma intensidade específica, o que pode ajudá-lo a direcionar os objetivos dos seus exercícios para uma qualidade física particular.

## OS BENEFÍCIOS DE CONHECER O SEU RITMO

Ritmo é o número de minutos que você leva para correr uma milha ou um quilômetro.

É importante conhecer o seu ritmo, tanto quando está treinando como durante uma corrida. Enquanto estiver treinando, pode configurar um ritmo ligeiramente mais alto do que o ritmo da sua corrida para acumular velocidade. Quando está correndo, pode ajustar o seu ritmo para compensar por milhas mais lentas ou evitar ficar exausto como resultado de um início muito rápido.

Esta tabela mostra o ritmo a configurar para atingir o seu tempo de corrida desejado.

Ritmo-alvo		Hora de término do evento						
min/mi	min/km	5K	10K	20K	Meia maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

## CONFIGURAÇÃO DAS ÁREAS DE EXERCÍCIO

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > ÁREAS DE EXERCÍCIO.
2. Selecione a área de exercício que quer configurar: RITMO ou VELOCIDADE.
3. Configure os limites da área.
  - Para o ritmo, configure o RITMO RÁPIDO (o ritmo máximo ao qual você deverá correr) e o RITMO LENTO (o ritmo mínimo ao qual você deverá correr).
  - Para a velocidade, configure a VELOCIDADE MÍN (a velocidade mínima a que você deverá correr) e VELOCIDADE MÁX (a velocidade mais rápida a que você deverá correr).
4. Selecione o ALERTA.
5. Selecione se quer usar os alertas de áreas de exercício sonoros: O RITMO ou VELOCIDADE tocam um alarme quando você sai da área de exercício especificada por mais de 10 segundos.

## CONFIGURANDO A INFORMAÇÃO DO USUÁRIO

Você pode atualizar a sua informação pessoal em qualquer momento.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > USUÁRIO.
2. Quando necessitar, configure seu IDIOMA, PESO, ALTURA, SEXO e DATA DE NASCIMENTO.

**OBSERVAÇÃO -** Defina os valores de forma tão precisa quanto possível para desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.

# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## PROBLEMAS CONECTANDO COM O GPS

Se não pode obter um sinal de GPS fixo, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se que você está na rua. Pode ser muito difícil adquirir um sinal fixo dentro de casa.
- Afastar-se de construções e árvores altas. Estruturas grandes podem bloquear os sinais de satélite.
- Fique parado. Estar se movendo pode aumentar o tempo que o GPS toma para adquirir o sinal de satélite.

**OBSERVAÇÃO** - Adquirir o sinal de GPS fixo pela primeira vez poderá levar algum tempo, mas adquirir o sinal de GPS fixo posteriormente é geralmente mais rápido porque busca primeiro pelos mesmos satélites adquiridos recentemente.

## RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run x20 GPS com GPS é resistente à água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	Pressão da água abaixo da superfície
<b>50 m / 164 pés</b>	<b>86 psia *</b>

\* Pressão absoluta em libras por polegada quadrada

**ADVERTÊNCIA:** Para manter a resistência à água, não pressione nenhum botão quando estiver debaixo d'água.

- Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- O relógio não deverá ser usado para mergulhar.
- Lave o relógio com água logo após entrar em contato com a água salgada, incluindo transpiração.

## GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA

A Timex Group USA, Inc. garante o seu aparelho TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá consertar o seu aparelho colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE - OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCACIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
- 5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na bateria.  
A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU FITNESS ADEQUADA A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem

permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 10,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 18 19 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 020 8687 9620. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Na Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

CUPOM DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX  
PARA CONSERTO

**Data original da compra:** \_\_\_\_\_  
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

**Comprador:** \_\_\_\_\_  
(nome, endereço e número de telefone)

**Local da compra:** \_\_\_\_\_  
(nome e endereço)

**Motivo da devolução:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

**Nome do fabricante:** Timex Group USA, Inc.

**Endereço do fabricante:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
EUA

declara que o produto:

**Nome do produto:** Timex® Ironman® Run x20 com GPS

**Número do modelo:** M062

está em conformidade com as seguintes especificações:

## **R&TTE: 2014/53/EU**

Padrões: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 Edição 3, Dezembro de 2010

## **LVD: 2006/95/EC**

Padrões: EN 60950-1: 2006/A2:2013

## **Emissões do aparelho digital**

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

Representante: *Sam Everett*

Sam Everett, Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 10 de junho de 2014, Middlebury, Connecticut, EUA





# Run **x20** GPS

Manuale di istruzioni



## INDICE GENERALE

---

<b>Importanti avvertenze e istruzioni per la sicurezza</b> .....	<b>2</b>
<b>Contenuto</b> .....	<b>2</b>
<b>Come iniziare</b> .....	<b>2</b>
<b>Presentiamo l'orologio</b> .....	<b>3</b>
<b>Come Caricare l'orologio</b> .....	<b>4</b>
Come massimizzare la durata della batteria.....	4
<b>Come spostarsi nell'ambito delle funzioni dell'orologio</b> .....	<b>5</b>
<b>Approntamento per la prima volta che si usa il prodotto</b> .....	<b>5</b>
Impostazioni configurate nell'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto .....	5
<b>Fare una corsa</b> .....	<b>6</b>
Come iniziare un allenamento .....	6
Interruzione e memorizzazione di un allenamento .....	7
<b>Come registrare i giri e i tempi intermedi</b> .....	<b>7</b>
Che cosa sono i tempi di giro e intermedi? .....	7
<b>Allenamento di corsa/camminata con intervalli</b> .....	<b>8</b>
Vantaggi dell'allenamento a intervalli.....	8
Come impostare un allenamento a intervalli.....	8
Come iniziare un allenamento a intervalli.....	9
<b>Come esaminare gli allenamenti</b> .....	<b>9</b>
Come esaminare i sommari degli allenamenti.....	9
Come esaminare giri individuali.....	10
Come cancellare allenamenti.....	11
<b>Come configurare le impostazioni</b> .....	<b>11</b>
Come impostare la sveglia.....	11
Come impostare ora e data.....	11
Come impostare le unità di misura.....	12
Come impostare i suoni.....	12
Come impostare la modalità di sospensione .....	12
Come configurare le zone di allenamento .....	12
Come impostare le informazioni sull'utente.....	13
<b>Risoluzione dei problemi</b> .....	<b>14</b>
Problemi di collegamento al GPS.....	14
<b>Resistenza all'acqua</b> .....	<b>14</b>
<b>Garanzia Internazionale Timex</b> .....	<b>14</b>
<b>Dichiarazione di conformità</b> .....	<b>16</b>

Grazie per aver acquistato l'orologio TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS! Fare riferimento alla presente Guida per l'utente per maggiori informazioni su questo entusiasmante prodotto.

## **IMPORTANTI AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA**

1. Per prevenire il rischio di incendio, ustioni chimiche, perdite di elettroliti e/o lesioni derivanti dalla batteria interna al polimero di litio di questa unità, attenersi a quanto segue.
  - a. Non tentare di rimuovere il retro della cassa né il guscio esterno dell'unità, e non rimuovere la batteria non sostituibile dall'utente.
  - b. Non lasciare l'unità esposta a fonti di calore o in un luogo in cui siano presenti alte temperature (come ad esempio al sole o in un veicolo non custodito). Per prevenire danni, conservare l'unità lontano dalla luce solare diretta.
  - c. Non forare né incenerire l'unità.
  - d. Quando si ripone l'unità per lunghi periodi, conservarla a temperature comprese fra 0 e 25 °C (32-77 °F).
  - e. Caricare l'unità solo mentre si trova a temperature comprese fra 0 e 45 °C (32-113 °F).
  - f. Non operare l'unità al di fuori dell'intervallo di temperature compreso fra -20 e 55 °C (fra -4 e 131 °F).
  - g. Contattare l'ente locale responsabile dello smaltimento dei rifiuti per informazioni su come riciclare o smaltire adeguatamente l'unità o la sua batteria.
2. Usare solo il cavo di ricarica in dotazione.
3. Quest'unità non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.
4. Non cercare di leggere il display dell'unità mentre ci si muove: questo è poco sicuro e causa distrazioni, e potrebbe portare a un incidente o una collisione. Leggere il display solo quando lo si può fare in modo sicuro.

## **CONTENUTO**

- Orologio Timex® IRONMAN® Run x20 GPS
- Cavo di ricarica

## **COME INIZIARE**

Per l'uso iniziale, seguire questa procedura generale:

1. Familiarizzarsi con l'orologio
2. Caricare l'orologio
3. Imparare come spostarsi nell'ambito del display dell'orologio
4. Configurare l'orologio
5. Registrare il primo allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

## PRESENTIAMO L'OROLOGIO



### STOP/SU ( ■ / ▲ )

- Sposta verso l'alto in una schermata.
- Aumenta un'impostazione.
- Mette in pausa un allenamento.
- Durante qualsiasi allenamento: arresta l'orologio e visualizza opzioni Salva/Riprendi/Scarta.
- Evidenzia la voce precedente in un menu.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.

### MENU/INVIO ( ↵ )

- Apre il menu principale.
- In una schermata di impostazioni: si sposta al campo successivo. Nell'ultimo campo, salva le impostazioni e torna al menu/alla schermata precedente.
- Durante qualsiasi allenamento: mostra brevemente il display Ora del giorno. Chiude una visualizzazione suddivisa.
- Seleziona una voce di menu evidenziata.

### AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/GIÙ ( ▶ / ▼ )

- Sposta verso il basso in una schermata.
- Diminuisce un'impostazione.
- Durante un allenamento con cronometro: avvia un allenamento. Registra un tempo intermedio.
- Durante un allenamento a intervalli: tenere premuto per saltare un intervallo.
- Evidenzia la voce successiva in un menu.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.

### INDIETRO/DISPLAY ( ↶ )




- Ritorna al menu precedente.
- Salva i cambiamenti.
- Durante un allenamento con cronometro: si sposta attraverso i display. Chiude una visualizzazione suddivisa.
- Durante un allenamento a intervalli: mostra brevemente il tempo/la distanza totali.
- Visualizza i secondi nel display Ora del giorno.
- Arresta la ricerca GPS.

## ACCENSIONE/ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

- Premere e tenere premuto per accendere o spegnere l'orologio.
- Premere per accendere per alcuni secondi l'illuminazione del quadrante.


**NOTA:** Qualsiasi cambiamento eseguito alle impostazioni dell'orologio (tranne le selezioni Sì/No) è salvato *quando si preme il tasto INDIETRO/DISPLAY (↶)*.

## ICONE

	Stato del GPS	<b>Ferma:</b> segnale del GPS in corso di acquisizione. <b>Lampeggiante:</b> ricerca del segnale GPS.
	Batteria	<b>Ferma:</b> carica della batteria in incrementi del 25% <b>Lampeggiante:</b> l'orologio è acceso e in corso di carica.
	Sveglia	La sveglia è abilitata e suonerà all'ora programmata.

## COME CARICARE L'OROLOGIO

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare completamente la batteria usando il computer o una presa da parete come fonte di alimentazione.

1. Collegare all'orologio la clip del cavo di ricarica in modo che i pin della clip siano allineati con i contatti sul retro dell'orologio.
2. Scegliere una fonte di alimentazione fra le seguenti.
  - **Computer:** inserire l'estremità libera del cavo di ricarica in una porta USB alimentata sul computer.
  - **Presa da parete:** inserire l'estremità libera del cavo di ricarica in un adattatore di alimentazione USB, e poi inserire l'adattatore in una presa da parete.
3. Lasciare in carica la batteria per almeno tre ore. L'icona della batteria  lampeggia durante la carica.



## COME MASSIMIZZARE LA DURATA DELLA BATTERIA

Utilizzare questa procedura per massimizzare l'intervallo di tempo per la batteria ricaricabile del proprio orologio:

1. Utilizzare l'orologio *senza ricarica* finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se il display dell'orologio diventa vuoto, è ancora possibile continuare con questo processo purché il display sia stato in questa condizione per non più di uno o due giorni.
2. Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno tre ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
3. Ripetere questa procedura altre due volte.

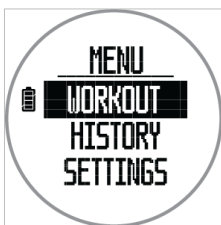
**NOTA:** Ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.

## COME SPOSTARSI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

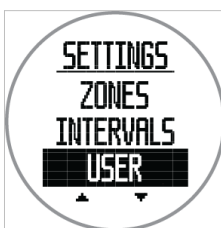
Usare i pulsanti ▲, ▼, ↵, e ↶ per accedere alle funzioni dell'orologio:

- Premere ▲ o ▼ per evidenziare una voce di menu.
- Premere ↵ per selezionare la voce.
- Premere ↶ per ritornare al menu precedente.

Dal display iniziale dell'orologio (Ora del giorno), premere ↵ per aprire il menu iniziale.



- **Workout (Allenam)** – Per scegliere un allenamento: stopwatch/cronometro (allenamento cronometrato) o interval/intervallo (allenamento a intensità variabile).
- **History (Storico)** – Per visualizzare gli allenamenti salvati.
- **Settings (Impostazioni)** – Per personalizzare le impostazioni dell'orologio e degli allenamenti.



Se il display mostra ▲ o ▼ nella parte inferiore, premere ▲ o ▼ per scorrere fino alle voci di menu aggiuntive.

## APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

La prima volta che si accende l'orologio, si impostano la lingua, le unità di misura, il profilo personale e altre informazioni richieste.

1. Premere e tenere premuto il pulsante **ACCENSIONE** per accendere l'orologio. L'orologio inizia quindi il processo di approntamento per la prima volta che si usa il prodotto

Se tale processo non ha inizio, premere ↵ per passare al menu principale, quindi selezionare **IMPOSTAZ > INFORMAZIONI SU > RIPRIST FABB (Sì)**. L'orologio si spegne. Premere e tenere premuto il pulsante **ACCENSIONE** per continuare.

2. Seguire le istruzioni indicate sul display dell'orologio, usando i pulsanti ▲, ▼, ↵ e ↶.

## IMPOSTAZIONI CONFIGURATE NELL'APPONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

**NOTA:** Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.


- **Lingua** – Scegliere la lingua utilizzata nei messaggi e nei menu dell'orologio.
- **Unit (Unità)** – Scegliere le unità per i dati dell'allenamento: Inglese (piedi, miglia, libbre) o Metriche (metri, chilometri, chilogrammi).
- **Data** – Impostare l'anno, il mese e il giorno correnti.
- **Formato dell'ora** – Scegliere il formato a 12 o a 24 ore.

- **Ora del giorno** – Impostare l'ora presso la propria località in ore, minuti e secondi.  
**NOTA:** Quando si utilizza il formato a 12 ore, scorrere dopo le 11 AM per continuare alle ore pm (pomeridiane).
- **Sesso** – Scegliere il proprio sesso per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Data di nascita** – Impostare la propria data di nascita per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Altezza** – Impostare la propria altezza per assistere nel calcolo del consumo calorico.
- **Peso** – Impostare il proprio peso per assistere nel calcolo del consumo calorico.

## FARE UNA CORSA

Usare il cronometro per cronometrare gli allenamenti, visualizzare dati in tempo reale durante gli allenamenti e salvare gli allenamenti per l'esame successivo. È anche possibile registrare gli allenamenti attraverso la modalità Intervallo, come descritto nel seguito di questo manuale.

### COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere  per aprire il menu principale.
2. Selezionare ALLENAM > CRONOMETRO.

**NOTA:** Se l'orologio visualizza un messaggio di memoria quasi piena, scegliere SOVRASCRIVI per fare in modo che il nuovo allenamento sostituisca l'allenamento meno recente in memoria, oppure ELIMINA TUTTO per rimuovere tutti gli allenamenti dalla memoria.

3. L'orologio ricerca quindi automaticamente il GPS e mostra GPS PRONTO quando è eseguito un collegamento.

Se l'orologio indica che un collegamento GPS *non* è stato eseguito, allontanarsi da edifici o alberi alti, restare fermi e selezionare RIPROVA per ripetere la ricerca.

4. Selezionare INIZ per iniziare il cronometraggio dell'allenamento.

### VISUALIZZAZIONE DELLE SCHERMATE DEGLI ALLENAMENTI

Il cronometro fornisce tre schermate per la visualizzazione di dati in tempo reale sugli allenamenti. Ciascuna schermata comprende uno o due campi e una "mini-pagina" nella parte inferiore che può mostrare l'ora del giorno o il numero di giri.

- Durante un allenamento, premere  per passare in rassegna le schermate.

### PERSONALIZZAZIONE DELLE SCHERMATE DI ALLENAMENTO

È possibile personalizzare le tre schermate di allenamento per includere i seguenti dati.

Dati	Descrizione
TEMPO INTERMEDIO	Tempo totale trascorso per l'allenamento
TEMPO DI GIRO	Tempo trascorso per il giro attuale
DISTANZA	Distanza totale percorsa durante l'allenamento
PASSO	Minuti attuali per miglio/km
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento
VELOCITÀ	Velocità attuale
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento
CALORIE	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento

**NOTA:** Se non è stato ottenuto alcun collegamento GPS, l'orologio può solo registrare tempi intermedi e tempi di giro.

Personalizzare le schermate di allenamento come segue:

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > DISPLAY.
2. Selezionare una pagina/schermata da modificare.
3. Selezionare i dati da visualizzare su ciascuna riga. Per lasciare una riga vuota, selezionare OFF.
4. Ripetere i passaggi da 1 a 3 per ciascuna pagina.
5. Impostare i dati da visualizzare nella mini pagina (la mini pagina resta uguale indipendentemente dalla pagina/schermata selezionata).

## INTERRUZIONE E MEMORIZZAZIONE DI UN ALLENAMENTO

1. Premere ■ per interrompere il cronometraggio.
2. Selezionare RIPRENDI per continuare il cronometraggio, SALVA per terminare l'allenamento e salvare i dati, oppure SCARTA per terminare l'allenamento e azzerare il cronometro.

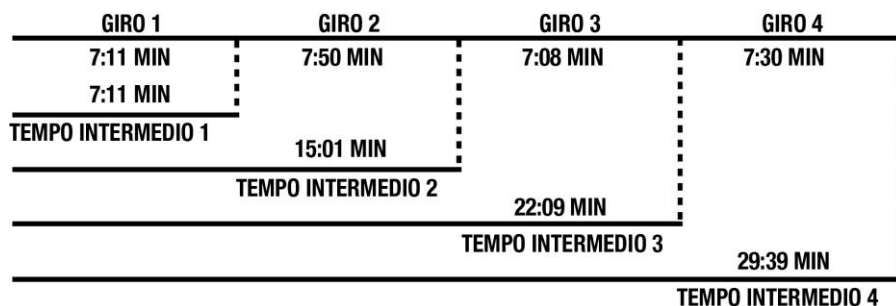
## COME REGISTRARE I GIRI E I TEMPI INTERMEDI

### CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

*Tempo di giro* è la lunghezza di un singolo segmento dell'allenamento (di solito un segmento ripetuto, ad esempio un giro di pista). *Tempo intermedio* è il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) dell'allenamento e si sta ora cronometrando il segmento *successivo*.

Questa figura illustra i tempi di giro e intermedi per un allenamento tipico in cui sono stati registrati quattro tempi di giro/intermedi:



### COME REGISTRARE UN GIRO/TEMPO INTERMEDIO

- Mentre il cronometro sta scorrendo, premere ► per registrare un tempo di giro/intermedio.

L'orologio quindi visualizza il passo medio per l'allenamento, la distanza del giro appena completato, il tempo di giro e il tempo intermedio e inizia a cronometrare un nuovo giro.

L'orologio può memorizzare fino a 99 tempi di giro per ciascun allenamento.

Quando si ferma e si salva l'allenamento, è possibile esaminare i dati riepilogativi per l'intero allenamento, oltre che per i singoli giri.



## REGISTRAZIONE SENZA L'USO DELLE MANI

Ogni volta che si raggiunge un miglio o un chilometro (a seconda delle unità scelte nell'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto), l'orologio registra automaticamente un giro. È possibile aggiornare questa funzione di giro automatico senza l'uso delle mani come segue:

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > GIRO AUTO.
2. Selezionare DISTANZA o ORA come attivazione del giro automatico.
3. Impostare la distanza o il tempo a cui l'orologio esegue un giro automatico.

Per utilizzare il giro automatico, è sufficiente iniziare a cronometrare un allenamento. Ogni volta che si raggiungono la distanza o il tempo specificati, il cronometro registra un tempo di giro/intermedio.

## ALLENAMENTO DI CORSA/CAMMINATA CON INTERVALLI

### VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO A INTERVALLI

L'orologio dispone di una modalità Intervallo che può registrare i tempi o le distanze per un massimo di 99 ripetizioni di uno o due intervalli.

Gli allenamenti a intervalli sono strumenti potenti per stabilire obiettivi e allenamenti per migliorare la velocità di corsa, la resistenza e la soglia. I periodi di attività intensa quali la corsa, intervallati da periodi di recupero di minore attività quali la camminata, contribuiscono ad eseguire esercizi di maggiore durata e intensità. Combinare in questo modo attività aerobica ed anaerobica aiuta l'utente a fare quanto segue.

- Mirare gli allenamenti al miglioramento di velocità, resistenza cardiovascolare e muscolare e altre qualità.
- Migliorare l'elaborazione dell'acido lattico da parte del corpo.
- Ridurre il rischio di lesioni

Per ottenere risultati ottimali, impostare gli allenamenti a intervalli per allenarsi in base a una specifica qualità, come negli esempi che seguono.

### ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA RESISTENZA

Per allenarsi per la resistenza, è possibile impostare un classico allenamento ripetuto di 1 miglio: tre o quattro ripetizioni di 1 miglio intervallate a un passo da circa mezza maratona, ciascuna seguita da un recupero di camminata di 1 minuto.

### ESEMPIO DI ALLENAMENTO MIRATO ALLA VELOCITÀ

Per allenarsi alla velocità, è possibile correre per set di 4 x 400 m: correre un intervallo rapido di 400 m a un passo leggermente maggiore di quello da gara, seguito da un recupero lento ad andatura moderata di 2 minuti, quindi ripetere entrambi gli intervalli quattro volte.

### COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > INTERVALLI.
2. Selezionare INT 1.
3. Selezionare un nome per l'intervallo: CORSA, CAMM, DIFF, FAC, VEL o LEN.
4. Selezionare la fine dell'intervallo dopo una DISTANZA o un periodo di TEMPO specificati.

**NOTA:** *Tutti gli intervalli basati sulla distanza richiedono GPS.* Nello stesso allenamento si possono alternare intervalli basati su distanza e basati su tempo.

5. Ripetere i passaggi da 2 a 4 per INT 2.

## COME INIZIARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

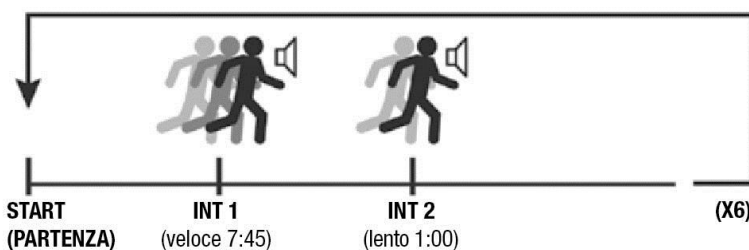
1. Dal menu principale, selezionare ALLENAMEN > INTERVALLI.

**NOTA:** Se un messaggio indica che la memoria è quasi piena, scegliere SOVRASCRIVI per sovrascrivere il nuovo allenamento a quello meno recente in memoria, oppure scegliere ELIMINA TUTTO per rimuovere tutti gli allenamenti dalla memoria.

2. Premere **↵** per confermare le impostazioni visualizzate. L'orologio ricerca quindi automaticamente il GPS e mostra GPS PRONTO quando è eseguito un collegamento.

**CONSIGLIO:** per acquisire più rapidamente il segnale GPS, allontanarsi da edifici ed alberi alti, e restare fermi.

3. Da GPS PRONTO, selezionare INIZ per iniziare il cronometraggio dell'allenamento.
4. Durante l'allenamento, premere **↶** per vedere il tempo trascorso e la distanza totale.
5. Al termine di ciascun intervallo, l'orologio emette un segnale acustico e visualizza il nome dell'intervallo successivo e il tempo restante.



6. Quando entrambi gli intervalli sono stati completati, l'allenamento si ripete e aumenta il conteggio delle ripetizioni. Gli intervalli continuano a ripetersi fino a quando l'utente interrompe l'allenamento.
7. Per saltare un intervallo, premere e tenere premuto **▶**.

## COME INTERROMPERE E SALVARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Premere **■** per interrompere il cronometraggio.
2. Selezionare RIPRENDI per continuare il cronometraggio dell'intervallo, SALVA per terminare l'allenamento e salvare i dati o SCARTA per terminare l'allenamento e ripristinare il timer dell'intervallo.

## COME ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

L'orologio può memorizzare fino a 10 allenamenti. È possibile utilizzare le schermate STORICO per rivedere questi allenamenti salvati e registrare il proprio progresso.

## COME ESAMINARE I SOMMARI DEGLI ALLENAMENTI

Il sommario dell'allenamento contiene dati relativi agli allenamenti completi.

## COME APRIRE L'ALLENAMENTO

1. Dal menu principale, selezionare STORICO, quindi selezionare CRONOMETRO o INTERVAL.
2. Selezionare l'allenamento da esaminare, quindi selezionare SOMMARIO.
3. Usare **▲** e **▼** per passare in rassegna i dati sull'allenamento.

Le tabelle seguenti mostrano i tipi di dati visualizzati per gli allenamenti a intervalli e con cronometro.

## DATI RIASSUNTIVI: ALLENAMENTO CON CRONOMETRO

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO*	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE*	Tempo totale trascorso per l'allenamento
DISTANZA	Distanza totale percorsa durante l'allenamento (GPS richiesto)
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento (GPS richiesto)
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento (GPS richiesto)
N. GIRO*	Numero di giri nell'allenamento (fino a 99)
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento (GPS richiesto)

\* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento con cronometro *senza* GPS.

## DATI RIASSUNTIVI: INTERVALLI (UNO O ENTRAMBI) PER DISTANZA **CON** GPS

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO*	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE*	Tempo totale trascorso per l'allenamento
DISTANZA*	Distanza totale percorsa durante l'allenamento
PASSO MED	Minuti medi per miglio/km durante l'intero allenamento
VELOC MED	Velocità media durante l'intero allenamento
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento

\* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento quando *entrambi* gli intervalli sono per tempo.

## DATI RIASSUNTIVI: INTERVALLI **SENZA** GPS

Dati	Descrizione
GIORNO ALLENAMENTO	Data in cui l'allenamento è stato salvato
TEMPO TOTALE	Tempo totale trascorso per l'allenamento

## COME ESAMINARE GIRI INDIVIDUALI

È anche possibile visualizzare dati per giri individuali di un allenamento con cronometro.

### VISUALIZZAZIONE DEI DETTAGLI DI UN GIRO

1. Dal menu principale, selezionare STORICO.
2. Selezionare CRONOMETRO.
3. Aprire l'allenamento da esaminare.
4. Selezionare DETTAGLI SUL GIRO.
5. I dati specifici per il primo giro sono visualizzati a schermo.
6. Premere ▲ e ▼ per passare in rassegna i singoli giri.

## DATI VISUALIZZATI NEGLI SCHERMI DEI DETTAGLI

Dati	Descrizione
NUMERO GIRO*	Numero giro: L1, L2, ecc.
TEMPO DI GIRO*	Tempo trascorso nel giro
DISTANZA	Distanza percorsa nel giro (GPS richiesto)
PASSO	Minuti per miglio/km per il giro (GPS richiesto)
VELOC MED	Velocità media per il giro (GPS richiesto)
KCAL	Numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento (GPS richiesto)

\* Queste voci sono i soli dati disponibili da un allenamento con cronometro *senza* GPS.

## COME CANCELLARE ALLENAMENTI

È possibile eliminare singoli allenamenti o tutti gli allenamenti per liberare memoria sull'orologio.





1. Dal menu principale, selezionare STORICO.
2. Selezionare il tipo di allenamento da eliminare: CRONOMETRO o INTERVAL.
3. Eliminare uno o tutti gli allenamenti:
  - Per eliminare un allenamento: selezionare l'allenamento, quindi selezionare ELIMINA.
  - Per eliminare tutti gli allenamenti: selezionare ELIMINA TUTTO.
4. Selezionare Sì.


## COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

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

## COME IMPOSTARE LA SVEGLIA

Impostare una sveglia per ricevere un avviso acustico ogni giorno.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI.
2. Selezionare OROLOGIO > SVEGLIA.
3. Impostare l'ora e la sveglia suonerà: utilizzare  e  per selezionare ore/minuti e  e  per modificare le impostazioni.
4. Impostare SVEGLIA a ON.

Quando la sveglia è abilitata, l'icona  è visualizzata sulla schermata dell'ora del giorno, quindi la sveglia suona all'ora specificata ogni giorno.

## COME IMPOSTARE ORA E DATA

L'ora e la data vengono impostate durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, ma possono essere reimpostate in qualsiasi momento.

## COME IMPOSTARE L'ORA E IL FORMATO DELL'ORA

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > ORA.
2. Impostare il formato dell'ora a 12 ore o 24 ore.
3. Impostare le ore.

**NOTA:** Quando si utilizza il formato a 12 ore, scorrere dopo le 11 AM per continuare alle ore pm (pomeridiane).

4. Impostare i minuti.

## **IMPOSTAZIONE DELLA DATA**

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > DATA.
2. Impostare l'anno.
3. Impostare il mese.
4. Impostare il giorno.

## **COME IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA**

Durante l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, l'utente ha selezionato il sistema di misura nel quale visualizzare i dati. Questo sistema può essere cambiato successivamente, oppure si può fare in modo che dati sulla distanza vengano visualizzati in unità di misura diverse.

### **COME IMPOSTARE LE UNITÀ GENERALI**

L'orologio può utilizzare unità inglesi o metriche.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > UNITÀ.
2. Selezionare INGLESИ o METRICHE.

### **COME IMPOSTARE LE UNITÀ DI DISTANZA**

Le distanze visualizzate durante gli allenamenti possono utilizzare unità diverse dalle impostazioni generali.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > DISTANZA.
2. Selezionare INGLESИ o METRICHE.

## **COME IMPOSTARE I SUONI**

È possibile impostare l'orologio in modo da emettere un segnale acustico ogni volta che è premuto un pulsante e per emettere avvisi acustici durante gli allenamenti al termine di un intervallo o al verificarsi di altri eventi relativi all'allenamento.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > OROLOGIO > SOUND (SUONO).
2. Aprire SUONO PULSANTE o SUONO ALLENAMENTO.
3. Selezionare ON o OFF.

## **COME IMPOSTARE LA MODALITÀ DI SOSPENSIONE**

Impostare un periodo in cui l'orologio entra in modalità di sospensione a bassa potenza per prolungare la durata della batteria.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > OROLOGIO > MODALITÀ SUONO.
2. Selezionare ABILITA.
3. Impostare MODALITÀ SOSPENSIONE DA all'ora in cui l'orologio entra nella modalità di sospensione.
4. Impostare MODALITÀ SOSPENSIONE A all'ora in cui l'orologio esce dalla modalità di sospensione.

Quando la modalità di sospensione è attiva, è possibile premere qualsiasi pulsante per riattivare l'orologio. L'orologio quindi torna alla modalità di sospensione 1 minuto dopo l'interruzione della pressione dei pulsanti.

## **COME CONFIGURARE LE ZONE DI ALLENAMENTO**

È possibile impostare le zone passo e velocità. Per farlo, inserire i limiti superiore e inferiore per questi dati sull'allenamento, e l'orologio emetterà un allerta quando l'utente si trova al di fuori di questo intervallo di valori, per sollecitarlo a cambiare il suo comportamento durante l'allenamento al fine di rientrare nella zona.

Le zone aiutano l'utente ad allenarsi con un'intensità specifica, cosa che può aiutarlo a mirare gli allenamenti per una particolare qualità fisica.

## I VANTAGGI DI CONOSCERE IL PROPRIO PASSO

Il passo è il numero di minuti richiesti all'utente per percorrere di corsa un miglio o un chilometro.

Conoscere il proprio passo è importante sia durante gli allenamenti che durante una gara. Mentre ci si allena, si può impostare un passo leggermente superiore rispetto a quando si gareggia, per acquisire velocità. Durante una gara, si può regolare il passo in modo da compensare le miglia lente o per evitare lo spossamento derivante da un inizio di corsa troppo rapido.

Questa tabella mostra il passo da impostare per ottenere il tempo di gara desiderato.

Passo obiettivo		Tempo di completamento dell'evento						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Mezza maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

## COME IMPOSTARE LE ZONE

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > ZONE.
2. Selezionare la zona da impostare: PASSO o VELOCITÀ.
3. Impostare i contorni della zona.
  - Per il passo, impostare PASSO RAPIDO (il passo massimo a cui correre) e PASSO LENTO (il passo minimo a cui correre).
  - Per la velocità, impostare VELOCITÀ MINIMA (la velocità minima a cui correre) e VELOCITÀ MASSIMA (la velocità massima a cui correre).
4. Selezionare ALLERTA.
5. Selezionare se utilizzare o meno l'allerta acustico per le zone: PASSO o VELOCITÀ emettono un segnale acustico quando si esce dalla zona specificata per più di 10 secondi.

## COME IMPOSTARE LE INFORMAZIONI SULL'UTENTE

È possibile aggiornare i propri dati personali in qualsiasi momento.

1. Dal menu principale, selezionare IMPOSTAZ > UTENTE.
2. In base alle esigenze, impostare i propri valori di LINGUA, PESO, ALTEZZA, SESSO e DATA DI NASCITA.

**NOTA:** Impostare i valori il più precisamente possibile per poter ottenere calcoli accurati dei dati sull'allenamento.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

### PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL GPS

Se il GPS non riesce a stabilire un collegamento, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi di essere all'aperto. Può essere molto difficile stabilire un collegamento in un interno.
- Allontanarsi da edifici e alberi alti. Grandi strutture possono bloccare i segnali satellitari.
- Restare fermi. Il movimento può estendere i tempi di acquisizione di un segnale satellitare da parte del GPS.

**NOTA:** Sebbene ottenere il primo collegamento del GPS con i satelliti possa richiedere qualche tempo, i collegamenti successivi sono di solito più rapidi, in quanto il GPS cerca prima i satelliti acquisiti di recente.

### RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Run x20 GPS è resistente all'acqua fino a 50 metri.

Profondità di immersione	Pressione dell'acqua sotto la superficie
<b>50 m / 164 piedi</b>	<b>86 psia *</b>

\* Libbre per pollice quadrato assolute

**AVVERTENZA:** Per mantenere la resistenza all'acqua, non premere alcun pulsante mentre ci si trova sott'acqua.

- L'orologio è impermeabile solo se la lente, i pulsanti e la cassa restano intatti.
- L'orologio non va utilizzato per le immersioni.
- Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina, inclusa la traspirazione.

### GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

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

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il dispositivo installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE - SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il dispositivo non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON È RESPONSABILE DI ALCUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non valere per il cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti

legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il dispositivo, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Per coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione) si prega di allegare al dispositivo quanto segue: un assegno o un vaglia da US \$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN \$ 10,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK £ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare il numero 1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il numero +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare il numero 18 19 01-800-01-060-00. Per America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas, chiamare il numero (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare il numero 852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il numero +44 020 8687 9620. Per la Francia, chiamare il numero 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Per Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il numero +971-4-310850. Per altre zone, contattare il proprio distributore o dettagliante Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO sono marchi depositati del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® e MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO  
DI RIPARAZIONE**

**Data dell'acquisto originario:** \_\_\_\_\_  
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

**Acquistato da:** \_\_\_\_\_  
(nome, indirizzo e numero di telefono)

**Luogo dell'acquisto:** \_\_\_\_\_  
(nome e indirizzo)

**Motivo della restituzione:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Nome del fabbricante:** Timex Group USA, Inc.

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

dichiara che il prodotto:

**Nome del prodotto:** Orologio con GPS Timex® Ironman® Run x20

**Numeri modello:** M062

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

### **R&TTE: 2014/53/UE**

Norme: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 edizione 3, dicembre 2010

### **LVD: 2006/95/CE**

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

### **Emissioni dei dispositivi digitali**

Norme: FCC CFR 47 PARTE 15 B: 2013  
EN 55022:2010+AC:2011  
EN 55024:2010

Agente: *Sam Everett*

Sam Everett, Ingegnere addetto alla qualità normativa

Data: martedì 10 giugno 2014, Middlebury, Connecticut, U.S.A.



# Run **x20** GPS

Bedienungsanleitung



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Wichtige Sicherheitshinweise und Warnungen .....</b>	<b>2</b>
<b>Lieferumfang .....</b>	<b>2</b>
<b>Erste Schritte.....</b>	<b>2</b>
<b>Uhren-Einführung.....</b>	<b>3</b>
<b>Die Uhr aufladen .....</b>	<b>4</b>
Optimierung der Batterie-Lebensdauer.....	4
<b>Uhr-Wegweiser .....</b>	<b>5</b>
<b>Ersteinrichtung.....</b>	<b>5</b>
Während der Ersteinrichtung konfigurierte Einstellungen .....	5
<b>Beim Laufen.....</b>	<b>6</b>
Mit einer Trainingseinheit beginnen.....	6
Eine Trainingseinheit abbrechen und speichern.....	7
<b>Runden-/Zwischenzeiten messen .....</b>	<b>7</b>
Was sind Runden- und Zwischenzeiten?.....	7
<b>Geh-/Laufraining mit Intervallen .....</b>	<b>8</b>
Vorteile des Intervall-Trainings.....	8
Einstellen einer Intervall-Trainingseinheit.....	8
Eine Intervall-Trainingseinheit starten .....	8
<b>Trainingseinheiten einsehen .....</b>	<b>9</b>
Trainingseinheitsübersichten einsehen.....	9
Einzelne Runden überprüfen.....	10
Trainingseinheiten löschen .....	11
<b>Einstellungen konfigurieren.....</b>	<b>11</b>
Den Wecker einstellen .....	11
Zeit und Datum einstellen .....	11
Maßeinheiten festlegen.....	12
Töne einrichten .....	12
Schlafmodus festlegen .....	12
Trainingseinheitszonen konfigurieren .....	12
Benutzerinfo einstellen.....	14
<b>Problemlösungen.....</b>	<b>14</b>
Probleme bei der GPS-Ortung .....	14
<b>Wasserbeständigkeit .....</b>	<b>14</b>
<b>Internationale Timex-Garantie.....</b>	<b>14</b>
<b>Konformitätserklärung.....</b>	<b>16</b>

Vielen Dank für Ihren Kauf der TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS Uhr! In diesem Benutzerhandbuch finden Sie weitere Informationen über dieses interessante Produkt.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE UND WARNUNGEN**

1. Informationen zur Vermeidung von Brandrisiko, chemischen Verbrennungen, Elektrolytlecks bzw. Verletzungen durch den internen Lithium-Polymer-Akku der Uhr:
  - a. Nicht versuchen, die Rückseite oder Außenhülle der Uhr bzw. den nicht durch den Benutzer austauschbaren Akku zu entfernen.
  - b. Die Uhr nicht einer Hitzequelle ausgesetzt oder an einem Ort mit hoher Temperatur (z. B. in der Sonne oder in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug) lassen. Zur Vermeidung von Schäden, die Uhr außerhalb direkter Sonneneinstrahlung aufbewahren.
  - c. Die Uhr nicht durchstechen oder verbrennen.
  - d. Beim Lagern über einen längeren Zeitraum, die Uhr innerhalb des Temperaturbereichs von 0°C bis 25°C lagern.
  - e. Die Uhr nur in einem Temperaturbereich von 0°C bis 45°C aufladen.
  - f. Die Uhr nicht außerhalb des Temperaturbereichs von -20°C bis 55°C verwenden.
  - g. Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung der Uhr oder des Akkus erhalten Sie von Ihrer örtlichen Abfallentsorgungsbehörde.
2. Ausschließlich das mitgelieferte Ladekabel verwenden.
3. Diese Uhr ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe ziehen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.
4. Nicht versuchen, das Uhrendisplay während der Fahrt zu lesen. Es ist nicht sicher und lenkt ab und kann zu einem Unfall oder Zusammenstoß führen. Das Display nur lesen, wenn Ihre Sicherheit gewährleistet ist.

## **LIEFERUMFANG**

- Timex® IRONMAN® Run x20 GPS Uhr
- Ladekabel

## **ERSTE SCHRITTE**

Folgen Sie vor der ersten Verwendung diesen Schritten:

1. Lernen Sie Ihre Uhr kennen
2. Laden Sie Ihre Uhr auf
3. Machen Sie sich mit dem Display der Uhr vertraut
4. Konfigurieren Sie Ihre Uhr
5. Zeichnen Sie Ihre erste Trainingseinheit auf
6. Überprüfen Sie Ihre Leistung

# UHREN-EINFÜHRUNG



## STOPP/HOCH (■ / ▲)

- Auf dem Display nach oben bewegen.
- Eine Einstellung hinaufsetzen.
- Eine Trainingseinheit anhalten.
- Während des Trainings: Uhr stoppen und die Optionen Speichern/Fortsetzen/Verwerfen anzeigen.
- Den vorherigen Posten im Menü markieren.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.

## MENÜ/EINGABE (↵)

- Das Hauptmenü öffnen.
- In einem Einstellungsbildschirm: Zum nächsten Feld wechseln. Im letzten Feld: Einstellungen speichern und zum vorherigen Menü/Display zurückkehren.
- Während des Trainings: Rasche Anzeige des Uhrzeit-Displays. Geteiltes Display schließen.
- Eine markierte Menüoption auswählen.

## START/ZWISCHENZEIT/HERUNTER (▶ / ▼)

- Auf dem Display nach unten bewegen.
- Eine Einstellung herabsetzen.
- Während eines Trainings mit Stoppuhr: Mit einer Trainingseinheit beginnen. Zwischenzeit aufzeichnen.
- Während eines Intervall-Workouts: Zum Überspringen eines Intervalls halten.
- Den nächsten Posten im Menü markieren.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.

## ZURÜCK/ANZEIGEN (↶)




- Zurück zum vorherigen Menü wechseln.
- Änderungen speichern
- Während eines Trainings mit Stoppuhr: Displays durchlaufen. Geteiltes Display schließen.
- Während eines Intervall-Workouts: Rasche Anzeige von Gesamtzeit/Entfernung.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.
- GPS-Ortung abrechnen.

## EIN/AUS/INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

- Drücken und halten, um Uhr ein- oder auszuschalten.
- Zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung einige Sekunden lang drücken.


**HINWEIS:** Jegliche vorgenommene Änderungen an den Uhreinstellungen (außer Ja/Nein-Auswahl) werden gespeichert, wenn Sie den Knopf ZURÜCK/ANZEIGEN (↶) drücken.

## SYMBOLE

	GPS-Status	<b>Ausgefüllt:</b> GPS geortet. <b>Blinkt:</b> Sucht nach GPS.
	Batterie	<b>Ausgefüllt:</b> Akkuladung in Einheiten von 25 %. <b>Blinkt:</b> Uhr ist eingeschaltet und wird aufgeladen.
	Wecker	Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.

## DIE UHR AUFLADEN

Vor der ersten Verwendung der Uhr muss die Batterie voll aufgeladen werden. Schließen Sie die Uhr dafür an einen Computer oder eine Steckdose an.

1. Beim Anschließen des Aufladekabel-Clips an die Uhr die Metallstifte des Clips mit den Kontakten auf der Rückseite der Uhr ausrichten.
2. Eine Stromquelle auswählen:
  - **Computer:** Das freie Ende des Aufladekabels in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken.
  - **Steckdose:** Das freie Ende des Ladekabels in ein USB-Netzteil einstecken und dieses dann in die Steckdose stecken.
3. Die Batterie mindestens 3 Stunden lang aufladen lassen. Das Batteriesymbol  blinkt während der Aufladung.



## OPTIMIERUNG DER BATTERIE-LEBENSDAUER

Mithilfe dieses Verfahrens kann die Nutzungsdauer der aufladbaren Uhrenbatterie verlängert werden:

1. Die Batterie *ohne Neuaufladung* vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn das Uhren-Display nicht mehr sichtbar ist, können Sie dieses Verfahren weiterhin verwenden, solange das Display sich nicht länger als 1-2 Tage in diesem Zustand befindet.
2. Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
3. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

**HINWEIS:** Dieses Verfahren alle zwei Monate wiederholen, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

## UHR-WEGWEISER

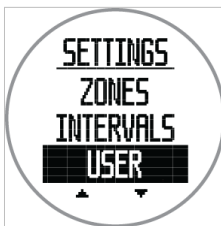
Mit den Knöpfen ▲, ▼, ↵ und ↻ auf die Funktionen der Uhr zugreifen:

- ▲ oder ▼ drücken, um einen Menüposten zu markieren.
- ↵ drücken, um den Posten auszuwählen.
- ↻ drücken, um zum vorherigen Menü zu wechseln.

Wenn das anfängliche Uhrzeit-Display angezeigt wird, ↵ drücken, um das Hauptmenü zu öffnen.



- **Workout** – Trainingsart auswählen: Stoppuhr (mit Zeitmessung) oder Intervall (mit verschiedenen Intensitätsstufen).
- **History (Verlauf)** – Ihre gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen.
- **Settings (Einstellungen)** – Ihre Uhr und die Trainingseinstellungen anpassen.



Wenn ▲ oder ▼ unten auf dem Display angezeigt werden, ▲ oder ▼ drücken, um die zusätzlichen Menüposten zu durchlaufen.

## ERSTEINRICHTUNG

Nach dem ersten Einschalten der Uhr müssen Sie die Sprache, Maßeinheiten, persönlichen Informationen sowie sonstige erforderliche Informationen eingeben.

1. **EIN/AUS** drücken und halten, um die Uhr einzuschalten. Die Uhr beginnt mit dem Prozess der Ersteinrichtung.

Sollte die Ersteinrichtung nicht beginnen, ↵ drücken, um auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > INFO > WERKEINSTELLUNGEN (JA) auszuwählen. Die Uhr wird dann heruntergefahren. **EIN/AUS** drücken und halten, um fortzufahren.

2. Den auf der Uhr angezeigten Anweisungen mithilfe der Knöpfe ▲, ▼, ↵ und ↻ folgen.

## WÄHREND DER ERSTEINRICHTUNG KONFIGURIERTE EINSTELLUNGEN

**HINWEIS:** Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

- **Sprache** – Die Sprache für die Menüs und Meldungen der Uhr auswählen.
- **Maßeinheit** – Die Maßeinheiten für die Trainingsdaten auswählen: Englisch (Fuß, Meilen, Pfund) oder Metrisch (Meter, Kilometer, Kilogramm).
- **Datum** – Jahr, Monat und Tag einstellen.
- **Stundenformat** – Auswählen, ob die Tageszeit im 12- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.
- **Uhrzeit** – Die Uhrzeit an Ihrem Standort in Stunden, Minuten und Sekunden einstellen.


**HINWEIS:** Bei der Verwendung vom 12-Stunden-Format erreichen Sie nach 11 AM die PM-Stunden.

- **Geschlecht** – Auswahl Ihres Geschlechts für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Geburtstag** – Auswahl Ihres Geburtstags für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Körpergröße** – Auswahl Ihrer Körpergröße für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Gewicht** – Auswahl Ihres Gewichts für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.

## BEIM LAUFEN

Mithilfe der Stoppuhr können Sie die Zeit von Trainingsdaten aufzeichnen, Echtzeitdaten während der Trainingseinheit anzeigen und diese Daten zur späteren Überprüfung speichern. Sie können Trainingseinheiten auch im Intervall-Modus aufzeichnen (siehe weiter unten in diesem Handbuch).

### MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. Beim Drücken auf  öffnet sich das Hauptmenü.
2. TRAINING > STOPPUHR auswählen.

**HINWEIS:** Wenn eine Meldung angezeigt wird, dass der Speicher fast voll ist, ÜBERSCHREIBEN auswählen, um das älteste Training im Speicher mit dem aktuellsten zu überschreiben, oder ALLES LÖSCHEN auswählen, um alle Trainingseinheiten aus dem Speicher zu löschen.

3. Die Uhr versucht dann automatisch ein GPS-Signal zu orten und zeigt GPS BEREIT an, wenn die Ortung vorgenommen wurde.

Sollte *keine GPS-Ortung vorgenommen worden sein*, bewegen Sie sich fort von hohen Gebäuden und Bäumen, stehen Sie still und wählen Sie **ERNEUT VERSUCHEN** aus, um erneut zu orten.

4. START auswählen, um mit der Zeitmessung der Trainingseinheit zu beginnen.

### TRAININGS-DISPLAYS ANZEIGEN

Die Stoppuhr verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über ein oder zwei Felder und im unteren Abschnitt über eine „Miniseite“, auf der die Uhrzeit oder die Rundenummer angezeigt wird.

- Während des Trainings  drücken, um die Displays zu durchlaufen.

### TRAININGS-DISPLAYS ANPASSEN

Die drei Trainings-Displays können angepasst werden, um die folgenden Daten einzuschließen.

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZEIT	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
RUNDENZEIT	Abgelaufene Zeit für die aktuelle Runde
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
PACE	Aktuelle Minuten pro Meile/km
DURCHSCHN. PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
GESCHWINDIGKEIT	Aktuelle Geschwindigkeit
DURCHSCHN. GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
KALORIEN	Die Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien.

**HINWEIS:** Wenn keine GPS-Ortung vorgenommen wurde, kann die Uhr nur Runden- und Zwischenzeiten aufzeichnen.



Die Trainings-Displays wie folgt anpassen:

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > DISPLAY auswählen.
2. Seite/Display auswählen, die/das bearbeitet werden soll.
3. Die Daten auswählen, die auf jeder Zeile angezeigt werden sollen. Für Leerzeilen AUS auswählen.
4. Schritte 1 bis 3 für jede Seite wiederholen.
5. Die auf der Miniseite anzuzeigenden Daten festlegen. (Die Miniseite ändert sich nicht, unabhängig davon, welche Seite oder welches Display angezeigt wird.)

## EINE TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN UND SPEICHERN

1. ■ drücken, um die Zeitmessung zu beenden.
2. FORTSETZEN wählen, um mit der Zeitmessung fortzufahren, SPEICHERN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Daten zu speichern oder VERWERFEN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Stoppuhr zurückzusetzen.

## RUNDEN-/ZWISCHENZEITEN MESSEN

### WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

*Rundenzeit* bezieht sich auf die Länge eines einzelnen Segments Ihres Trainings (in der Regel ein wiederholtes Segment, wie z. B. eine Runde auf einer Laufbahn). *Zwischenzeit* ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit messen“, haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf der Abbildung werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine typische Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.

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

### RUNDE/ZWISCHENZEIT MESSEN

- Bei laufender Stoppuhr ► drücken, um die Runden-/Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Die Uhr zeigt dann die durchschnittliche Pace für die Trainingseinheit an, die Entfernung der gerade abgeschlossenen Runde und die Zwischenzeit. Die Uhr beginnt dann mit der Zeitmessung einer neuen Runde.

Die kann bis zu 99 Rundenzeiten pro Trainingseinheit speichern.

Nachdem Sie angehalten und die Trainingseinheit gespeichert haben, können Sie die Übersichtsdaten für die gesamte Trainingseinheit oder für jede einzelne Runde einsehen.

### FREIHANDAUFNAHME

Beim Erreichen jedes Kilometers oder jeder Meile (gemäß der Entfernungseinstellungen) zeichnet die Uhr automatisch eine Runde auf. Sie können diese automatische Freihand-Rundenfunktion folgendermaßen aktualisieren:

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > AUTOMATISCHE RUNDE auswählen.

2. ENTFERNUNG oder ZEIT als automatischen Auslöser für eine Runde auswählen.
3. Die Entfernung oder die Zeit festlegen, bei der die Uhr eine automatische Runde aufzeichnet.

Zum Gebrauch einer automatischen Runde müssen Sie nur mit der Zeitmessung einer Trainingseinheit beginnen. Jedes Mal, wenn Sie die angegebene Entfernung oder Zeit erreichen, misst die Stoppuhr eine Runden-/Zwischenzeit.

## GEH-/LAUFTRAINING MIT INTERVALLEN

### VORTEILE DES INTERVALL-TRAININGS

Die Uhr verfügt über einen Intervallmodus, mit dem Zeiten oder Entfernungen für bis zu 99 Wiederholungen von einem oder zwei Intervallen verfolgt werden können.

Intervall-Trainingseinheiten sind sehr hilfreich beim Training für schnellere Laufgeschwindigkeit, Ausdauer und Schwellenwerte. Phasen mit hoher Aktivität, wie z. B. Laufen, das von Regenerierungsphasen mit einem geringeren Aktivitätspegel unterbrochen wird, wie z. B. Gehen, lassen Sie länger und intensiver trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:

- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer und anderen Eigenschaften
- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers.
- Verringerung des Verletzungsrisikos.

Für optimale Ergebnisse sollten Sie Ihre Intervall-Trainingseinheiten auf ein bestimmtes Ziel anpassen. Siehe hierzu die folgenden Beispiele:

#### BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR AUSDAUER

Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen von einem 1-Meilen-Intervall mit etwa der Hälfte der Pace eines Marathons, gefolgt von einem 1-minütigen Regenerierungszeitraum.

#### BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT

Um auf Geschwindigkeit zu trainieren, können Sie Sätze von 4 x 400 m einrichten: Laufen eines schnellen 400-m-Intervalls mit etwas mehr Pace als bei einem Wettkampf, gefolgt von einer 2-minütigen Regenerierungszeit und einer 4-maligen Wiederholung.

### EINSTELLEN EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > INTERVALLE auswählen.
2. INT 1 auswählen.
3. Einen Namen für den Intervall auswählen. LAUFEN, GEHEN, SCHWER, EINFACH, SCHNELL oder LANGSAM.
4. Das Intervall darauf einstellen, nach einer bestimmten ENTFERNUNG oder einer bestimmten ZEIT beendet zu werden.

**HINWEIS:** Für alle entfernungs-basierten Intervalle wird GPS benötigt. Sie können auf Entfernung und Zeit basierende Intervalle in der gleichen Trainingseinheit gemeinsam einsetzen.

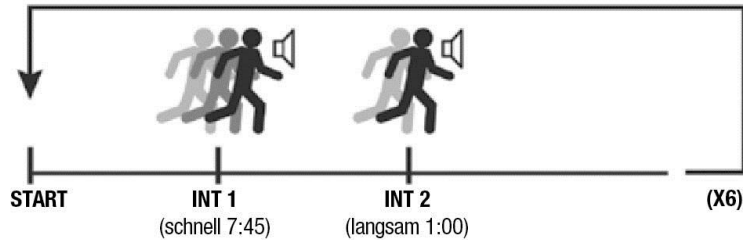
5. Schritte 2 bis 4 für INT 2 wiederholen.

### EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT STARTEN

1. Auf dem Hauptmenü TRAINING > INTERVALLE auswählen.

**HINWEIS:** Wenn eine Meldung angezeigt wird, dass der Speicher fast voll ist, ÜBERSCHREIBEN auswählen, um das älteste Training im Speicher mit dem aktuellsten zu überschreiben, oder ALLES LÖSCHEN auswählen, um alle Trainingseinheiten aus dem Speicher zu löschen.

2. ↵ drücken, um die angezeigten Einstellungen zu bestätigen. Die Uhr versucht dann automatisch, ein GPS-Signal zu orten und zeigt GPS BEREIT an, wenn die Ortung vorgenommen wurde.  
**TIPP:** Zur schnelleren Ortung des GPS-Signals von hohen Gebäuden und hohen Bäumen entfernen und nicht bewegen.
3. Wenn GPS BEREIT angezeigt wird, START drücken, um mit der Zeitmessung der Trainingseinheit zu beginnen.
4. Während des Trainings ↶ drücken, um die verstrichene Zeit und Gesamtentfernung einzusehen.
5. Am Ende jedes Intervalls gibt die Uhr einen Signalton ab und zeigt den Namen des nächsten Intervalls sowie die verbleibende Zeit an.



6. Nach Abschluss beider Intervalle wird das Training wiederholt und die Anzahl der Wiederholungen wird heraufgesetzt. Die Intervalle werden wiederholt, bis das Training abgebrochen wird.
7. Um ein Intervall zu überspringen, ► drücken und halten.

### EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN UND SPEICHERN

1. ■ drücken, um die Zeitmessung zu beenden.
2. FORTSETZEN wählen, um mit der Trainingseinheit fortzufahren, SPEICHERN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Daten zu speichern oder VERWERFEN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und den Intervall-Timer zurückzusetzen.

### TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Die Uhr kann bis zu 10 Trainingseinheiten speichern. Auf den PROTOKOLL- Displays können Sie diese gespeicherten Trainingseinheiten einsehen und Ihren Fortschritt nachverfolgen.

### TRAININGSEINHEITSÜBERSICHTEN EINSEHEN

Die Trainingseinheitsübersicht verfügt über Daten kompletter Trainingseinheiten.

#### DIE TRAININGSEINHEIT ÖFFNEN

1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL und dann STOPPUHR oder INTERVALLE auswählen.
2. Die zu überprüfende Trainingseinheit auswählen und ÜBERSICHT wählen.
3. ▲ und ▼ drücken, um die Trainingsdaten zu durchlaufen.

Auf den folgenden Tabellen werden die Arten der Daten dargestellt, die für Stoppuhr- und Intervall-Trainingseinheiten angezeigt werden.

## ÜBERSICHTSDATEN: STOPPUHR-TRAINING

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM*	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT*	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTLICHE PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit (nur mit GPS)
RUNDENANZAHL*	Anzahl der Runden beim Training (bis zu 99)
KCAL	Die geschätzte Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien (nur mit GPS)

\* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Stoppuhr-Training *ohne* GPS.

## ÜBERSICHTSDATEN: INTERVALLE (ODER BEIDE) NACH ENTFERNUNG DISTANZ MIT GPS

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM*	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT*	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
ENTFERNUNG*	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
DURCHSCHNITTLICHE PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
KCAL	Die Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien.

\* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Training wenn *beide* Intervalle nach Zeit bemessen werden.

## ÜBERSICHTSDATEN: INTERVALLE **OHNE** GPS

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit

## EINZELNE RUNDEN ÜBERPRÜFEN

Es ist auch möglich, Daten für einzelne Runden bei einem Stoppuhr-Training anzuzeigen.

### RUNDENDetails ANZEIGEN

1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL auswählen.
2. STOPPUHR auswählen.
3. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
4. RUNDENDetail auswählen.
5. Daten für die erste Runde werden angezeigt.
6. ▲ und ▼ drücken, um die einzelnen Runden zu durchlaufen.

## AUF DETAIL-DISPLAYS ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
RUNDENANZAHL*	Rundenanzahl: L1, L2 usw.
RUNDENZEIT*	Abgelaufene Zeit für die Runde
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Entfernung in der Runde (nur mit GPS)
PACE	Minuten pro Meile/km während der Runde (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der Runde (nur mit GPS)
KCAL	Die geschätzte Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien (nur mit GPS)

\* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Stoppuhr-Training *ohne* GPS.

## TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können einzelne oder alle Trainingseinheiten löschen, um Speicher auf der Uhr freizugeben.





1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL auswählen.
2. Die Art der zu löschenden Trainingseinheit auswählen: STOPPUHR oder INTERVALL.
3. Eine oder alle Trainingseinheiten löschen:
  - Löschen einer Trainingseinheit: Die Trainingseinheit auswählen und LÖSCHEN auswählen
  - Löschen aller Trainingseinheiten: ALLES LÖSCHEN auswählen.
4. JA auswählen.

## EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können die Einstellungen an Ihrer Uhr ändern, um Ihre Trainingseinheiten zu optimieren und Ihre Aktivitäten individuell anzupassen.

## DEN WECKER EINSTELLEN

Sie können den Wecker einstellen, um jeden Tag einen Signalton zu hören.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN auswählen.
2. UHR > WECKER auswählen.
3. Festlegen der Weckzeit: Mithilfe von  und  Stunden und Minuten festlegen und mit  und  die Einstellungen ändern.
4. ALARM auf EIN setzen.

Nachdem der Wecker eingestellt ist, wird das Symbol  auf dem Uhrzeit-Display angezeigt und der Wecker wird jeden Tag zur festgelegten Zeit klingeln.

## ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Datum und Uhrzeit werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber später zurücksetzen.

### ZEIT UND DAS ZEITFORMAT EINSTELLEN

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > ZEIT auswählen.
2. Das Zeitformat auf 12 oder 24 Stunden festlegen.
3. Die Stunden einstellen.

**HINWEIS:** Bei der Verwendung vom 12-Stunden-Format erreichen Sie nach 11 AM die PM-Stunden.

4. Die Minuten einstellen.

## **DAS DATUM FESTLEGEN**

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > DATUM auswählen.
2. Das Jahr einstellen.
3. Den Monat einstellen.
4. Den Tag einstellen.

## **MASSEINHEITEN FESTLEGEN**

Während der Ersteinrichtung haben Sie das Maßeinheitssystem ausgewählt, in dem Ihre Daten angezeigt werden. Sie können dies zu einem späteren Zeitpunkt ändern oder auswählen, dass spezifische Daten in anderen Maßeinheiten angezeigt werden.

### **ALLGEMEINE MASSEINHEITEN FESTLEGEN**

Diese Uhr kann englische oder metrische Maßeinheiten verwenden.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > MASSEINHEITEN auswählen.
2. ENGLISCH oder METRISCH auswählen.

### **ENTFERNUNGSEINHEITEN FESTLEGEN**

Die bei Trainingseinheiten angezeigten Entfernungen können andere Maßeinheiten als die allgemeinen Einstellungen verwenden.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > ENTFERNUNG auswählen.
2. ENGLISCH oder METRISCH auswählen.

## **TÖNE EINRICHTEN**

Sie können einrichten, dass die Uhr bei jedem Knopfdruck einen Ton abgibt und dass bei Trainingseinheiten ein Klang das Erreichen eines Intervallendes oder eines anderen Ereignisses ankündigt.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > AUDIO auswählen.
2. KNOPF-TON oder TRAININGS-TON öffnen.
3. EIN oder AUS auswählen.

## **SCHLAFMODUS FESTLEGEN**

Sie können einen Zeitraum festlegen, in dem die Uhr einen energiesparenden Schlafmodus startet.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > SCHLAFMODUS auswählen.
2. AKTIVIEREN auswählen.
3. Unter SCHLAFMODUS AB die Uhrzeit festlegen, zu der die Uhr mit dem Schlafmodus beginnt.
4. Unter SCHLAFMODUS BIS die Uhrzeit festlegen, zu der die Uhr mit dem Schlafmodus aufhört.

Den aktivierten Schlafmodus können Sie jederzeit mit dem Druck auf einen beliebigen Knopf beenden. Die Uhr beginnt 1 Minute nachdem Sie mit dem Drücken der Knöpfe aufhören erneut mit dem Schlafmodus.

## **TRAININGSEINHEITSZONEN KONFIGURIEREN**

Sie können bis Zonen für Pace und Geschwindigkeit festlegen. Geben Sie hierfür Ober- und Untergrenzen für diese Trainingseinheitsdaten ein und die Uhr wird einen Signalton abgeben, wenn Sie sich außerhalb dieses Bereichs befinden, damit Sie Ihr Training verändern können, um wieder zurück in die Zone zu gelangen.

Zonen helfen Ihnen auf einer bestimmten Intensitätsstufe zu trainieren, wodurch Sie Ihr Training auf eine bestimmte Eigenschaft hin abzielen können.

## DIE VORTEILE, IHRE PACE ZU KENNEN

Pace bezieht sich auf die Anzahl von Minuten, die Sie zum Zurücklegen einer Meile oder eines Kilometers benötigen.

Es ist wichtig, während des Trainings und während eines Wettkampfs Ihre Pace zu kennen. Beim Training können Sie eine etwas schnellere Pace als Ihre Wettkampfs-Pace einsetzen, um Ihr Tempo langsam zu steigern. Während eines Wettkampfs können Sie Ihre Pace anpassen, um für langsamere Abschnitte zu kompensieren oder Erschöpfung von einem zu schnellen Start zu vermeiden.

Auf diesem Diagramm wird die festzulegende Pace aufgezeigt, mit der Sie die gewünschte Zeit beim Wettkampf erreichen können.

Ziel-Pace		Zielzeit						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halbmarathon	25K	30K	Marathon
05:00	03:06	00:15:32	00:31:04	01:02:08	01:05:33	01:17:40	01:33:12	02:11:05
05:30	03:25	00:17:05	00:34:10	01:08:20	01:12:06	01:25:25	01:42:30	02:24:11
06:00	03:43	00:18:38	00:37:17	01:14:32	01:18:39	01:33:10	01:51:48	02:37:17
06:30	04:02	00:20:11	00:40:24	01:20:44	01:25:12	01:40:55	02:01:06	02:50:23
07:00	04:20	00:21:44	00:43:30	01:26:56	01:31:45	01:48:40	02:10:24	03:03:29
07:30	04:39	00:23:17	00:46:36	01:33:08	01:38:18	01:56:25	02:19:42	03:16:35
08:00	04:58	00:24:50	00:49:42	01:39:20	01:44:51	02:04:10	02:29:00	03:29:41
08:30	05:16	00:26:23	00:52:48	01:45:32	01:51:24	02:11:55	02:38:18	03:42:47
09:00	05:35	00:27:56	00:55:54	01:51:44	01:57:57	02:19:40	02:47:36	03:55:53
09:30	05:54	00:29:29	00:59:00	01:57:56	02:04:30	02:27:25	02:56:54	04:08:59
10:00	06:12	00:31:02	01:02:06	02:04:08	02:11:03	02:35:10	03:06:12	04:22:05
10:30	06:31	00:32:35	01:05:12	02:10:20	02:17:36	02:42:55	03:15:30	04:35:11
11:00	06:50	00:34:08	01:08:18	02:16:32	02:24:09	02:50:40	03:24:48	04:48:17
11:30	07:08	00:35:41	01:11:24	02:22:44	02:30:42	02:58:25	03:34:06	05:01:23
12:00	07:27	00:37:14	01:14:30	02:28:56	02:37:15	03:06:10	03:43:24	05:14:29
12:30	07:46	00:38:47	01:17:36	02:35:08	02:43:48	03:13:55	03:52:42	05:27:35
13:00	08:04	00:40:20	01:20:42	02:41:20	02:50:21	03:21:40	04:02:00	05:40:41
13:30	08:23	00:41:53	01:23:48	02:47:32	02:56:54	03:29:25	04:11:18	05:53:47
14:00	08:41	00:43:26	01:26:54	02:53:44	03:03:27	03:37:10	04:20:36	06:06:53

## ZONEN EINRICHTEN

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > ZONEN auswählen.
2. Die festzulegende Zone auswählen: PACE oder GESCHWINDIGKEIT.
3. Die Grenzwerte der Zone einstellen.
  - Für Pace legen Sie SCHNELLE PACE (die schnellste Pace, mit der Sie laufen sollten) und LANGSAME PACE (die langsamste Pace, mit der Sie laufen sollten) fest.
  - Für Geschwindigkeit legen Sie MIND. GESCHWINDIGKEIT (die langsamste Geschwindigkeit, mit der Sie laufen sollten) und MAX. GESCHWINDIGKEIT (die schnellste Geschwindigkeit, mit der Sie laufen sollten) fest.
4. BENACHRICHTIGUNG auswählen.
5. Sie können auswählen, ob hörbare Zonenbenachrichtigungen eingesetzt werden sollen: PACE oder GESCHWINDIGKEIT lässt einen Ton erklingen, wenn Sie sich länger als 10 Sekunden außerhalb der angegebenen Zone befinden.

## BENUTZERINFO EINSTELLEN

Sie können Ihre persönlichen Daten jederzeit aktualisieren.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > BENUTZER auswählen.
2. Nach Bedarf können Sie SPRACHE, GEWICHT, KÖRPERGRÖSSE, GESCHLECHT und GEBURTSTAG auswählen.

**HINWEIS:** Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

## PROBLEMLÖSUNGEN

### PROBLEME BEI DER GPS-ORTUNG

Wenn Sie keine GPS-Ortung finden, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Sie im Freien sind. Der Aufbau einer Ortung in Gebäuden kann sehr schwierig sein.
- Von Gebäuden und hohen Bäumen entfernen. Große Objekte können die Satellitensignale blockieren.
- Nicht bewegen. Bewegung kann die Erfassung einer Satellitenortung erschweren.

**HINWEIS:** Während die erste GPS-Ortung etwas Zeit beanspruchen kann, gehen spätere Ortungen in der Regel schneller, da das GPS dann zuerst nach bereits georteten Satelliten sucht.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Run x20 GPS ist bis zu 5 ATM wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	Wasserdruck unterhalb der Oberfläche
<b>50 m</b>	<b>86 psia *</b>

\* Pounds per square inch absolute

**ACHTUNG:** Damit Wasserbeständigkeit gewährleistet ist, unter Wasser keine Knöpfe drücken.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Die Uhr sollte nicht zum Tauchen verwendet werden.
- Uhr nach Kontakt mit Salzwasser (einschließlich Schwitzwasser) mit klarem Wasser abspülen.

## INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE

(U.S.A. – BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Für Ihr TIMEX®-Gerät übernimmt die Timex Group USA, Inc. für die Dauer EINES JAHRES ab dem Erstverkaufsdatum eine Garantie auf Herstellungsmängel Timex und seine Partner erkennen diese internationale Garantie weltweit an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen das Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. WICHTIG – BITTE BEACHTEN SIE, DASS UNTER FOLGENDEN BEDINGUNGEN MÄNGEL ODER SCHÄDEN AN IHRER UHR VON DIESER GARANTIE AUSGENOMMEN SIND:

- 1) nach Ablauf der Garantiezeit;
- 2) wenn das Gerät ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;



- 4) Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung; und
- 5) wenn Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Gerät an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Gerät folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 10,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. SCHICKEN SIE BITTE NIEMALS BESONDERE ARMBÄNDER ODER SONSTIGE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT MIT EIN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 18 19 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 020 8687 9620. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 (zwischen 10 und 12 Uhr). Für Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX und INDIGLO sind eingetragene Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

**INTERNATIONALER TIMEX-  
GARANTIEREPARATURSCHHEIN**

**Original-Kaufdatum:** \_\_\_\_\_  
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

**Käufer:** \_\_\_\_\_  
(Name, Adresse und Telefonnummer)

**Kaufort:** \_\_\_\_\_  
(Name und Adresse)

**Rückgabegrund:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Herstellername:** Timex Group USA, Inc.

**Herstelleranschrift:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
USA

erklärt, dass das Produkt:

**Produktname:** Timex® Ironman® Run x20 GPS

**Modellnummern:** M062

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

## **R&TTE: 2014/53/EU**

Normen: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 Ausgabe 3,  
Dezember 2010

## **NSR: 2006/95/EG**

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

## **Emissionsnormen für digitale Geräte**

Normen: FCC CFR 47 TEIL 15 B: 2013  
EN 55022:2010+AC:2011  
EN 55024:2010

Bevollmächtigter: *Sam Everett*

Sam Everett, Qualitätsaufsicht

Datum: Dienstag, 10. Juni 2014, Middlebury, Connecticut, USA.



# Run **x20** GPS

Handleiding

PS Run x20 GPS PS R

## INHOUDSOPGAVE

---

<b>Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen .....</b>	<b>2</b>
<b>Inhoud van de doos.....</b>	<b>2</b>
<b>Aan de slag .....</b>	<b>2</b>
<b>Introductie van het horloge .....</b>	<b>3</b>
<b>Het horloge opladen .....</b>	<b>4</b>
Levensduur van batterij maximaliseren.....	4
<b>Het horloge bedienen .....</b>	<b>4</b>
<b>Aanvankelijke instelling.....</b>	<b>5</b>
Instellingen geconfigureerd tijdens aanvankelijke instelling.....	5
<b>Gaan lopen.....</b>	<b>6</b>
Een training starten.....	6
Een training stoppen en opslaan.....	7
<b>Ronde- en tussentijden nemen .....</b>	<b>7</b>
Wat zijn ronde- en tussentijden? .....	7
<b>(Hard)looptraining met intervallen.....</b>	<b>8</b>
Voordelen van intervaltraining.....	8
Een intervaltraining instellen.....	8
Een intervaltraining starten .....	8
<b>Trainingen bekijken.....</b>	<b>9</b>
Trainingsoverzichten bekijken.....	9
Individuele ronden bekijken.....	10
Trainingen wissen .....	11
<b>Instellingen configureren .....</b>	<b>11</b>
Het alarm instellen.....	11
De tijd en datum instellen.....	11
Eenheden instellen.....	12
Geluiden instellen.....	12
Slaapmodus instellen.....	12
Trainingszones configureren.....	12
Gebruikersinfo instellen.....	13
<b>Oplossen van problemen.....</b>	<b>14</b>
Problemen bij aansluiten op het GPS.....	14
<b>Waterbestendigheid .....</b>	<b>14</b>
<b>Internationale garantie van Timex .....</b>	<b>14</b>
<b>Conformiteitsverklaring.....</b>	<b>16</b>

Wij danken u voor de aankoop van het TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS horloge! Raadpleeg deze gebruikershandleiding voor meer informatie over dit spannende product.

## **BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN**

1. Om het risico van brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel als gevolg van de interne lithium-polymeer batterij te voorkomen:
  - a. Niet proberen om de achterkant van de kast of het omhulsel van de eenheid of de niet door de gebruiker vervangbare batterij te verwijderen.
  - b. De eenheid niet aan een warmtebron blootgesteld, of op een plaats met hoge temperatuur, laten (bv. in de zon of in een onbeheerd voertuig). Niet in direct zonlicht opbergen om beschadiging van de eenheid te voorkomen.
  - c. De eenheid niet doorboren of verbranden.
  - d. Bij opslag gedurende langere tijd de eenheid binnen het temperatuurbereik van 0 tot 25 °C (32 tot 77 °F) houden.
  - e. De eenheid alleen opladen binnen het temperatuurbereik van 0 tot 45 °C (32 tot 113 °F).
  - f. De eenheid niet gebruiken buiten het temperatuurbereik van -20 tot 55 °C (-4 tot 131°F).
  - g. Contact opnemen met de plaatselijke instantie voor afvalverwerking om de eenheid of batterij naar behoren te recyclen of af te voeren.
2. Gebruik uitsluitend de bijgeleverde oplaadkabel.
3. Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.
4. Probeer het display van de eenheid niet te lezen terwijl u beweegt. Dit is onveilig en leidt af, en kan een ongeluk of botsing tot gevolg hebben. Lees het display alleen wanneer u dat veilig kunt doen.

## **INHOUD VAN DE DOOS**

- Timex® IRONMAN® Run x20 GPS horloge
- Oplaadkabel

## **AAN DE SLAG**

Volg deze algemene stappen wanneer u het horloge voor de eerste keer gebruikt, om aan de slag te gaan:

1. Bekend raken met het horloge
2. Het horloge opladen
3. Leren hoe u op het display van het horloge kunt navigeren
4. Het horloge configureren
5. Uw eerste training registreren
6. Uw prestaties bekijken

## INTRODUCTIE VAN HET HORLOGE



### STOP/OMHOOG ( ■ / ▲ )

- Gaat omhoog in een scherm.
- Verhoogt een instelling.
- Onderbreekt een training.
- Tijdens een training: stopt het horloge en geeft de opties Opslaan/Hervatten/Weggooiën weer.
- Markeert het vorige item in een menu.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.

### MENU/ENTER ( ↵ )

- Opent het hoofdmenu.
- In een instellingenscherf: Gaat naar het volgende veld. Slaat in het laatste veld instellingen op en keert naar het vorige menu/scherf terug.
- Tijdens een training: Toont het tijddisplay even. Sluit een tussentijddisplay.
- Selecteert een gemarkeerd menu-item.

### START/TUSSENTIJD/OMLAAG ( ▶ / ▼ )

- Gaat omlaag in een scherm.
- Verlaagt een instelling.
- Tijdens een training met stopwatch: Start een training. Neemt een tussentijd op.
- Tijdens een intervaltraining: Ingedrukt houden om een interval over te slaan.
- Markeert het volgende item in een menu.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.

### TERUG/DISPLAY ( ↶ )

- Gaat terug naar het vorige menu.
- Slaat veranderingen op.
- Tijdens een training met stopwatch: Doorloopt de displays. Sluit een tussentijddisplay.
- Tijdens een intervaltraining: Toont totale tijd/afstand even.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.
- Stopt de GPS-zoekfunctie.

### AAN/UIT / INDIGLO® NACHTVERLICHTING

- Ingedrukt houden om het horloge in of uit te schakelen.
- Indrukken om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.


**OPMERKING:** Alle veranderingen die u aanbrengt in de instellingen van het horloge (behalve de keuze Ja/Nee) worden opgeslagen *wanneer u op de toets TERUG/DISPLAY (↶) drukt.*

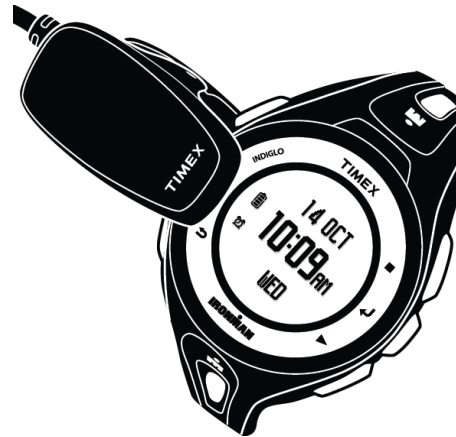
## PICTOGRAMMEN

	GPS-status	<b>Continu aan:</b> GPS is verkregen. <b>Knippert:</b> bezig met zoeken naar GPS.
	Batterij	<b>Continu aan:</b> Lading van batterij in stappen van 25%. <b>Knippert:</b> Het horloge staat aan en wordt opgeladen.
	Alarm	Alarm is actief en zal op de geprogrammeerde tijd afgaan.

## HET HORLOGE OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij volledig opladen met behulp van uw computer of een stopcontact als voedingsbron.

1. Sluit de klem van de oplaadkabel aan op het horloge zodat de pennen van de klem in lijn liggen met de contacten aan de achterkant van het horloge.
2. Selecteer een voedingsbron:
  - **Computer:** Steek het vrije einde van de oplaadkabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer.
  - **Stopcontact:** Steek het vrije einde van de oplaadkabel in een USB-voedingsadapter en steek de adapter dan in een stopcontact.
3. Laat de batterij minstens drie uur opladen. Het batterijpictogram  knippert tijdens het laden.



## LEVENSDUUR VAN BATTERIJ MAXIMALISEREN

Gebruik deze procedure om de oplaadbare batterij van het horloge zo lang mogelijk te laten meegaan:

1. Gebruik het horloge *zonder op te laden* totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knippen. Als er niets op het display van het horloge staat, kunt u toch hiermee verdergaan zolang het display niet meer dan één of twee dagen in die toestand is geweest.
2. Laad de horlogebatterij minstens drie uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knippen.
3. Herhaal deze procedure nog tweemaal.

**OPMERKING:** Herhaal deze procedure om de twee maanden als het horloge niet gebruikt of regelmatig opgeladen wordt.

## HET HORLOGE BEDIENEN

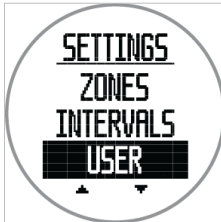
Gebruik de toets ▲, ▼, ↶ en ↷ om de functies van het horloge op te roepen:

- Druk op ▲ of ▼ om een menu-item te markeren.
- Druk op ↶ om het item te selecteren.
- Druk op ↷ om naar het vorige menu terug te gaan.

Druk in het eerste (tijd)display van het horloge op **↵** om het hoofdmenu te openen.



- **Workout (training)** – Een training kiezen: stopwatch (getimed) of interval (variabele intensiteit).
- **History (geschiedenis)** – Uw opgeslagen trainingen weergeven.
- **Settings (instellingen)** – De instellingen van uw horloge en training aanpassen.



Als er **▲** of **▼** onder aan het display staat, drukt u op **▲** of **▼** om meer menu-items te doorlopen.

## AANVANKELIJKE INSTELLING

De eerste keer dat u het horloge aanzet, stelt u taal, eenheden, persoonlijk profiel en andere vereiste informatie in.

1. Houd **AAN/UIT** ingedrukt om het horloge aan te zetten. Het horloge begint dan het eerste instellingsproces.

Als de eerste instelling niet begint, drukt u op **↵** om naar het hoofdmenu te gaan en selecteert u **INSTELLINGEN > INFORMATIE > FABRIEKSRESET (JA)**. Het horloge schakelt daarna uit. Houd **AAN/UIT** ingedrukt om verder te gaan.

2. Volg de instructies op het display van het horloge en gebruik daarbij de toetsen **▲**, **▼**, **↵** en **↶**.

## INSTELLINGEN GECONFIGUREERD TIJDENS AANVANKELIJKE INSTELLING

**OPMERKING:** Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.

- **Taal** – kies de taal die in de menu's en berichten van het horloge worden gebruikt.
- **Eenheid** – kies de eenheden voor trainingsgegevens: Engels (ft, mijl, pond) of metrisch (meter, kilometer, kilogram).
- **Datum** – stel het huidige jaar en de huidige maand en dag in.
- **Tijdsindeling** – kies 12- of 24-uurs indeling.
- **Tijd van de dag** – stel de tijd op uw locatie in uren, minuten en seconden in.

**OPMERKING:** Wanneer u de 12-uurs indeling gebruikt, schuif dan voorbij 11 AM om verder te gaan naar middaguren (pm).


- **Geslacht** – kies uw geslacht om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Geboortedag** – kies uw geboortedag om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Lengte** – stel de lengte in om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Gewicht** – stel het gewicht in om verbrande calorieën te helpen berekenen.



## GAAN LOPEN

Gebruik de stopwatch om de tijd van trainingen op te nemen, om realtime gegevens tijdens trainingen weer te geven en om trainingen op te slaan ter inzage. U kunt ook trainingen registreren via de intervalmodus zoals verderop in deze handleiding wordt beschreven.

### EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op  om het hoofdmenu te openen.
2. Selecteer TRAINING > STOPWATCH.

**OPMERKING:** Als het horloge een bericht weergeeft dat het geheugen bijna vol is, kiest u **OVERSCHRIJVEN** om de oudste training in het geheugen door de nieuwe training te laten vervangen of **ALLE WISSEN** om alle trainingen uit het geheugen te verwijderen.


3. Het horloge zoekt dan automatisch naar GPS en toont GPS GEREED wanneer een fix is verkregen.

Als het horloge aangeeft dat *geen* GPS-fix is verkregen, ga dan bij hoge gebouwen of bomen vandaan, sta stil en selecteer **OPNIEUW PROBEREN** om nogmaals te zoeken.

4. Selecteer **START** om de tijd van de training te gaan opnemen.

### TRAININGSSCHERMEN BEKIJKEN

De stopwatch levert drie schermen om realtime trainingsgegevens te bekijken. Elk scherm heeft één of twee velden en een "mini-pagina" onderaan die de tijd of het rondenummer kan tonen.

- Druk tijdens een training op  om de schermen te doorlopen.

### TRAININGSSCHERMEN AANPASSEN

U kunt de drie trainingsschermen aanpassen zodat ze de volgende gegevens bevatten.

Gegevens	Beschrijving
TUSSENTIJD	Totaal verstreken tijd van de training
RONDETIJD	Verstreken tijd voor de huidige ronde
AFSTAND	Totaal afgelegde afstand tijdens de training
TEMPO	Huidige minuten per mijl/km
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training
SNELHEID	Huidige snelheid
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training
CALORIEËN	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand

**OPMERKING:** Als geen GPS-fix werd verkregen, kan het horloge alleen de tussen- en rondetijden registreren.

Pas de trainingsschermen als volgt aan:

1. Selecteer INSTELLINGEN > DISPLAY vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer een te bewerken pagina/scherm.
3. Selecteer de op elke regel weer te geven gegevens. Om een regel leeg te laten selecteert u UIT.
4. Herhaal stap 1 t/m 3 voor elke pagina.
5. Stel de op de mini-pagina weer te geven gegevens in. (De mini-pagina blijft hetzelfde, ongeacht de geselecteerde pagina of het geselecteerde scherm.)

## EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op ■ om het opnemen van de tijd te stoppen.
2. Selecteer HERVATTEN om weer verder te gaan met het opnemen van de tijd, OPSLAAN om de training te beëindigen en de gegevens op te slaan of WEGGOOIEN om de training te beëindigen en de stopwatch op nul te stellen.

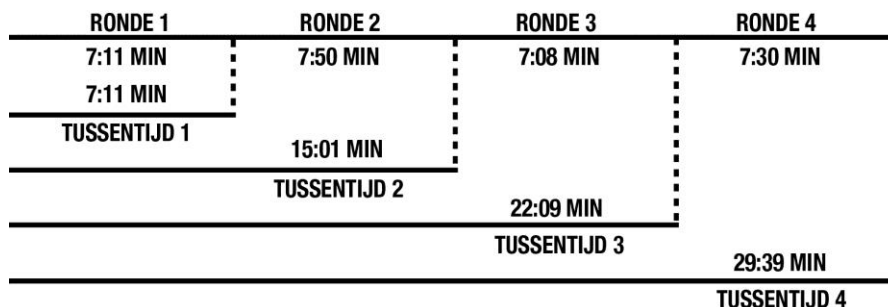
## RONDE- EN TUSSENTIJDEN NEMEN

### WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

*Rondetijd* is de duur van een individueel segment van de training (gewoonlijk een herhaald segment, zoals een rondje rond een baan). *Tussentijd* is de totaal verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een “tussentijd neemt”, is de tijd van één segment van de training (zoals een ronde) opgenomen en wordt nu de tijd van het *volgende* segment opgenomen.

Deze figuur geeft de ronde- en tussentijden weer voor een typische training waarin vier ronden/tussentijden zijn genomen.



### EEN RONDE/TUSSENTIJD NEMEN

- Druk op ► terwijl de stopwatch loopt, om een ronde- of tussentijd te registreren.

Het horloge geeft dan het gemiddelde tempo voor de training, de afstand van de zojuist voltooide ronde, de rondetijd en de tussentijd weer en begint de tijd van een nieuwe ronde op te nemen.

Het horloge kan maximaal 99 rondetijden per training opslaan.

Nadat u bent gestopt en de training heeft opgeslagen, kunt u de overzichtsgegevens voor de gehele training alsook voor aparte ronden bekijken.

### HANDSFREE REGISTREREN

Steeds wanneer u één mijl of kilometer (eenheden gekozen in de aanvankelijke instelling) bereikt, registreert het horloge automatisch een ronde. U kunt deze handsfree automatische rondedefunctie als volgt bijwerken:

1. Selecteer INSTELLINGEN > AUTOMATISCHE RONDE vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer AFSTAND of TIJD als de automatische ronde-activering.

3. Stel de afstand of tijd in waarop het horloge een automatische ronde opneemt.

Begin de tijd van de training gewoon op te nemen om de automatische ronde te gebruiken. Steeds wanneer u de opgegeven afstand of tijd bereikt, neemt de stopwatch een ronde/tussentijd.

## **(HARD)LOOPTRAINING MET INTERVALLEN**

### **VOORDELEN VAN INTERVALTRAINING**

Het horloge heeft een intervalmodus die tijden of afstanden voor maximaal 99 herhalingen van één of twee intervallen kan volgen.

Intervaltrainingen zijn krachtige middelen om doelen te bepalen en te trainen voor het verbeteren van loopsnelheid, uithoudingsvermogen en drempels. Perioden van intense activiteit zoals hardlopen, afgewisseld met herstelperioden van minder activiteit zoals gewoon lopen, helpen u langer en harder te trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobie activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren en andere waarden.
- Melkzuur in uw lichaam beter te verwerken.
- De kans op letsel te verminderen.

Voor de beste resultaten kunt u de intervaltrainingen instellen om te trainen voor een bepaalde waarde zoals in de volgende voorbeelden.

### **VOORBEELD VAN TRAINING VOOR UITHOUDINGSVERMOGEN**

Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: drie of vier herhalingen van een interval van 1 km in een tempo van een halve marathon, elk gevolgd door een herstelperiode van 1 minuut gewoon lopen.

### **VOORBEELD VAN TRAINING VOOR SNELHEID**

Om voor snelheid te trainen kunt u 4 reeksen van 400 m hardlopen: loop een snel interval van 400 m in een tempo van iets meer dan wedstrijdtempo, gevolgd door een herstelperiode van 2 minuten langzaam joggen en herhaal beide intervallen vervolgens viermaal.

## **EEN INTERVALTRAINING INSTELLEN**

1. Selecteer **INSTELLINGEN > INTERVALLEN** vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer **INT 1**.
3. Selecteer een naam voor het interval. **HARDLOPEN**, **LOPEN**, **LASTIG**, **EENVOUDIG**, **SNEL** of **LANGZAAM**.
4. Kies ervoor om het interval te beëindigen na een opgegeven **AFSTAND** of **TIJD**.

**OPMERKING:** *Alle op afstand gebaseerde intervallen hebben GPS nodig. U kunt zowel op afstand als op tijd gebaseerde intervallen in dezelfde training gebruiken.*

5. Herhaal stap 2 t/m 4 voor **INT 2**.

## **EEN INTERVALTRAINING STARTEN**

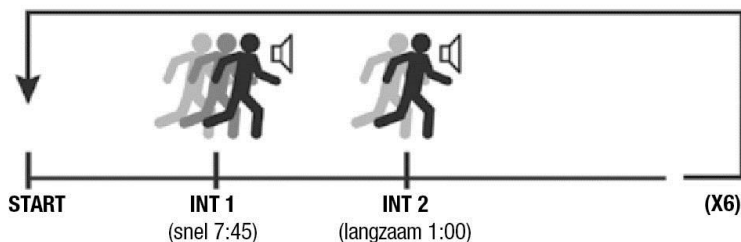
1. Selecteer **TRAINING > INTERVALLEN** vanuit het hoofdmenu.

**OPMERKING:** Als een bericht meldt dat het geheugen bijna vol is, kiest u **OVERSCHRIJVEN** om de oudste training in het geheugen door de nieuwe training te laten vervangen of kiest u **ALLE WISSEN** om alle trainingen uit het geheugen te verwijderen.

2. Druk op **↵** om de weergegeven instellingen te bevestigen. Het horloge zoekt dan automatisch naar GPS en toont **GPS GEREED** wanneer een fix is verkregen.

**TIP:** Om sneller GPS te verkrijgen moet u bij hoge gebouwen en bomen vandaan gaan en stilstaan.

3. In GPS GEREED selecteert u START om de tijd van de training te gaan opnemen.
4. Druk tijdens de training op ↶ om de verstreken tijd en totale afstand te zien.
5. Aan het einde van elk interval geeft het horloge een pieptoon en geeft het de naam van het volgende interval en de resterende tijd weer.



6. Wanneer beide intervallen voltooid zijn, wordt de training herhaald en neemt de herhalingstelling toe. De intervallen worden steeds herhaald totdat u de training stopt.
7. Houd ► ingedrukt om een interval over te slaan.

### EEN INTERVALTRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op ■ om het opnemen van de tijd te stoppen.
2. Selecteer HERVATTEN om weer verder te gaan met het opnemen van de tijd, OPSLAAN om de training te beëindigen en de gegevens op te slaan of WEGGOOIEN om de training te beëindigen en de stopwatch op nul te stellen.

## TRAININGEN BEKIJKEN

Het horloge kan maximaal 10 trainingen opslaan. Op de schermen GESCHIEDENIS kunt u deze opgeslagen trainingen doornemen en uw vorderingen volgen.

### TRAININGSOVERZICHTEN BEKIJKEN

Het trainingsoverzicht bevat gegevens over volledige trainingen.

#### DE TRAINING OPENEN

1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu en selecteer dan STOPWATCH of INTERVAL.
2. Selecteer de te bekijken training en selecteer dan OVERZICHT.
3. Gebruik ▲ en ▼ om de trainingsgegevens te doorlopen.

De volgende tabellen tonen de soorten gegevens die voor trainingen met stopwatch of intervaltrainingen worden weergegeven.

#### OVERZICHTGEGEVENS: TRAINING MET STOPWATCH

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG*	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD*	Totaal verstreken tijd van de training
AFSTAND	Totaal afgelegde afstand tijdens de training (GPS vereist)
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training (GPS vereist)
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training (GPS vereist)
RONDENR*	Aantal ronden in de training (maximaal 99)
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand (GPS vereist)

\* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training met stopwatch *zonder* GPS.

## OVERZICHTGEGEVENS: INTERVALLLEN (EEN VAN BEIDE OF BEIDE) VOLGENS AFSTAND **MET** GPS

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG*	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD*	Totaal verstreken tijd van de training
AFSTAND*	Totaal afgelegde afstand tijdens de training
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand

\* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training wanneer *beide* intervallen volgens tijd zijn.

## OVERZICHTGEGEVENS: INTERVALLLEN **ZONDER** GPS

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD	Totaal verstreken tijd van de training

## INDIVIDUELE RONDEN BEKIJKEN

U kunt ook gegevens voor individuele ronden van een training met stopwatch bekijken.

### RONDEDETAILS BEKIJKEN

1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer STOPWATCH.
3. Open de training om deze te bekijken.
4. Selecteer RONDEDETAIL.
5. Gegevens, specifiek voor de eerste ronde, worden op het scherm weergegeven,
6. Druk op ▲ en ▼ om de individuele ronden te doorlopen.

### GEGEVENS WEERGEGEVEN IN DETAILSCHERMEN

Gegevens	Beschrijving
RONDENUMMER*	Rondennummer: L1, L2 enz.
RONDETIJD*	Verstreken tijd in de ronde
AFSTAND	Afgelegde afstand in de ronde (GPS vereist)
TEMPO	Minuten per km/mijl voor de ronde (GPS vereist)
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid voor de ronde (GPS vereist)
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand (GPS vereist)

\* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training met stopwatch *zonder* GPS.

## TRAININGEN WISSEN

U kunt individuele trainingen of alle trainingen wissen om geheugen in het horloge vrij te maken.





1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer het te wissen soort training: STOPWATCH of INTERVAL.
3. Wis één of alle trainingen:
  - Één training wissen: selecteer de training en dan WISSEN.
  - Alle trainingen wissen: selecteer ALLE WISSEN.
4. Selecteer JA.

## INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Breng veranderingen aan in de horloge-instellingen om trainingen te versterken en uw ervaring aan te passen.

### HET ALARM INSTELLEN

Stel het alarm in om elke dag een hoorbare waarschuwing te ontvangen.

1. Selecteer INSTELLINGEN vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer HORLOGE > ALARM.
3. Stel de tijd in waarop het alarm afgaat: gebruik  en  om uren/minuten te selecteren en  en  om de instellingen te veranderen.
4. Stel ALARM in op AAN.

Wanneer het alarm aan is, verschijnt het pictogram  op het tijdscherm en het alarm gaat elke dag op de opgegeven tijd af.

### DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

De tijd en datum worden bij de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt ze op elk gewenst moment resetten.

#### DE TIJD EN TIJDSINDELING INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > TIJD vanuit het hoofdmenu.
2. Stel de tijdsindeling in op 12-uur of 24-uur.
3. Stel de uren in.

**OPMERKING:** Wanneer u de 12-uurs indeling gebruikt, schuif dan voorbij 11 AM om verder te gaan naar middaguren (pm).

4. Stel de minuten in.

#### DE DATUM INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Stel het jaar in.
3. Stel de maand in.
4. Stel de dag in.

## EENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de aanvankelijke instelling heeft u het meetsysteem geselecteerd waarin uw gegevens worden weergegeven. U kunt dit later veranderen of ervoor kiezen om afstandsgegevens in andere eenheden weer te geven.

### ALGEMENE EENHEDEN INSTELLEN

Het horloge kan Engelse of metrische eenheden gebruiken.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ENGELS of METRISCH.

### AFSTANDSEENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de training weergegeven afstanden kunnen andere eenheden gebruiken dan de algemene instellingen.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ENGELS of METRISCH.

## GELUIDEN INSTELLEN

U kunt het horloge zo instellen dat u steeds wanneer een toets wordt ingedrukt een toon hoort en dat tijdens trainingen hoorbare waarschuwingen worden gegeven wanneer een interval eindigt of andere trainingsgebeurtenissen plaatsvinden.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > GELUID vanuit het hoofdmenu.
2. Open GELUID TOETS of GELUID TRAINING.
3. Selecteer AAN of UIT.

## SLAAPMODUS INSTELLEN

Stel een periode in waarin het horloge naar een energiebesparende slaapmodus gaat zodat de batterij langer meegaat.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > SLAAPMODUS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ACTIVEREN.
3. Stel SLAAPMODUS VAN in op de tijd waarop het horloge naar de slaapmodus gaat.
4. Stel SLAAPMODUS TOT in op de tijd waarop het horloge uit de slaapmodus komt.

Wanneer de slaapmodus actief is, kunt u op elke gewenste toets drukken om het horloge wakker te maken. Het horloge gaat dan 1 minuut nadat u geen toetsen meer heeft ingedrukt, terug naar de slaapmodus

## TRAININGSZONES CONFIGUREREN

U kunt zones instellen voor tempo en snelheid. Om dit te doen voert u boven- en ondergrenzen voor deze trainingsgegevens in en het horloge geeft een waarschuwing wanneer u buiten dit bereik bent om u aan te zetten uw trainingsgedrag te veranderen zodat u weer in de zone komt.

Zones helpen u trainen met een specifieke intensiteit, die u kan helpen uw trainingen op een bepaalde lichamelijke waarde te richten.

## DE VOORDELEN OM UW TEMPO TE WETEN

Tempo is het aantal minuten waarin u één mijl of kilometer hardloopt.

Het is belangrijk om uw tempo te weten zowel wanneer u traint als tijdens een wedstrijd. Tijdens de training kunt u een enigszins hoger tempo instellen dan bij een hardloopwedstrijd om de snelheid te verhogen. Bij een hardloopwedstrijd kunt u uw tempo bijstellen om langzame kilometers te compenseren of burnout te vermijden als gevolg van te snel starten.

Deze tabel toont het tempo dat u moet instellen om uw gewenste wedstrijdtijd te bereiken.

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

## ZONES INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > ZONES vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer de in te stellen zone: TEMPO of SNELHEID.
3. Stel de grenzen van de zone in.
  - Stel voor tempo SNEL TEMPO (het maximale tempo waarin u moet hardlopen) en LANGZAAM TEMPO (het minimale tempo waarin u moet hardlopen) in.
  - Stel voor snelheid MIN. SNELHEID (de laagste snelheid waarmee u moet hardlopen) en MAX SNELHEID (de hoogste snelheid waarmee u moet hardlopen) in.
4. Selecteer WAARSCHUWING.
5. Selecteer of u hoorbare zonewaarschuwingen gebruikt. TEMPO of SNELHEID doet een toon weerklinken wanneer u langer dan 10 seconden buiten de opgegeven zone gaat.

## GEBRUIKERSINFO INSTELLEN

U kunt uw persoonlijke gegevens op elk gewenst moment bijwerken.

1. Selecteer INSTELLINGEN > GEBRUIKER vanuit het hoofdmenu.
2. Stel zo nodig het volgende in: TAAL, GEWICHT, LENGTE, GESLACHT en GEBOORTEDAG.

**OPMERKING:** Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.



## OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

### PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP HET GPS

Als u geen GPS-fix kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Zorg dat u buiten bent. Het kan zeer moeilijk zijn om binnen een fix te krijgen.
- Blijf uit de buurt van gebouwen en hoge bomen. Grote constructies kunnen de satelliet signalen blokkeren.
- Sta stil. Bij beweging kan het langer duren voordat het GPS een satelliet signaal verkrijgt.

**OPMERKING:** Het verkrijgen van de eerste GPS-fix kan even duren maar volgende fixes zijn gewoonlijk sneller omdat het GPS eerst naar onlangs verkregen satellieten zoekt.

### WATERBESTENDIGHEID

De Run x20 GPS is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	Waterdruk onder oppervlak
<b>50 m/164 ft</b>	<b>86 psia *</b>

\* lb per vierkante inch absoluut

**WAARSCHUWING:** **Druk onder water op geen enkele knop opdat het horloge waterbestendig blijft.**

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water, inclusief transpiratie, is blootgesteld

## INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

VS - BEPERKTE GARANTIE

Het TIMEX® apparaat heeft een garantie van de Timex Group USA, Inc. voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het apparaat repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het apparaat oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
- 5) het horlogeglas, de horlogeband, de horlogekast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen

wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw apparaat naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het apparaat gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele horlogereparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele horlogereparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende bij het apparaat insluiten voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 10,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het V.K. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 18 19 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor Groot-Brittannië 44 020 8687 9620. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (10.00 tot 12.00 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX en INDIGLO zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN<sup>®</sup> en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE  
VAN TIMEX

**Oorspronkelijke aankoopdatum:** \_\_\_\_\_  
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

**Gekocht door:** \_\_\_\_\_  
(naam, adres, telefoonnummer)

**Plaats van aankoop:** \_\_\_\_\_  
(naam en adres)

**Reden voor terugzending:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# CONFORMITEITSVERKLARING

**Naam van fabrikant:** Timex Group USA, Inc.  
**Adres van fabrikant:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
Verenigde Staten van America

verklaart dat het product:

**Productnaam:** Timex® Ironman® Run x20 GPS  
**Modelnummer:** M062

voldoet aan de volgende specificaties:

## **R&TTE: 2014/53/EU**

Normen: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)  
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)  
IC RSS-310 uitgave 3, december 2010

## **LVD: 2006/95/EG**

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

## **Emissies van digitale apparaten**

Normen: FCC CFR 47 DEEL 15 B: 2013  
EN 55022:2010+AC:2011  
EN 55024:2010

Agent: *Sam Everett*

Sam Everett, Quality Regulatory Engineer

Datum: 10 juni 2014, Middlebury, Connecticut, VS