

**TIMEX**

**TIMEX® IRONMAN® GPS**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| USER GUIDE .....            | 1   |
| MODE D'EMPLOI.....          | 58  |
| GUÍA DEL USUARIO .....      | 118 |
| GUIA DO USUÁRIO .....       | 178 |
| GUIDA DELL'UTENTE .....     | 238 |
| BENUTZERHANDBUCH .....      | 296 |
| GEbruikersHANDLEIDING ..... | 355 |

087095002 8.1.17

Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com)

Enregistrez votre produit sur [www.timex.com](http://www.timex.com)

Registre su producto en [www.timex.com](http://www.timex.com)

Registre o seu produto no site [www.timex.com](http://www.timex.com)

Registrazione il prodotto all'indirizzo [www.timex.com](http://www.timex.com)

Registrieren Sie Ihr Produkt bei [www.timex.com](http://www.timex.com)

Registreer uw product bij [www.timex.com](http://www.timex.com)

## Table of Contents

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Watch Features .....                         | 2  |
| In The Box.....                              | 2  |
| Getting Started .....                        | 2  |
| Introduction .....                           | 3  |
| Using a GPS Training Device .....            | 3  |
| Best Practices .....                         | 3  |
| Simple Introduction to Your Watch .....      | 4  |
| Icon Summary .....                           | 5  |
| Charging.....                                | 5  |
| Setup Using Timex Connect Application.....   | 6  |
| Setup on the Watch .....                     | 10 |
| Going for Your First Run.....                | 13 |
| Starting a Workout.....                      | 13 |
| After The Run.....                           | 15 |
| Saving the Workout .....                     | 15 |
| Cleaning the Watch .....                     | 15 |
| Reviewing the Workout on Timex Connect ..... | 16 |
| Reviewing the Workout on the Watch .....     | 17 |
| Changing Watch Straps.....                   | 19 |
| Detailed Introduction to Your Watch .....    | 20 |
| Time of Day Mode .....                       | 20 |
| Sport Profiles.....                          | 20 |
| Workout Recording.....                       | 32 |
| Button Lock .....                            | 32 |
| Chrono Workouts .....                        | 32 |
| Interval Workouts .....                      | 35 |
| Multisport Workouts.....                     | 39 |
| Review .....                                 | 42 |
| Clock .....                                  | 45 |
| Settings .....                               | 48 |

## Watch Features

Easy to use / Simple Interface

Battery Life

GPS Active: up to 12 hours

Time of Day mode (standby): 25 days

Rechargeable Lithium Ion Battery

QuickFix GPS

Universal micro USB cable

Lightweight, Slim Design

Easy to change straps

Customizable training pages

Multisport Timing

Race Mode

Performance Pacer

Records/Trophies

Water-resistant to 50m

Do not activate the buttons while the watch is submerged

Free Timex Connect Computer Application

## In The Box

Watch

Micro USB cable

Strap Change Tool

Quick Start Guide

## Getting Started

This owner's manual will take you through all the features and functions of your new TIMEX® IRONMAN® GPS watch.

To see video tutorials, read FAQs or to download the Quick Start Guide, go to [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Introduction

### Using a GPS Training Device

Your Timex Ironman GPS watch features a built-in GPS. Once connected and receiving signal from the constellation of GPS satellites, your GPS provides distance, speed/pace and elevation information. For best performance, wear the watch on your wrist with the display facing the open sky.

### Best Practices

To get the best performance from your TIMEX IRONMAN GPS watch, it is suggested that you download and use the Timex Connect Computer Application: [www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

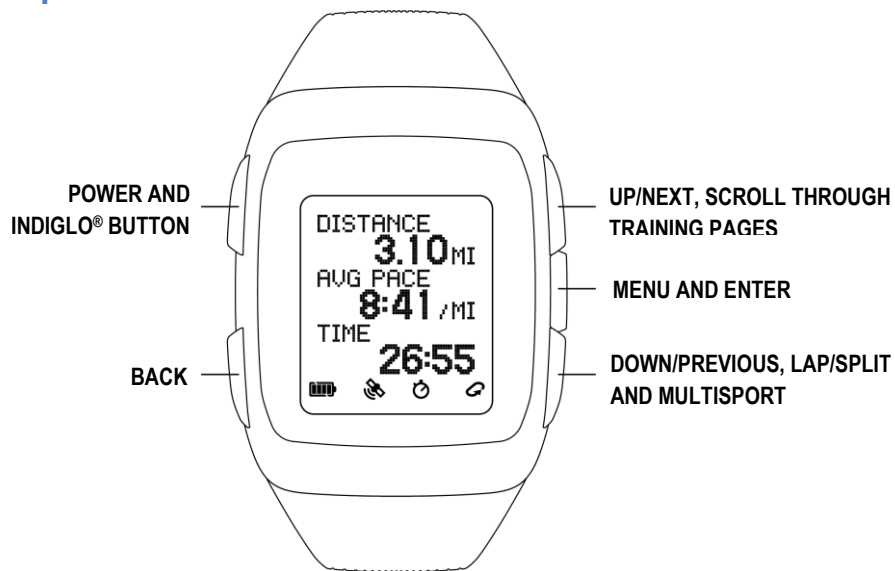
Your TIMEX IRONMAN GPS watch uses satellite data (long-term satellite orbit prediction), downloaded to your watch, to give:

- Faster GPS fix
- More accurate distance and pace / speed data
- Improved battery life

GPS data (also known as ephemeris data) is contained in a file that is automatically downloaded to your Timex Watch whenever you connect to the computer application. A valid internet connection is all that is required. This GPS data is valid for up to four (4) days, therefore, Timex recommends connecting your watch to the computer application daily to charge your watch, upload your workout files and obtain current GPS ephemeris data. These regular updates will ensure your GPS watch is running optimally.

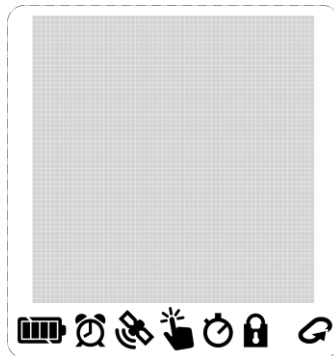
NOTE: If you are using a wall adapter to charge your watch, the GPS ephemeris will not be downloaded to your watch. You must connect to the Timex Connect computer application to receive current GPS data files used by the watch.

## Simple Introduction to Your Watch



| Button Name                                  | Function / Description                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Power<br>Indiglo® Button                     | Press and Hold to access the Power Menu<br>Press to Activate / Deactivate the Indiglo Feature                                                                                                                                                 |
| Up / Next<br>Scroll Through Training Pages   | Press to scroll Up through available options<br>Press to scroll through active Training Pages<br>Press and Hold for fast scrolling (when available)                                                                                           |
| Menu<br>Enter                                | Press to access the Menu<br>Press to Approve an active selection<br>Press to Save changes                                                                                                                                                     |
| Down / Previous<br>Lap / Split<br>Multisport | Press to scroll Down through available options<br>During a Chrono Workout, press to manually mark a Lap / Split<br>During an Interval Workout, press to skip a Segment or End the Workout<br>During a Multisport Workout, press to Transition |
| Back                                         | Press to go Back in the Menu or to Undo changes                                                                                                                                                                                               |

## Icon Summary



| Icons                                                                               | Description                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Battery<br>Individual cells in battery icon represent the percentage to full (25%, 50%, 75%, 100% full)                  |
|    | Alarm<br>Indicates one of the three alarms is Active                                                                     |
|    | GPS<br>When Flashing, watch is working to establish GPS connectivity<br>When Solid, watch has established GPS connection |
|  | Tapscreen<br>Indicates Tapscreen™ technology is Active                                                                   |
|  | Workout<br>Indicates a Workout is Active and Recording                                                                   |
|  | Button Lock<br>Indicates the Button Lock feature is Active                                                               |
|  | Lap / Split<br>Indicates associated button can be used to manually trigger Laps or Splits                                |

## Charging

Before using the watch for the first time, it is recommended that the watch be fully charged (this will take approximately 2.5 hours). For the quickest charging times, use the included micro USB cable (or other universal micro USB cable) with a universal AC adaptor.

You can also connect your watch to the USB port on your computer for charging.

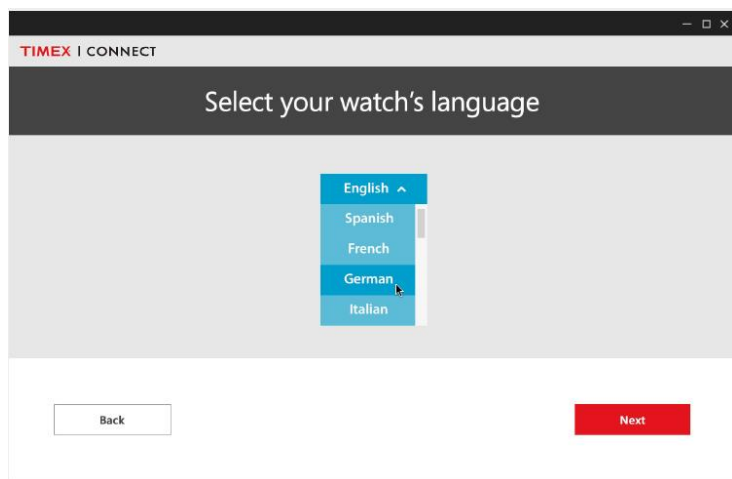


NOTE: Before connecting the micro USB cable to the port on the back of the watch, make sure there is no moisture or debris in the port. If moisture is present, uncover the port and allow the port to dry out. If debris is visible, gently remove it by lightly tapping the watch on a surface or by using a gas duster. See [Cleaning Your Watch](#) for more details.

### Setup Using Timex Connect Application

The first time you turn on your TIMEX IRONMAN GPS watch, you are instructed to download and install the Timex Connect Computer Application, which simplifies the setup process.

Once you have created an account on the Timex Connect application, you will be taken through the following steps to setup your new GPS watch.



### LANGUAGE SELECTION

#### Languages available:

English  
Spanish  
French  
German  
Italian  
Portuguese  
Dutch

## WATCH SETTINGS

### Create new settings:

To be used in most cases, if watch has never been setup.

### Use the settings from:

If the watch has already been setup and those settings are to be maintained.

## UNITS

### Imperial:

All units of measure will be in imperial format.

### Metric:

All units of measure will be in metric format.

### Custom:

Allows you to customize each unit of measure.

## WHY DO WE NEED THIS INFORMATION?

This information is used only to help improve the accuracy of activity data. It will not be used for marketing purposes or shared with any third party.

TIMEX | CONNECT Thomas123 Logout

### How tall are you?

5 ft 10 in

Back [Why do we need this information?](#) Next

**HEIGHT**  
Illustration shows Imperial units of measure. If Metric was selected, height would be entered in centimeters.

TIMEX | CONNECT Thomas123 Logout

### What is your weight?

150 lbs

Back [Why do we need this information?](#) Next

**WEIGHT**  
Illustration shows Imperial units of measure. If Metric was selected, weight would be entered in kilograms.

TIMEX | CONNECT Thomas123 Logout

### When is your birthday?

Month   
 January   
 February   
 **March**   
 April

Day Year

Back [Why do we need this information?](#) Next

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### What time is it?

12 Hour 24 Hour

10 : 46 : 00

Back Next

## TIME

### Time Format:

12 or 24 hour format.

### Time Setting:

By default, the application uses the computer time to suggest the time for your watch.

If the Time needs to be adjusted, simply click the appropriate field and use the Up and Down Arrows to adjust.

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### What is today's date?

August September October November December

04 2016

Back Next

## DATE

By default, the application uses the computer date to suggest the date for your watch.

**TIMEX I CONNECT**

### Give your watch a nickname

 First Name's Watch

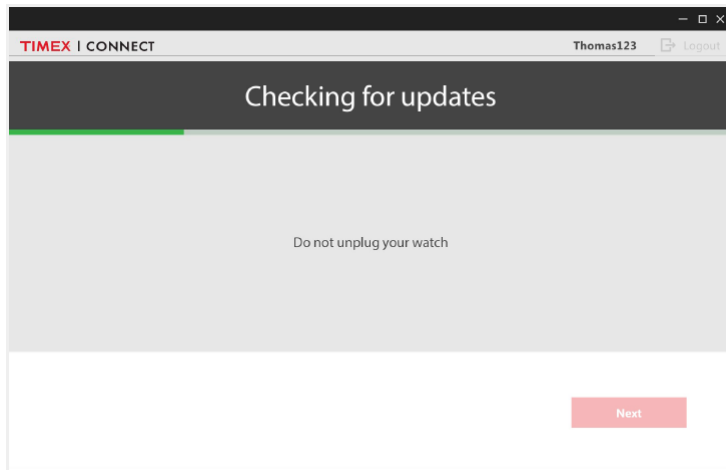
Your watch ID is: Timexw001

Back Next

## WATCH NICKNAME

Enter a unique nickname for your watch.

This becomes very important if you are managing multiple watches in the same Computer Application.

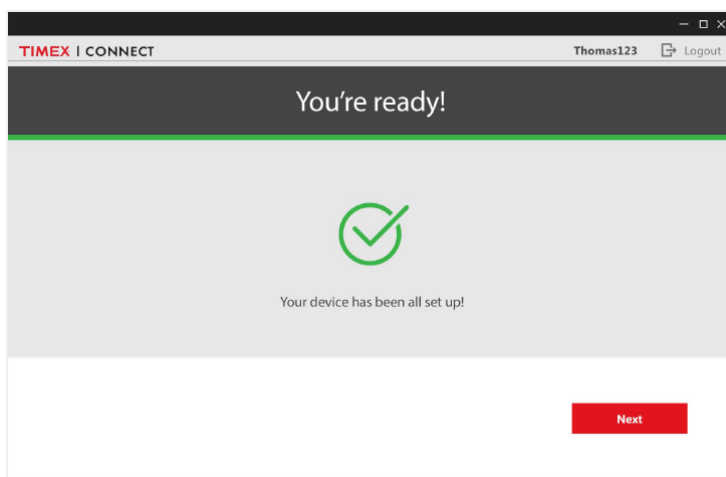


## UPDATES

The Timex Connect Application will automatically check for and load any available watch software updates.

**DO NOT** unplug your watch during this step.

Once the update is complete, the green progress bar will be full and the Next button will be available.



## Setup on the Watch

For instances when time is critical or when a computer is not available, setup can be done directly on the watch.



## WATCH USAGE NOTES:

- *Press the Menu / Enter Button to bypass this screen and proceed with initial setup on the watch.*



#### WATCH USAGE NOTES:

- *On-screen arrows are always an indication that you can use the Up and Down buttons to scroll through other options.*
- *Always press the Menu / Enter Button to confirm a selection.*



Select the unit of measure that will be used throughout (Imperial or Metric).

Custom option allows you to individually select the unit of measure for each measurement.



User profile information is used to calculate calorie expenditure data.



**WATCH USAGE NOTES:**

- Press and hold the Up or Down buttons for fast scrolling (not available on every screen).



**WATCH USAGE NOTES:**

- This type of screen requires no interaction, it will timeout automatically.
- Press any button, other than Power / Indiglo, to clear the message.

## Going for Your First Run

### Starting a Workout

From the Time of Day screen:



After each section in the owner's manual, you will see:

- Tips and tricks for navigating the watch.
- Quick and easy instructions to get you up and running.

[For more detailed instructions and explanation of all modes.](#)



For indoor training, you are given the option to turn the GPS function off. This will allow the watch to conserve battery as it will not attempt to locate satellites.

NOTE: Making this change only adjusts the GPS settings for the current workout.



### WATCH USAGE NOTES:

- *Press the Back button to exit the Edit menu.*



When the GPS icons are solid, you know your watch has acquired GPS signal and is ready to use.

If you start the workout before the GPS icon is solid, you are choosing to start the workout without the use of GPS. GPS related data will not be recorded during the workout.



#### WATCH USAGE NOTES:

- Use the Up button to scroll through the Training Pages, [for information on Training Page Customization.](#)



By default, the Auto Lap feature is ON. Auto Lap means the watch will automatically trigger and record a lap every 1 mile or 1 km (based on the unit of measure selected), no interaction needed.

You will get audible, vibration and visual alerts indicating Auto Lap has been activated and the watch will display the previous lap metrics for a short time. After the workout, Lap / Split details can be reviewed on Timex Connect, a 3<sup>rd</sup> party fitness site, or on the watch's Review Mode.

#### WATCH USAGE NOTES:

- Use the Down button or TAP to manually trigger and record a Lap / Split.

### After The Run

#### Saving the Workout

When you finish your run, press the Menu / Enter button.



After selecting Save, you are presented with a quick summary of the workout.

#### WATCH USAGE NOTES:

- This type of screen requires no interaction, it will timeout automatically.
- Press any button, other than Power / Indiglo, to clear the message.

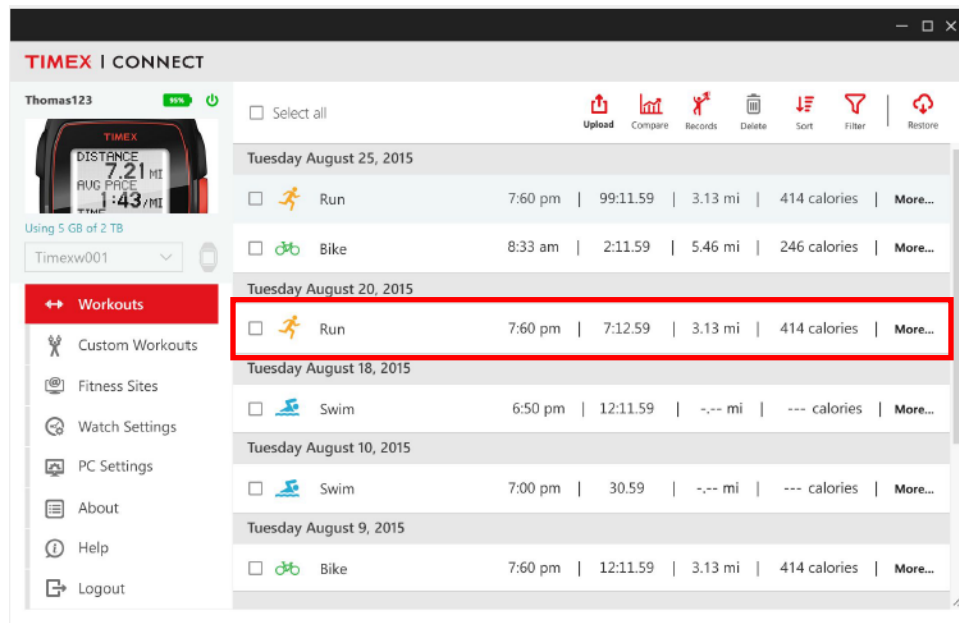
#### Cleaning the Watch

After training with the watch:

- Open the USB cover
- Rinse the port with lukewarm water
- Leave the cover off and allow the USB port to dry

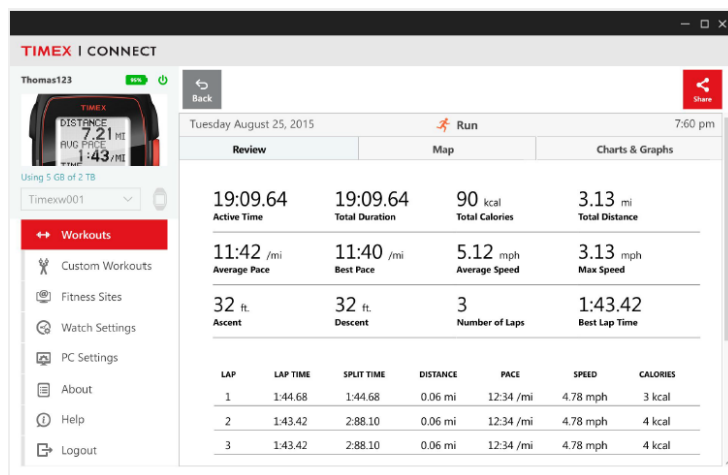
## Reviewing the Workout on Timex Connect

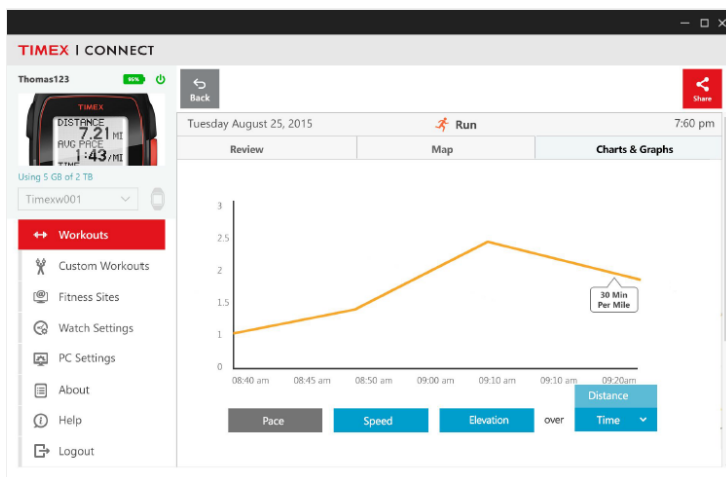
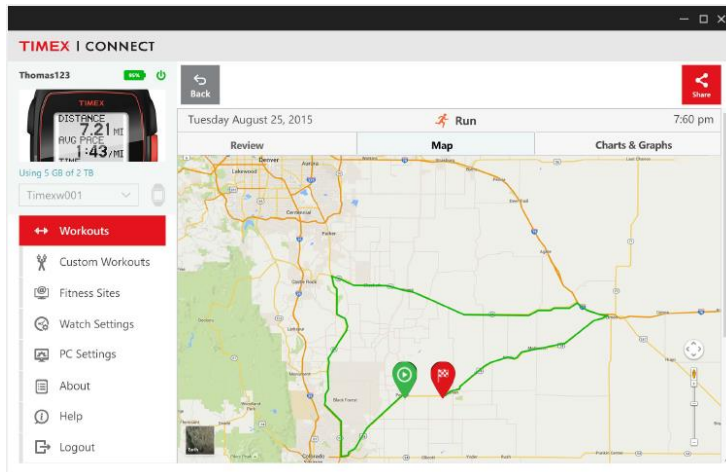
Once the USB port has been allowed to dry, connect the micro USB cable to the USB port on the back of the watch and to the USB port on your computer.



Timex Connect Dashboard offers:

- Sport Mode.
- Summary of Workout.
- More...opens Workout Details.





## Reviewing the Workout on the Watch



A summary of the workout can be viewed on the watch.



#### WATCH USAGE NOTES:

- *There are instances (or when using the watch) that require you to use the Back button (may require multiple button presses) to exit a particular mode / menu. If pressing the Menu / Enter button does nothing, try pressing the Back button repeatedly until you see the Time of Day screen.*



Laps Summary and Details are also available on the watch.



[For detailed information about Review.](#)

## Changing Watch Straps

Your TIMEX IRONMAN GPS watch was designed to be a simple and easy to use training device, but we also wanted to give you a slim, lightweight and fashionable timekeeper that can be customized to fit your individual style. Your new watch features super soft, silicone straps.

And they are interchangeable and very easy to change. You can use the included strap change tool or a standard paperclip.

To remove the strap: Use your chosen tool to push the pin through until you can grab the pin and pull it straight through to fully eject the pin.

To install a strap: Place the strap onto the watch lugs; insert the pin (making sure the watch strap stays in place). You will be able to feel when the pin is fully engaged.

The straps come in 7 different colors: Grey, Orange, Teal, Purple, Blue, White, and Black.

## Detailed Introduction to Your Watch

### Time of Day Mode

#### TIME OF DAY

12 Hour Format shown  
24 Hour format also available

#### DATE

Day of Week, Month-Day  
MMM-DD format shown  
DD.MMM format also available

#### BATTERY LIFE



### Sport Profiles

Your TIMEX IRONMAN GPS watch supports multiple sport profiles:



Each sport profile has its own set of saved features / functions:

Pages: Page 1, Page 2, Page 3, Auto Scroll.

Your TIMEX IRONMAN GPS watch supports customizable training pages. Each sport has three training pages with up to three data fields each.

| Sport Modes               | Category  | Metric      | Definition                                                        |
|---------------------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| Run / Bike / Swim / Other | Time      | Time        | Total active workout time since the start                         |
| Run / Bike / Swim / Other | Time      | Duration    | Total time (including pauses) since the start                     |
| Run / Bike / Swim / Other | Time      | Lap Time    | Time recorded since start or since the last lap was triggered     |
| Run / Bike / Swim / Other | Time      | Time Of Day | Time of Day                                                       |
| Run / Bike / Other        | Distance  | Distance    | Total distance recorded                                           |
| Run / Bike / Other        | Distance  | Lap Dist    | Distance recorded since start or since the last lap was triggered |
| Run / Bike / Other        | Distance  | Prev Dist   | Distance recorded during the last lap                             |
| Run / Other               | Pace      | Pace        | Current moving pace                                               |
| Run / Other               | Pace      | Avg Pace    | Pace averaged over the entire workout                             |
| Run / Other               | Pace      | Lap Pace    | Pace average since start or since the last lap was triggered      |
| Run / Other               | Pace      | Prev Pace   | Average pace recorded during the last lap                         |
| Run / Bike / Other        | Speed     | Speed       | Current moving speed                                              |
| Run / Bike / Other        | Speed     | Avg Speed   | Speed averaged over the entire workout                            |
| Run / Bike / Other        | Speed     | Lap Speed   | Speed average since start or since the last lap was triggered     |
| Run / Bike / Other        | Speed     | Prev Speed  | Average speed recorded during the last lap                        |
| Run / Bike / Other        | Elevation | Elevation   | Current GPS based elevation*                                      |
| Run / Bike / Other        | Elevation | Ascent      | Total ascent recorded                                             |
| Run / Bike / Other        | Elevation | Descent     | Total descent recorded                                            |
| Run / Bike / Other        | Elevation | Lap Ascent  | Ascent recorded since start or since the last lap was triggered   |
| Run / Bike / Other        | Elevation | Lap Desc    | Descent recorded since start or since the last lap was triggered  |
| Run / Bike / Other        | Other     | Calories    | Total calories burned                                             |
| Run / Bike / Swim / Other | Other     | Lap Num     | Lap number                                                        |





Auto Scroll will automatically flip through the active training screens while you are using the workout modes.



Scroll speeds made available:

- Slow (pages change every 6 seconds).
- Medium (pages change every 4 seconds).
- Fast (pages change every 2 seconds).



**WATCH USAGE NOTES:**

- *There are instances (when using the watch) that require you to activate a feature after you have edited the feature. Always remember to check the status of the feature before backing out of the setting mode.*



GPS: On or Off

NOTE: GPS is not available in Swim mode.



By default, the GPS function is set to On. Keep in mind, this setting controls whether the watch will search for satellites when a workout is started. It is recommended that you keep GPS setting to On.

Race Mode: On, Race Distance, Off.

Race Mode provides you with helpful information while competing in races. Don't you hate it when your GPS times out while you are in the hopper waiting to start the race? Or when you spend half of the race calculating your finish time in your head? Those days are over.

When activated, Race Mode:

- Keeps the GPS activated, no matter how long it takes you to get to the start line.
- Provides an additional Training Page that uses your Current Pace to estimate:
  - Race Time: Estimated race time.
  - Finish Time: Time of Day the race will be complete.
  - Dist. Left: Distance remaining to finish the race.



Your TIMEX IRONMAN GPS watch is preloaded with common race distances.

Run Race Distances



## Bike Race Distances



Custom is available as an option for Run and Bike. Custom allows you to key in the exact distance of the Race you are participating in. Distance can be given in miles or kilometers.



Once activated, Race Mode will stay on until you turn it off. By default, the Race Mode setting is Off.

NOTE: Not available in Swim or Other modes.

Intervals: Warm Up, Segment 1, Segment 2, Cool Down, Reps.

The Interval function allows you to setup a workout that repeats active and rest segments. You are also offered the option to include a warm-up and/or cool-down segment.



Warm-up and Cool-down segments can be Off or be set by Time.



Segments 1 and 2 can be set by Time or Distance. Distance settings will be either miles or kilometers, based on the Unit selection made during First Time Setup.



Repeats can be set from 1 to 99.



Interval settings will be saved and stay in the watch until they are manually changed.

NOTE: Not available in Swim mode.

Auto Lap: On, Distance, Time, Off.

Auto Lap (Automatic Lap) records a Lap/Split automatically. Meaning, every time you have travelled a set distance or time, the watch will automatically take a Lap and record:

- Lap Time: How much time has passed since the last Lap/Split or how much time has passed since the workout started.
- Lap Pace/Speed: Average Pace/Speed travelled during the previous Lap.



Auto Lap can be set to Distance or Time.



Distance settings will be either miles or kilometers, based on the Unit selection made during First Time Setup.



NOTE: In Swim, Auto Lap can only be set to Time.

By default, the Auto Lap setting is active and set to 1 mile or 1 km (based on the units selected during First Time Setup).

Alerts:

Eat and Drink: On, repeating by time, Off.

Eat and Drink are separate repeatable alerts, they are meant to be used to alert you that it is time to consume nutrition or to take a drink.



Once all settings are complete, don't forget to turn the feature On. On-screen icons will appear to indicate you have activated Eat and/or Drink Alert.



Once activated, Eat and Drink Alerts will stay on until you turn them off. By default, Eat and Drink Alerts are turned Off.

Pace/Speed: On, Pace/Speed, Range, Off.

Pace/Speed Alerts will be on throughout the workout. The watch will alert you when you are travelling “too fast”, “too slow” or “on target” (based on your settings).



This feature can be set using Pace or Speed metrics.



Range is useful because it allows you to describe how much flexibility you want when receiving Pace/Speed Alerts.

For example (pictured below): With the Pace set to 10:00 minutes per mile and the Range set to 30 seconds the watch will give the following alerts:

- Too Slow: When you are moving at a pace of 10:30.
- Too Fast: When you are moving at a pace of 9:30.

Pace/Speed Alerts are threshold alerts. They will alert you when you pass the threshold, but will not continue to alert you if you never return to the described range.



Once all settings are complete, don't forget to turn the feature On. On-screen icons will appear to indicate you have activated Pace Alert.



By default, Pace/Speed Alerts are turned Off.

Distance: On, non-repeating by distance, Out and Back, Off.

Distance Alerts allow you to set a single, non-repeating alert for a specified distance.



Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers Out and Back functionality. Based on the distance selected, the Out and Back feature will alert you when you have completed half of the specific distance.

For example: You want to run five miles today, but you have a limited amount of time and you need to get back home ASAP. Out and Back helps you by letting you know when you are halfway to your goal (2.5 miles). You can turn back now and still hit your distance goal for the day.



Once all settings are complete, don't forget to turn the feature On. On-screen icons will appear to indicate you have activated both Distance and Out and Back Alerts.



By default, Distance Alerts are turned Off.

Time: On, non-repeating by time, Out and Back, Off.

Time Alerts allow you to set a single, non-repeating alert for a specified time.



Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers Out and Back functionality. Based on the Time selected, the Out and Back feature will alert you when you have completed half of the specific time.

For example: You want to run for 45 minutes today, but you have a limited amount of time to workout and you need to get back home ASAP. Out and Back helps you by letting you know when you are halfway to your goal (22.5 minutes). You can turn back now and still hit your time goal for the day.



Once all settings are complete, don't forget to turn the feature On. On-screen icons will appear to indicate you have activated both the Time and the Out and Back Alerts.



By default, Time Alerts are turned Off.

Run-Walk: On, Repeating alternating alerts by time, Off.

Run-Walk Alerts allow you to set alternating time based alerts. These alerts are simply indicators to you that it is time to run or time to walk, they do not affect the way the watch records your workout data.



Once all settings are complete, don't forget to turn the feature On. On-screen icons will appear to indicate you have activated Run-Walk Alert.



By default, Run-Walk Alerts are turned Off.

Each sport mode supports its own set of Alerts (see the table below).

|       | Available Alerts |       |                |          |      |          |
|-------|------------------|-------|----------------|----------|------|----------|
|       | Eat              | Drink | Pace/Speed     | Distance | Time | Run-Walk |
| Run   | Y                | Y     | Pace and Speed | Y        | Y    | Y        |
| Bike  | Y                | Y     | Speed          | Y        | Y    |          |
| Swim  |                  |       |                |          | Y    |          |
| Other | Y                | Y     | Pace and Speed | Y        | Y    | Y        |

Timex Sport Profiles allow you to have settings specific to each sport. You can change settings for one sport profile without affecting another.

## Workout Recording

Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers Chrono, Interval and Multisport workout recording.

Chrono and Interval Workouts are capable of [tracking and displaying training metrics](#), automatic and manual lap recording and access to workout alerts.

## Button Lock

This feature allows you to block the accidental depression of buttons while using the watch. This feature is extremely helpful while doing Multisport Workouts, as wetsuits often press buttons while being taken off. Reduce the worry by using Button Lock.

Press and hold the Up Button for 3 seconds to activate/deactivate the feature.

You will still be able to press and hold the Down button to:

- Transition - Multisport Mode.
- Mark a Lap - Chrono Mode.
- Skip a Segment - Interval Mode.

You must disable Button Lock to pause the workout or to change training pages.

## Chrono Workouts

Chrono Workouts are available in Run, Bike, Swim and Other sport profiles.

Chrono Workouts are the standard workout type.



Although it is suggested that you configure your workout settings / options before you head out for your workout, there is an option to edit the workout settings (GPS and Race Mode) just before beginning the workout.

The GPS function can be disabled when using the watch indoors or in a location that does not receive GPS signal; you will record a workout with time data only. If you want to see distance, pace / speed, elevation and / or calorie data, you must be outside and GPS must be enabled. If GPS is enabled, you will have to wait for the GPS fix before you will be able to start the workout.

NOTE: Workout settings are saved. If you turn off GPS for this workout you will need to remember to enable GPS the next time you use the Chrono workout feature.



Once both GPS icons are solid and have stopped flashing, press the Menu / Enter button to Start the Chrono Workout.



#### WATCH USAGE NOTE:

- Use the Up Button to scroll through available training pages.
- Use the Menu / Enter button to Pause or Stop the Chrono Workout.



#### WATCH USAGE NOTE:

- Use the Down Button (or TAP) to manually trigger a lap / split.



#### WATCH USAGE NOTE:

- Use the Menu / Enter button to Pause / Resume, Discard or Save the Chrono Workout.



Upon saving a Chrono Workout, you will see a Workout Summary page for a few moments.



## Interval Workouts

Interval Workouts are repeating cycles of active and rest segments. The Interval Workout function in your TIMEX IRONMAN GPS watch can support:

- Warmup segment
- One active segment and One rest segment
  - Up to 99 repetitions
- Cooldown segment

Interval Workouts are available in Run, Bike and Other sport profiles.



Before beginning an Interval Workout, you are given a summary of the settings. If you need to change any of the settings, you can edit the workout settings here. [For detailed instructions on setting Interval Workouts.](#)

NOTE: Once workout settings are saved, these settings will be recalled the next time you do an Interval Workout.



Wait for your watch to acquire signal (GPS icon is solid and no longer flashing). Then, press the Menu / Enter Button to start the workout.



The first screen you will see is the Canned Interval Screen, this screen will only be available when using the Interval Workout feature.

The Canned Interval screen displays:

- Repeat Number: 1-99 out of 1-99, For example: 1<sup>st</sup> repeat of 99 repeats total.
- Segment Number: 1 or 2.
- Time Left: Time remaining in current segment (distance left if distance based segment).

#### WATCH USAGE NOTES:

- Use the Up Button to scroll through available training screens.
- Use the Down Button to skip a segment.



As a segment is ending, you will be alerted that the segment is ending soon.



The second segment of the Interval Workout will offer the same training screens and advanced warning before the segment ends.



You'll see how the Repeat Number has changed on the Canned Interval screen.



#### WATCH USAGE NOTE:

- Use the Menu / Enter Button to Pause, Discard, or Save the Interval Workout.



Upon saving an Interval Workout, you will see a Workout Summary page for a few moments.



## Multisport Workouts

Your TIMEX IRONMAN GPS watch supports a Multisport Workout mode. This feature allows you to track and record two or three sport types in one workout (triathlon, duathlon, biathlon and bricks). You even have the option to include Transitions.



Before beginning a Multisport Workout, you are given a summary of the settings. If you need to change any of the settings, you can edit the workout settings here. [For detailed instructions on setting Multisport Workouts.](#)

NOTE: Once workout settings are saved, these settings will be recalled the next time you do a Multisport Workout.



Wait for your watch to acquire GPS signal (GPS icons will be solid). Then, press the Menu / Enter Button to start the workout.



The first screen you will see is the Canned Multisport Screen, this screen will only be available when using the Multisport Workout feature.

The Canned Multisport screen displays:

- Duration: Total time elapsed, including pauses and transitions.
- Total Dist: Total distance travelled.
- Sport Mode: Current sport mode.

NOTE: Total Dist will only be included in the Canned Multisport screen during Run, Bike and Other sports.

#### *WATCH USAGE NOTES:*

- *Use the Up Button to scroll through available training screens.*
- *Use the Down Button to transition and switch to the next sport mode.*
- *Press and hold the Up Button for 3 seconds to apply Button Lock. You will still be able to stop the workout and perform transitions while Button Lock is active.*

Your watch will use all of the sport specific settings when in the associated sport mode, for example: auto lap, eat / drink alerts, etc.



When in transition, the Canned Multisport screen will display:

- Sport Mode.
- T1 or T2 Time: Time in current transition.





#### WATCH USAGE NOTE:

- Use the Menu / Enter Button to Pause / Resume, Discard, or Save the Multisport Workout.



Upon saving a Multisport Workout, you will see a Workout Summary page for a few moments.



## Review

### Workouts

Your TIMEX IRONMAN GPS watch is designed to hold multiple workouts, but we recommend you connect your watch to the Timex Connect computer application at least once per week. The computer application provides details about your workout that are not available on the watch.



### Summary

The watch provides Summary and Lap Details for every workout recorded.



### WATCH USAGE NOTES:

- *There are instances (or when using the watch) that require you to press the Back Button to exit a mode.*
- *Press the Back Button to exit the Workout Summary, Lap Details and Records.*

## Laps Listing

Listing of all Laps recorded during the workout.



## Lap Details

Pressing the Menu / Enter Button on a Lap will reveal the Lap Details.



## Delete Workout

As stated above, it is easiest and most convenient to manage your TIMEX IRONMAN GPS watch using the Timex Connect computer application. However, the option to Delete Workouts is available on the watch.

Simply find and select the workout you want to Delete using the Review Workouts feature. Once selected, you will be given the option to Delete.

Select Yes.



## My Records

Your TIMEX IRONMAN GPS watch features Records / Achievements. After completing and saving a workout, your watch will alert you to any achievements or milestones reached during that workout.



## Run Records

Presentation of all achievements recorded while using the Run sport profile.

- Best MI: Fastest one mile.
- Best KM: Fastest one kilometer.
- 5K, 10K, ½ Marathon, Marathon: Fastest times for the race distances.
- Farthest: Longest distance covered in a single workout.

NOTE: Race mode does not need to be activated for your watch to record these achievements.



Pressing the Menu / Enter Button on a Record will reveal more information about the Record.



## Bike Records

Presentation of all achievements recorded while using the Bike sport profile.

- Best MI: Fastest one mile.

- Best KM: Fastest one kilometer.
- Farthest: Longest distance covered in a single workout.

NOTE: Race mode does not need to be activated for your watch to record these achievements.



## Totals

The Totals feature is an odometer of all distance covered while recording a GPS enabled workout. Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers an odometer by sport profile (Run and Bike) and an overall odometer.



## Clock

### Stopwatch

Your TIMEX IRONMAN GPS watch features a standard, count-up Stopwatch. This allows you to time something outside of standard workout recording.

NOTE: Stopwatch usage will not be recorded or made available for viewing later. If you need to review the file later, it is suggested that you use [Chrono Workouts](#).



## Timer

Your TIMEX IRONMAN GPS watch features a count-down Timer. This allows you to time something outside of standard workout recording.



## Timer Repeat

- Stop at End: Timer will countdown once and stop.
- Repeat at End: Timer will repeat and continue to repeat until you stop the Timer.



## Timer Feedback



Once the Timer is running, you are given the option to Pause, Resume and Reset the Timer.



NOTE: Timer usage will not be recorded or made available for viewing later. If you need to review the file later, it is suggested that you use [Chrono](#) (single use Timer) or [Interval](#) (repeating Timer) Workouts.

## Alarms

Your TIMEX IRONMAN GPS watch is equipped with three independent Alarms.



Pressing the Menu / Enter Button on an Alarm will give you the option to Turn On or Edit the Alarm.



## Alarm Repeat

- Daily: Alarm will activate every day.
- Once: Alarm will only activate once.
- Weekdays: Alarm will activate Mon – Fri.
- Weekends: Alarm will activate Sat and Sun.

- Custom: Watch will take you through each day of the week and allows you to select which days the watch will activate.



Alarms do not have to be turned On. Once all settings are complete, the Alarm setting is automatically activated.



## Settings

Remember to press the Menu / Enter button to confirm changes to Settings.

### Workouts

[For Run, Bike, Swim and Other, see Sport Profiles.](#)

### Multisport

Your TIMEX IRONMAN GPS watch supports a Multisport Workout mode. This feature allows you to track and record two or three sport types in one workout (triathlon, duathlon, biathlon and bricks). You even have the option to include Transitions.



Sports 1 and 2 can be set to:

- Run, Bike, Swim and Other.



Sport 3 can be set to:

- Run, Bike, Swim, Other.
- Off: Multisport mode can be used to time brick workouts or biathlon events.



Transitions are used to track the amount of time spent in the transition area, between sports.



Once setting changes are complete, press the Back Button to exit Multisport Settings.

Clock

## Time and Date

Set the Time and Date for the Time of Day screen and workout start time.



## Formats Available

- Time
  - 24 Hr: 17:00.
  - 12 Hr: 5:00PM.
- Date
  - DD.MMM: Day.Month.
  - MMM-DD: Month-Day.



Use the Back Button to exit the Clock settings, multiple presses will be necessary to fully exit.

## Timer

Alternate method of customizing the Timer settings.

## Alarms

Alternate method of customizing and setting the Alarms.

## User Info

You are requested to input the following pieces of user information: Weight, Height, Sex and Birthdate. Your device uses that information to provide more accurate calorie expenditure. Your information will not be shared or used without your permission.





After all settings have been set you will need to use the Back Button to exit the User Info settings, multiple presses will be necessary to fully exit.

## System



Most of the watch settings are input when you complete the watch setup on the computer application or directly on the watch. The System Settings area of the watch allows you to make changes to those initial settings.

System Settings include: Units, Feedback, TAP, Display, About and Advanced.

## Units

Your TIMEX IRONMAN GPS watch will display your data using Imperial or Metric units.



Your watch also offers a Custom Unit option. Custom allows you to select Imperial or Metric for each measurement individually:

- Distance, Pace, Speed, Weight, Height, and Elevation.



## Feedback

### Workout Feedback



By default, workout Feedback is set to Both for all Sport Profiles.

## Chime

Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers Hourly Chime. When activated, the watch will give an audible alert every hour.



By default, Chime is set to Off.

## Button Beep

Your TIMEX IRONMAN GPS watch offers Button Beep. When activated, the watch will give an audible alert every time you press a button. Button Beep is often seen as confirmation that a button press registered in the watch.



By default, Button Beep is set to Off.

## TAP

Your watch is equipped with Tapscreen™ technology. This feature allows you to ‘tap’ the screen using one or more fingers to:

- Trigger a Lap / Split during Chrono workouts.
- Skip a Segment during Interval workouts.

TAP is only available in Run, Bike and Other workouts.

Because TAP is a touch based feature, there are sensitivity settings available:

- Low, Medium and High.

You should select the setting that works best for you.



By default, TAP mode is On with Medium Sensitivity.

## Display

Display settings include: Language, Indiglo and Contrast.



## Language



## Indiglo

The Indiglo® night-light is the backlight technology used to illuminate your watch display. You are given multiple options to use the Indiglo feature:

- Manual: Requires you to press the Indiglo Button to illuminate the display.
- Alerts: Display is automatically illuminated when an alert pop-up is on the display.
- Key and Alert: Display is automatically illuminated when an alert pops up on the display AND when you press a button.
- Always On:
  - Display is automatically illuminated when an alert pops up on the display.
  - If you press the Indiglo Button, the display will remain illuminated until you press the Indiglo Button again to turn it off.



By default, Indiglo is set to Alerts.

## Contrast

Your TIMEX IRONMAN GPS watch allows you to change the display contrast setting. 5 being the highest contrast setting, 1 being the lowest contrast setting.



By default, display contrast is set to 1.

Use the Back Button to exit Settings, multiple presses may be necessary to fully exit.

## About

The About Settings provides information about the latest versions of firmware loaded to the watch. This will be used by customer support, if you ever have issues with your watch.



## Advanced

Advanced Settings should be used in emergency only, this Reset function will reset your watch back to factory defaults.

Please ensure that you have uploaded all workouts and settings before using the Reset function.



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and TAPSCREEN are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

## Índice

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Características del reloj .....                         | 119 |
| En la caja .....                                        | 119 |
| Primeros pasos .....                                    | 119 |
| Introducción.....                                       | 120 |
| Cómo usar un dispositivo de entrenamiento con GPS.....  | 120 |
| Mejores prácticas .....                                 | 120 |
| Introducción sencilla sobre su reloj.....               | 121 |
| Resumen de iconos.....                                  | 122 |
| Recargando.....                                         | 122 |
| Configuración mediante la aplicación Timex Connect..... | 123 |
| Configuración en el reloj.....                          | 127 |
| Saliendo a correr por primera vez.....                  | 130 |
| Empezando un ejercicio .....                            | 130 |
| Después de correr .....                                 | 132 |
| Guardar el ejercicio .....                              | 132 |
| Limpieza del reloj.....                                 | 132 |
| Revisión del ejercicio en Timex Connect .....           | 133 |
| Revisión del ejercicio en el reloj.....                 | 134 |
| Cambio de las correas del reloj .....                   | 136 |
| Introducción detallada sobre su reloj .....             | 137 |
| Modo hora del día .....                                 | 137 |
| Perfiles deportivos .....                               | 137 |
| Registrar un ejercicio.....                             | 150 |
| Button Lock (bloqueo de botones) .....                  | 150 |
| Ejercicios cronometrados .....                          | 150 |
| Ejercicios por intervalos.....                          | 153 |
| Ejercicios multideporte .....                           | 157 |
| Revisión .....                                          | 160 |
| Reloj.....                                              | 164 |
| Configuraciones .....                                   | 167 |

## Características del reloj

Fácil de usar / Interfaz sencilla

Duración de la batería

GPS activo: hasta 12 horas

Modo hora del día (standby): 25 días

Batería recargable de iones de litio

QuickFix GPS (ajuste rápido del GPS)

Cable universal micro USB

Ligero, diseño estilizado

Correas fáciles de cambiar

Páginas de entrenamiento personalizables

Cálculo de tiempo multideporte

Modo de carrera

Medidor de desempeño

Récords/Trofeos

Resistente al agua hasta 50 m

No active los botones mientras el reloj esté sumergido

Aplicación de ordenador gratuita Timex Connect

## En la caja

Reloj

Cable micro USB

Herramienta para cambiar la correa

Guía de inicio rápido

## Primeros pasos

Este manual del usuario le explicará todas las características y funciones de su nuevo reloj TIMEX® IRONMAN® GPS.

Para los vídeos tutoriales, leer las preguntas frecuentes o descargar la guía de inicio rápido, entre en [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Introducción

### Cómo usar un dispositivo de entrenamiento con GPS

Su reloj Timex Ironman GPS incluye un GPS integrado. Cuando esté conectado y reciba señal de la constelación de satélites GPS, su GPS le ofrecerá información sobre la distancia, velocidad/paso y altitud. Para un mejor funcionamiento, utilice el reloj en su muñeca con la pantalla en dirección al cielo.

### Mejores prácticas

Para lograr un mejor funcionamiento de su reloj TIMEX IRONMAN GPS, sugerimos que descargue y utilice la aplicación de ordenador Timex Connect: [www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

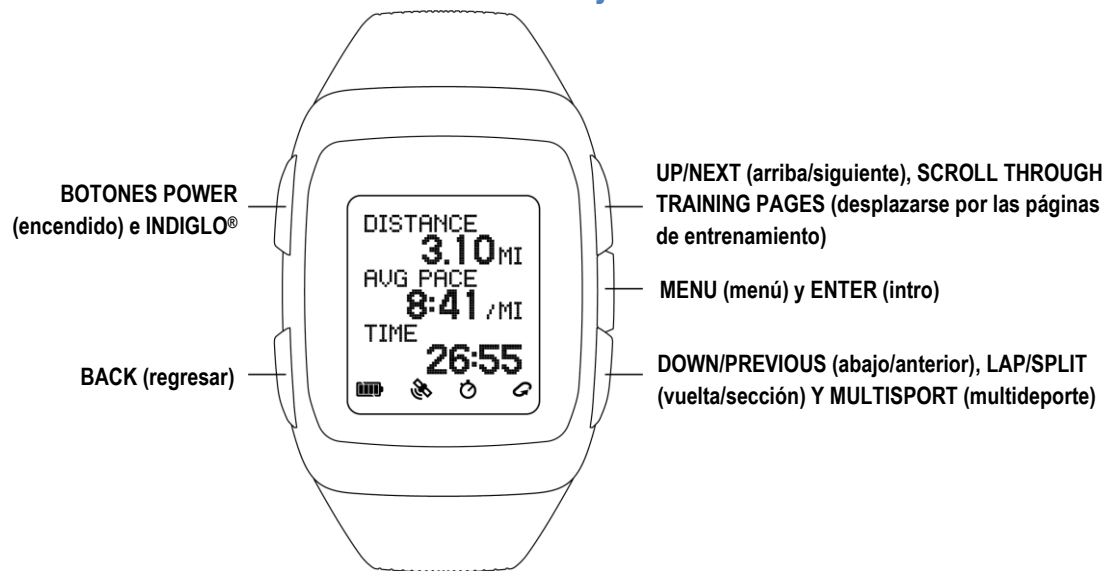
Su reloj TIMEX IRONMAN GPS utiliza información satelital (predicción de órbita satelital a largo plazo), que se descarga en su reloj para ofrecer:

- Un ajuste más rápido del GPS
- Datos más exactos sobre distancia y paso / velocidad
- Una mayor duración de la batería

Los datos GPS (también conocidos como datos de efemérides) se encuentran en un archivo que se descarga automáticamente en su reloj Timex cada vez que se conecta a la aplicación de ordenador. Solo se necesita una conexión válida a Internet. Los datos GPS son válidos durante un plazo de cuatro (4) días. Por eso, Timex recomienda que conecte cada día su reloj a la aplicación de ordenador para recargar su reloj, subir los archivos de ejercicios y obtener datos de efemérides GPS actuales. Estas actualizaciones regulares van a asegurar que su reloj GPS funcione correctamente.

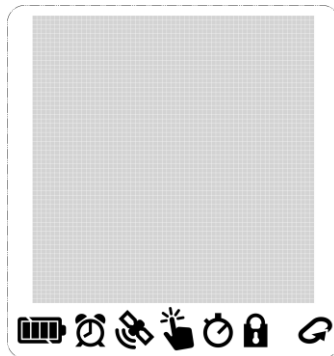
NOTA: Si utiliza un adaptador de pared para recargar su reloj, las efemérides GPS no se descargarán. Deberá conectarse a la aplicación de ordenador Timex Connect para recibir los archivos de datos GPS actuales que utilizará su reloj.

## Introducción sencilla sobre su reloj



| Nombre del botón                                                                                             | Función / Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Power (encendido)<br>Botón Indiglo®                                                                          | Mantenga pulsado el botón para acceder al menú de encendido<br>Presione para activar o desactivar la característica Indiglo                                                                                                                                                                                                                   |
| Up / Next (arriba/siguiente)<br>Scroll Through Training Pages (desplazarse por las páginas de entrenamiento) | Presione para desplazarse hacia arriba a través de las opciones disponibles<br>Presione para desplazarse por las páginas activas de entrenamiento<br>Mantenga pulsado el botón para desplazarse rápidamente (cuando esté disponible)                                                                                                          |
| Menu (menú)<br>Enter (intro)                                                                                 | Presione para acceder al menú<br>Presione para aprobar una selección activa<br>Presione para guardar los cambios                                                                                                                                                                                                                              |
| Down / Previous (abajo/anterior)<br>Lap / Split (vuelta/sección)<br>Multisport (multideporte)                | Presione para desplazarse hacia abajo a través de las opciones disponibles<br>Presione para marcar manualmente una vuelta / sección durante un ejercicio cronometrado<br>Presione para saltar un segmento o terminar la rutina durante un ejercicio por intervalos<br>Presione para hacer una transición durante un ejercicio de multideporte |
| Back (regresar)                                                                                              | Presione para regresar al menú o revertir cambios                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Resumen de iconos



| Iconos | Descripción                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Batería<br>Las celdas individuales en el icono de la batería representan el porcentaje de carga (25%, 50%, 75%, 100% completa)                            |
|        | Alarma<br>Indica que una de las tres alarmas está activa                                                                                                  |
|        | GPS<br>Al parpadear, eso indica que el reloj intenta establecer una conexión GPS<br>Si está estático, eso indica que el reloj estableció una conexión GPS |
|        | Tapscreen<br>Indica que la tecnología Tapscreen™ está activa                                                                                              |
|        | Ejercicio<br>Indica que hay un ejercicio activo y que está siendo registrado                                                                              |
|        | Button Lock (bloqueo de botones)<br>Indica que la característica Button Lock (bloqueo de botones) está activa                                             |
|        | Lap / Split (vuelta/sección)<br>Indica que los botones asociados pueden utilizarse para marcar las vueltas o secciones de forma manual                    |

## Recargando

Antes de usar el reloj por primera vez, se recomienda que esté totalmente recargado (esto llevará unas 2,5 horas). Para recargar de la forma más rápida, utilice el cable micro USB incluido (u otro cable micro USB universal) con un adaptador de corriente.

También puede recargar su reloj conectándolo al puerto USB de su ordenador

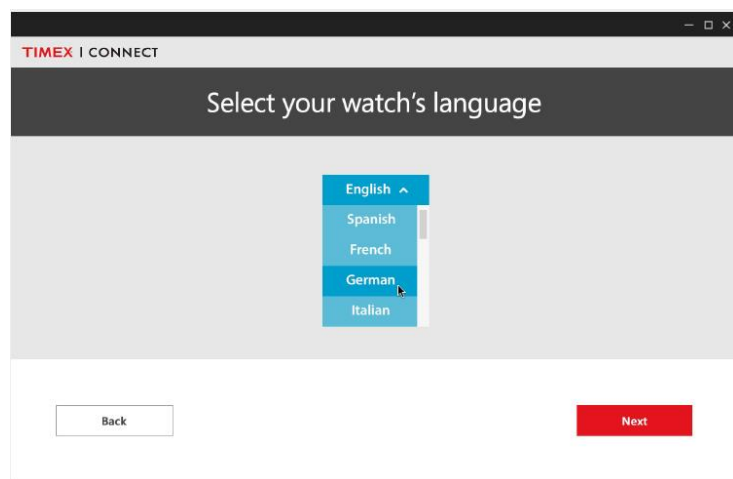


NOTA: Antes de conectar el cable micro USB al puerto en la parte de atrás del reloj, asegúrese de que el puerto no esté húmedo ni sucio. Si está húmedo, destape el puerto y deje que se seque. Si hay suciedad, límpiela con cuidado dando golpecitos al reloj sobre alguna superficie o utilice un limpiador de aire comprimido. Consulte [Limpieza de su reloj](#) para obtener más detalles.

### Configuración mediante la aplicación Timex Connect

La primera vez que encienda su reloj TIMEX IRONMAN GPS, se le pedirá que descargue e instale la aplicación de ordenador Timex Connect, que simplificará el proceso de configuración.

Una vez que haya creado una cuenta en la aplicación Timex Connect, deberá seguir los siguientes pasos para configurar su nuevo reloj GPS.



### SELECCIÓN DE IDIOMA

#### Idiomas disponibles:

Inglés  
Español  
Francés  
Alemán  
Italiano  
Portugués  
Holandés

## CONFIGURACIONES DEL RELOJ

### Crear configuraciones nuevas:

Deberá utilizarse en la mayoría de los casos, si el reloj no se ha configurado nunca.

### Utilizar la configuración de:

Si ya se configuró el reloj y se desea mantener dicha configuración.

## UNIDADES

### Imperial:

Todas las unidades estarán en el formato imperial.

### Métrico:

Todas las unidades estarán en el formato métrico.

### Personalizado:

Le permite personalizar cada unidad de medida.

## ¿POR QUÉ NECESITAMOS ESTA INFORMACIÓN?

Esta información se utiliza únicamente para mejorar la exactitud de los datos sobre su actividad. No se utilizará con fines comerciales ni se compartirá con terceros.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### How tall are you?

5 ft 10 in

Back [Why do we need this information?](#) Next

## HEIGHT (ALTURA)

La ilustración muestra unidades de medida imperiales. Si se ha seleccionado el sistema métrico, la altura deberá ingresarse en centímetros.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### What is your weight?

150 lbs

Back [Why do we need this information?](#) Next

## WEIGHT (PESO)

La ilustración muestra unidades de medida imperiales. Si se ha seleccionado el sistema métrico, el peso debe ingresarse en kilogramos.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### When is your birthday?

Month   
 January   
 February   
 March   
 April

Day Year

Back [Why do we need this information?](#) Next

## TIME (HORA)

### Formato de hora:

Formato de 12 o 24 horas.

### Configuración de hora:

Por defecto, la aplicación utiliza la hora del ordenador para sugerir la hora de su reloj.

Si hay que ajustar la hora, tan solo haga clic en el campo correspondiente y utilice las flechas hacia arriba y hacia abajo para ajustarla.

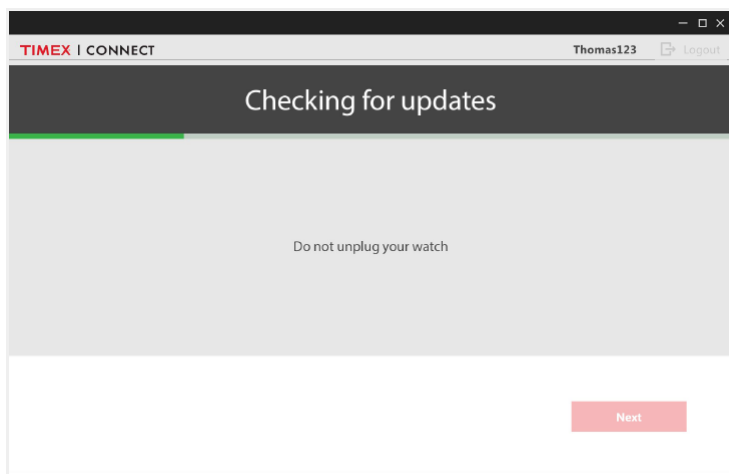
## DATE (FECHA)

Por defecto, la aplicación utiliza la fecha del ordenador para sugerir la fecha de su reloj.

## WATCH NICKNAME (NOMBRE DE USUARIO DEL RELOJ)

Ingresa un nombre de usuario especial para su reloj.

Esto es muy importante si usted administra varios relojes en la misma aplicación de ordenador.

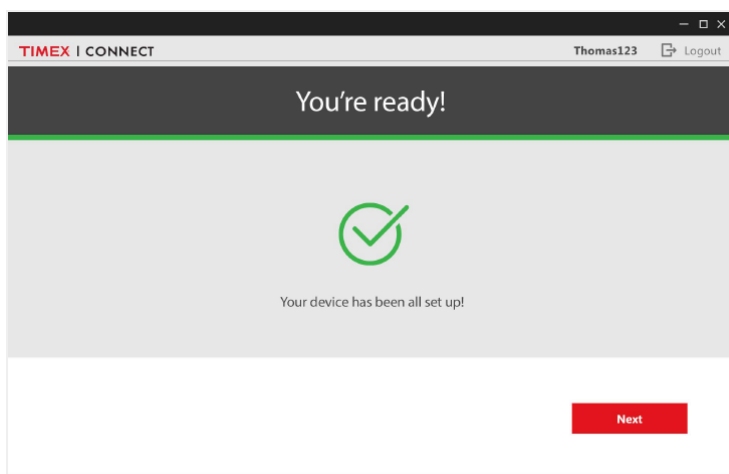


## UPDATES (ACTUALIZACIONES)

La aplicación Timex Connect buscará y cargará de forma automática cualquier actualización disponible del software del reloj.

NO desconecte su reloj durante esta fase.

Una vez que se complete la actualización, la barra de progreso verde estará llena y el botón Next (siguiente) estará disponible.



## Configuración en el reloj

En situaciones donde haya poco tiempo o sin un ordenador disponible, podrá hacerse la configuración directamente en el reloj.



### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Presione el botón Menu / Enter (menú/intro) para saltar esta pantalla y proceder a la configuración inicial en el reloj.*



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Las flechas en la pantalla siempre indican que podrá utilizar los botones Up (arriba) y Down (abajo) para desplazarse a través de otras opciones.
- Presione siempre el botón Menu / Enter (menú/intro) para confirmar una selección.



Seleccione la unidad de medida que se utilizará siempre (imperial o métrica).

La opción personalizada le permite seleccionar una unidad de medida individual para cada medición.



La información del perfil del usuario se utiliza para calcular los datos sobre calorías quemadas.



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Mantenga presionados los botones Up (arriba) o Down (abajo) para desplazarse rápidamente (no está disponible en todas las pantallas).



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Este tipo de pantalla no necesita interacción y desaparecerá automáticamente.
- Presione cualquier botón excepto Power / Indiglo (encendido/Indiglo) para quitar el mensaje.

## Saliendo a correr por primera vez

### Empezando un ejercicio

Desde la pantalla en modo hora del día:



Después de cada sección del manual del usuario, usted verá:

- Consejos para explorar las funciones del reloj.
- Instrucciones fáciles y rápidas para prepararle para correr.

[Instrucciones y explicaciones más detalladas de todos los modos.](#)



Si entrena en un espacio cerrado, tendrá la opción de apagar la función de GPS. Esto hará que el reloj ahorre batería ya que no intentará encontrar un satélite.

NOTA: Con este cambio, solo se ajustará la configuración GPS para el ejercicio actual.



### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Presione el botón Back (regresar) para salir del menú de edición.*



Cuando los iconos de GPS estén estáticos, su reloj habrá conseguido una señal GPS y estará listo para utilizarse.

Si comienza el ejercicio antes de que esté estático el icono de GPS, habrá elegido comenzar el ejercicio sin utilizar el GPS. No se registrarán los datos relacionados con el GPS durante el ejercicio.



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Utilice el botón Up (arriba) para desplazarse a través de las páginas de ejercicios, [para más información sobre cómo personalizar las páginas del ejercicio.](#)



Por defecto, la característica Auto Lap (vuelta automática) está ENCENDIDA. Auto Lap (vuelta automática) significa que el reloj marcará y registrará una vuelta de forma automática cada milla o cada kilómetro (dependiendo de la unidad de medida seleccionada). No requiere interacción.

Con vibraciones y alertas auditivas y visuales se indicará que se ha activado Auto Lap (vuelta automática) y el reloj mostrará las mediciones de las vueltas anteriores durante un periodo

corto. Después del ejercicio, podrán revisarse los detalles de las vueltas/secciones en Timex Connect, un sitio de salud física de un 3<sup>er</sup> o en el Review Mode (modo revisión) del reloj.

#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Utilice el botón Down (abajo) o toque la pantalla para marcar y registrar manualmente una vuelta/sección.*

### Después de correr

#### Guardar el ejercicio

Al terminar de correr, presione el botón Menu / Enter (menú/intro).



Después de seleccionar Save (guardar), aparecerá un resumen simple del ejercicio.

#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Este tipo de pantalla no necesita interacción y desaparecerá automáticamente.*
- *Presione cualquier botón excepto Power / Indiglo (encendido/Indiglo) para quitar el mensaje.*

### Limpieza del reloj

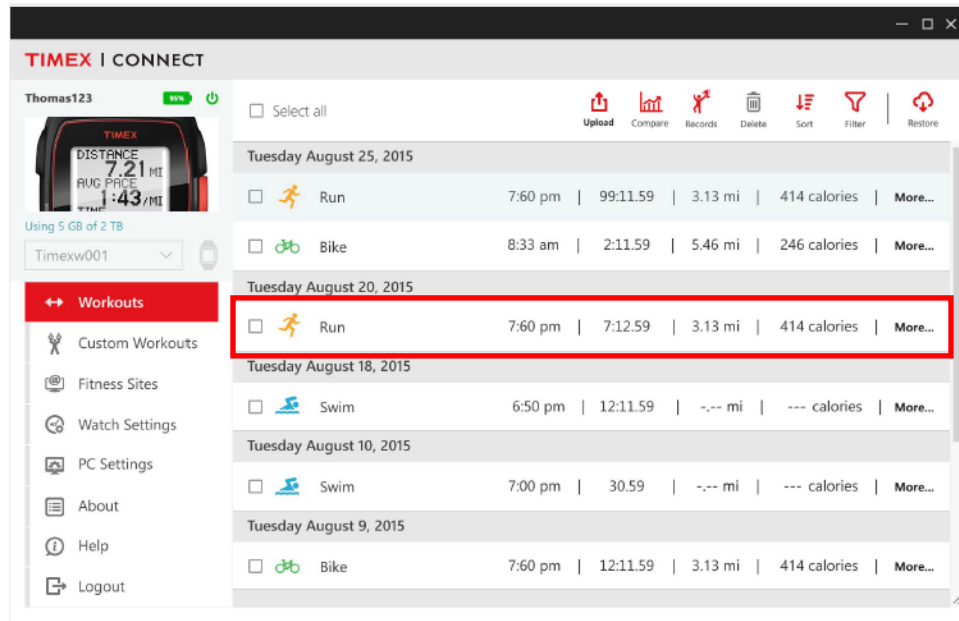
Después de entrenar con el reloj:

- Destape la tapa del puerto USB

- Enjuague el puerto con agua tibia
- No vuelva a colocar la tapa y deje que se seque el puerto USB

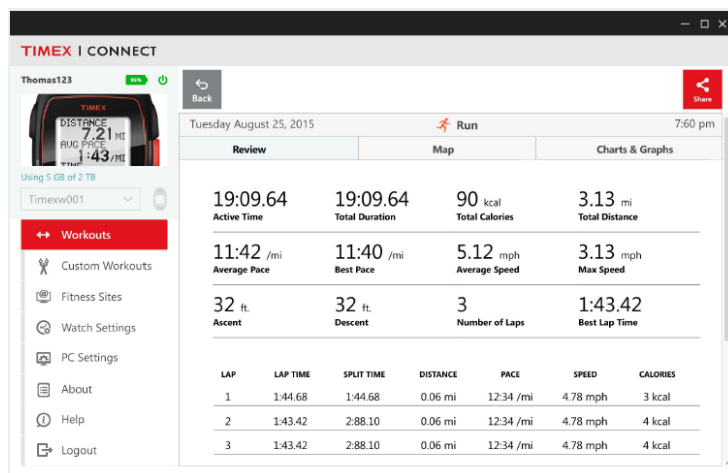
### Revisión del ejercicio en Timex Connect

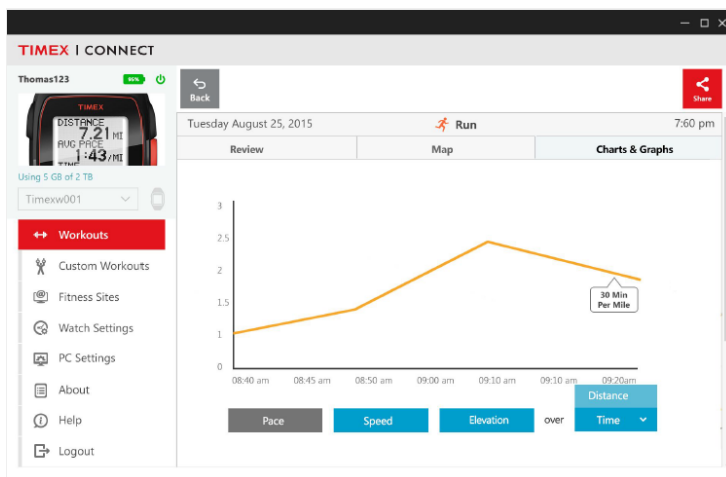
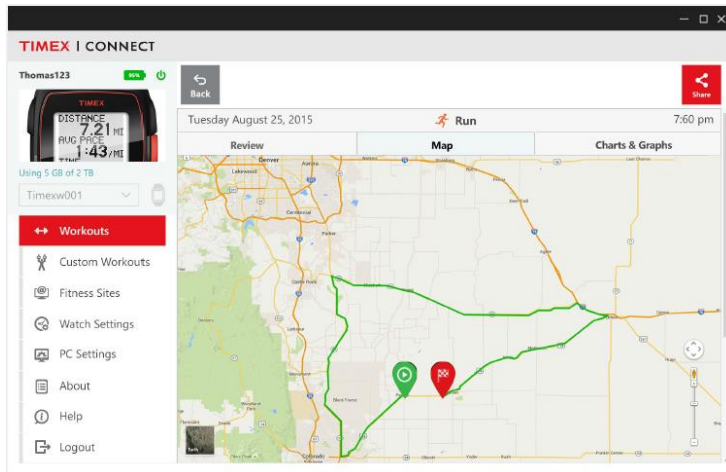
Cuando esté seco el puerto USB, conecte el cable micro USB al puerto USB en la parte trasera del reloj y al puerto USB de su ordenador.



El tablero de Timex Connect ofrece lo siguiente:

- Modo deportivo.
- Resumen del ejercicio.
- Más... muestra los detalles del ejercicio





## Revisión del ejercicio en el reloj



Puede verse un resumen del ejercicio en el reloj



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- En algunos casos (o al usar el reloj), habrá que utilizar el botón Back (regresar) (puede que haya que presionar varias veces) para salir de un modo/menú en particular. Si al presionar el botón Menu / Enter (menú/intro) no pasa nada, intente presionar el botón Back (regresar) varias veces hasta que vea la pantalla en modo hora del día.



También podrán verse resúmenes y detalles de las vueltas en el reloj.



[Información detallada sobre la revisión.](#)

### **Cambio de las correas del reloj**

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS ha sido diseñado para que sea un dispositivo de ejercicio sencillo y fácil de usar, pero también hemos querido ofrecerle un cronometrador estilizado, ligero y moderno que se pueda personalizar y adaptar a su estilo individual. Su nuevo reloj cuenta con correas de silicona muy suaves.

Además, son intercambiables y muy fáciles de cambiar. Puede utilizar la herramienta para cambiar la correa incluida o un clip normal.

Para quitar la correa: Utilice la herramienta que haya elegido para presionar la barra de metal hasta que pueda sujetarla y tirar de ella para sacarla por completo.

Para instalar una correa: Coloque la correa en las arandelas del reloj, inserte la barra de metal (y asegúrese de que la correa permanece en su lugar). Podrá percibirlo cuando la barra de metal haya encajado totalmente.

Las correas vienen en 7 colores distintos: gris, naranja, verde azulado, violeta, azul, blanco y negro.

## Introducción detallada sobre su reloj

### Modo hora del día



### Perfiles deportivos

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con varios perfiles deportivos:



Cada perfil deportivo dispone de su propio grupo de características/funciones guardadas:

Páginas: Página 1, Página 2, Página 3, Auto Scroll (desplazamiento automático).

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con páginas de ejercicio personalizables. Cada deporte cuenta con tres páginas de ejercicio que pueden tener hasta tres campos de datos cada uno.

| Modos deportivos                                               | Categoría | Medida                 | Definición                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Swim (nadar) / Other (otros) | Tiempo    | Tiempo                 | Tiempo activo total de ejercicio desde el inicio                                    |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Swim (nadar) / Other (otros) | Tiempo    | Duración               | Tiempo total (incluidas las pausas) desde el inicio                                 |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Swim (nadar) / Other (otros) | Tiempo    | Tiempo de las vueltas  | Tiempo registrado desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez    |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Swim (nadar) / Other (otros) | Tiempo    | Hora del día           | Hora del día                                                                        |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Distancia | Distancia              | Distancia total registrada                                                          |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Distancia | Distancia de la vuelta | Distancia registrada desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Distancia | Distancia anterior     | Distancia registrada en la última vuelta                                            |
| Run (correr) / Other (otros)                                   | Paso      | Paso                   | Paso del movimiento actual                                                          |
| Run (correr) / Other (otros)                                   | Paso      | Promedio de pasos      | Promedio de pasos en todo el ejercicio                                              |
| Run (correr) / Other (otros)                                   | Paso      | Paso de la vuelta      | Promedio de pasos desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez    |
| Run (correr) / Other (otros)                                   | Paso      | Paso anterior          | Paso promedio registrado en la última vuelta                                        |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Velocidad | Velocidad              | Velocidad de movimiento actual                                                      |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Velocidad | Velocidad promedio     | Velocidad promedio de todo el ejercicio                                             |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Velocidad | Velocidad de la vuelta | Velocidad promedio desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez   |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Velocidad | Velocidad anterior     | Velocidad promedio registrada en la última vuelta                                   |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Altitud   | Altitud                | Altitud actual según el GPS*                                                        |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Altitud   | Ascenso                | Ascenso total registrado                                                            |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Altitud   | Descenso               | Descenso total registrado                                                           |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Altitud   | Ascenso de la vuelta   | Ascenso registrado desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez   |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Altitud   | Descenso de la vuelta  | Descenso registrado desde el inicio o desde que se marcó una vuelta por última vez  |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Other (otros)                | Otros     | Calorías               | Calorías totales quemadas                                                           |
| Run (correr) / Bike (bicicleta) / Swim (nadar) / Other (otros) | Otros     | Número de vueltas      | Número de vueltas                                                                   |



Auto Scroll (desplazamiento automático) cambiará automáticamente a las pantallas activas de ejercicio mientras esté usando los modos de ejercicio.



Velocidades disponibles de desplazamiento:

- Lenta (las páginas cambian cada 6 segundos).
- Media (las páginas cambian cada 4 segundos).
- Rápida (las páginas cambian cada 2 segundos).



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- En algunos casos (al utilizar el reloj), habrá que activar una característica después de haberla editado. Recuerde siempre revisar el estado de la característica antes de salir del modo de configuración.



GPS: On (encendido) u Off (apagado)

NOTA: El GPS no está disponible en el modo Swim (nadar).



La función GPS está activada por defecto. Recuerde que esta configuración controla la posibilidad de que el reloj busque satélites al iniciarse un ejercicio. Se recomienda que mantenga encendida la configuración GPS.

Modo de carrera: On (encendido), Race Distance (distancia de la carrera), Off (apagado).

El Race Mode (modo de carrera) le ofrece información útil mientras esté compitiendo en carreras. ¿No le molesta cuando su GPS se pone en pausa mientras está en la meta esperando el inicio de la carrera? ¿O cuando pasa la mitad de la carrera calculando el tiempo total para llegar a la meta? Esos días se acabaron.

Cuando está activado, el Race Mode (modo de carrera):

- Mantiene el GPS activado, sin importar el tiempo que tarde para llegar a la línea de salida.
- Ofrece una página de ejercicio adicional que utiliza su paso actual para calcular:
  - El tiempo de la carrera: El tiempo estimado de la carrera.
  - El tiempo de finalización: La hora del día en que completará la carrera.
  - La distancia restante: La distancia restante para terminar la carrera.



Su reloj TIMEX IRONMAN GPS contiene distancias habituales de carreras preconfiguradas.

Distancias de carreras



## Distancias de carreras de bicicleta



Custom (personalizado) es una opción disponible para ambos tipos de carrera. Custom (personalizado) le permite introducir la distancia exacta de la carrera en que está participando. Se puede presentar la distancia en millas o en kilómetros.



Cuando esté activado, el Race Mode (modo de carrera) permanecerá encendido hasta que usted lo apague. Por defecto, el Race Modo (modo de carrera) está desactivado.

NOTA: No está disponible en el modo Swim (nadar) ni en Other (otros).

Intervalos: Warm-Up (calentamiento), Segmento 1, Segmento 2, Cool-Down (enfriamiento), Repeticiones.

La función Interval (intervalo) le permite configurar un ejercicio en el que se repiten segmentos activos y de descanso. También tiene la opción de incluir un segmento para el calentamiento y/o enfriamiento.



Los segmentos de Warm-up (calentamiento) y Cool-down (enfriamiento) pueden desactivarse o configurarse por tiempo.



Los segmentos 1 y 2 pueden configurarse por tiempo o distancia. Las configuraciones de distancia pueden estar en millas o en kilómetros, dependiendo de la unidad seleccionada en la configuración inicial.



Las repeticiones pueden configurarse desde 1 hasta 99.



Las configuraciones de los intervalos se guardarán y permanecerán en el reloj hasta que se cambien manualmente.

NOTA: No está disponible en el modo Swim (nadar).

Vuelta automática: On (encendido), Distance (distancia), Time (tiempo), Off (apagado).

Auto Lap (vuelta automática) registra las vueltas/secciones de forma automática. Esto significa que cada vez que haya recorrido una distancia o tiempo determinados, el reloj marcará una vuelta de forma automática, y registrará:

- El tiempo de las vueltas: Cuánto tiempo ha transcurrido desde la última vuelta/sección o cuánto tiempo ha transcurrido desde que se inició el ejercicio.
- Velocidad/paso de la vuelta: Paso/velocidad promedio del recorrido de la última vuelta.



Auto Lap (vuelta automática) puede configurarse por distancia o tiempo.



Las configuraciones de distancia pueden estar en millas o en kilómetros, dependiendo de la unidad seleccionada en la configuración inicial.



NOTA: En el modo acuático, Auto Lap (vuelta automática) solo puede configurarse por tiempo.

Por defecto, la función de Auto Lap (vuelta automática) está activa y configurada en 1 milla o 1 kilómetro (dependiendo de las unidades seleccionadas en la configuración inicial).

Alerts (alertas):

Eat & Drink (comer y beber): On (encendido), repeating by time (repetición por hora), Off (apagado).

Eat & Drink (comer y beber) son alertas separadas que pueden repetirse, y su objetivo es avisarle que es hora de consumir un alimento o bebida.



Después de completar todas las configuraciones, no olvide activar la característica. Los iconos en la pantalla aparecerán para indicarle que ha activado la alerta para comer o beber.



Cuando estén activadas, las alertas para comer y beber permanecerán encendidas hasta que usted las apague. Por defecto, las alertas para comer y beber estarán apagadas.

Pace/Speed (paso/velocidad): On (encendido), Pace/Speed (paso/velocidad), Range (rango), Off (apagado).

Las alertas de Pace/Speed (paso/velocidad) estarán encendidas durante todo el ejercicio. El reloj le avisará cuando se esté desplazando “muy rápido”, “muy lento” o “en el objetivo” (con base en sus configuraciones).



Puede configurarse esta característica utilizando medidas de ritmo o velocidad.



Range (rango) es útil porque le permite indicar la flexibilidad que desea al recibir las alertas de Pace/Speed (paso/velocidad).

Por ejemplo (imagen a continuación): Cuando el Pace (ritmo) esté configurado en 10:00 minutos por milla y el Range (rango) en 30 segundos, el reloj mostrará las siguientes alertas:

- Muy lento: Cuando se esté desplazando a un paso de 10:30.
- Muy rápido: Cuando se esté desplazando a un paso de 9:30.

Las alertas de Pace/Speed (paso/velocidad) indican límites. Le avisarán cuando pase el límite pero no seguirán los avisos si no vuelve a estar dentro del rango indicado.



Después de completar todas las configuraciones, no olvide activar la característica. Aparecerá los iconos en la pantalla para indicarle que ha activado la alerta de Pace (paso).



Por defecto, las alertas de Pace/Speed (paso/velocidad) estarán apagadas.

Distance (distancia): On (encendido), non-repeating by distance (sin repetición por distancia), Out & Back (pausar y regresar), Off (apagado).

Las alertas de distancia le permiten configurar una alerta única y que no se repita para una distancia específica.



Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con la función Out & Back (pausar y regresar). La característica Out & Back (pausar y regresar) le avisará cuando haya completado la mitad de la distancia especificada, con base en la distancia seleccionada.

Por ejemplo: Hoy quiere correr cinco millas pero tiene poco tiempo y necesita regresar a casa lo más pronto posible. Out & Back (pausar y regresar) le ayudará avisándole cuando alcance la mitad de su meta (2,5 millas). Podrá parar en ese momento y alcanzar la distancia marcada como objetivo en otro momento del día.



Después de completar todas las configuraciones, no olvide activar la característica. Aparecerán iconos en la pantalla para indicarle que ha activado las alertas de Distance (distancia) y Out & Back (pausar y regresar).



Por defecto, las alertas de Distance (distancia) estarán apagadas.

Time (tiempo): On (encendido), non-repeating by time (sin repetición por tiempo), Out & Back (pausar y regresar), Off (apagado).

Las alertas de tiempo le permiten configurar una alerta única, que no se repita, para un tiempo específico.



Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con la función Out & Back (pausar y regresar). La característica Out & Back (pausar y regresar) le avisará cuando haya completado la mitad del tiempo especificado, con base en el tiempo seleccionado.

Por ejemplo: Hoy quiere correr durante 45 minutos pero tiene poco tiempo para hacer ejercicio y necesita regresar a casa lo más pronto posible. Out & Back (pausar y regresar) le ayuda avisándole cuando alcance la mitad de su objetivo (22,5 minutos). Podrá parar en ese momento y alcanzar el tiempo que ha marcado como objetivo en otro momento del día.



Después de completar todas las configuraciones, no olvide activar la característica. Aparecerán iconos en la pantalla para indicarle que ha activado las alertas de Time (tiempo) y Out & Back (pausar y regresar).



Por defecto, las alertas de Time (tiempo) estarán apagadas.

Run-Walk (correr-caminar): On (encendido), Repeating alternating alerts by time (repetir alertas alternadas por tiempo), Off (apagado).

Las alertas de Run-Walk (correr o caminar) le permitirán configurar alertas alternadas con base en el tiempo. Dichas alertas solo le indicarán que es el momento de correr o caminar, y no afectan a la forma en que el reloj registra los datos de su ejercicio.



Después de completar todas las configuraciones, no olvide activar la característica. Los iconos en la pantalla aparecerán para indicarle que ha activado la alerta de Run-Walk (correr-caminar).



Por defecto, las alertas de Run-Walk (correr-caminar) estarán apagadas.

Cada modo deportivo cuenta con su propio conjunto de alertas (vea la tabla a continuación).

|                  | Alertas disponibles |       |                  |           |        |                |
|------------------|---------------------|-------|------------------|-----------|--------|----------------|
|                  | Comer               | Beber | Paso/Velocidad   | Distancia | Tiempo | Correr-Caminar |
| <b>Correr</b>    | S                   | S     | Paso y velocidad | S         | S      | S              |
| <b>Bicicleta</b> | S                   | S     | Velocidad        | S         | S      |                |
| <b>Nadar</b>     |                     |       |                  |           | S      |                |
| <b>Otros</b>     | S                   | S     | Paso y velocidad | S         | S      | S              |

Los perfiles deportivos de Timex le permiten tener una configuración específica para cada deporte. Puede cambiar las configuraciones para un perfil deportivo sin que eso afecte a las otras.

### Registrar un ejercicio

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con las funciones de registro de ejercicio cronometrado, por intervalos y multideporte.

Los ejercicios cronometrados y por intervalos tienen capacidad para [registrar y mostrar las mediciones de entrenamiento](#), registrar las vueltas automáticas y manuales y acceder a las alertas de ejercicio.

### Button Lock (bloqueo de botones)

Esta característica permite evitar que los botones se presionen por accidente al utilizar el reloj. Esta característica es sumamente útil al practicar ejercicios multideporte, ya que cuando se retiran los trajes de neopreno, con frecuencia se presionan los botones. Menos preocupaciones al utilizar Button Lock (bloqueo de botones).

Mantenga pulsado el botón Up (arriba) durante 3 segundos para activar/desactivar la característica.

También podrá mantener pulsado el botón Down (abajo) para:

- Hacer una transición (modo Multisport).
- Marcar una vuelta (modo cronometrado).
- Saltar un segmento (modo Interval).

Deberá desactivar Button Lock (bloqueo de botones) para pausar el ejercicio o cambiar las páginas de ejercicio.

### Ejercicios cronometrados

Los ejercicios cronometrados están disponibles en los perfiles deportivos Run (correr), Bike (bicicleta), Swim (nadar) y Other (otros).

Los ejercicios cronometrados son el tipo de ejercicio estándar.



Aunque se recomienda configurar los ejercicios antes de salir a entrenar, hay una opción para editar las configuraciones de ejercicio (GPS y modo de carrera) justo antes de comenzar los ejercicios.

La función GPS podrá desactivarse al utilizar el reloj en un espacio cerrado o en un lugar que no reciba señal GPS; el ejercicio se registrará solo con datos del tiempo. Si desea obtener datos sobre distancia, paso/velocidad, altitud o calorías, deberá estar en el exterior con el GPS activado. Si el GPS está activado, tendrá que esperar a que se ajuste antes de poder comenzar el ejercicio.

NOTA: Se guardarán las configuraciones de los ejercicios. Si desactiva el GPS para este ejercicio, recuerde activarlo la próxima vez que utilice la característica de ejercicio cronometrado.



Cuando los dos iconos del GPS estén estáticos y hayan dejado de parpadear, presione el botón Menu / Enter (menú/intro) para iniciar el ejercicio cronometrado.



#### NOTA SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Utilice el botón Up (arriba) para desplazarse a través de las páginas de ejercicio disponibles.
- Utilice el botón Menu / Enter (menú/intro) para pausar o detener el ejercicio cronometrado.



#### NOTA SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Utilice el botón Down (abajo) (o toque la pantalla) para marcar una vuelta/sección de forma manual.*



#### NOTA SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Utilice el botón Menu / Enter (menú/intro) para pausar/reanudar, descartar o guardar el ejercicio cronometrado.*



Cuando guarde un ejercicio cronometrado, verá una página con el resumen del ejercicio durante algunos segundos.



## Ejercicios por intervalos

Los ejercicios por intervalos son ciclos que se repiten con segmentos de actividad y de descanso. La función de ejercicio por intervalos en su reloj TIMEX IRONMAN GPS dispone de las siguientes funciones:

- Segmento de calentamiento
- Un segmento de actividad y un segmento de descanso
  - Hasta 99 repeticiones
- Segmento de enfriamiento

Los ejercicios por intervalos están disponibles en los perfiles deportivos Run (correr), Bike (bicicleta) y Other (otros).



Antes de empezar un ejercicio por intervalos, podrá ver un resumen de las configuraciones. Si necesita cambiar alguna de las configuraciones, podrá editarlas aquí. [Instrucciones detalladas sobre la configuración de ejercicios por intervalos.](#)

NOTA: Siempre que guarde las configuraciones de un ejercicio, estas se recordarán la próxima vez que haga un ejercicio por intervalos.



Espere a que su reloj tenga señal (el icono del GPS está estático y ya no parpadea). Luego, presione el botón Menu / Enter (menú/intro) para iniciar el ejercicio.



La primera pantalla que verá es la pantalla preestablecida de intervalo. Esta pantalla solo estará disponible cuando se utilice la característica de ejercicio por intervalos.

La pantalla preestablecida de intervalo muestra lo siguiente:

- Número de repeticiones: 1 a 99 de 1 a 99, por ejemplo: 1<sup>era</sup> repetición de 99 repeticiones en total.

- Número de segmento: 1 o 2.
- Tiempo restante: Tiempo restante en el segmento actual (distancia restante si se trata de un segmento en función de la distancia).

#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Utilice el botón Up (arriba) para desplazarse a través de las pantallas de ejercicio disponibles.
- Utilice el botón Down (abajo) para saltar un segmento.



Recibirá una alerta cuando el segmento esté a punto de terminar.



El segundo segmento del ejercicio por intervalos mostrará las mismas pantallas de ejercicio y advertencias anticipadas antes de que termine el segmento.





Podrá verse cómo el número de repetición ha cambiado en la pantalla preestablecida de intervalo.



#### NOTA SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- *Utilice el botón Menu / Enter (menú/intro) para pausar, descartar o guardar el ejercicio por intervalos.*



Al guardar un ejercicio por intervalos, podrá verse una página con el resumen del ejercicio durante unos segundos.



## Ejercicios multideporte

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con un modo de ejercicio multideporte. Esta característica le permitirá registrar dos o tres tipos de deporte en un mismo ejercicio (triatlón, duatlón, biatlón y entrenamientos de transición). También tiene la opción de incluir transiciones.



Antes de iniciar un ejercicio multideporte, podrá ver un resumen de las configuraciones. Si necesita cambiar alguna de las configuraciones, podrá editarlas aquí. [Instrucciones detalladas sobre la configuración de ejercicios multideporte.](#)

NOTA: Cuando guarde las configuraciones de un ejercicio, estas se recordarán la próxima vez que haga un ejercicio multideporte.



Espere a que el reloj tenga señal (el icono del GPS estará estático). Luego, presione el botón Menu / Enter (menú/intro) para iniciar el ejercicio.



La primera pantalla que verá es la pantalla preestablecida de multideporte. Esta pantalla solo estará disponible cuando esté usando la característica de ejercicio multideporte.

La pantalla preestablecida de multideporte mostrará lo siguiente:

- Duración: Tiempo total transcurrido, incluidas las pausas y transiciones.
- Distancia total: Distancia total recorrida.
- Modo deportivo: Modo deportivo actual.

NOTA: La distancia total solo se incluirá en la pantalla preestablecida de multideporte en los deportes Run (correr), Bike (bicicleta) y Other (otros).

#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Utilice el botón Up (arriba) para desplazarse a través de las pantallas de ejercicio disponibles.
- Utilice el botón Down (abajo) para hacer una transición y cambiar al siguiente modo deportivo.
- Mantenga pulsado el botón Up (arriba) durante 3 segundos para activar el Button Lock (bloqueo de botones). También podrá detener el ejercicio y hacer transiciones mientras Button Lock (bloqueo de botones) esté activo.

Su reloj utilizará todas las configuraciones relacionadas con los deportes cuando esté en modo deportivo asociado, por ejemplo: vuelta automática, alertas para comer y beber, etc.



Cuando esté en una transición, la pantalla preestablecida de multideporte mostrará lo siguiente:

- Modo deportivo.
- Tiempo T1 o T2: Tiempo en la transición actual.



#### NOTA SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- Utilice el botón Menu / Enter (menú/intro) para pausar/reanudar, descartar o guardar el ejercicio multideporte.



Al guardar un ejercicio multideporte, verá una página con el resumen del ejercicio durante unos segundos.



## Revisión

### Ejercicios

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS está diseñado para contener varios ejercicios, pero le recomendamos que conecte su reloj a la aplicación de ordenador Timex Connect al menos una vez por semana. La aplicación de ordenador ofrece detalles sobre su ejercicio que no están disponibles en el reloj.



### Resumen

El reloj ofrece un resumen y los detalles sobre las vueltas de cada ejercicio registrado.



#### NOTAS SOBRE EL USO DEL RELOJ:

- En algunos casos (o cuando esté usando el reloj), hay que presionar el botón Back (regresar) para salir de un modo.
- Presione el botón Back (regresar) para salir del resumen del ejercicio, los detalles de la vuelta y los registros.

#### Listado de vueltas

Listado de todas las vueltas registradas durante el ejercicio.



#### Detalles de las vueltas

Los detalles de una vuelta aparecerán al presionar el botón Menu / Enter (menú/intro) en una vuelta.



## Eliminar ejercicio

Como ya se mencionó anteriormente, administrar su reloj TIMEX IRONMAN GPS mediante la aplicación de ordenador Timex Connect es muy fácil y conveniente. Sin embargo, la opción para eliminar los ejercicios está disponible en el reloj.

Solo hay que encontrar y seleccionar el ejercicio que quiere eliminar mediante la característica de Review Workouts (revisar ejercicios). Cuando haga la selección, tendrá la posibilidad de eliminar.

Seleccione Sí.



## Mis registros

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS incluye registros / logros. Después de completar y guardar un ejercicio, su reloj le avisará sobre cualquier logro o hito que haya alcanzado durante dicho ejercicio.



## Registros del modo Run (correr)

Presentación de todos los logros registrados mientras se estaba usando el perfil deportivo Run (correr)

- Mejor milla: Milla más larga.
- Mejor km: Kilómetro más largo.
- 5K, 10k, ½ maratón, maratón: Mejores tiempos en distancias de las carreras.
- Más larga: Distancia más larga recorrida en un mismo ejercicio.

NOTA: El modo de carrera no necesita estar activado para que el reloj registre dichos logros.



La información sobre un registro se mostrará al presionar el botón Menu / Enter (menú/intro) en un registro.



## Registros del modo Bike (bicicleta)

Presentación de todos los logros registrados mientras se estaba usando el perfil deportivo Run (correr).

- Mejor milla: Milla más larga.
- Mejor km: Kilómetro más largo.
- Más larga: Distancia más larga recorrida en un mismo ejercicio.

NOTA: El modo de carrera no necesita estar activado para que el reloj registre dichos logros.



## Totals (totales)

La característica Totals (totales) es un odómetro de todas las distancias recorridas mientras se registraba un ejercicio con el GPS activado. Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con un odómetro por cada perfil deportivo (correr y bicicleta) y un odómetro general.



## Reloj

### Cronómetro

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS incluye un cronómetro estándar de cuenta ascendente. Esto le permitirá registrar el tiempo de algo distinto al registro del ejercicio habitual.

NOTA: La información del cronómetro no se guardará ni estará disponible para consultarla posteriormente. Si luego necesita consultar el archivo, se sugiere que utilice los [ejercicios cronometrados](#).



## Temporizador

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS incluye un temporizador de cuenta atrás. Esto le permitirá registrar el tiempo de algo distinto al registro del ejercicio habitual.



## Repetición del temporizador

- Detenerse al completar: El temporizador hará la cuenta atrás una vez y se detendrá.
- Repetir al completar: El temporizador repetirá la cuenta indefinidamente hasta que decida detenerlo.



## Opciones del temporizador



Cuando el temporizador esté en funcionamiento, tendrá la opción de pausarlo, reanudarlo o reiniciarlo.



NOTA: La información del temporizador no se guardará ni estará disponible para consultarla posteriormente. Si luego necesita consultar el archivo, se sugiere que utilice los [ejercicios cronometrados](#) (temporizador de un solo uso) o [por intervalos](#) (temporizador que se reinicia).

## Alarmas

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS está equipado con tres alarmas independientes.



Al presionar el botón Menu / Enter (menú/intro) en una alarma, tendrá la opción de activarla o editarla.



## Repetición de alarma

- Diariamente: la alarma se activará todos los días.
- Una vez: la alarma se activará solo una vez.
- Días de la semana: la alarma se activará de lunes a viernes.
- Fines de semana: la alarma se activará sábados y domingos.

- Personalizado: el reloj le mostrará todos los días de la semana y le permitirá seleccionar los días en que se activará el reloj.



Las alarmas no tendrán que encenderse. Cuando complete todas las configuraciones, la configuración de la alarma se activará automáticamente.



## Configuraciones

Recuerde que hay que presionar el botón Menu / Enter (menú/intro) para confirmar los cambios en las configuraciones.

### Ejercicios

[Consulte los perfiles deportivos para informarse sobre Run \(correr\), Bike \(bicicleta\), Swim \(nadar\) y Other \(otros\).](#)

### Multisport (multideporte)

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con un modo de ejercicio multideporte. Esta característica le permitirá registrar dos o tres tipos de deporte en un mismo ejercicio (triatlón, duatlón, biatlón y entrenamientos de transición). También tiene la opción de incluir transiciones.



Los deportes 1 y 2 pueden configurarse como:

- Run (correr), Bike (bicicleta), Swim (nadar) u Other (otros).



El deporte 3 puede configurarse como:

- Run (correr), Bike (bicicleta), Swim (nadar), Other (otros).
- Apagado: el modo multideporte puede utilizarse para controlar el tiempo de entrenamientos de transición o biatlones.



Las transiciones se utilizan para registrar el tiempo utilizado en el área de transición entre deportes.



Cuando se hayan completado los cambios a las configuraciones, presione el botón Back (regresar) para salir de las configuraciones de multideporte.

## Reloj

### Time & Date (hora y fecha)

Configure la hora y fecha para la pantalla de hora del día y para la hora de inicio de la rutina.



### Formatos disponibles

- Hora
  - 24 h: 17:00.
  - 12 h: 5:00 pm.
- Fecha
  - DD.MMM: Día.Mes.
  - MMM-DD: Mes-Día.



Utilice el botón Back (regresar) para salir de las configuraciones del reloj. Habrá que presionarlo varias veces para salir totalmente.

## Temporizador

Método alternativo para personalizar las configuraciones del temporizador.

## Alarmas

Método alternativo para personalizar y establecer las alarmas.

## Información del usuario

Es necesario que ingrese la siguiente información de usuario: Peso, altura, sexo y fecha de nacimiento. Su dispositivo utiliza dicha información para mostrar las calorías quemadas de una forma más exacta. Su información no se utilizará ni se compartirá sin su permiso.





Después de ajustar todas las configuraciones, tendrá que usar el botón Back (regresar) para salir de las configuraciones de información del usuario. Habrá que presionarlo varias veces para salir totalmente.

## Sistema



Se realizarán la mayoría de las configuraciones del reloj al completar la configuración del reloj en la aplicación de ordenador o directamente en el reloj. El área de configuraciones del sistema del reloj le permitirá cambiar dichas configuraciones iniciales.

Las configuraciones del sistema incluyen lo siguiente: Unidades, comentarios, táctil, pantalla, acerca del dispositivo y configuración avanzada.

## Unidades

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS mostrará los datos utilizando unidades imperiales o métricas.



Su reloj también cuenta con una opción de unidades personalizadas. Custom (personalizado) le permitirá seleccionar el sistema imperial o métrico para cada medida de forma individual:

- Distance (distancia), Pace (paso), Speed (speed), Weight (peso), Height (altura) y Elevation (altitud).



## Comentarios

### Comentarios del ejercicio



Por defecto, los comentarios del ejercicio están configurados en Both (ambos) para todos los perfiles deportivos.

### Sonido de campana

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con un sonido de campana por horas. Cuando esté activado, el reloj emitirá una alerta sonora cada hora.



El sonido de campana está desactivado por defecto.

### Sonido de los botones

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS cuenta con sonido de los botones. Cuando esté activado, el reloj emitirá una alerta sonora cada vez que presione un botón. El sonido de los botones suele considerarse una confirmación de que el reloj registró el botón presionado.



El sonido de los botones está desactivado por defecto.

### TAP (táctil)

Su reloj cuenta con tecnología Tapscreen™. Esta característica le permite tocar la pantalla con uno o más dedos para realizar lo siguiente:

- Marcar una vuelta/sección durante un ejercicio cronometrado.
- Saltar un segmento en ejercicios por intervalos.

El TAP (táctil) solo está disponible en los ejercicios Run (correr), Bike (bicicleta) y Other (otros).

Como TAP es una característica táctil, hay disponibles algunas configuraciones de sensibilidad:

- Low (baja), Medium (media) y High (alta).

Debe elegir la configuración que funcione mejor para usted.



Por defecto, TAP (táctil) está encendido con sensibilidad Medium (media).

## Pantalla

Las configuraciones de la pantalla incluyen lo siguiente: Language (Idioma), Indiglo y Contrast (contraste).



## Language (idioma)



## Indiglo

La luz nocturna Indiglo® es la tecnología de luz de fondo utilizada para iluminar la pantalla de su reloj. Se ofrecen múltiples opciones para utilizar la característica Indiglo:

- Manual: Hay que presionar el botón Indiglo para iluminar la pantalla.
- Alerts (alertas): La pantalla se ilumina automáticamente cuando aparece en la pantalla una alerta emergente.
- Key & Alert (clave y alerta): La pantalla se ilumina automáticamente cuando aparece una alerta en la pantalla y al presionar un botón.
- Always On (siempre encendida):
  - La pantalla se ilumina automáticamente cuando aparece una alerta en la pantalla.
  - Si presiona el botón Indiglo, la pantalla permanecerá iluminada hasta que presione el botón nuevamente para apagarla.



Por defecto, Indiglo está configurado en Alerts (alertas).

## Contrast (contraste)

Su reloj TIMEX IRONMAN GPS le permite cambiar la configuración del contraste de la pantalla. 5 es la configuración de contraste más alta y 1 la más baja.



Por defecto, el contraste de la pantalla está configurado en 1.

Utilice el botón Back (regresar) para salir de las configuraciones. Puede que deba presionarlo varias veces para salir del todo.

### About (acerca del dispositivo)

Las configuraciones de About (acerca del dispositivo) ofrecen información sobre las últimas versiones de firmware cargadas en su reloj. Esto será útil en Servicios al Cliente, si alguna vez tiene problemas con su reloj.



### Advanced (configuraciones avanzadas)

Las configuraciones avanzadas solo deberían utilizarse en casos de emergencia. Esta función de Reset (restauración) reestablecerá la configuración de fábrica de su reloj.

Asegúrese de haber subido todos los ejercicios y configuraciones antes de utilizar la función Reset (restauración).



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO y TAPSCREEN son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus filiales. IRONMAN® y MDOT son marcas comerciales registradas de World Triathlon Corporation. Se han utilizado aquí con autorización.

## Índice

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Recursos do relógio .....                            | 179 |
| Itens incluídos na caixa .....                       | 179 |
| Antes de usar o seu relógio .....                    | 179 |
| Introdução .....                                     | 180 |
| Como usar o dispositivo de treinamento com GPS ..... | 180 |
| Melhores práticas .....                              | 180 |
| Introdução básica do relógio .....                   | 181 |
| Resumo dos ícones .....                              | 182 |
| Como carregar o relógio .....                        | 182 |
| Configuração usando o aplicativo Timex Connect ..... | 183 |
| Configuração no relógio .....                        | 187 |
| Sua primeira corrida .....                           | 190 |
| Iniciando um exercício .....                         | 190 |
| Após a corrida .....                                 | 192 |
| Como salvar o exercício .....                        | 192 |
| Limpeza do relógio .....                             | 192 |
| Como analisar o exercício no Timex Connect .....     | 193 |
| Como analisar o exercício no relógio .....           | 194 |
| Como trocar as pulseiras do relógio .....            | 196 |
| Introdução detalhada do relógio .....                | 197 |
| Modo Time of Day (Hora do Dia) .....                 | 197 |
| Perfil de esportes .....                             | 197 |
| Registro de exercícios .....                         | 210 |
| Botão de trava .....                                 | 210 |
| Exercícios com cronômetro (Chrono) .....             | 210 |
| Exercício com intervalos .....                       | 213 |
| Exercícios multiesportivos .....                     | 217 |
| Revisão .....                                        | 220 |
| Relógio .....                                        | 224 |
| Settings (Configurações) .....                       | 227 |

## Recursos do relógio

Interface fácil de usar/simples

Vida útil da bateria

GPS ativo: até 12 horas

Modo Hora do Dia (standby): 25 dias

Bateria de íon de lítio recarregável

GPS com QuickFix

Micro cabo USB universal

Design fino e leve

Troca fácil das pulseiras

Páginas de treino customizáveis

Cronômetro de tempo para multiesportes

Modo Race (Corrida)

Controlador do Ritmo da Performance

Recordes/Troféus

Resistência de até 50 m na água

Não ative os botões enquanto o relógio estiver submerso na água

Aplicativo Timex Connect gratuito para o computador

## Itens incluídos na caixa

Relógio

Micro cabo USB

Ferramenta para trocar a pulseira

Manual de Instruções

## Antes de usar o seu relógio

Este manual de instruções fornece informações passo a passo de todos os recursos e funções do relógio TIMEX® IRONMAN® com GPS.

Para assistir aos vídeos tutoriais, ler as perguntas frequentes ou baixar o manual de instruções, acesse o site [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Introdução

### Como usar o dispositivo de treinamento com GPS

O relógio Timex Ironman com GPS já vem acompanhado de um GPS. Quando conectado e estiver recebendo sinal da constelação de satélites de GPS, o GPS do relógio fornece informações sobre distâncias, velocidades/ritmo e elevações. Para obter uma melhor performance, use o relógio no punho com o visor voltado para o céu, sem obstruções.

### Melhores práticas

Para o relógio TIMEX IRONMAN com GPS funcionar da melhor maneira possível, recomendamos baixar e usar o aplicativo Timex Connect para computador: [www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

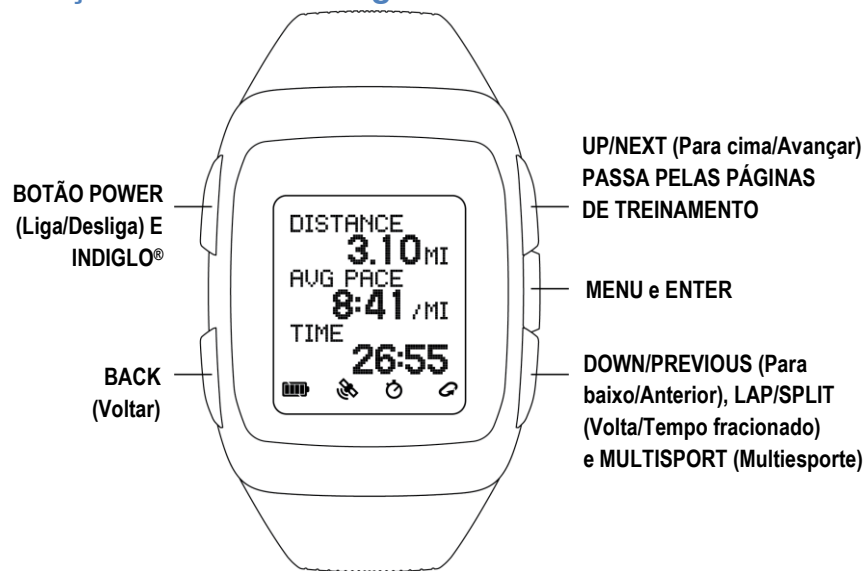
O relógio TIMEX IRONMAN com GPS usa dados de satélites (predição de órbita dos satélites a longo prazo), baixados no relógio para fornecer:

- Ajustes mais rápidos para o GPS
- Dados mais exatos de distâncias/passos/velocidades
- Melhor vida útil da bateria

Os dados do GPS (também conhecidos como “dados efémeris”) são contidos em um arquivo baixado automaticamente no relógio Timex sempre que o relógio for conectado ao aplicativo no computador. Basta ter uma conexão de internet válida. Esses dados do GPS ficam válidos por até quatro (4) dias, portanto, a Timex recomenda conectar o relógio ao aplicativo no computador todos os dias para carregar o relógio, transferir arquivos dos seus exercícios físicos e obter dados efémeris atualizados do GPS. Essas atualizações regulares garantem que o relógio com GPS funcione de maneira ideal.

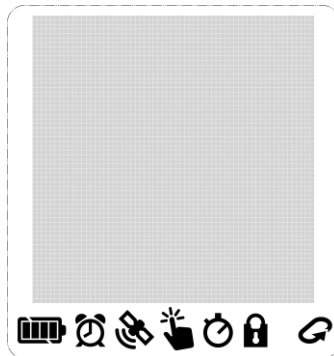
**OBSERVAÇÃO:** Se estiver usando um adaptador de parede para carregar o relógio, não será possível baixar os dados efémeris do GPS no relógio. É preciso conectar o relógio ao aplicativo Timex Connect no computador para receber os arquivos com os dados atualizados do GPS utilizados pelo relógio.

## Introdução básica do relógio



| Nome do botão                                                                                                 | Função / Descrição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Power<br>Botão Indiglo®                                                                                       | Pressione e mantenha pressionado para acessar o menu Power<br>Pressione para ativar/desativar o recurso Indiglo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Up/Next<br>(Para cima / Avançar)<br>Passa através das páginas de treinamento                                  | Pressione para rolar para cima (Up) através das opções disponíveis<br>Pressione para rolar pelas páginas de treinamento ativas<br>Pressione e mantenha pressionado para rolar com mais rapidez (quando disponível)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Menu<br>Enter                                                                                                 | Pressione para acessar o Menu<br>Pressione para aprovar uma seleção ativa<br>Pressione para salvar alterações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Down/Previous<br>(Para baixo/Anterior)<br>Lap/Split<br>(Volta/Tempo fracionado)<br>Multisport (Multiesportes) | Pressione para rolar para baixo (Down) através das opções disponíveis<br>Durante um exercício com cronômetro (Chrono Workout), pressione para marcar manualmente uma Volta/Tempo fracionado (Lap/Split)<br>Durante um exercício com intervalo (Interval Workout), pressione para ignorar um segmento (Segment) ou encerrar o exercício (End the Workout)<br>Durante um exercício multiesportivo (Multisport Workout), pressione para fazer a transição entre eles (Transition) |
| Back                                                                                                          | Pressione para voltar (Back) ao menu ou para desfazer (Undo) alterações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Resumo dos ícones



| Ícones                                                                              | Descrição                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Bateria<br>Células individuais no ícone da bateria representam a porcentagem até estar carregada (25%, 50%, 75%, 100% carregada)                            |
|    | Alarme<br>Indica que um dos três alarmes está ativo                                                                                                         |
|    | GPS<br>Quando piscar, o relógio está tentando estabelecer uma conectividade com o GPS<br>Quando estiver sólido, o relógio estabeleceu uma conexão com o GPS |
|  | Tapscreen<br>Indica que a tecnologia Tapscreen™ está ativa                                                                                                  |
|  | Exercício<br>Indica que um exercício está ativo e gravando                                                                                                  |
|  | Botão de trava<br>Indica que o recurso de botão de trava está ativo                                                                                         |
|  | Lap/Split<br>Indica que botões associados podem ser usados para alternar manualmente entre Laps (Voltas) ou Splits (Tempo fracionado)                       |

## Como carregar o relógio

Antes de usar o relógio pela primeira vez, recomenda-se que ele esteja totalmente carregado. Este processo leva aproximadamente 2,5 horas. Para carregar em menos tempo, use o micro cabo USB incluído (ou outro micro cabo USB universal) com um adaptador CA universal.

Também é possível conectar o relógio na porta USB do seu computador para carregá-lo.

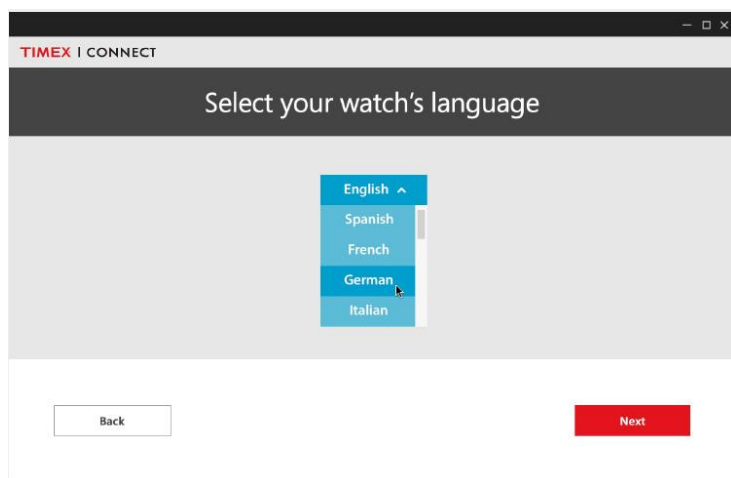


**OBSERVAÇÃO:** Antes de conectar o micro cabo USB na porta localizada na parte traseira do relógio, certifique-se de não haver umidade ou vestígios na porta. Se houver umidade, retire a tampa da porta e deixe a porta secar. Se os vestígios forem visíveis, remova-os com delicadeza batendo levemente no relógio sobre uma superfície ou usando um aspirador a gás. Consulte [Limpeza do relógio](#) para obter mais informações.

### Configuração usando o aplicativo Timex Connect

Na primeira vez que você ligar o relógio TIMEX IRONMAN com GPS, você recebe instruções para baixar e instalar o aplicativo Timex Connect no computador, o que simplifica o processo de configuração.

Depois de ter criado uma conta no aplicativo Timex Connect, as próximas etapas serão exibidas para configurar o seu relógio novo com GPS.



### ESCOLHA DO IDIOMA

*Idiomas disponíveis:*

Inglês  
Espanhol  
Francês  
Alemão  
Italiano  
Português  
Holandês

## CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

### Criar novas configurações:

Para ser usado na maioria dos casos se o relógio nunca tenha sido configurado.

### Usar as configurações do:

Se o relógio já foi configurado e essas configurações precisam ser mantidas.

## UNIDADES

### Imperial (Imperial):

Todas as unidades de medidas serão no formato imperial.

### Metric (Métrico):

Todas as unidades de medidas serão no formato métrico.

### Custom (Personalizado):

Permite personalizar cada unidade de medida.

## POR QUE PRECISAMOS DESSAS INFORMAÇÕES?

Esta informação é utilizada somente para ajudar a melhorar a precisão dos dados das atividades. Não será utilizada para fins de marketing nem compartilhada com terceiros.

The screenshot shows a web browser window with the title 'TIMEX | CONNECT' and a user profile 'Thomas123' with a 'Logout' link. The main heading is 'How tall are you?'. Below the heading, there are two input fields: '5 ft' and '10 in'. At the bottom, there is a 'Back' button, a small information icon with the text 'Why do we need this information?', and a red 'Next' button.

### HEIGHT (ALTURA)

A ilustração mostra o sistema imperial de medidas. Se a opção Metric (métrico) foi escolhida, a altura seria digitada em centímetros.

The screenshot shows a web browser window with the title 'TIMEX | CONNECT' and a user profile 'Thomas123' with a 'Logout' link. The main heading is 'What is your weight?'. Below the heading, there is a single input field containing '150 lbs'. At the bottom, there is a 'Back' button, a small information icon with the text 'Why do we need this information?', and a red 'Next' button.

### WEIGHT (PESO)

A ilustração mostra o sistema imperial de medidas. Se a opção Metric (métrico) foi escolhida, o peso seria digitado em quilogramas.

The screenshot shows a web browser window with the title 'TIMEX | CONNECT' and a user profile 'Thomas123' with a 'Logout' link. The main heading is 'When is your birthday?'. Below the heading, there are three dropdown menus: 'Month' (with a list showing January, February, March, and April), 'Day', and 'Year'. At the bottom, there is a 'Back' button, a small information icon with the text 'Why do we need this information?', and a red 'Next' button.

## TIME (HORA)

### Formato da hora:

Formato de 12 ou 24 horas.

### Ajuste da hora:

Por padrão, o aplicativo usa a hora do computador para sugerir a hora para o relógio.

Se a hora precisar ser ajustada, clique no campo apropriado e use as setas para cima e para baixo para ajustar.

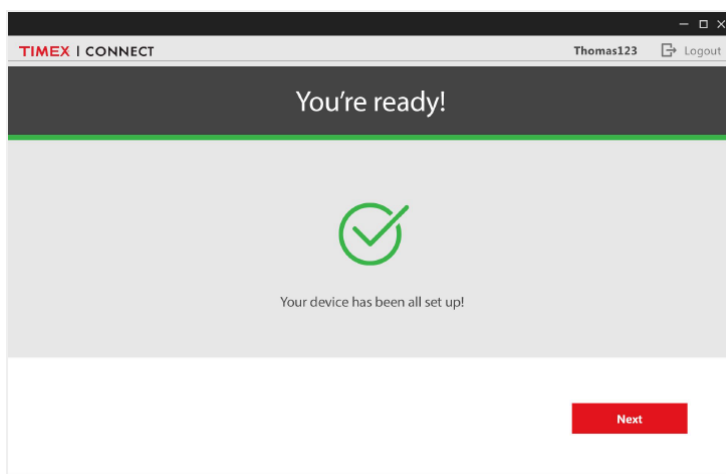
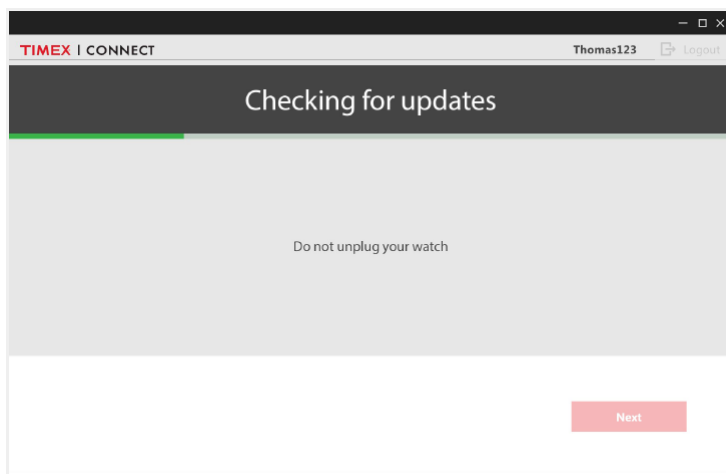
## DATE (DATA)

Por padrão, o aplicativo usa a data do computador para sugerir a data para o relógio.

## WATCH NICKNAME (APELIDO DO RELÓGIO)

Digite um apelido exclusivo para o seu relógio.

Isso é muito importante se você estiver controlando vários relógios no mesmo aplicativo no computador.



## ATUALIZAÇÕES

O aplicativo Timex Connect verifica automaticamente e carrega quaisquer atualizações de software do relógio que estiverem disponíveis.

NÃO retire o relógio da tomada durante esta etapa.

Quando a atualização for concluída, a barra de progresso verde ficará cheia e o botão Avançar (Next) ficará disponível.

## Configuração no relógio

Em situações quando a hora for um fator essencial ou quando não houver um computador disponível, a configuração pode ser feita diretamente no relógio.



### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- *Pressione o botão Menu/Enter para ignorar essa tela e prosseguir com a configuração inicial no relógio.*



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- As setas exibidas na tela são sempre uma indicação de que você podem usar os botões Up (Para cima) e Down (Para baixo) para rolar entre outras opções.
- Sempre pressione o botão Menu/Enter para confirmar uma seleção.



Selecione a unidade de medida que será usada o tempo todo (imperial ou métrico).

A opção Custom (Personalizado) permite selecionar individualmente a unidade de medida para cada medida.



As informações no perfil do usuário são usadas para calcular dados de gasto de calorias.



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- *Pressione e mantenha pressionados os botões Up (Para cima) e Down (Para baixo) para rolar rapidamente (não disponível em todas as telas).*



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- *Este tipo de tela não exige interação; ela desliga automaticamente.*
- *Pressione qualquer botão, que não seja o botão Power/Indiglo, para limpar a mensagem.*

## Sua primeira corrida

### Iniciando um exercício

Na tela Time of Day (Hora do Dia):



Após cada seção do Manual de Instruções, você verá:

- Sugestões para navegar pelo relógio.
- Instruções rápidas e fáceis para você se exercitar.

[Instruções e explicações mais detalhadas de todos os modos.](#)



Para o treinamento em áreas fechadas, há a opção para desativar a função do GPS. Isso faz o relógio economizar bateria já que não tentará localizar satélites.

OBSERVAÇÃO: Fazer essa mudança somente ajusta as configurações do GPS para o exercício atual.



### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- *Pressione o botão Back (Voltar) para sair do menu Edit (Editar).*



Quando os ícones do GPS estiverem sólidos, o relógio conseguiu sinal do GPS e está pronto para ser usado.

Se você iniciar o exercício antes do ícone do GPS ficar sólido, você está optando por iniciar o exercício sem o uso do GPS. Os dados relacionados com o GPS não serão gravados durante o exercício.



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Up (Para cima) para rolar pelas páginas de treinamento e [obter informações sobre a customização da página de treinamento.](#)



Por padrão, o recurso Auto Lap (Volta automática) está ativada (ON). Auto Lap significa que o relógio aciona automaticamente e registra uma volta a cada 1 milha ou 1 km (baseado na unidade de medida selecionada); não há necessidade de interação.

Os alertas recebidos serão sonoros, por vibração e visuais, indicando que a Auto Lap foi ativada; agora o relógio exibe a medição métrica da volta anterior por um curto período. Após o exercício, os detalhes referentes à Lap/Split (Volta/Tempo fracionado) podem ser analisados no Timex Connect, um site sobre fitness terceirizado, ou no modo Review (Análise) do relógio.

## NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Down (Para baixo) ou TAP para acionar manualmente e registrar uma volta/tempo fracionado (Lap/Split).

## Após a corrida

### Como salvar o exercício

Ao concluir a corrida, pressione o botão Menu/Enter.



Após selecionar Save (Salvar), você recebe um resumo rápido do exercício.

## NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Este tipo de tela não exige interação; ela desliga automaticamente.
- Pressione qualquer botão, que não seja o botão Power/Indiglo, para limpar a mensagem.

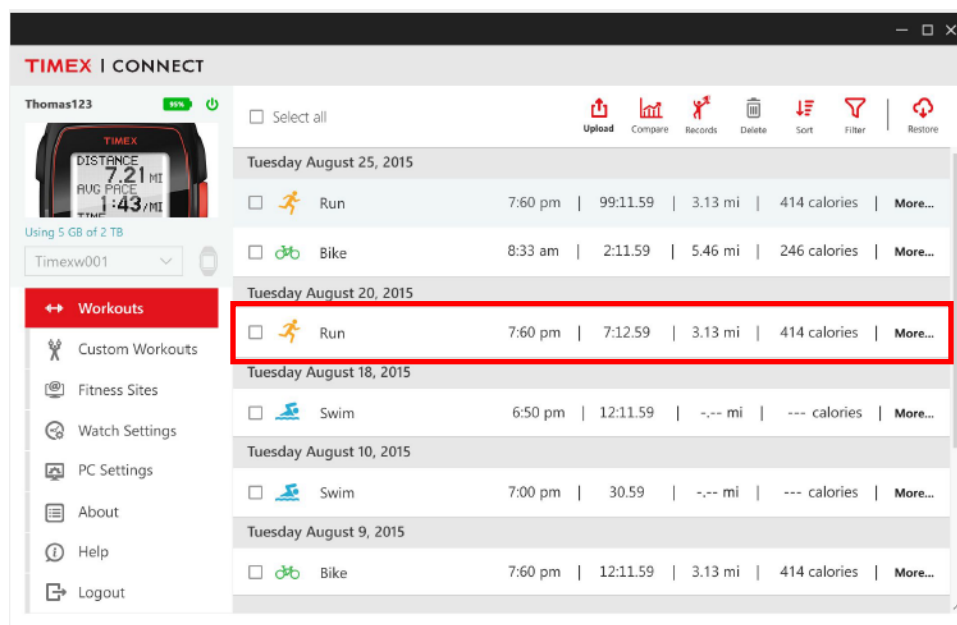
### Limpeza do relógio

Após treinar com o relógio:

- Abra a tampa do USB.
- Enxágue a porta com água corrente morna.
- Deixe sem tampa para a porta USB secar.

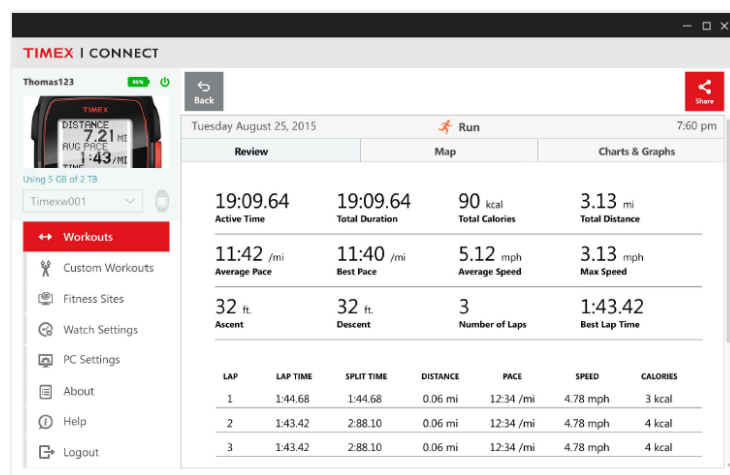
## Como analisar o exercício no Timex Connect

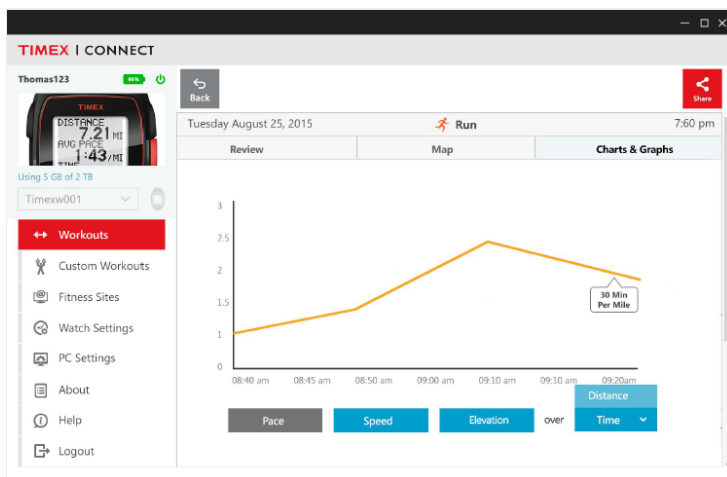
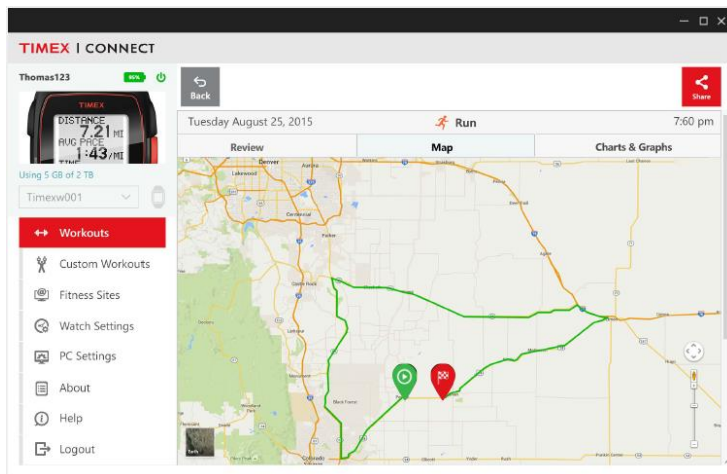
Quando a porta USB estiver seca, conecte o micro cabo USB na porta USB, localizada na parte traseira do relógio, e na porta USB do computador.



O painel do Timex Connect exibe:

- Modo Sport (Esporte).
- Resumo do exercício.
- Mais...abre os detalhes do exercício.





## Como analisar o exercício no relógio



O resumo do exercício pode ser visualizado no relógio.



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Há situações (ou quando estiver usando o relógio) que exigem que você use o botão Back (Voltar) [poderá ser necessário pressionar várias vezes o botão] para sair de um modo/menu específico. Se não ocorrer nada ao pressionar o botão Menu/Enter, tente pressionar o botão Back (Voltar) várias vezes até a tela Time do Day (Hora do Dia) ser exibida.



O resumo e os detalhes das voltas também estão disponíveis no relógio.



[Informações detalhadas da Review \(Revisão\).](#)

### Como trocar as pulseiras do relógio

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS foi elaborado para ser um dispositivo de treinamento simples e fácil de usar, mas que, ao mesmo tempo, é um relógio fino, leve e estiloso que pode ser customizado para se adequar ao seu estilo individual. Este relógio acompanha pulseiras super macias de silicone.

As pulseiras são intercambiáveis e fáceis de serem trocadas. Você pode usar a ferramenta para trocar as pulseiras, que acompanha o relógio, ou usar um clipe de papel comum.

Para retirar a pulseira: Use a ferramenta escolhida para puxar o pino até você conseguir segurá-lo e puxá-lo totalmente.

Para instalar a pulseira: Coloque a pulseira sobre as alças do relógio; insira o pino (certificando-se de que a pulseira do relógio esteja no lugar). Você conseguirá sentir quando o pino estiver totalmente preso.

As pulseiras são oferecidos em 7 cores distintas: Cinza, laranja, verde, roxo, azul, branco e preto.

## Introdução detalhada do relógio

### Modo Time of Day (Hora do Dia)



### Perfil de esportes

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS suporta vários perfis de esportes:



Cada perfil de esporte possui o seu próprio conjunto de recursos/funções salvo:

Páginas: Página 1, Página 2, Página 3, Auto Scroll (Rolagem automática).

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS suporta páginas de treinamento customizadas. Cada esporte possui três páginas de treinamento com até três campos de dados cada.

| Modos de Esporte                                     | Categoria   | Métrica     | Definição                                                                    |
|------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Run/Bike/Swim/Other<br>[Correr/Ciclismo/Nadar/Outro] | Tempo/Hora  | Time        | Tempo total do exercício ativo desde o início                                |
| Run/Bike/Swim/Other<br>[Correr/Ciclismo/Nadar/Outro] | Tempo/Hora  | Duration    | Tempo total (incluindo pausas) desde o início                                |
| Run/Bike/Swim/Other<br>[Correr/Ciclismo/Nadar/Outro] | Tempo/Hora  | Lap Time    | Tempo registrado desde o início ou desde que a última volta foi acionada     |
| Run/Bike/Swim/Other<br>[Correr/Ciclismo/Nadar/Outro] | Tempo/Hora  | Time of Day | Time of Day                                                                  |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Distância   | Distance    | Distância total registrada                                                   |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Distância   | Lap Dist    | Distância registrada desde o início ou desde que a última volta foi acionada |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Distância   | Prev Dist   | Distância registrada durante a última volta                                  |
| Run/Other [Correr/Outro]                             | Passo/Ritmo | Pace        | Passo em movimento atual                                                     |
| Run/Other [Correr/Outro]                             | Passo/Ritmo | Avg Pace    | Passo/Ritmo médio durante todo o exercício                                   |
| Run/Other [Correr/Outro]                             | Passo/Ritmo | Lap Pace    | Passo/Ritmo médio desde o início ou desde que a última volta foi acionada    |
| Run/Other [Correr/Outro]                             | Passo/Ritmo | Prev Pace   | Passo/Ritmo médio registrado durante a última volta                          |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Velocidade  | Speed       | Velocidade do movimento atual                                                |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Velocidade  | Avg Speed   | Velocidade média em todo o exercício                                         |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Velocidade  | Lap Speed   | Velocidade média desde o início ou desde que a última volta foi acionada     |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Velocidade  | Prev Speed  | Velocidade média registrada durante a última volta                           |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Elevação    | Elevation   | elevação atual baseada no GPS*                                               |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Elevação    | Ascent      | Subida total registrada                                                      |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Elevação    | Descent     | Descida total registrada                                                     |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Elevação    | Lap Ascent  | Subida registrada desde o início ou desde que a última volta foi acionada    |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Elevação    | Lap Desc    | Descida registrada desde o início ou desde que a última volta foi acionada   |
| Run/Bike/Other<br>[Correr/Ciclismo/Outro]            | Outro       | Calories    | Total de calorias queimadas                                                  |
| Run/Bike/Swim/Other<br>[Correr/Ciclismo/Nadar/Outro] | Outro       | Lap Num     | Número da volta                                                              |



O Auto Scroll passa automaticamente pelas telas de treinamento ativas enquanto você estiver usando os modos de exercícios.



Velocidades da rolagem disponíveis:

- Slow [Lento] - as páginas mudam a cada 6 segundos.
- Medium [Médio] - as páginas mudam a cada 4 segundos.
- Fast [Rápido] - as páginas mudam a cada 2 segundos.



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Há situações quando você estiver usando o relógio que exigem a ativação de um recurso após tê-lo editado. Lembre-se sempre que verificar o status do recurso antes de sair do modo de configuração.



GPS: Ligado (On) ou desligado (Off)

OBSERVAÇÃO: O GPS não está disponível no modo Swim (Nadar).



Por padrão, o recurso GPS está definido para On (Ligado). Lembre-se de que esta configuração controla se o relógio irá procurar por satélites no início de um exercício. Recomenda-se manter a configuração do GPS em ON (Ligado).

Modo Race (Corrida): On, Race Distance, Off (Ligado, Distância da corrida, Desligado).

O modo Race fornece informações úteis em competições de corrida. Você não odeia quando o seu GPS desliga enquanto você está na fila aguardando o início da corrida? Ou quando você passa metade da corrida calculando seu tempo de chegada de cabeça? Isso é coisa do passado!

Quando ativado, o modo Race:

- Mantém o GPS ativado, independentemente do tempo que você levar para chegar à linha de partida.
- Fornece uma página de treinamento adicional que usa o seu passo/ritmo atual para calcular:
  - Race Time: Tempo estimado da corrida.
  - Finish Time: Time of Day (Hora do Dia) em que a corrida será concluída.
  - Dist. Left: Distância remanescente para concluir a corrida.



O relógio TIMEX IRONMAN com GPS vem pré-carregado com distâncias comuns de corridas.

Distâncias de corrida correndo



Distâncias de corrida de bicicleta



Custom (Personalizado) está disponível como uma opção para Run (Corrida) e Bike (Ciclismo). A opção Custom (Personalizado) permite digitar a distância exata da corrida na qual você está participando. A distância pode ser fornecida em milhas ou quilômetros.



Quando ativado, o modo Race (Corrida) fica ativado até ser desativado. Por padrão, a configuração do modo Race (Corrida) é Off (Desligado).

OBSERVAÇÃO: Indisponível nos modos Swim (Nadar) ou Other (Outro).

Intervalos: Warm Up, Segment 1, Segment 2, Cool Down, Reps. (Aquecimento, Segmento 1, Segmento 2, Desaquecimento, Repetições)

A função Interval (Intervalo) permite configurar um exercício que repet segmentos ativos e de descanso. Há também a opção de incluir um segmento de aquecimento e/ou desaquecimento.



Os segmentos Warm-Up e Cool-Down podem ficar em Off (Desligado) ou serem definidos pela Time (Hora).



Os segmentos 1 e 2 podem ser definidos pela Time (Hora) ou pela Distance (Distância). As configurações da distância serão em milhas ou em quilômetros com base na seleção de Unit (unidade de medida) feita durante a primeira configuração do relógio.



As repetições podem ser definidas de 1 a 99.



As configurações dos intervalos serão salvas e ficarão armazenadas no relógio até serem manualmente alteradas.

OBSERVAÇÃO: Indisponível no modo Swim (Nadar).

Auto Lap: On, Distance, Time, Off (Ligado, Distância, Hora/Tempo, Desligado).

O Auto Lap (Volta automática) registra uma volta/tempo fracionado automaticamente. Ou seja, toda vez que você tiver percorrido uma distância ou hora/tempo definido, o relógio seleciona automaticamente uma volta e a registra:

- Lap Time: O tempo que passou desde a última Volta/Tempo fracionado ou o tempo que passou desde o início do exercício.
- Lap Pace/Speed: Passo/Ritmo/Velocidade média percorrida durante a volta anterior.



O Auto Lap pode ser configurado em Distance (Distância) ou Time (Tempo/Hora).



As configurações da distância serão em milhas ou em quilômetros com base na seleção de Unit (unidade de medida) feita durante a primeira configuração do relógio.



OBSERVAÇÃO: No modo Swim (Nadar), o Auto Lap pode somente ser configurado em Time (Tempo/Hora).

Por padrão, a configuração do Auto Lap é ativa e configurada para 1 milha ou 1 quilômetro (com base na seleção de Unit (unidade de medida) feita durante a primeira configuração do relógio).

Alertas:

Eat & Drink: On, repeating by time, Off (Ligado, repetição por tempo/hora, Desligado).

Eat & Drink são alertas distintos que se repetem e devem ser usados para alertar o usuário que é hora de consumir algo nutritivo ou beber algo.



Quando todas as configurações estiverem completas, não se esqueça de ativar o recurso On (Ligado). Os ícones na tela são exibidos para indicar que os alertas Eat (Comer) e/ou Drink (Beber) foram ativados.



Quando ativados, os alertas Eat e Drink ficam ativados até serem desligados. Por padrão, os alertas Eat e Drink estão Off (Desligado).

Pace/Speed: On, Pace/Speed, Range, Off (Ligado, Passo/Ritmo/Velocidade, Média, Desligado).

Os alertas de Pace/Speed ficam ligados durante todo o exercício. Os relógio alerta o usuário quando ele estiver percorrendo “muito rápido” (too fast), “muito lento” (too slow) ou “na meta” (on target) (com base nas configurações).



Esse recurso pode ser configurado usando as métricas Pace (Passo/Ritmo) ou Speed (Velocidade).



O Range (Média) é útil pois permite descrever quanto de flexibilidade você deseja ter quando receber alertas de Pace/Speed.

Por exemplo, na imagem abaixo: Com o Pace (Passo/Ritmo) definido para 10:00 minutos por milha e o Range (Média) definido para 30 segundos, o relógio apresenta os seguintes alertas:

- Too Slow: Quando você estiver se movimento a um ritmo de 10:30.
- Too Fast: Quando você estiver se movimento a um ritmo de 9:30.

Os alertas de Pace/Speed (Passo/Ritmo/Velocidade) são alertas de limites. Eles alertam quando o usuário passa do limite, mas não continuarão alertá-lo se ele nunca retornar à média descrita.



Quando todas as configurações estiverem completas, não se esqueça de ativar o recurso On (Ligado). Os ícones na tela são exibidos para indicar que o alerta Pace (Passo/Ritmo) foi ativado.



Por padrão, os alertas Pace/Speed estão Off (Desligado).

Distance: On, non-repeating by distance, Out & Back, Off (Ligado, sem repetição por distância, Out & Back, Desligado).

Os alertas da Distance (Distância) permitem definir um alerta único sem repetição para uma distância específica.



O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece a funcionalidade Out & Back. Com base na distância selecionada, o recurso Out & Back alerta quando você tiver concluído metade da distância específica.

Por exemplo: Hoje você deseja percorrer 5 milhas, mas tem um tempo limitado e precisa voltar para casa o mais breve possível. O recurso Out & Back ajuda ao informar quando você estiver na metade da meta, ou seja, 2,5 milhas. Você pode voltar agora para casa e mesmo assim atingir a meta de distância estipulada para o dia.



Quando todas as configurações estiverem completas, não se esqueça de ativar o recurso On (Ligado). Os ícones na tela são exibidos para indicar que os alertas Distance (Distância) e Out & Back foram ativados.



Por padrão, os alertas Distance estão Off (Desligado).

Hora: On, non-repeating by time, Out & Back, Off (Ligado, sem repetição por tempo, Out & Back, Desligado).

Os alertas de Time (Hora/Tempo) permitem definir um alerta único sem repetição para um tempo especificado.



O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece a funcionalidade Out & Back. Com base no Time (Hora/Tempo) selecionado, o recurso Out & Back alerta quando você tiver concluído metade do tempo específico.

Por exemplo: Hoje você deseja correr por 45 minutos, mas tem um tempo limitado para se exercitar e precisa voltar para casa o mais breve possível. O recurso Out & Back ajuda ao informar quando você estiver na metade da meta, ou seja, 22,5 minutos. Você pode voltar agora para casa e mesmo assim atingir a meta de tempo estipulada para o dia.



Quando todas as configurações estiverem completas, não se esqueça de ativar o recurso On (Ligado). Os ícones na tela são exibidos para indicar que os alertas Time (Hora/Tempo) e Out & Back foram ativados.



Por padrão, os alertas Time estão Off (Desligado).

Run-Walk: On, repeating alternating alerts by time, Off (Ligado, repetição alternando alertas por tempo/hora, Desligado).

Os alertas de Run-Walk (Correr-Caminhar) permitem configurar alertas baseados no tempo/hora alternado. Esses alertas são indicadores de que chegou a hora de correr ou hora de caminhar; eles não afetam a maneira pela qual o relógio registra os dados dos seus exercícios.



Quando todas as configurações estiverem completas, não se esqueça de ativar o recurso On (Ligado). Os ícones na tela são exibidos para indicar que o alerta Run-Walk (Correr-Caminhar) foi ativado.



Por padrão, os alertas Run-Walk estão Off (Desligado).

Cada modo de Esporte suporta o seu próprio conjunto de alertas (veja a tabela abaixo).

|                        | Alertas disponíveis |       |                                        |           |            |              |
|------------------------|---------------------|-------|----------------------------------------|-----------|------------|--------------|
|                        | Comer               | Beber | Passo/Ritmo/Velocidade                 | Distância | Tempo/Hora | Correr-Andar |
| <b>Run (Correr)</b>    | Sim                 | Sim   | Pace & Speed (Passo/Ritmo/Velocidade)  | Sim       | Sim        | Sim          |
| <b>Bike (Ciclismo)</b> | Sim                 | Sim   | Speed (Velocidade)                     | Sim       | Sim        |              |
| <b>Swim (Nadar)</b>    |                     |       |                                        |           | Sim        |              |
| <b>Other (Outro)</b>   | Sim                 | Sim   | Pace & Speed (Passo/Ritmo/Velocidade): | Sim       | Sim        | Sim          |

Os perfis de esportes do Timex permite ter configurações específicas para cada esporte. As configurações para um perfil de esporte podem ser alteradas sem afetar outras.

### Registro de exercícios

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece registro de exercícios com Chrono (Cronômetro), Interval (Intervalo) e Multisport (Multiesportes).

Os exercícios com Chrono e Interval conseguem [acompanhar e exibir as métricas de treinamento](#), registrar automático e manualmente as voltas e acessar os alertas do exercício.

### Botão de trava

Esse recurso permite bloquear a depressão dos botões que ocorre acidentalmente enquanto estiver usando o relógio. Esse recurso é extremamente útil enquanto estiver fazendo exercícios multiesportivos, pois as roupas úmidas geralmente pressionam os botões quando estão sendo tiradas do corpo. Reduza a preocupação usando o botão de trava.

Pressione e mantenha pressionado o botão Up (Para cima) durante 3 segundos para ativar/desativar o recurso.

Você ainda consegue pressionar e manter pressionado o botão Down (Para baixo) para:

- Transição – Modo Multisport.
- Marcar uma volta – Modo Chrono.
- Ignorar um segmento – Modo Interval.

É preciso desativar o botão de trava para pausar o exercício ou alterar as páginas de treinamento.

### Exercícios com cronômetro (Chrono)

Os exercícios com Chrono estão disponíveis nos perfis de Run (Correr), Bike (Ciclismo), Swim (Nadar) e Other (Outro esporte).

Os exercícios com cronômetro são o tipo padrão de exercício.



Embora seja sugerido configurar as configurações/opções de exercícios antes de sair para praticar o exercício, há uma opção para editar as configurações do exercício (GPS e modo Race [Corrida]) logo antes de iniciar o exercício.

A função do GPS pode ser desativada quando estiver usando o relógio em áreas fechadas ou em um local que não receba sinal de GPS; você registra um exercício somente com dados do tempo. Se desejar exibir dados de distância, passo/ritmo/velocidade, elevação e/ou calorias, é preciso estar em uma área externa e o GPS precisa estar ativado. Se o GPS estiver ativado, será preciso aguardar os ajustes do GPS antes de iniciar o exercício.

**OBSERVAÇÃO:** As configurações do exercício ficam salvas. Se o GPS for desativado para esse exercício, você precisará se lembrar de ativar o GPS na próxima vez que usar o recurso de exercício com cronômetro (Chrono).



Quando ambos os ícones do GPS estiverem sólidos e parado de piscar, pressione o botão Menu/Enter para iniciar o exercícios com cronômetro (Chrono).



#### NOTA SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Up (Para cima) para passar pelas páginas de treinamento disponíveis.
- Use o botão Menu/Enter para pausar ou interromper o exercício com cronômetro (Chrono).



#### NOTA SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Down (Para baixo) (ou TAP ) para acionar manualmente uma volta/tempo fracionado (Lap/Split).



#### NOTA SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Menu/Enter para Pause (Pausar) / Resume (Retomar), Discard (Descartar) ou Save (Salvar) o exercício com cronômetro (Chrono).



Ao salvar um exercício com cronômetro (Chrono), uma página do resumo do exercício será exibida por alguns segundos.



## Exercício com intervalos

Os exercício com intervalos são ciclos repetitivos de segmentos ativos e de descanso. O recurso Interval Workout (Exercício com intervalos) do relógio TIMEX IRONMAN com GPS suporta:

- Segmento de Warmup (Aquecimento)
- Um segmento ativo e um segmento para descanso
  - Até 99 repetições
- Segmento de Cooldown (Desaquecimento)

Os exercícios com intervalos estão disponíveis nos perfis de Run (Correr), Bike (Ciclismo) e Other (Outro esporte).



Antes de iniciar um exercício com intervalos, o resumo das configurações é exibido. Se for necessário alterar alguma das configurações, edite as configurações do exercício aqui.

[Instruções detalhadas sobre como configurar exercícios com intervalos.](#)

OBSERVAÇÃO: Quando as configurações do exercício estiverem salvas, essas configurações serão retomadas na próxima vez que você fizer um exercício com intervalos.



Aguarde o relógio receber o sinal (o ícone do GPS fica sólido e não pisca mais). Pressione o botão Menu/Enter para iniciar o exercício.



A primeira tela exibida é a tela Canned Interval, somente disponível quando usar o recurso Interval Workouts (Exercício com intervalos).

A tela Canned Interval exibe:

- Repeat Number (Número de repetições): 1-99 de 1-99. Por exemplo: 1ª repetição do total de 99 repetições.

- Segment Number (Número do segmento): 1 ou 2.
- Time Left (Tempo que falta): Tempo remanescente no segmento atual (distância que falta se o segmento for baseado na distância).

#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Up (Para cima) para passar pelas telas de treinamento disponíveis.
- Use o botão Down (Para baixo) para ignorar um segmento.



À medida que um segmento chega ao fim, você recebe um alerta informando que o segmento terminará em breve.



O segundo segmento do exercício com intervalos exibe as mesmas telas de treinamento e aviso avançado antes de o segmento terminar.





Você verá como o número de repetições altera na tela Canned Interval.



#### NOTA SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Menu/Enter para *Pause (Pausar)*, *Discard (Descartar)* ou *Save (Salvar)* o exercício com intervalo.



Ao salvar um exercício com intervalo, uma página do resumo do exercício (Workout Summary) será exibida por alguns segundos.



## Exercícios multiesportivos

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS suporta um modo de exercício multiesportivo (Multisport Workout). Esse recurso permite acompanhar e registrar dois ou três tipos de esportes em um único exercício (triatlo, duatlo, biatlo e blocos). Há até a opção de incluir Transitions (Transições).



Antes de iniciar um exercício multiesportivo, o resumo das configurações é exibido. Se for necessário alterar alguma das configurações, edite as configurações do exercício aqui.

[Instruções detalhadas sobre como configurar exercícios multiesportivos.](#)

**OBSERVAÇÃO:** Quando as configurações do exercício estiverem salvas, essas configurações serão retomadas na próxima vez que você fizer um exercício multiesportivo.



Aguarde o relógio receber o sinal do GPS (os ícones do GPS ficam sólidos). Pressione o botão Menu/Enter para iniciar o exercício.



A primeira tela exibida é a tela Canned Multisport, somente disponível quando usar o recurso Multisport Workout (Exercício multiesportivo).

A tela Canned Multisport exibe:

- Duration (Duração): Tempo total transcorrido, incluindo pausas e transições.
- Total Dist (Distância total): Distância total transcorrida.
- Sport Mode (Modo Esporte): Modo do esporte atual.

OBSERVAÇÃO: Total Dist somente é incluído na tela Canned Multisport durante a Run (Corrida), Bike (Ciclismo) e Other (Outro esporte).

#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Up (Para cima) para passar pelas telas de treinamento disponíveis.
- Use o botão Down (Para baixo) para fazer a transição e alternar para o modo do próximo esporte.
- Pressione e mantenha pressionado o botão Up (Para cima) durante 3 segundos para ativar o botão de trava. Você ainda conseguirá interromper o exercício e realizar transições enquanto o botão de trava estiver ativado.

O relógio utilizará todas as configurações específicas do esporte quando estiver no modo associado do esporte. Por exemplo: volta automática, alertas de comer/beber, etc.



Quando estiver em transição, a tela Canned Multisport exibirá:

- Sport Mode (Modo Esporte).
- T1 ou T2 Time: Tempo na atual transição.



#### NOTA SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Use o botão Menu/Enter para Pause (Pausar) / Resume (Retomar), Discard (Descartar) ou Save (Salvar) o exercício multiesportivo.



Ao salvar um exercício multiesportivo, uma página do resumo (Workout Summary) do exercício será exibida por alguns segundos.



## Revisão

### Workouts (Exercícios)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS foi elaborado para exibir diversos exercícios. No entanto, recomenda-se conectar o relógio ao aplicativo Timex Connect no computador no mínimo uma vez por semana. O aplicativo para computador fornece detalhes sobre o exercício que não estão disponíveis no relógio.



### Summary (Resumo)

O relógio fornece resumo (Summary) e detalhes da volta (Lap Details) para cada exercício registrado.



#### NOTAS SOBRE O USO DO RELÓGIO:

- Há situações (ou quando estiver usando o relógio) que exigem que você pressione o botão Back (Voltar) para sair de um modo.
- Pressione o botão Back (Voltar) para sair de Workout Summary (Resumo do exercício), Lap Details (Detalhes da volta) e Records (Registros).

#### Laps Listing (Lista das voltas)

Relação de todas as coltas registradas durante o exercício.



#### Lap Details (Detalhes da volta)

Pressionar o botão Menu/Enter em uma volta revela os detalhes da volta.



### Delete Workout (Apagar o exercício)

Como mencionado acima, é mais fácil e conveniente controlar o relógio TIMEX IRONMAN com GPS usando o aplicativo Timex Connect no computador. No entanto, a opção Delete Workouts (Excluir exercícios) está disponível no relógio.

Localize e selecione o exercício que deseja excluir usando o recurso Review Workouts (Revisão dos exercícios). Quando selecionado, será exibida a opção Delete (Excluir).

Selecione Yes (Sim).



### My Records (Meus recordes)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS possui o recurso Records/Achievements (Recordes/Conquistas). Após concluir e salvar um exercício, o relógio envia um alerta das conquistas ou marcos atingidos durante esse exercício.



### Run Records (Recordes da corrida)

Apresentação de todas as conquistas registradas enquanto usava o perfil do esporte Run (Corrida).

- Best MI: A milha mais rápida.
- Best KM: O quilômetro mais rápido.
- 5K, 10K, ½ Marathon, Marathon: Tempos mais rápidos para distância de corridas.
- Farthest: Distância mais longa coberta em um único exercício.

OBSERVAÇÃO: O modo Race (Corrida) não precisa ser ativado para o relógio registrar essas conquistas.



Pressionar o botão Menu/Enter em um Record (Recorde) revela mais informações sobre o recorde.



### Bike Records (Recordes de ciclismo)

Apresentação de todas as conquistas registradas enquanto usava o perfil do esporte Bike (Ciclismo).

- Best MI: A milha mais rápida.
- Best KM: O quilômetro mais rápido.
- Farthest: Distância mais longa coberta em um único exercício.

OBSERVAÇÃO: O modo Race (Corrida) não precisa ser ativado para o relógio registrar essas conquistas.



### Totals (Totais)

O recurso Totals (Totais) é um odômetro de todas as distâncias cobertas enquanto registrava um exercício ativado por GPS. O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece um odômetro por perfil de esporte (Run e Bike [Corrida e Ciclismo]) e um odômetro geral.



## Relógio

### Stopwatch (Cronógrafo)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS possui o recurso de cronógrafo padrão. Esse recurso permite cronometrar algo fora do registro padrão de um exercício.

OBSERVAÇÃO: O uso do cronógrafo não será registrado ou disponibilizado para ser visualizado posteriormente. Se precisar revisar um arquivo posteriormente, recomenda-se usar o [Chrono Workouts \(Exercícios com cronômetro \(Chrono\)\)](#).



## Timer

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS possui um cronômetro de contagem regressiva. Esse recurso permite cronometrar algo fora do registro padrão de um exercício.



### Timer Repeat (Repetição do timer)

- Stop at End (Parar no final): O timer conta regressivamente uma vez e para.
- Repeat at End (Repetir no final): O timer repete e continuará repetindo até você pará-lo.



### Timer Feedback (Feedback do timer)



Quando o timer estiver ativo, há a opção de Pause (Pausar), Resume (Retomar) e Reset the Timer (Redefinir o timer).



OBSERVAÇÃO: O uso do timer não será registrado ou disponibilizado para ser visualizado posteriormente. Se precisar revisar um arquivo posteriormente, recomenda-se usar o exercício com [Chrono](#) (uso único do Timer) ou [Interval](#) (repetição do Timer).

### Alarms (Alarmes)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS vem equipado com três alarmes independentes.



Pressionar o botão Menu/Enter em um alarme fornece a opção de ativar (Turn On) ou de editar (Edit) o alarme.



### Alarm Repeat (Repetição do alarme)

- Daily (Diário): O alarme será ativado todos os dias.
- Once (Uma vez): O alarme será ativado uma única vez.
- Weekdays (Dias da semana): O alarme será ativado de segunda à sexta-feira.
- Weekends (Fins de semana): O alarme será ativado aos sábados e domingos.

- Custom (Personalizado): O relógio passa por cada dia da semana e permite selecionar em quais dias o relógio será ativado.



Os alarmes não precisam ser ativados (On). Quando todas as configurações estiverem concluídas, a configuração do alarme é automaticamente ativada.



## Settings (Configurações)

Lembre-se de pressionar o botão Menu/enter para confirmar as mudanças nas configurações.

### Workouts (Exercícios)

[Para Run \(Corrida\), Bike \(Ciclismo\), Swim \(Nadar\) e Other \(Outro esporte\), consulte Sport Profiles \(Perfis de esportes\).](#)

### Multisport (Multiesportes)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS suporta um modo de exercício multiesportivo (Multisport Workout). Esse recurso permite acompanhar e registrar dois ou três tipos de esportes em um único exercício (triatlo, duatlo, biatlo e blocos). Há até a opção de incluir Transitions (Transições).



Sports 1 e 2 podem ser definidos para:

- Run,Bike,Swim,Other [Correr/Ciclismo/Nadar/Outro].



Sport 3 pode ser definido para:

- Run,Bike,Swim,Other [Correr/Ciclismo/Nadar,Outro].
- Off (Desligado): O modo Multisport pode ser usado para cronometrar exercícios em blocos ou eventos de biatlo.



Transitions (Transições) é usado para acompanhar o tempo despendido na área da transição entre esportes.



Quando as alterações nas configurações estiverem concluídas, pressione o botão back (Voltar) para sair das configurações de Multisport.

## Clock (Relógio)

### Time e Date (Hora/Data)

Defina o Time & Data (Hora/Data) na tela Time of Day (Hora do dia) e a hora de início do exercício.



### Formatos disponíveis

- Time (Hora)
  - 24 Hr: 17:00.
  - 12 Hr: 5:00PM.
- Date (Data)
  - DD.MMM: Dia.Mês.
  - MMM-DD: Mês-Dia.



Use o botão Back (Voltar) para sair das configurações de Clock (Relógio); será necessário pressionar várias vezes para sair por completo.

## Timer

Método alternativo para customizar as configurações do Timer.

## Alarms

Método alternativo para customizar e definir os alarmes.

## User Info

É necessário inserir as seguintes informações sobre o usuário: Weight (Peso), Height (Altura), Sex (Sexo) e Birthdate (Data de nascimento). O dispositivo usa essas informações para fornecer o gasto exato das calorias. Suas informações não serão compartilhadas nem usadas sem a sua permissão.





Após a definição de todas as configurações, use o botão Back (Voltar) para sair das configurações de User Info (Informações do usuário); será necessário pressionar várias vezes para sair por completo.

## System



A maioria das configurações do relógio é inserida quando você conclui a configuração do relógio no aplicativo do computador ou diretamente no relógio. A área System Settings (Configurações do sistema) do relógio permite fazer alterações a essas configurações iniciais.

System Settings inclui: Units (Unidades), Feedback (Feedback), TAP (TAP), Display (Mostrador), About (Sobre) e Advanced (Avançado).

## Units

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS exibe seus dados usando as unidades de medida Imperial ou Métrico.



O relógio também oferece a opção Custom Unit (Unidade de medida personalizada). A opção Custom (Personalizar) permite selecionar Imperial ou Metric para cada medida individualmente:

- Distance (Distância), Pace (Passo/Ritmo), Speed (Velocidade), Weight (Peso), Height (Altura) e Elevation (Elevação).



Feedback

Workout Feedback (Feedback do exercício)



Por padrão, o Feedback do exercício está definido para Both (Ambos) para todos os perfis de esportes.

#### Chime (Sinal sonoro)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece um sinal sonoro da hora. Quando ativado, o relógio emite um alerta audível a cada hora.



Por padrão, o Chime está definido para Off (Desligado).

#### Beep (Botão do bipe)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS oferece um botão do bipe. Quando ativado, o relógio emite um alerta audível sempre que um botão for pressionado. O botão do bipe é geralmente visto como a confirmação de que um botão pressionado foi registrado no relógio.



Por padrão, o botão do bipe está definido para Off (Desligado).

## TAP (Tocar)

O relógio vem equipado com a tecnologia Tapscreen™. Este recurso permite (tocar) na tela usando um ou mais dedos para:

- Acionar o Lap/Split (Volta/Tempo fracionado) durante exercícios com cronômetro (Chrono).
- Ignorar um segmento durante exercícios com intervalos (Interval).

O recurso TAP está somente disponível nos exercícios Run (Corrida), Bike (Ciclismo) e Other (Outro exercício).

Como TAP é um recurso baseado no toque, há configurações de sensibilidade disponíveis:

- Low (Baixo), Medium (Médio) e High (Alto).

Escolha a configuração mais apropriada para você.



Por padrão, o modo TAP está em On (Ligado) com sensibilidade média (Medium Sensitivity).

## Display (Mostrador)

As configurações do Mostrador incluem: Language (Idioma), Indiglo e Contrast (Contraste).



## Idioma



## Indiglo

A luz noturna Indiglo® é a tecnologia de luz de fundo usada para iluminar o mostrador do relógio. Há várias opções para usar o recurso Indiglo:

- Manual: É preciso pressionar o botão Indiglo para iluminar o mostrador.
- Alerts: O mostrador é automaticamente iluminado quando um alerta aparece no mostrador.
- Key & Alert: O mostrador é automaticamente iluminado quando um alerta aparece no mostrador E quando um botão é pressionado.
- Always On:
  - O mostrador é automaticamente iluminado quando um alerta aparece no mostrador.
  - Se pressionar o botão Indiglo, o mostrador continua iluminado até pressionar novamente o botão Indiglo para desligá-lo.



Por padrão, o Indiglo está definido para Alerts (Alertas).

## Contrast (Contraste)

O relógio TIMEX IRONMAN com GPS permite alterar a configuração de contraste do mostrador. 5 é a configuração de contraste mais alto; 1 é a configuração de contraste mais baixo.



Por padrão, o contraste do mostrador está definido para 1.

Use o botão Back (Voltar) para sair das configurações; será necessário pressionar várias vezes para sair por completo.

### About (Sobre)

As configurações de About (Sobre) fornecem informações sobre as versões mais atualizadas do firmware carregado no relógio. Essas informações são usadas pela assistência técnica caso haja algum problema com o relógio.



### Advanced (Avançado)

As configurações de Advanced (Avançado) devem ser usadas somente em caso de emergência. Essa função Reset (Redefinir) reseta o relógio de volta para as configurações de fábrica.

Certifique-se de ter carregado todos os exercícios e configurações antes de usar a função Reset.



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e TAPSCREEN são marcas comerciais da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Usados aqui com permissão.

## Indice generale

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Funzioni dell'orologio.....                                 | 239 |
| Contenuto della confezione .....                            | 239 |
| Come iniziare .....                                         | 239 |
| Introduzione .....                                          | 240 |
| Uso di un dispositivo di addestramento GPS .....            | 240 |
| Procedura ottimale .....                                    | 240 |
| Introduzione dettagliata all'orologio .....                 | 241 |
| Riepilogo delle icone .....                                 | 242 |
| Messa in carica .....                                       | 242 |
| Impostazione con l'uso dell'applicazione Timex Connect..... | 243 |
| Impostazione sull'orologio .....                            | 247 |
| Preparazione alla prima corsa .....                         | 250 |
| Come iniziare un allenamento .....                          | 250 |
| Dopo la corsa .....                                         | 252 |
| Salvataggio dell'allenamento .....                          | 252 |
| Pulizia dell'orologio.....                                  | 252 |
| Revisione dell'allenamento su Timex Connect.....            | 253 |
| Revisione dell'allenamento sull'orologio .....              | 254 |
| Cambiare il cinturino dell'orologio .....                   | 256 |
| Introduzione dettagliata all'orologio .....                 | 257 |
| Modalità Ora del giorno .....                               | 257 |
| Profili Sport.....                                          | 257 |
| Registrazione allenamento .....                             | 269 |
| Blocco tasti .....                                          | 270 |
| Allenamenti cronografati .....                              | 270 |
| Allenamenti con intervalli .....                            | 273 |
| Allenamenti multisport .....                                | 276 |
| Revisione .....                                             | 279 |
| Orologio.....                                               | 283 |
| Impostazioni .....                                          | 286 |

## Funzioni dell'orologio

Facile uso / Semplice interfaccia

Durata della batteria

GPS attivo: fino a 12 ore.

Modalità Ora del giorno (standby) 25 giorni

Batteria ricaricabile agli ioni di litio

QuickFix GPS

Cavo USB micro universale

Peso leggero, design snello

Cinturino facile da sostituire

Pagine di addestramento personalizzabili

Tempistica multisport

Modalità Corsa

Misuratore delle prestazioni

Record/Trofei

Resistente all'acqua fino a 50 m

Non attivare i pulsanti mentre l'orologio è sommerso

Applicazione gratuita per computer Timex Connect

## Contenuto della confezione

Orologio

Cavo USB micro

Strumento per il cambio del cinturino

Guida rapida

## Come iniziare

Il presente manuale dell'utente illustra tutte le caratteristiche e le funzioni del nuovo orologio TIMEX® IRONMAN® GPS.

Per vedere video istruttivi, leggere le domande frequenti o scaricare la Guida di avvio rapido, collegarsi a [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Introduzione

### Uso di un dispositivo di addestramento GPS

L'orologio Timex Ironman GPS possiede un GPS integrato. Una volta collegato e in grado di ricevere il segnale dai vari satelliti GPS, il GPS fornisce informazioni sulla distanza, velocità/passi e altitudine. Per ottenere prestazioni ottimali, indossare l'orologio al polso con il display rivolto verso il cielo aperto.

### Procedura ottimale

Per ottenere le migliori prestazioni dall'orologio TIMEX IRONMAN GPS, si suggerisce di scaricare e utilizzare l'applicazione per computer Timex Connect: [www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

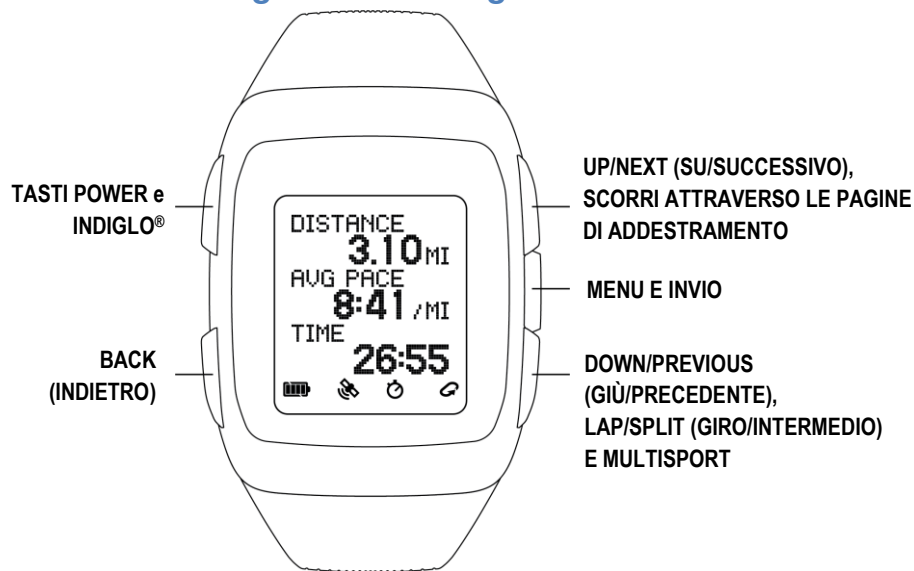
L'orologio TIMEX IRONMAN GPS utilizza dati satellitari (predizione dell'orbita satellitare a lungo termine), scaricati sull'orologio, per fornire:

- un'acquisizione più rapida del segnale GPS
- Dati più accurati su distanza e passi / velocità
- Migliorata durata della batteria

I dati GPS (noti anche come effemeridi) sono contenuti in un file che viene scaricato automaticamente sull'orologio Timex non appena lo si connette all'applicazione del computer. Tutto ciò che serve è una connessione funzionante a Internet. Questi dati GPS sono validi per un massimo di quattro (4) giorni, per cui Timex raccomanda di connettere quotidianamente l'orologio all'applicazione del computer, per caricare l'orologio, caricare i file di allenamento e ottenere dati di effemeridi GPS aggiornati. Questi aggiornamenti regolari garantiranno che l'orologio GPS funzioni in modo ottimale.

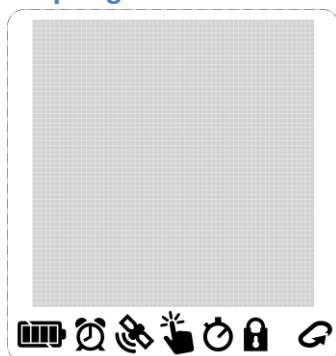
NOTA: se si sta utilizzando un adattatore a parete per caricare l'orologio, le effemeridi GPS non verranno scaricate sull'orologio. Per ricevere i file di dati GPS aggiornati utilizzati dall'orologio, è necessario connettersi all'applicazione del computer Timex Connect.

## Introduzione dettagliata all'orologio



| Nome del tasto                                                  | Funzione / Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Accensione<br>Pulsante Indiglo®                                 | Premere e mantenere premuto per accedere al menu Accensione.<br>Premere per attivare / disattivare la funzione Indiglo                                                                                                                                                                                                                              |
| Su / Successivo<br>Scorri attraverso le pagine di addestramento | Premere per scorrere su attraverso le opzioni disponibili.<br>Premere per scorrere attraverso le pagine di addestramento attive<br>Premere e mantenere premuto per lo scorrimento rapido (dove disponibile)                                                                                                                                         |
| Menu<br>Invio                                                   | Premere per accedere al Menu<br>Premere per approvare una selezione attiva<br>Premere per salvare le modifiche                                                                                                                                                                                                                                      |
| Giù / Precedente<br>Giro / tempo intermedio<br>Multisport       | Premere per scorrere giù attraverso le opzioni disponibili.<br>Durante un allenamento cronografato, premere per contrassegnare manualmente un giro / tempo intermedio<br>Durante un allenamento con intervalli, premere per saltare un segmento o terminare l'allenamento<br>Durante un allenamento multisport, premere per eseguire la transizione |
| Indietro                                                        | Premere per tornare indietro al menu o annullare le modifiche                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Riepilogo delle icone



| Icone | Descrizione                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Batteria<br>Le celle singole dell'icona batteria rappresentano la percentuale di carica (25%, 50%, 75%, 100% batteria carica)                                         |
|       | Sveglia<br>Indica che una delle tre sveglie è attiva                                                                                                                  |
|       | GPS<br>Quando lampeggia, significa che l'orologio sta stabilendo la connessione al GPS<br>Quando è fissa, significa che l'orologio ha stabilito la connessione al GPS |
|       | Schermo tattile<br>Indica che è attiva la tecnologia di schermo tattile Tapscreen™                                                                                    |
|       | Allenamento<br>Indica che un allenamento è attivo e viene registrato                                                                                                  |
|       | Blocco tasti<br>Indica che è attiva la funzione Blocco tasti                                                                                                          |
|       | Giro / tempo intermedio<br>Indica che il pulsante associato può essere utilizzato per attivare manualmente i giri o i tempi intermedi                                 |

## Messa in carica

Prima di utilizzare l'orologio per la prima volta, si raccomanda di caricarlo completamente (saranno necessarie circa 2 ore e mezza). Per tempi di ricarica più rapidi, utilizzare l'accluso cavo USB micro (o un altro cavo USB micro universale) con un adattatore CA universale.

Si può anche connettere l'orologio alla porta USB del computer per la carica.

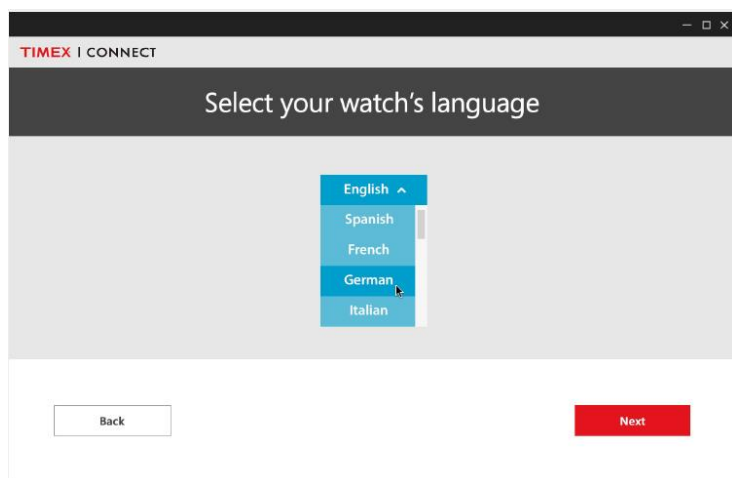


NOTA: prima di connettere il cavo USB micro alla porta sul retro dell'orologio, assicurarsi che non sia presente umidità o sporco nella porta. Se fosse presente umidità, scoprire la porta e consentirne l'asciugatura. In caso di presenza di sporco, rimuoverlo battendo leggermente l'orologio su una superficie o utilizzando una fonte di aria compressa. Consultare la sezione [Pulizia dell'orologio](#) per maggiori dettagli.

### **Impostazione con l'uso dell'applicazione Timex Connect**

Alla prima accensione dell'orologio TIMEX IRONMAN GPS, si ricevono istruzioni sullo scaricamento e l'installazione dell'applicazione per computer Timex Connect, che semplifica il processo di impostazione.

Dopo aver creato un account sull'applicazione Timex Connect, verranno illustrati i seguenti passaggi per l'impostazione del nuovo orologio GPS.



### **SELEZIONE LINGUA**

#### Lingue disponibili:

Inglese  
Spagnolo  
Francese  
Tedesco  
Italiano  
Portoghese  
Olandese

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### Is this a new watch?

☒ Yes, create new settings

☐ No, use the settings from **My Watches** ▾

Back Next

## IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

### Crea nuove impostazioni:

da utilizzare nella maggior parte dei casi se l'orologio non è mai stato impostato.

### Utilizza le impostazioni da:

se l'orologio è già stato impostato ed è necessario mantenere tali impostazioni.

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### Which units do you use?

Imperial Metric Custom

Back Next

## UNITÀ

### Sistema imperiale:

tutte le unità di misura sono nel formato imperiale.

### Metrico decimale:

tutte le unità di misura sono nel formato metrico decimale.

### Personalizzato:

consente di personalizzare ogni unità di misura.

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### What is your gender?

Male Female

Back Next

*i* Why do we need this information?

## PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI QUESTE INFORMAZIONI?

Queste informazioni sono utilizzate solo per contribuire a migliorare la precisione dei dati delle attività. Non verranno utilizzate a fini di marketing né condivise con terze parti.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### How tall are you?

5 ft 10 in

Back Why do we need this information? Next

## ALTEZZA

L'illustrazione mostra le unità di misura imperiali. Se fossero state selezionate le unità di misura metriche, l'altezza sarebbe stata inserita in centimetri.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### What is your weight?

150 lbs

Back Why do we need this information? Next

## PESO

L'illustrazione mostra le unità di misura imperiali. Se fossero state selezionate le unità di misura metriche, il peso sarebbe stato inserito in centimetri.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### When is your birthday?

Month ^  
January  
February  
March  
April

Day v Year v

Back Why do we need this information? Next

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### What time is it?

12 Hour 24 Hour

10 : 46 : 00

Back Next

## ORARIO

Formato dell'orario:  
formato 12 o 24 ore

Impostazione dell'orario:  
come impostazione predefinita, l'applicazione utilizza l'orario del computer per suggerire l'ora all'orologio.

Se fosse necessario regolare l'orario, fare semplicemente clic sul relativo campo e utilizzare le frecce Su e Giù per regolare.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### What is today's date?

August September October November December

04 2016

Back Next

## DATA

Come impostazione predefinita, l'applicazione utilizza la data del computer per suggerire la data all'orologio.

TIMEX I CONNECT

### Give your watch a nickname

 First Name's Watch

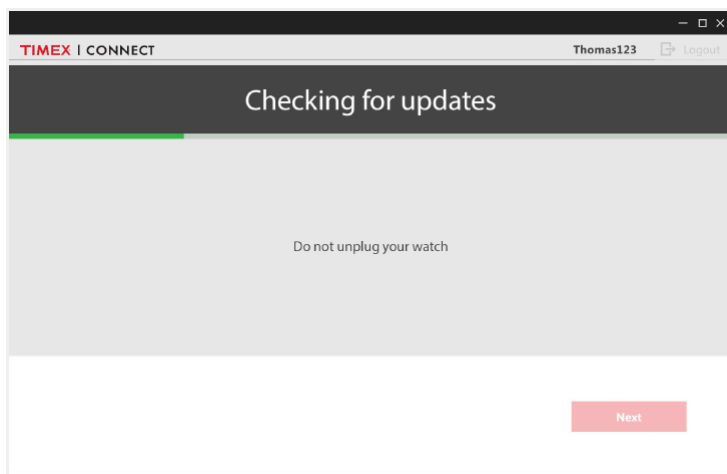
Your watch ID is: Timexw001

Back Next

## SOPRANNOME DELL'OROLOGIO

Inserire un soprannome unico per l'orologio.

Tale operazione diviene molto importante se si gestiscono vari orologi nella stessa applicazione del computer.

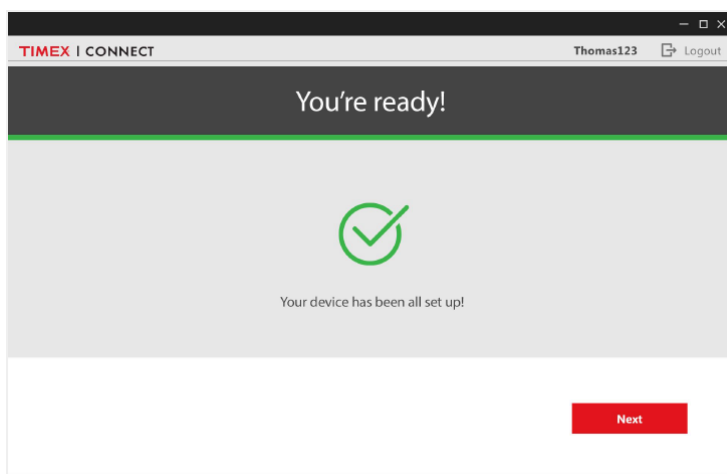


## AGGIORNAMENTI

L'applicazione Timex Connect controllerà automaticamente e caricherà qualsiasi aggiornamento del software disponibile per l'orologio.

Durante questo passaggio, **NON** scollegare l'orologio.

Al completamento dell'aggiornamento, la barra di avanzamento verde sarà completa e sarà disponibile il pulsante Avanti.



## Impostazione sull'orologio

Per i casi in cui il tempo è di importanza critica o in assenza di computer disponibile, è possibile eseguire l'impostazione direttamente sull'orologio.



### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *premere il tasto Menu / Invio per saltare questa schermata e procedere con l'impostazione iniziale sull'orologio.*



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *le frecce sullo schermo sono sempre un'indicazione che si possono utilizzare i tasti Su e Giù per scorrere attraverso le altre opzioni.*
- *Premere sempre il tasto Menu / Invio per confermare una selezione.*



Selezionare l'unità di misura che sarà utilizzata globalmente (sistema imperiale o metrico decimale).

Le opzioni personalizzate consentono di selezionare individualmente l'unità di misura per ogni misurazione.



Le informazioni del profilo utente vengono utilizzate per calcolare i dati di consumo delle calorie.



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *premere e mantenere premuti i tasti Su o Giù per scorrere rapidamente (non disponibile per tutte le schermate).*



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *questo tipo di schermata non richiede interazione e scomparirà da sola automaticamente.*
- *Premere qualsiasi tasto, escluso Accensione / Indiglo, per eliminare il messaggio.*

## Preparazione alla prima corsa

### Come iniziare un allenamento

Dal display Ora del giorno:



Dopo ogni sezione nel manuale dell'utente, si vedranno:

- Consigli e suggerimenti per la navigazione dell'orologio.
- Istruzioni rapide e semplici per cominciare subito.

[Per istruzioni più dettagliate e spiegazione di tutte le modalità.](#)



Per l'allenamento in luoghi chiusi, si ha l'opzione di spegnere la funzione GPS. Ciò consentirà all'orologio di conservare la carica della batteria, in quanto non verranno localizzati satelliti.

NOTA: questa modifica regola solo le impostazioni GPS per l'allenamento in corso.



**NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:**

- *premere il tasto Indietro per uscire dal menu Modifica.*



Le icone del GPS fisse indicano che l'orologio ha acquisito il segnale GPS ed è pronto per l'uso.

Avviando l'allenamento prima che l'icona del GPS diventi fissa, si sta scegliendo di avviare l'allenamento senza l'uso del GPS. I dati collegati al GPS non verranno registrati durante l'allenamento.



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il pulsante *Su* per scorrere attraverso le pagine di addestramento [per informazioni sulla personalizzazione delle pagine di addestramento.](#)



Come impostazione predefinita, la funzione Giro automatico è attivata. Giro automatico significa che l'orologio attiverà e registrerà automaticamente un giro per ogni miglio o km (in base all'unità di misura selezionata), senza necessità di interazioni.

Si riceveranno avvisi udibili, visivi e vibrazioni che indicano l'attivazione del giro automatico, e l'orologio mostrerà per breve tempo le misurazioni dei giri precedenti. Dopo l'allenamento, è possibile visualizzare i dettagli del Giro / Tempo intermedio su Timex Connect, su un sito di fitness di terzi o nella modalità di revisione dell'orologio.

#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il tasto Giù o TOCCA per attivare manualmente e registrare un giro / tempo intermedio.

### Dopo la corsa

#### Salvataggio dell'allenamento

Quando si termina la corsa, premere il tasto Menu / Invio.



Dopo aver selezionato Salva, viene visualizzato un rapido riepilogo dell'allenamento.

#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- questo tipo di schermata non richiede interazione e scomparirà da sola automaticamente.
- Premere qualsiasi tasto, escluso Accensione / Indiglo, per eliminare il messaggio.

#### Pulizia dell'orologio

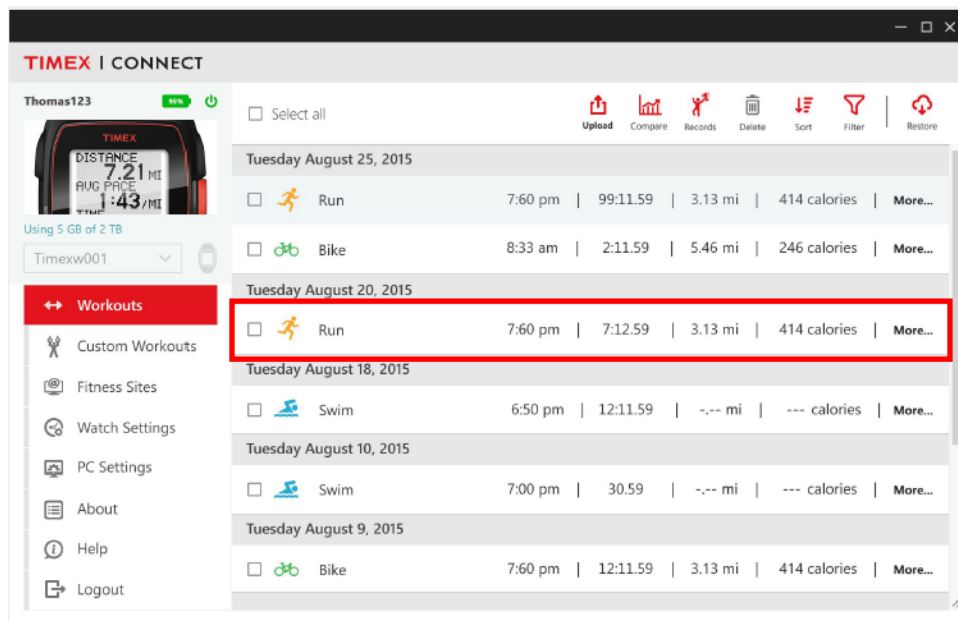
Dopo l'allenamento con l'orologio:

- aprire la copertura USB
- Risciacquare la porta con acqua tiepida

- Lasciare aperta la copertura e consentire l'asciugatura della porta USB

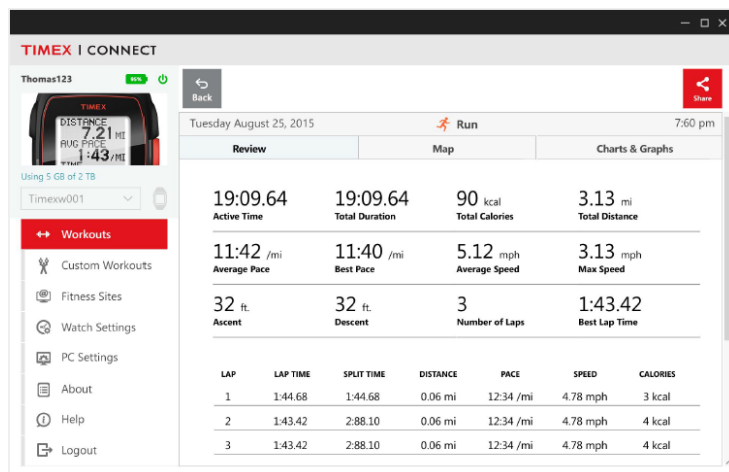
### Revisione dell'allenamento su Timex Connect

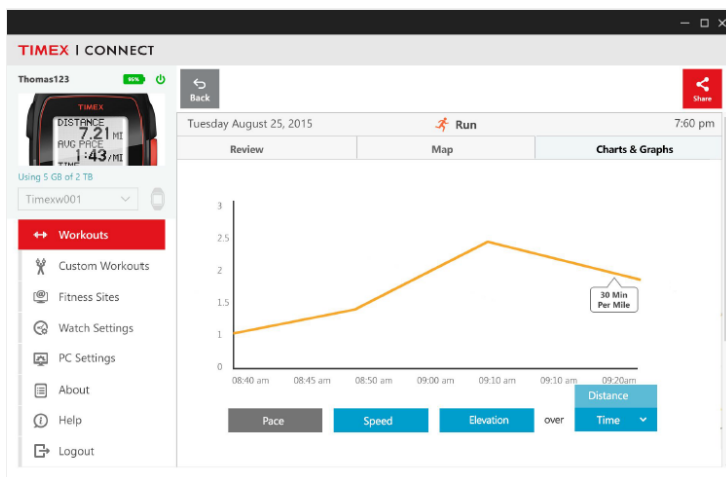
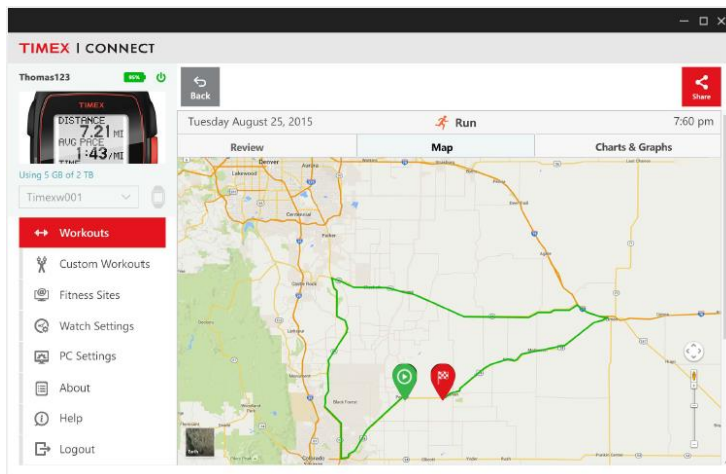
Non appena la porta USB si è asciugata, collegare il cavo USB micro alla porta USB sul retro dell'orologio e alla porta USB sul computer.



La dashboard di Timex Connect offre:

- Modalità Sport.
- Riepilogo dell'allenamento.
- Altro... apre i dettagli dell'allenamento.





## Revisione dell'allenamento sull'orologio



Un riepilogo dell'allenamento può essere visualizzato sull'orologio



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *in alcuni casi (o quando si usa l'orologio) potrebbe essere necessario utilizzare il pulsante Indietro (potrebbero essere necessarie varie pressioni) per uscire da una particolare modalità / menu. Se la pressione del pulsante Menu / Invio non producesse alcun esito, tentare di premere il pulsante Indietro ripetutamente, fino a visualizzare la schermata Ora del giorno.*



Il riepilogo dei giri e i dettagli saranno anch'essi disponibili sull'orologio.



[Per informazioni dettagliate sulla funzione di revisione.](#)

### **Cambiare il cinturino dell'orologio**

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS è stato progettato come dispositivo di allenamento semplice e facile da utilizzare, ma anche come un oggetto di moda leggero e snello che può essere personalizzato per adattarsi allo stile individuale. Il nuovo orologio possiede un cinturino in silicone supermorbido.

Il cinturino è intercambiabile e molto facile da sostituire. Si può utilizzare l'apposito strumento accluso o una comune graffetta.

Per rimuovere il cinturino: utilizzare lo strumento scelto per premere il perno fino a poterlo afferrare ed estrarlo per consentirne la completa fuoriuscita.

Per installare un cinturino: collocare il cinturino sulle alette dell'orologio; inserire il perno (assicurandosi che il cinturino resti fermo). L'inserimento completo dei perni sarà percepibile.

I cinturini sono disponibili in 7 colori diversi: grigio, arancione, verde-azzurro, viola, blu, bianco, nero.

## Introduzione dettagliata all'orologio

### Modalità Ora del giorno



### Profili Sport

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS supporta vari profili Sport:



Ogni profilo Sport possiede il proprio gruppo di caratteristiche / funzioni salvate:

Pagine: pagina 1, pagina 2, pagina 3, scorrimento automatico.

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS supporta pagine di allenamento personalizzabili. Ogni sport possiede tre pagine di allenamento con un massimo di tre campi di dati ognuna.

| Modalità Sport                   | Categoria  | Metrico             | Definizione                                                        |
|----------------------------------|------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Corsa / Ciclismo / Nuoto / Altro | Tempo      | Tempo               | Tempo di allenamento attivo totale dall'inizio                     |
| Corsa / Ciclismo / Nuoto / Altro | Tempo      | Durata              | Tempo totale (incluse pause) dall'inizio                           |
| Corsa / Ciclismo / Nuoto / Altro | Tempo      | Tempo di giro       | Tempo registrato dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro    |
| Corsa / Ciclismo / Nuoto / Altro | Tempo      | Ora del giorno      | Ora del giorno                                                     |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Distanza   | Distanza            | Distanza totale registrata                                         |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Distanza   | Distanza giro       | Distanza registrata dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Distanza   | Distanza precedente | Distanza registrata durante l'ultimo giro                          |
| Corsa / Altro                    | Passo      | Passo               | Passo di movimento corrente                                        |
| Corsa / Altro                    | Passo      | Passo medio         | Passo medio durante l'intero allenamento                           |
| Corsa / Altro                    | Passo      | Passo giro          | Passo medio dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro         |
| Corsa / Altro                    | Passo      | Passo precedente    | Passo medio registrato durante l'ultimo giro                       |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Velocità   | Velocità            | Velocità di movimento corrente                                     |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Velocità   | Velocità media      | Velocità media durante l'intero allenamento                        |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Velocità   | Velocità giro       | Velocità media dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro      |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Velocità   | Velocità precedente | Velocità media registrata durante l'ultimo giro                    |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altitudine | Altitudine          | Altitudine corrente in base al GPS*                                |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altitudine | Salita              | Salita totale registrata                                           |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altitudine | Discesa             | Discesa totale registrata                                          |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altitudine | Salita giro         | Salita registrata dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro   |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altitudine | Discesa giro        | Discesa registrata dall'avvio o dall'attivazione dell'ultimo giro  |
| Corsa / Ciclismo / Altro         | Altro      | Calorie             | Calorie totali consumate                                           |
| Corsa / Ciclismo / Nuoto / Altro | Altro      | Numero giro         | Numero giro                                                        |



Lo scorrimento automatico eseguirà automaticamente il passaggio attraverso le schermate di allenamento attive mentre si utilizzano le modalità di allenamento.



Velocità di scorrimento disponibili:

- Lenta (le pagine cambiano ogni 6 secondi).
- Media (le pagine cambiano ogni 4 secondi).
- Rapida (le pagine cambiano ogni 2 secondi).



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- in alcuni casi (durante l'uso dell'orologio) potrebbe essere necessario attivare una funzione dopo averla modificata. Ricordare sempre di controllare lo stato di questa funzione prima di uscire dalla modalità di impostazione.



GPS: acceso o spento

NOTA: il GPS non è disponibile in modalità Nuoto.



Nell'impostazione predefinita, la funzione GPS è attivata. Tenere conto che questa impostazione controlla se l'orologio debba cercare satelliti durante l'avvio di un allenamento. Si raccomanda di tenere l'impostazione del GPS attiva.

Modalità Corsa: Attivata, Distanza corsa, Disattivata

La modalità Corsa fornisce informazioni utili durante la competizione nelle corse. Non è fastidioso quando il GPS si blocca mentre ci si trova in fila, in attesa di cominciare la corsa? O quando si trascorre metà della corsa calcolando mentalmente il tempo di completamento? Sono esperienze che ora è possibile lasciarsi alle spalle.

La modalità Corsa, se attivata:

- mantiene il GPS attivato, indipendentemente dal tempo necessario per arrivare alla linea di partenza.
- Fornisce una pagina di allenamento aggiuntiva che utilizza il passo corrente per stimare:
  - Tempo di corsa: tempo di corsa stimato.
  - Tempo di completamento: orario in cui sarà completata la corsa.
  - Distanza rimasta: distanza restante per completare la corsa.



L'orologio TIMEX IRONMAN GPS è precaricato con le distanze di corsa comuni.

Distanze di corsa a piedi



Distanze di corsa in bicicletta



È disponibile una personalizzazione come opzione per Corsa e Ciclismo. La personalizzazione consente di inserire la distanza esatta della corsa a cui si sta partecipando. La distanza può essere indicata in miglia o chilometri.



Una volta attivata, la modalità Corsa resterà attiva finché non la si disattiverà. Come impostazione predefinita, la modalità Corsa è disattivata.

NOTA: non disponibile in modalità Nuoto o Altro.

Intervalli: Riscaldamento, Segmento 1, Segmento 2, Raffreddamento, Ripetizioni.

La funzione Intervallo consente di impostare un allenamento che ripete i segmenti attivi e di riposo. Si ha anche la possibilità di includere un segmento di riscaldamento e/o raffreddamento.



I segmenti 1 e 2 possono essere impostati in base al tempo o alla distanza. Le impostazioni sulla distanza saranno espresse in miglia o chilometri, sulla base della selezione dell'unità di misura eseguita durante la prima impostazione.



Le ripetizioni possono essere impostate da 1 a 99.



Le impostazioni di intervallo verranno salvate e resteranno nell'orologio finché non verranno modificate manualmente.

NOTA: non disponibile in modalità Nuoto.

Giro automatico: Attivato, Distanza, Tempo, Disattivato.

Il giro automatico registra automaticamente un giro / tempo intermedio. Ciò significa che ogni volta in cui ci si sposta per una distanza o un periodo di tempo impostato, l'orologio eseguirà automaticamente un giro e registrerà:

- Tempo di giro: quanto tempo è passato dall'ultimo giro/tempo intermedio o quanto tempo è trascorso dall'inizio dell'allenamento.
- Passo/Velocità del giro: il passo/velocità medio/a registrato durante il giro precedente.



Il giro automatico può essere impostato in base alla distanza o al tempo.



Le impostazioni sulla distanza saranno espresse in miglia o chilometri, sulla base della selezione dell'unità di misura eseguita durante la prima impostazione.



NOTA: nella modalità Nuoto, il giro automatico può essere impostato solo in base al tempo.

Come impostazione predefinita, è attiva l'impostazione giro automatico, impostata su 1 miglio o 1 km (sulla base delle unità selezionate all'atto della prima impostazione).

Avvisi:

Mangia e Bevi: Attivato, Ripetizione in base al tempo, Disattivato.

Mangia e Bevi sono avvisi separati ripetibili, e servono a ricordare all'utente che è arrivato il momento di consumare un alimento o una bevanda.



Una volta completate tutte le impostazioni, non dimenticare di attivare la funzione. Le icone su schermo appariranno per indicare che è stato attivato l'avviso Mangia e/o Bevi.



Una volta attivati, gli avvisi Mangia e Bevi resteranno attivi finché non verranno disattivati. Come impostazione predefinita, gli avvisi Mangia e Bevi sono disattivati.

Passo/velocità: Attivato, Passo/velocità, Campo, Spento.

Gli avvisi di Passo/Velocità saranno attivi durante l'allenamento. L'orologio avviserà se ci si sta spostando "troppo velocemente", "troppo lentamente" o "in tempo" (in base alle impostazioni).



Questa funzione può essere impostata utilizzando le misurazioni Passo o Velocità.



La funzione Campo è utile per descrivere quanta flessibilità si desidera nel ricevere gli avvisi di Passo/Velocità.

Per esempio (illustrato di seguito): con il passo impostato a 10:00 minuti per miglio e il campo impostato a 30 secondi, l'orologio emetterà i seguenti avvisi:

- Troppo lentamente: se ci si sposta a un passo di 10:30.
- Troppo velocemente: se ci si sposta a un passo di 9:30.

Gli avvisi Passo/Velocità sono avvisi di soglia. Indicano quando si supera la soglia ma non continueranno ad avvisare l'utente se non si ritorna più al campo descritto.



Una volta completate tutte le impostazioni, non dimenticare di attivare la funzione. Le icone su schermo appariranno per indicare che è stato attivato l'avviso Passo.



Come impostazione predefinita, gli avvisi Passo/Velocità sono disattivati.

Distanza: Attivato, nessuna ripetizione in base alla distanza, Andata e ritorno, Disattivato.

Gli avvisi di distanza consentono di impostare un avviso singolo, non ripetuto, per una distanza specificata.



L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la funzionalità Andata e ritorno. Sulla base della distanza selezionata, la funzione Andata e ritorno avviserà quando si è completata la metà della distanza specificata.

Per esempio: si vuole correre per cinque miglia oggi, ma si ha a disposizione poco tempo e bisogna tornare a casa al più presto. Andata e ritorno aiuta indicando quando si è percorsa metà della distanza desiderata (in tale esempio 2,5 miglia). Tornando indietro a tal punto si può raggiungere l'obiettivo prestabilito per la giornata.



Una volta completate tutte le impostazioni, non dimenticare di attivare la funzione. Le icone su schermo appariranno per indicare che sono stati attivati entrambi gli avvisi Distanza e Avanti e indietro.



Come impostazione predefinita, gli avvisi Distanza sono disattivati.

Tempo: Attivato, nessuna ripetizione in base al tempo, Andata e ritorno, Disattivato.

Gli avvisi Tempo consentono di impostare un avviso singolo, non ripetuto, per un periodo di tempo specificato.



L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la funzionalità Andata e ritorno. Sulla base del periodo di tempo selezionato, la funzione Andata e ritorno avviserà quando si è completata la metà del tempo specificato.

Per esempio: si vuole correre per 45 minuti oggi, ma si ha a disposizione poco tempo e bisogna tornare a casa al più presto. Andata e ritorno aiuta indicando quando si è a metà dell'obiettivo desiderato (in tale esempio 22,5 minuti). Tornando indietro a tal punto si può raggiungere l'obiettivo prestabilito per la giornata.



Una volta completate tutte le impostazioni, non dimenticare di attivare la funzione. Le icone su schermo appariranno per indicare che sono stati attivati entrambi gli avvisi Tempo e Avanti e indietro.



Come impostazione predefinita, gli avvisi Tempo sono disattivati.

Corri-cammina: Attivato, Ripetizione avvisi alternati in base al tempo, Disattivato.

Gli avvisi Corri-cammina consentono di impostare avvisi alternati basati sul tempo. Questi avvisi sono semplici indicazioni per l'utente che è il momento di correre o di camminare e non influenzano il modo in cui l'orologio registra i dati di allenamento.





Una volta completate tutte le impostazioni, non dimenticare di attivare la funzione. Le icone su schermo appariranno per indicare che è stato attivato l'avviso Corri-Cammina.



Come impostazione predefinita, gli avvisi Corri-Cammina sono disattivati.

Ogni modalità sport supporta il proprio gruppo di avvisi (v. la tabella seguente).

|                 | Avvisi disponibili |      |                  |          |       |               |
|-----------------|--------------------|------|------------------|----------|-------|---------------|
|                 | Mangia             | Bevi | Passo/velocità   | Distanza | Tempo | Corri-cammina |
| <b>Corsa</b>    | Sì                 | Sì   | Passo e velocità | Sì       | Sì    | Sì            |
| <b>Ciclismo</b> | Sì                 | Sì   | Velocità         | Sì       | Sì    |               |
| <b>Nuoto</b>    |                    |      |                  |          | Sì    |               |
| <b>Altro</b>    | Sì                 | Sì   | Passo e velocità | Sì       | Sì    | Sì            |

I profili Sport di Timex consentono di avere impostazioni specifiche per ogni sport. Si possono modificare le impostazioni per un profilo Sport senza che ciò influenzi le impostazioni di un altro profilo.

## Registrazione allenamento

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la registrazione degli allenamenti con cronografo, intervalli e multisport.

Le funzioni Cronografo e Allenamenti con intervalli possono [tracciare e visualizzare le misurazioni di addestramento](#), registrare giri automatici e manuali e accedere agli avvisi di allenamento.

## Blocco tasti

Questa funzione consente di bloccare la pressione accidentale dei tasti mentre si usa l'orologio. Questa funzione è estremamente utile durante gli allenamenti multisport, in quanto sfilando le mute da sub spesso si premono dei tasti. Utilizzando il Blocco tasti si riduce tale probabilità.

Premere e mantenere premuto il tasto Su per 3 secondi per attivare/disattivare la funzione.

Si potrà ancora premere e mantenere premuto il tasto Giù per:

- la modalità Transizione - Multisport.
- la modalità Contrassegna un giro - Cronografo.
- la modalità Ignora un segmento - Intervallo.

È necessario disattivare il blocco tasti per mettere in pausa l'allenamento o cambiare le pagine di addestramento.

## Allenamenti cronografati

Gli Allenamenti cronografati sono disponibili nei profili di sport Corsa, Ciclismo, Nuoto & Altro.

Gli Allenamenti cronografati sono allenamenti di tipo standard.



Sebbene si suggerisca di configurare le impostazioni / opzioni di allenamento prima di dirigersi all'allenamento, esiste un'opzione per modificare le impostazioni di allenamento (GPS e modalità Corsa) appena prima di cominciare l'allenamento.

La funzione GPS può essere disattivata quando si utilizza l'orologio in ambienti interni o in una posizione priva di segnale GPS; verrà registrato un allenamento solo con i dati relativi al tempo. Se si vogliono visualizzare i dati relativi a distanza, passo / velocità, altitudine e / o calorie, bisogna essere all'aperto con il GPS attivato. Se il GPS è attivato, si dovrà attendere l'acquisizione del segnale GPS prima di poter iniziare l'allenamento.

NOTA: le impostazioni dell'allenamento sono salvate. Spegnendo il GPS per un allenamento, bisognerà ricordare di attivare il GPS la volta successiva in cui si utilizzerà la funzione Allenamento cronografato.



Non appena entrambe le icone GPS saranno fisse e avranno smesso di lampeggiare, premere il tasto Menu / Invio per iniziare l'Allenamento cronografato.



NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il tasto Su per scorrere attraverso le pagine di addestramento disponibili.
- Utilizzare il tasto Menu / Invio per mettere in pausa o fermare l'Allenamento cronografato.



NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il tasto Giù (o TOCCA) per attivare manualmente un giro / tempo intermedio.



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il tasto Menu / Invio per mettere in pausa / riprendere, scartare o salvare l'Allenamento cronografato.



Al salvataggio dell'Allenamento cronografato, per qualche attimo si vedrà una pagina di riepilogo dell'allenamento.



## Allenamenti con intervalli

Gli allenamenti con intervalli sono cicli ripetuti di segmenti di attività e di riposo. La funzione di allenamento con intervalli nell'orologio GPS IRONMAN TIMEX può supportare:

- Segmento di riscaldamento
- Un segmento di attività e un segmento di riposo
  - Fino a 99 ripetizioni
- Segmento di raffreddamento

Gli allenamenti con intervalli sono disponibili nei profili di sport Corsa, Ciclismo, e Altro.



Prima di cominciare un allenamento con intervalli, si riceverà un riepilogo delle impostazioni. Se fosse necessario modificare una qualsiasi impostazione, si possono modificare le impostazioni di allenamento qui. [Per istruzioni dettagliate sull'impostazione di Allenamenti con intervalli.](#)

NOTA: una volta salvate, le impostazioni dell'allenamento verranno richiamate la volta successiva in cui si esegue un allenamento con intervalli.



Attendere che l'orologio acquisisca il segnale (l'icona del GPS è fissa e non lampeggia più). Premere quindi il tasto Menu / Invio per avviare l'allenamento.



La prima schermata che si vedrà è la schermata di intervallo fissa, che sarà disponibile solo utilizzando la funzione Allenamento con intervalli.

La schermata di intervallo fissa visualizza:

- Il numero di ripetizioni: 1-99 di 1-99, per esempio: la 1<sup>a</sup> ripetizione di 99 ripetizioni totali.
- Il numero di segmento: 1 o 2.
- Il tempo rimasto: tempo restante nel segmento corrente (distanza rimasta per segmento basato sulla distanza).

*NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:*

- *utilizzare il tasto Su per scorrere attraverso le schermate di addestramento disponibili.*
- *Utilizzare il tasto Giù per ignorare un segmento.*



Non appena un segmento sta per terminare, verrà emesso il relativo avviso.



Il secondo segmento dell'allenamento con intervalli offrirà le stesse schermate di addestramento e un avviso avanzato prima del termine del segmento.



Si vedrà come il numero di ripetizioni sia cambiato sulla schermata di intervallo fissa.



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- utilizzare il tasto Menu / Invio per mettere in pausa / riprendere, scartare o salvare l'allenamento con intervalli.



Al salvataggio dell'Allenamento con intervalli, per qualche attimo si vedrà una pagina di riepilogo dell'allenamento.



## Allenamenti multisport

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS supporta la modalità Allenamento multisport. Questa funzione consente di tracciare e registrare due o tre tipi di sport in un unico allenamento (triathlon, duathlon, biathlon e brick). Si ha anche l'opzione di includere le transizioni.



Prima di cominciare un allenamento multisport, si riceverà un riepilogo delle impostazioni. Se fosse necessario modificare una qualsiasi impostazione, si possono modificare le impostazioni di allenamento qui. [Per istruzioni dettagliate sull'impostazione di allenamenti multisport.](#)

NOTA: una volta salvate, le impostazioni dell'allenamento, verranno richiamate la volta successiva in cui si esegue un allenamento multisport.



Attendere che l'orologio acquisisca il segnale GPS (le icone GPS saranno fisse). Premere quindi il tasto Menu / Invio per avviare l'allenamento.



La prima schermata che si vedrà è la schermata multisport fissa, che sarà disponibile solo utilizzando la funzione Allenamento multisport.

La schermata multisport fissa visualizza:

- Durata: tempo totale trascorso, incluse pause e transizioni.
- Distanza totale: distanza totale percorsa.
- Modalità Sport: modalità Sport corrente.

NOTA: la distanza totale verrà inclusa solo nella schermata fissa multisport durante Corsa, Ciclismo e Altri sport.

#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- *utilizzare il tasto Su per scorrere attraverso le schermate di addestramento disponibili.*
- *Utilizzare il tasto Giù per la transizione e il passaggio alla successiva modalità Sport.*
- *Premere e mantenere premuto il tasto Su per 3 secondi per applicare il blocco tasti. Sarà ancora possibile fermare l'allenamento ed eseguire la transizione con il blocco tasti attivo.*

L'orologio utilizzerà tutte le impostazioni specifiche dello sport con la modalità di sport associata, per esempio: giro automatico, avvisi Mangia / Bevi, ecc.



Durante la transizione, la schermata multisport fissa visualizzerà:

- Modalità Sport.
- Tempo T1 o T2: il tempo nella transizione corrente.



**NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:**

- utilizzare il tasto Menu / Invio per mettere in pausa / riprendere, scartare o salvare l'allenamento multisport.



Al salvataggio di un allenamento multisport, per qualche attimo si vedrà una pagina di riepilogo dell'allenamento.



## Revisione

### Allenamenti

L'orologio GPS IRONMAN TIMEX è progettato per mantenere vari allenamenti, ma suggeriamo di eseguire la connessione dell'orologio all'applicazione del computer Timex Connect almeno una volta alla settimana. L'applicazione del computer fornisce dettagli sull'allenamento non disponibili sull'orologio.



### Riepilogo

L'orologio fornisce il riepilogo e i dettagli giro per ogni allenamento registrato.



#### NOTE PER L'USO DELL'OROLOGIO:

- in alcuni casi (o quando si usa l'orologio) potrebbe essere necessario utilizzare il tasto Indietro (potrebbero essere necessarie varie pressioni) per uscire da una particolare modalità.
- Premere il tasto Indietro per uscire dal riepilogo dell'allenamento, dettagli giro e registrazioni.

#### Elenco giri

Elenco di tutti i giri registrati durante l'allenamento.



#### Dettagli giro

Premendo il tasto Menu / Invio si otterranno i dettagli del giro.



## Elimina allenamento

Come indicato sopra, il modo più facile e conveniente per gestire l'orologio GPS IRONMAN TIMEX utilizzando l'applicazione del computer Timex Connect. Tuttavia, l'opzione per eliminare gli allenamenti è disponibile sull'orologio.

Cercare semplicemente e selezionare l'allenamento che si vuole eliminare, utilizzando la funzione Revisiona allenamenti. Dopo la selezione, si otterrà l'opzione per l'eliminazione.

Selezionare Sì.



## I miei record

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la funzione Record / Risultati. Dopo il completamento e il salvataggio di un allenamento, l'orologio avviserà per il raggiungimento dei risultati o traguardi ottenuti durante l'allenamento.



## Record di corsa

Presentazione di tutti i risultati registrati durante l'uso del profilo sportivo Corsa.

- Migliore velocità in miglia: il miglio percorso più velocemente.
- Migliore velocità in km: il chilometro percorso più velocemente.
- 5K, 10k, ½ maratona, maratona: i tempi più veloci per le distanze di corsa.
- Distanza massima: la massima distanza percorsa in un singolo allenamento.

NOTA: la modalità Corsa non deve essere attivata perché l'orologio registri tali risultati.



Premendo il tasto Menu / Invio su un record si otterranno maggiori informazioni sul record.



## Record ciclismo

Presentazione di tutti i risultati registrati durante l'uso del profilo sportivo Ciclismo.

- Migliore velocità in miglia: il miglio percorso più velocemente.
- Migliore velocità in km: il chilometro percorso più velocemente.
- Distanza massima: la massima distanza percorsa in un singolo allenamento.

NOTA: la modalità Corsa non deve essere attivata perché l'orologio registri tali risultati.



## Totali

La funzione Totali è un odometro di tutte le distanze coperte durante la registrazione di un allenamento con GPS attivato. L'orologio GPS IRONMAN TIMEX offre un odometro in per profilo di sport (Corsa e Ciclismo) e un odometro generale.



## Orologio

### Cronometro

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre una funzione di cronometro standard con conteggio incrementale. Ciò consente di misurare il tempo di qualcosa al di fuori della normale registrazione di allenamenti.

NOTA: l'uso del cronometro non verrà registrato né reso disponibile per una successiva visualizzazione. Se fosse necessario revisionare il file in seguito, si consiglia di utilizzare la funzione [Allenamenti cronografati](#).



### Timer

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre una funzione di timer con conto alla rovescia. Ciò consente di misurare il tempo di qualcosa al di fuori della normale registrazione di allenamenti.





### Ripetizione timer

- Ferma al termine: il timer eseguirà il conto alla rovescia e quindi si fermerà.
- Ripeti al termine: il timer ripeterà e continuerà a ripetere fino all'arresto del timer stesso.



### Feedback timer



Una volta avviato il timer, si può scegliere fra le opzioni Pausa, Riprendi e Azzera.



NOTA: l'uso del Timer non verrà registrato né reso disponibile per una successiva visualizzazione. Se fosse necessario revisionare il file in seguito, si consiglia di utilizzare la funzione [Cronografo](#) (timer uso singolo) o [Allenamenti con intervallo](#) (timer ripetuto).

## Sveglie

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS è provvisto di tre sveglie indipendenti.



Premendo il tasto Menu / Invio su una sveglia, si avrà l'opzione di attivare o modificare la sveglia.



## Ripetizione sveglia

- Giornaliera: la sveglia si attiverà ogni giorno.
- Una volta: la sveglia si attiverà solo una volta.
- Giorni feriali: la sveglia si attiverà dal lunedì al venerdì.
- Fine settimana: la sveglia si attiverà il sabato e la domenica.
- Personalizzata: l'orologio porterà in rassegna ogni giorno della settimana, per consentire di selezionare i giorni in cui la sveglia si attiverà.



Le sveglie non devono essere attive. Una volta completate tutte le impostazioni, l'impostazione della sveglia viene attivata automaticamente.



## Impostazioni

Ricordare di premere il tasto Menu / Invio per confermare le modifiche alle impostazioni.

## Allenamenti

[Per Corsa, Ciclismo, Nuoto & Altro, vedere Profili Sport.](#)

## Multisport

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS supporta la modalità Allenamenti multisport. Questa funzione consente di tracciare e registrare due o tre tipi di sport in un unico allenamento (triathlon, duathlon, biathlon e brick). Si ha anche l'opzione di includere le transizioni.



Gli sport 1 e 2 possono essere impostati su:

- Corsa, Ciclismo, Nuoto e Altro.



Lo sport 3 può essere impostato su:

- Corsa, Ciclismo, Nuoto, Altro.
- Spento: la modalità Multisport può essere utilizzata per la tempistica di eventi brick o biathlon.



Le transizioni vengono utilizzate per tracciare la quantità di tempo trascorsa nell'area di transizione fra gli sport.



Una volta completate le modifiche alle impostazioni, premere il tasto Indietro per uscire dalle impostazioni Multisport.

## Orologio

### Orario e data

Impostare l'orario e la data per la schermata Ora del giorno e l'orario di avvio dell'allenamento.



### Formati disponibili

- Tempo
  - 24 ore: 17:00.
  - 12 ore: 5:00 PM.
- Data
  - GG.MMM: Giorno.Mese.
  - MMM-GG: Mese-Giorno.



Utilizzare il tasto Indietro per uscire dalle impostazioni dell'orologio, saranno necessarie pressioni multiple per uscire completamente.

## Timer

Metodo alternativo per la personalizzazione delle impostazioni del timer.

## Svegli

Metodo alternativo per la personalizzazione e impostazione delle sveglie.

## Info utente

Verrà richiesto l'inserimento delle seguenti informazioni per l'utente: peso, statura, sesso e data di nascita. Il dispositivo utilizza tali informazioni per fornire un consumo di calorie più preciso. Le informazioni non verranno condivise o utilizzate senza il permesso dell'utente.





Dopo l'esecuzione di tutte le impostazioni, utilizzare il tasto Indietro per uscire dalle impostazioni dell'Info utente; saranno necessarie pressioni multiple per uscire completamente.

## Sistema



La maggior parte delle impostazioni dell'orologio vengono eseguite quando si completa l'impostazione dell'orologio sull'applicazione del computer o direttamente sull'orologio. L'area delle impostazioni di sistema dell'orologio consente di eseguire modifiche a tali impostazioni iniziali.

Le impostazioni di sistema includono: Unità, Feedback, TOCCA, Display, Informazioni e Avanzate.

## Unità

L'orologio GPS IRONMAN TIMEX visualizzerà i dati utilizzando le unità del sistema imperiale o metrico decimale.



L'orologio offre anche un'opzione di personalizzazione delle unità. Tale opzione consente di selezionare il sistema imperiale o metrico decimale per ogni misurazione individuale:

- Distanza, Passo, Velocità, Peso, Statura e Altitudine.



Feedback

Feedback allenamento



Come impostazione predefinita, il Feedback allenamento è impostato su Entrambi per tutti i profili Sport.

### Cicalino

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la funzione di cicalino orario. Attivando tale funzione, l'orologio emetterà un avviso udibile a cadenza oraria.



Come impostazione predefinita, il cicalino è disattivato.

### Tasto segnale acustico

L'orologio TIMEX IRONMAN GPS offre la funzione di segnale acustico per i tasti. Attivando tale funzione, l'orologio emetterà un avviso udibile ogni volta che si preme un tasto. Il segnale acustico per i tasti spesso viene utilizzato come conferma della corretta pressione dei tasti.



Come impostazione predefinita, il segnale acustico per i tasti è disattivato.

### TOCCA

L'orologio è provvisto di tecnologia Tapscreen™. Questa funzione consente di 'toccare' lo schermo utilizzando uno o più dita per:

- Attivare un giro / tempo intermedio durante gli allenamenti cronografati.
- Ignorare un segmento durante gli allenamenti con intervallo.

TOCCA è disponibile solo negli allenamenti di Corsa, Ciclismo e Altro.

Poiché la funzione TOCCA è di natura tattile, sono disponibili le impostazioni relative alla sensibilità:

- Bassa, Media e Alta.

Selezionare l'impostazione che si ritiene più adatta.



Come impostazione predefinita, la modalità TOCCA è attivata con sensibilità media.

## Display

Le impostazioni del display includono: Lingua, Indiglo e Contrasto.



## Lingua



## Indiglo

La luce notturna INDIGLO® è la tecnologia di retroilluminazione utilizzata per illuminare il display dell'orologio. Vengono fornite opzioni multiple per utilizzare la funzione Indiglo:

- Manuale: richiede la pressione del tasto Indiglo per illuminare il display.
- Avvisi: il display si illumina automaticamente quando compare un avviso.
- Tasto e avviso: il display si illumina automaticamente quando compare un avviso E si preme un tasto.
- Sempre acceso:
  - il display si illumina automaticamente quando compare un avviso.
  - Premendo il tasto Indiglo, il display resterà acceso finché non si premerà nuovamente il tasto Indiglo per spegnerlo.



Come impostazione predefinita, Indiglo è impostato sugli avvisi.

## Contrasto

L'orologio GPS IRONMAN TIMEX consente di cambiare l'impostazione di contrasto del display. 5 corrisponde al contrasto più elevato e 1 corrisponde al contrasto più ridotto.



Come impostazione predefinita, il contrasto del display è impostato su 1.

Utilizzare il tasto Indietro per uscire dalle impostazioni, saranno necessarie pressioni multiple per uscire completamente.

## Informazioni

Le impostazioni Informazioni forniscono informazioni sulle ultime versioni del firmware caricate sull'orologio. Saranno utilizzate dall'assistenza ai clienti in caso di problemi con l'orologio.



## Avanzate

Le impostazioni Avanzate devono essere utilizzate solo in caso di emergenza, in quanto la funzione Reset riporterà l'orologio alle impostazioni predefinite in fabbrica.

Assicurarsi di aver caricato tutti gli allenamenti e impostazioni prima di utilizzare la funzione Reset.



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e TAPSCREEN sono marchi commerciali di Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® e MDOT sono marchi commerciali registrati di World Triathlon Corporation. Uso con licenza.

## Inhaltsverzeichnis

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Uhrenfunktionen .....                             | 297 |
| Lieferumfang .....                                | 297 |
| Erste Schritte.....                               | 297 |
| Einleitung .....                                  | 298 |
| Verwendung eines GPS-Übungsgeräts .....           | 298 |
| Best Practices .....                              | 298 |
| Einfache Einführung in Ihre Uhr.....              | 299 |
| Symbole – Zusammenfassung .....                   | 300 |
| Aufladen .....                                    | 300 |
| Einstellung mit der Timex-Connect-Anwendung ..... | 301 |
| Einstellungen an der Uhr .....                    | 305 |
| Ihr erster Lauf.....                              | 308 |
| Training beginnen.....                            | 308 |
| Nach Ihrem Lauf.....                              | 310 |
| Training speichern .....                          | 310 |
| Reinigung der Uhr .....                           | 311 |
| Trainingsüberblick in Timex Connect .....         | 311 |
| Zusammenfassung des Trainings auf der Uhr .....   | 313 |
| Wechsel der Uhrenarmbänder.....                   | 314 |
| Detaillierte Benutzerführung für Ihre Uhr .....   | 315 |
| Modus Tageszeit .....                             | 315 |
| Sportprofile .....                                | 315 |
| Trainingsaufzeichnungen.....                      | 328 |
| Sperrknopf.....                                   | 328 |
| Chrono-Training .....                             | 328 |
| Intervalltraining .....                           | 331 |
| Multisport-Training.....                          | 335 |
| Übersicht .....                                   | 338 |
| Uhr .....                                         | 342 |
| Einstellungen.....                                | 345 |

## Uhrenfunktionen

Einfache Bedienung/Unkomplizierte Benutzeroberfläche

Akkulaufzeit

GPS aktiv: bis zu 12 Stunden

Tageszeitmodus (Standby): 25 Tage

Lithium-Ionen-Akku

QuickFix-GPS

Micro-USB Universalkabel

Leichtes, schmales Design

Einfach auswechselbare Armbänder

Konfigurierbare Trainingsseiten

Multisport-Timer

Wettrennmodus

Leistungs-Pacer

Rekorde/Trophäen

Wasserbeständig bis 50 m

Bedienen Sie unter Wasser keine Knöpfe

Kostenlose Timex-Connect-Computeranwendung

## Lieferumfang

Uhr

Micro-USB-Kabel

Werkzeug zum Auswechseln der Armbänder

Schnellstart-Anleitung

## Erste Schritte

Dieses Benutzerhandbuch führt Sie durch alle Funktionen Ihrer neuen TIMEX® IRONMAN® GPS-Uhr.

Video-Anleitungen, FAQs und der Download der Schnellstartanleitung finden Sie unter [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Einleitung

### Verwendung eines GPS-Übungsgeräts

Ihre Timex Ironman GPS-Uhr verfügt über eingebautes GPS. Sobald Sie mit der Konstellation von GPS-Satelliten verbunden sind und Signale empfangen, zeigt Ihr GPS Distanz, Geschwindigkeit/Tempo und Höheninformationen. Die Uhr funktioniert am besten, wenn Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk mit freiem Blick zum Himmel tragen.

### Best Practices

Zur Optimierung der Leistung Ihrer TIMEX IRONMAN GPS-Uhr empfehlen wir das Herunterladen und die Verwendung des Timex-Connect-Computerprogramms.

[www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

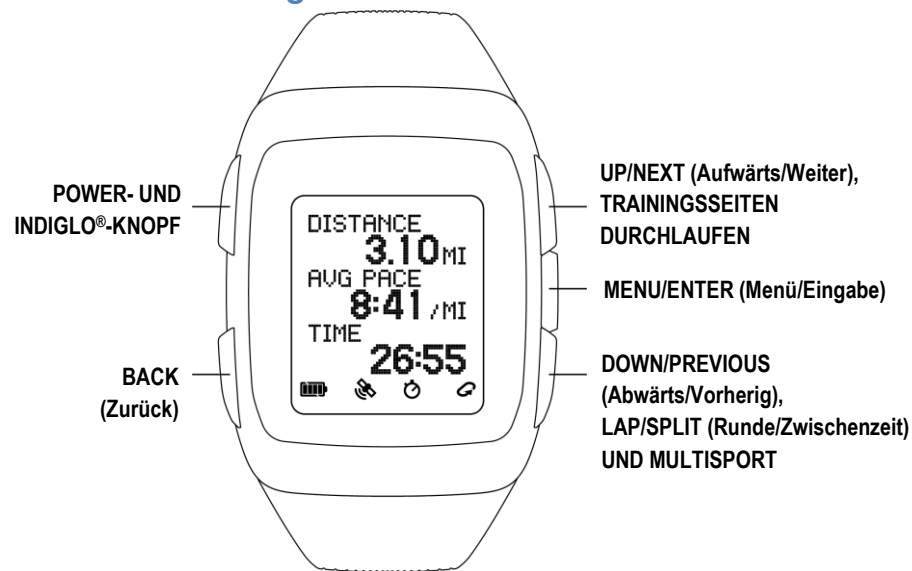
Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr nutzt Satellitendaten (langfristige Vorhersage der Satellitenumlaufbahn), die auf Ihre Uhr heruntergeladen wurde und folgende Funktionen ermöglicht:

- Schnellere GPS-Einstellung
- Genauere Daten für Distanz, Tempo/Geschwindigkeit
- Verbesserte Akkulaufzeit

GPS-Daten (auch Ephemeridendaten) befinden sich in einer Datei, die automatisch auf Ihre Timex-Uhr heruntergeladen wird, sobald Sie Ihre Uhr mit der Computeranwendung verbinden. Sie benötigen nur eine gültige Internetverbindung. Diese GPS-Daten sind für bis zu (4) Tage gültig, weshalb Timex empfiehlt, Ihre Uhr täglich zum Aufladen an den Computer anzuschließen, Ihre Trainingsdateien hinaufzuladen und die aktuellen GPS-Ephemeridendaten abzurufen. Diese regelmäßigen Aktualisierungen stellen sicher, dass Ihre GPS-Uhr optimal funktioniert.

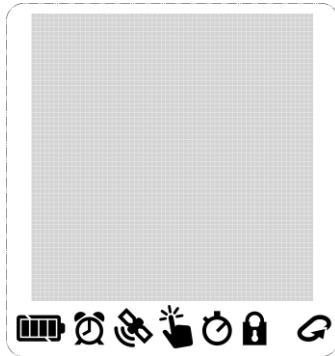
HINWEIS: Wenn Sie zum Aufladen Ihrer Uhr einen Wandadapter benutzen, werden die GPS-Ephemeridendaten nicht auf Ihre Uhr heruntergeladen. Um die aktuellen GPS-Datendateien zur Verwendung durch Ihre Uhr zu erhalten, müssen Sie sie mit der Timex-Connect-Computeranwendung verbinden.

## Einfache Einführung in Ihre Uhr



| Knopfbezeichnung                                         | Funktion/Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Power<br>Indiglo®-Button                                 | Drücken und halten, um zum Power-Menü zu gelangen<br>Zum Aktivieren/Deaktivieren der Indiglo-Funktion drücken                                                                                                                                                                                                                     |
| Aufwärts/Weiter<br>Trainingsseiten<br>durchlaufen        | Drücken, um die verfügbaren Optionen aufwärts zu durchlaufen<br>Drücken, um die aktiven Trainingsseiten zu durchlaufen<br>Drücken und halten, um die Seiten schnell zu durchlaufen                                                                                                                                                |
| Menü<br>Eingabe                                          | Drücken, um zum Menü zu gelangen<br>Drücken, um die aktive Auswahl zu bestätigen<br>Drücken, um eine aktive Auswahl zu speichern                                                                                                                                                                                                  |
| Abwärts/Vorherig<br>Runde/Zwischenzeit<br><br>Multisport | Drücken, um die verfügbaren Optionen abwärts zu durchlaufen<br>Während eines Chrono-Trainings drücken, um manuell eine Runde/Zwischenzeit zu markieren<br>Während eines Intervall-Trainings drücken, um ein Segment zu überspringen oder um ein Training zu beenden<br>Während eines Multisport-Trainings drücken, um zu wechseln |
| Zurück                                                   | Drücken, um im Menü rückwärts zu gehen, oder um Änderungen rückgängig zu machen                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Symbole – Zusammenfassung



| Symbole                                                                             | Beschreibung                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Akku<br>Individuelle Zellen im Akkusymbol zeigen den Batteriestatus an (25 %, 50 %, 75 %, 100 %)                                                    |
|    | Wecker<br>Zeigt an, dass einer der drei Wecker aktiv ist                                                                                            |
|    | GPS<br>Wenn die Uhr blinkt, stellt die Uhr eine GPS-Verbindung her<br>Wenn die Uhr durchgehend leuchtet, hat die Uhr die GPS-Verbindung hergestellt |
|  | Tapscreen<br>Zeigt an, dass die Tapscreen™-Technologie aktiv ist                                                                                    |
|  | Trainingseinheit<br>Zeigt an, dass ein Training aktiv ist und es aufgezeichnet wird                                                                 |
|  | Sperrknopf<br>Zeigt an, dass der Sperrknopf aktiv ist                                                                                               |
|  | Runde/Zwischenzeit<br>Zeigt an, dass der zugehörige Knopf benutzt werden kann, um Runden oder Zwischenzeiten auszulösen                             |

## Aufladen

Wir empfehlen, die Uhr vor der Benutzung vollständig aufzuladen (dies dauert ungefähr 2,5 Std.). Die schnellste Aufladezeit erreichen Sie durch die Verwendung des im Lieferumfang inbegriffenen USB-Kabels (oder einem anderen Micro-USB Universalkabel) mit einem Universal-AC-Adapter.

Sie können Ihre Uhr zum Laden außerdem an den USB-Anschluss Ihres Computers anschließen.

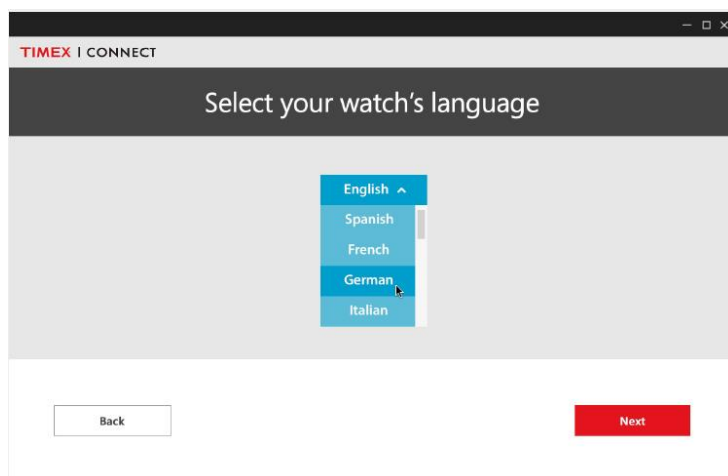


**HINWEIS:** Stellen Sie vor dem Anschluss des Micro-USB-Kabels an den USB-Port auf der Rückseite der Uhr sicher, dass sich weder Feuchtigkeit noch Schmutz im Port befinden. Öffnen Sie im Falle von Feuchtigkeit den Port und lassen Sie den Port trocknen. Wenn Schmutz sichtbar ist, entfernen Sie ihn, indem Sie die Uhr sanft auf eine Oberfläche tippen oder einen Staubentferner benutzen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [Reinigung Ihrer Uhr](#).

### **Einstellung mit der Timex-Connect-Anwendung**

Beim ersten Einstellen Ihrer TIMEX IRONMAN GPS-UHR werden Sie dazu aufgefordert, die Timex-Connect-Computeranwendung herunterzuladen, welche die Einstellung vereinfacht.

Sobald Sie ein Konto in der Timex-Connect-Anwendung eingerichtet haben, werden Sie durch folgende Schritte geführt, um Ihre neue GPS-Uhr einzurichten.



### **SPRACHEN**

#### Verfügbare Sprachen:

Englisch  
Spanisch  
Französisch  
Deutsch  
Italienisch  
Portugiesisch  
Niederländisch

## UHRENEINSTELLUNGEN

### Neue Einstellungen:

Dies findet in den meisten Fällen statt, falls die Uhr noch nie zuvor eingestellt wurde.

### Benutzen der Einstellungen von:

Falls die Uhr bereits eingestellt wurde und diese Einstellungen übernommen werden sollen.

## EINHEITEN

### Imperial:

Alle Maßeinheiten sind im imperialen Format.

### Metrisch:

Alle Maßeinheiten sind im metrischen Format.

### Benutzerdefiniert:

Definition jeder Maßeinheit durch den Benutzer.

## WARUM SIND DIESE INFORMATIONEN INTERESSANT?

Diese Informationen dienen ausschließlich der Verbesserung der Genauigkeit der Aktivitätsdaten. Sie werden weder zu Marketingzwecken genutzt noch an Dritte weitergegeben.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### How tall are you?

5 ft 10 in

Back [Why do we need this information?](#) Next

## GRÖSSE

In der Abbildung werden imperiale Maßeinheiten angezeigt. Bei Auswahl des metrischen Systems, wird die Körpergröße in Zentimeter eingegeben.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### What is your weight?

150 lbs

Back [Why do we need this information?](#) Next

## GEWICHT

In der Abbildung werden imperiale Maßeinheiten angezeigt. Sollten Sie das metrische System ausgewählt haben, wird die Körpergröße in Zentimeter eingegeben.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### When is your birthday?

Month   
 January   
 February   
 March   
 April

Day Year

Back [Why do we need this information?](#) Next

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### What time is it?

12 Hour 24 Hour

10 : 46 : 00

Back Next

## ZEIT

**Uhrzeitformat:**  
12- oder 24-Stundenformat.

**Einstellen der Uhrzeit:**  
Grundsätzlich richtet sich die Anwendung nach der Zeit des Computers, um die Zeit Ihrer Uhr einzustellen.

Sollte eine Anpassung der Zeit nötig sein, klicken Sie auf das entsprechende Feld und stellen Sie die Zeit anhand der Aufwärts- und Abwärtspfeile ein.

**TIMEX | CONNECT** Thomas123 Logout

### What is today's date?

August September October November December

04 2016

Back Next

## DATUM

In der Grundeinstellung wird das Datum des Computers über die Anwendung auf Ihre Uhr übertragen.

**TIMEX | CONNECT**

### Give your watch a nickname

 First Name's Watch

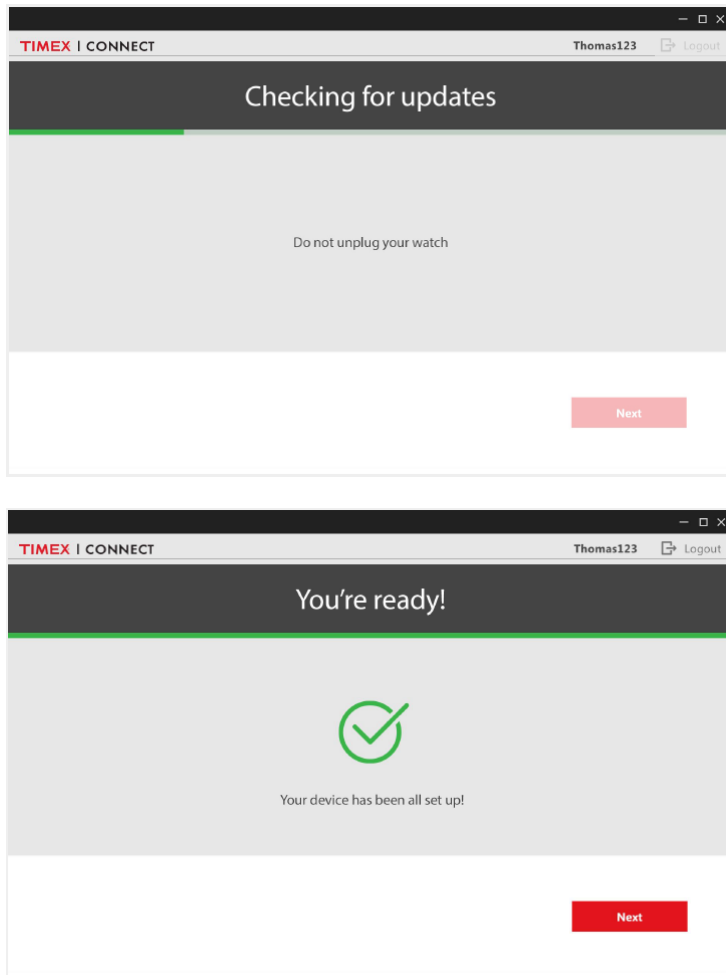
Your watch ID is: Timexw001

Back Next

## NAME IHRER UHR

Geben Sie einen Namen für Ihre Uhr ein.

Dies ist besonders wichtig, wenn Sie mehrere Uhren mit derselben Computeranwendung verwalten.



## UPDATES

Die Time-Connect-Anwendung sucht automatisch nach Updates und lädt entsprechende Software-Updates für die Uhr herunter.

Während dieses Vorgangs sollten Sie die Verbindung der Uhr NICHT UNTERBRECHEN.

Sobald das Update abgeschlossen ist, wird die Fortschrittsanzeige komplett angezeigt und der Weiter-Knopf angezeigt.

## Einstellungen an der Uhr

Wenn, zum Beispiel, Einstellungen dringend durchgeführt werden müssen, oder kein Computer vorhanden ist, können die Einstellungen auch an der Uhr selbst vorgenommen werden.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG DER UHR:

- Drücken Sie den Menü-/Eingabeknopf, um diesen Schritt zu umgehen und setzen Sie die ursprüngliche Einstellung der Uhr fort.



#### *HINWEISE ZUR BENUTZUNG DER UHR:*

- *Pfeile auf der Anzeige zeigen an, dass sie die Aufwärts- und Abwärtsknöpfe benutzen können, um die Optionen zu durchlaufen.*
- *Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf zur Bestätigung Ihrer Auswahl.*



Einheitliches Maßeinheitenformat festlegen (imperial oder metrisch).

Die benutzerdefinierte Option ermöglicht es Ihnen, die Maßeinheit für jede Messung festzulegen.



Die Nutzerprofilaten werden zur Berechnung des Kalorienverbrauchs eingesetzt.



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- Zum Schnelldurchlauf Aufwärts- oder Abwärts-Knöpfe drücken und halten (nicht bei jeder Anzeige möglich):



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- Diese Anzeige bedarf keiner Interaktion und wird automatisch ausgeblendet.
- Durch das Drücken eines beliebigen Knopfes, abgesehen von Power/Indiglo, entfernen Sie diese Nachricht.

## Ihr erster Lauf

### Training beginnen

Ausgehend von der Datum-/Zeitanzeige:



Nach jedem Abschnitt des Benutzerhandbuchs wird Folgendes angezeigt:

- Tipps und Tricks zur Navigation der Uhr.
- Schnelle und einfache Anleitungen zum schnellen Start.

### Detailliertere Anleitungen und Erklärung aller Modi.



Bei Training innerhalb von Gebäuden haben Sie die Möglichkeit, die GPS-Funktion auszuschalten. Dadurch verlängert sich die Akkulaufzeit, da die Satellitenortung wegfällt.

HINWEIS: Diese Änderung ändert lediglich die GPS-Einstellungen Ihrer aktuellen Trainingseinheit.



### **BENUTZUNGSHINWEISE:**

- Zurück-Knopf drücken, um das Bearbeiten-Menü zu verlassen.



Wenn die GPS-Symbole durchgehend angezeigt werden, wissen Sie, dass Ihre Uhr das GPS-Signal empfängt und zur Benutzung bereit ist.

Wenn Sie Ihre Trainingseinheit beginnen bevor das GPS-Symbol durchgehend angezeigt wird, entscheiden Sie sich für den Beginn Ihrer Trainingseinheit ohne Verwendung des GPS. GPS-bezogene Daten werden während der Trainingseinheit nicht aufgezeichnet.



#### **BENUTZUNGSHINWEISE:**

- Sie können die Trainingsseiten anhand des Aufwärts-Knopfes durchlaufen, [um Information über die benutzerdefinierte Einstellung der Trainingsseiten aufzurufen.](#)



Die Auto-Runden-Funktion ist als Grundeinstellung eingeschaltet. Die Auto-Runden-Funktion bedeutet, dass die Uhr automatisch nach einer Meile bzw. einem Kilometer eine Runde aufzeichnet (je nachdem, welche Maßeinheit Sie ausgewählt haben), ohne dass Sie etwas dafür tun müssen.

Sie erhalten hörbare, vibrierende und visuelle Benachrichtigungen, dass eine Auto-Runde begonnen wurde und die Uhr zeigt für eine kurze Zeit vorherige Rundendaten an. Nach der

Trainingseinheit, können Sie Details zu Runden/Zwischenzeiten in Timex Connect, einer externen Fitnessseite, oder im Ansichtsmodus der Uhr aufrufen.

#### **BENUTZUNGSHINWEISE:**

- *Benutzen Sie den Abwärts-Knopf oder ANTIPPEN, um manuell eine Runde/Zwischenzeit zu beginnen und aufzuzeichnen.*

### **Nach Ihrem Lauf**

#### **Training speichern**

Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf nach dem Abschluss Ihres Laufs.



Nach dem Speichern wird Ihnen kurz eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt.

#### **BENUTZUNGSHINWEISE:**

- *Diese Anzeige bedarf keiner Interaktion und wird automatisch ausgeblendet.*
- *Durch das Drücken eines beliebigen Knopfes, abgesehen von Power/Indiglo, entfernen Sie diese Nachricht.*

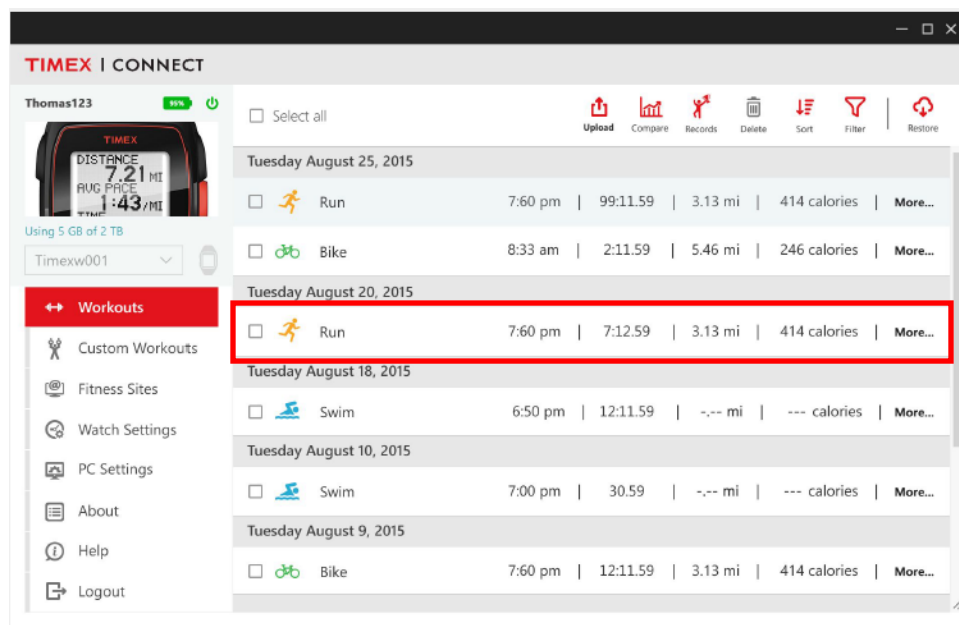
## Reinigung der Uhr

Nach dem Training mit der Uhr:

- Öffnen Sie die USB-Abdeckung
- Spülen Sie den USB-Port mit lauwarmem Wasser aus
- Lassen Sie die Abdeckung offen, damit der USB-Port trocknen kann

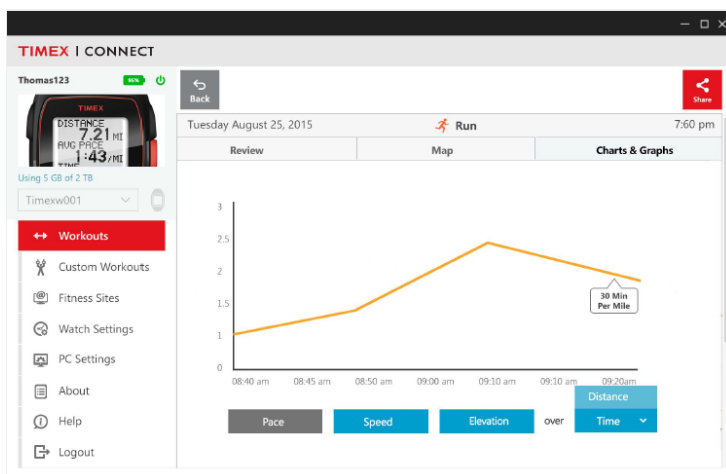
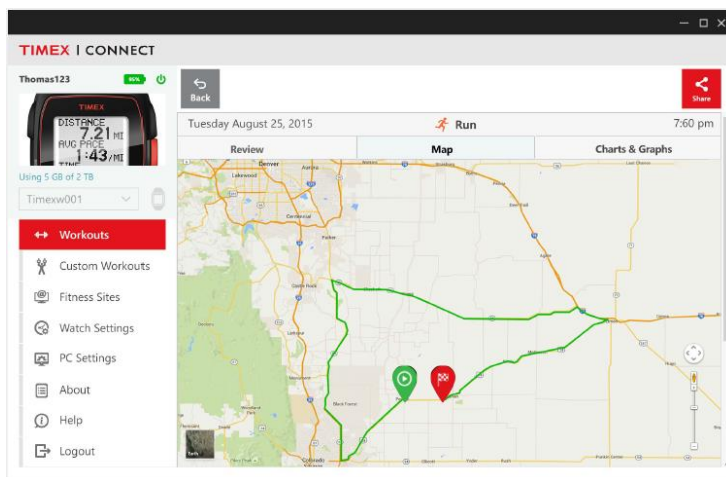
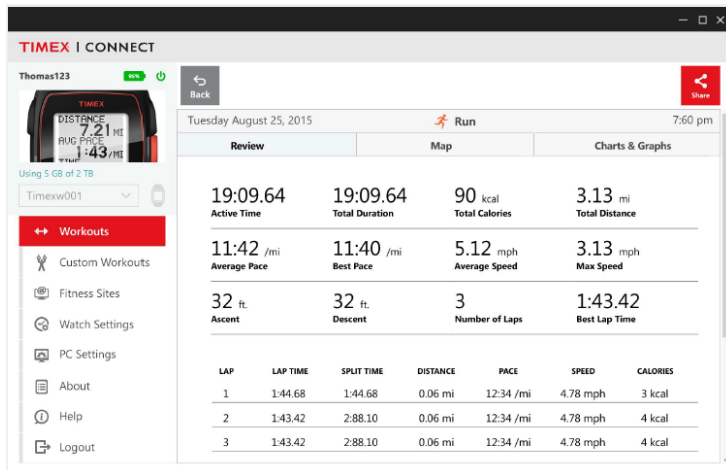
## Trainingsüberblick in Timex Connect

Schließen Sie das Micro-USB-Kabel nach dem Trocknen des USB-Ports auf der Rückseite der Uhr und an den USB-Port Ihres Computers an.



Übersichtsseite von Timex Connect:

- Sportmodus.
- Zusammenfassung des Trainings.
- Mehr ... öffnet die Details des Trainings.



## Zusammenfassung des Trainings auf der Uhr



Sie können eine Zusammenfassung des Trainings auf der Uhr abrufen.



### BENUTZUNGSHINWEISE:

- In manchen Fällen (oder bei Benutzung der Uhr) kann es erforderlich sein, den Zurück-Knopf zu benutzen (kann wiederholtes Drücken erfordern), um einen bestimmten Modus/ein bestimmtes Menü zu verlassen. Wenn das Drücken des Menü-/Eingabe-Knopfes keine Auswirkungen hat, drücken Sie den Zurück-Knopf, bis Zeit und Datum angezeigt werden.



Runden-Zusammenfassung und -Daten sind ebenfalls auf der Uhr aufrufbar.



[Weitere Informationen über den Trainingsüberblick.](#)

## Wechsel der Uhrenarmbänder

Wir haben Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr als einfaches und unkompliziertes Trainingsgerät entworfen und gleichzeitig wollten wir Ihnen eine schmale, leichte und modische Uhr anbieten, die Sie auf Ihren individuellen Stil anpassen können. Ihre neue Uhr verfügt über besonders weiche Silikonarmbänder.

Und Sie können sie ganz einfach auswechseln und gegen andere ersetzen. Dazu können Sie das abgebildete Armbandwerkzeug oder eine handelsübliche Papierklammer benutzen.

Uhrenarmband entfernen: Drücken Sie mit dem Werkzeug Ihrer Wahl auf den Stift bis Sie den Stift greifen und vollständig herausziehen können.

Uhrenarmband anbringen: Platzieren Sie das Uhrenarmband auf den Ösen der Uhr, führen Sie den Stift ein (wobei Sie sicherstellen, dass das Uhrenarmband nicht verrutscht). Sie werden spüren, wenn der Stift vollständig eingerastet ist.

Die Uhrenarmbänder sind in sieben Farben erhältlich: Grau, Orange, Türkis, Lila, Blau, Weiß und Schwarz.

## Detaillierte Benutzerführung für Ihre Uhr

### Modus Tageszeit



### Sportprofile

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr unterstützt mehrere Sportprofile:



Jedes Sportprofil hat eigene gespeicherte Funktionen:

Seiten: Seite 1, Seite 2, Seite 3, Auto-Scrollen.

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über benutzerdefinierte Trainingsseiten. Jeder Sport hat jeweils drei Trainingsseiten mit jeweils bis zu drei Datenfeldern.

| Sportmodi                                | Kategorie        | Metrisch                     | Beschreibung                                                                     |
|------------------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Laufen/Fahrradfahren/Schwimmen/Sonstiges | Zeit             | Zeit                         | Gesamtzeit des Trainings seit Beginn                                             |
| Laufen/Fahrradfahren/Schwimmen/Sonstiges | Zeit             | Dauer                        | Gesamtzeit (einschl. Pausen) seit Beginn                                         |
| Laufen/Fahrradfahren/Schwimmen/Sonstiges | Zeit             | Rundenzeit                   | Aufgezeichnete Zeit seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde     |
| Laufen/Fahrradfahren/Schwimmen/Sonstiges | Zeit             | Tageszeit                    | Uhrzeit                                                                          |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Entfernung       | Entfernung                   | Aufgezeichnete Gesamtstrecke                                                     |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Entfernung       | Rundendistanz                | Aufgezeichnete Strecke seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde  |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Entfernung       | Vorherige Distanz            | Aufgezeichnete Distanz der vorherigen Runde                                      |
| Laufen/Sonstiges                         | Tempo            | Tempo                        | Aktuelles Tempo                                                                  |
| Laufen/Sonstiges                         | Tempo            | Durchschnittstempo           | Durchschnittstempo während des gesamten Trainings                                |
| Laufen/Sonstiges                         | Tempo            | Rudentempo                   | Tempo seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde                   |
| Laufen/Sonstiges                         | Tempo            | Vorheriges Tempo             | Durchschnittstempo während der letzten Runde                                     |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Geschwindigkeit  | Geschwindigkeit              | Aktuelle Geschwindigkeit                                                         |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Geschwindigkeit  | Durchschnittsgeschwindigkeit | Durchschnittsgeschwindigkeit während des gesamten Trainings                      |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Geschwindigkeit  | Rundengeschwindigkeit        | Geschwindigkeit seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde         |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Geschwindigkeit  | Vorherige Geschwindigkeit    | Durchschnittsgeschwindigkeit bei der vorherigen Runde                            |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Höhenunterschied | Höhenunterschied             | Aktuelle GPS-basierte Höhenunterschied*                                          |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Höhenunterschied | Anstieg                      | Aufgezeichneter Gesamtanstieg                                                    |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Höhenunterschied | Abstieg                      | Aufgezeichneter Gesamtanstieg                                                    |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Höhenunterschied | Rundenanstieg                | Aufgezeichneter Anstieg seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Höhenunterschied | Rundenabstieg                | Aufgezeichnete Strecke seit Beginn bzw. seit die aktuelle Runde ausgelöst wurde  |
| Laufen/Fahrradfahren/Sonstiges           | Sonstiges        | Kalorien                     | Gesamtkalorienverbrauch                                                          |
| Laufen/Fahrradfahren/Schwimmen/Sonstiges | Sonstiges        | Rundenanzahl                 | Rundenanzahl                                                                     |



Mit Auto-Scroll durchlaufen Sie während Sie sich in den Trainingsmodi befinden automatisch die aktiven Trainingsanzeigen.



Verfügbare Scroll-Geschwindigkeiten:

- Langsam (Seiten ändern sich alle sechs Sekunden).
- Mittel (Seiten ändern sich alle vier Sekunden).
- Schnell (Seiten ändern sich alle zwei Sekunden).



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- In manchen Fällen (bei der Benutzung der Uhr) ist es erforderlich, eine Funktion nach ihrer Bearbeitung zu aktivieren. Überprüfen Sie unbedingt immer den Funktionsstatus bevor Sie den Modus Einstellungen verlassen.



GPS: Ein oder Aus

HINWEIS: GPS ist im Schwimmmodus nicht verfügbar.



Die GPS-Funktion ist als Grundeinstellung eingeschaltet. Diese Einstellung kontrolliert, ob die Uhr bei Beginn eines Trainings nach Satelliten sucht. Wir empfehlen, die GPS-Funktion eingeschaltet zu lassen.

Wettrennmodus: AN, Distanz des Wettrennens, AUS.

Im Wettrennmodus stehen Ihnen während der Wettrennen hilfreiche Informationen zur Verfügung. Es ist ganz besonders frustrierend, wenn sich das GPS wieder ausschaltet, während Sie im Startbereich des Rennens warten. Oder wenn Sie die Hälfte des Rennens damit verbringen, Ihre Zielzeit im Kopf zu berechnen. Dies gehört jetzt der Vergangenheit an.

Nach der Aktivierung des Wettrennmodus:

- bleibt das GPS aktiviert, unabhängig davon, wie lange es dauert, dass Sie die Startlinie erreichen.
- Eine separate Trainingsseite verwendet Ihr aktuelles Tempo zur Schätzung folgender Werte:
  - Rennzeit: Geschätzte Rennzeit.
  - Zielzeit: Zeit zu der das Rennen abgeschlossen sein wird.
  - Distanz zum Ziel: Restliche Distanz bis zum Ziel.



Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt bereits ab Werk über die geläufigsten Renndistanzen.

Distanzen von Wettrennen



Distanzen von Fahrradrennen



Für Fahrrad- und Wettrennen sind benutzerdefinierte Optionen verfügbar. Die benutzerdefinierte Option ermöglicht es Ihnen, die exakte Distanz des Rennens einzugeben. Die Distanz kann in Meilen und in Kilometer eingegeben werden.



Nach seiner Aktivierung bleibt der Wettrennmodus eingeschaltet, bis Sie ihn ausschalten. In der Grundeinstellung ist der Wettrennmodus ausgeschaltet.

HINWEIS: In den Modi Schwimmen und Sonstiges ist diese Funktion nicht verfügbar.

Intervalle: Aufwärmen, Segment 1, Segment 2, Cool-Down, Wiederholungen.

Die Intervallfunktion ermöglicht es Ihnen, ein Training einzustellen, das aktive und Ruhe-segmente wiederholt. Ihnen wird außerdem die Option angeboten, ein Aufwärmen- bzw. Cool-Down-Segment vorzusehen.



Aufwärmen- und Cool-Down-Segmente können ausgeschaltet oder nach Zeiten eingestellt werden.



Segmente 1 und 2 können nach Zeit und nach Distanz eingestellt werden. Distanzeinstellungen werden basierend auf Ihrer Auswahl der Maßeinheiten entweder in Meilen oder Kilometern eingestellt.



Wiederholungen können von 1 bis 99 eingestellt werden.



Intervalleinstellungen werden in Ihrer Uhr gespeichert bis sie manuell geändert werden.

HINWEIS: Im Modus Schwimmen nicht verfügbar.

Auto Runde: AN, Distanz, Zeit, AUS.

Auto Runde (automatische Runde) zeichnet eine Runde/Zwischenzeit automatisch auf. Das bedeutet, dass jedes Mal, wenn Sie eine vorab eingestellte Distanz oder Zeit zurückgelegt haben, die Uhr automatisch eine Runde aufzeichnet:

- Rundenzeit: Wie viel Zeit seit der letzten Runde/Zwischenzeit zurückgelegt wurden und wie viel Zeit seit Beginn des Trainings vergangen ist.
- Runden-Tempo/-Geschwindigkeit: Durchschnittliche/r Tempo/Geschwindigkeit der vorherigen Runde.



Auto Runde kann nach Distanz oder Zeit eingestellt werden.



Distanzeinstellungen basieren, entsprechend Ihrer ursprünglich eingestellten Maßeinheit, entweder auf Meilen oder Kilometer.



HINWEIS: Im Modus Schwimmen, kann Auto Runde ausschließlich nach Zeit eingestellt werden.

In der Grundeinstellung ist Auto Runde eingeschaltet und auf 1 Meile oder 1 km eingestellt (je nach der Maßeinheit, die Sie eingestellt haben).

Benachrichtigung:

Essen und Trinken: AN, nach Zeit wiederholen, AUS.

Essen und Trinken sind separate, sich wiederholende Benachrichtigungen, die vorwiegend vorgesehen sind, um Sie an die Zufuhr von Nährstoffen oder ans Trinken zu erinnern.





Vergessen Sie nicht, die Funktion einzuschalten, sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind. Anzeigensymbole werden angezeigt, wenn Sie Essen- und Trinken-Erinnerungen aktiviert haben.



Sobald Essen- und Trinken-Erinnerungen aktiviert wurden, bleiben diese eingeschaltet, bis Sie sie ausschalten. In der Grundeinstellung sind Essen- und Trinken-Erinnerungen ausgeschaltet.

Tempo/Geschwindigkeit: AN, Tempo/Geschwindigkeit, AUS.

Tempo- und Geschwindigkeitsbenachrichtigungen sind während des gesamten Trainings eingeschaltet. Die Uhr benachrichtigt Sie, wenn Sie sich „zu schnell“, „zu langsam“ oder „genau richtig“ (basierend auf Ihren Einstellungen) bewegen.



Diese Funktion kann anhand von Tempo oder Geschwindigkeit eingestellt werden.



Die Spanne ist nützlich, da sie es Ihnen ermöglicht festzulegen, wie viel Flexibilität Sie beim Erhalt von Tempo-/Geschwindigkeitsbenachrichtigungen möchten.

Zum Beispiel (Abbildung unten): Mit den Einstellungen: Tempo = 10:00 Minuten/Meile und Zeit = 30 Sekunden, gibt Ihnen die Uhr folgende Benachrichtigungen:

- Zu langsam: Wenn Sie sich mit einem Tempo von 10:30 fortbewegen.
- Zu schnell: Wenn Sie sich mit einem Tempo von 09:30 fortbewegen.

Tempo-/Geschwindigkeitsbenachrichtigungen sind Schwellenbenachrichtigungen. Sie benachrichtigen Sie, wenn Sie eine Schwelle überschreiten, benachrichtigen Sie aber nicht weiter, wenn Sie nicht mehr zur beschriebenen Spanne zurückkehren.



Vergessen Sie nicht, die Funktion einzuschalten, sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind. Anzeigensymbole zeigen an, dass Sie Tempobenachrichtungen aktiviert haben.



In der Grundeinstellung sind Tempo-/Geschwindigkeitsbenachrichtigungen ausgeschaltet.

Entfernung: AN, ohne Wiederholung nach Distanz, Out-&-Back, AUS.

Distanzbenachrichtigungen ermöglichen es Ihnen, eine einzelne Benachrichtigung pro spezifischer Distanz zu aktivieren.



Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über eine Out-&-Back-Funktion. Je nach der ausgewählten Distanz benachrichtigt Sie die Out-&-Back-Funktion, wenn Sie die Hälfte der Distanz hinter sich gebracht haben.

Zum Beispiel: Sie möchten heute fünf Meilen laufen, haben aber nur begrenzt Zeit und Sie müssen so schnell wie möglich wieder nach Hause zurückkehren? Out-&-Back benachrichtigt Sie, wenn Sie die halbe Strecke bis zu Ihrem Ziel (2,5 Meilen) zurückgelegt haben. Sie können dann umkehren und trotzdem die erwünschte Distanz erreichen.



Vergessen Sie nicht, die Funktion einzuschalten, sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind. Symbole erscheinen auf der Anzeige, wenn Sie Distanz- und Out-&-Back-Benachrichtigungen aktiviert haben.



In der Grundeinstellung sind Distanzbenachrichtigungen ausgestaltet.

Uhrzeit: AN, ohne Wiederholung nach Zeit, Out-&-Back, OFF.

Zeitbenachrichtigungen ermöglichen es Ihnen, eine einzelne Benachrichtigung ohne Wiederholung für eine spezifische Zeit einzustellen.



Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über eine Out-&-Back-Funktion. Zur ausgewählten Zeit benachrichtigt Sie die Out-&-Back-Funktion, wenn Sie die Hälfte der spezifischen Zeit erreicht haben.

Zum Beispiel: Sie möchten heute für 45 Minuten laufen, haben aber nur begrenzt Zeit und müssen so schnell wie möglich wieder nach Hause zurückkehren? Out-&-Back benachrichtigt Sie, wenn Sie die Hälfte der Zeit erreicht haben (22,5 Minuten). Sie können dann kehren und trotzdem die vorgenommene Zeit erreichen.



Vergessen Sie nicht, die Funktion einzuschalten, sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind. Symbole erscheinen auf der Anzeige, wenn Sie Zeit- und Out-&-Back-Benachrichtigungen aktiviert haben.



In der Grundeinstellung sind Zeitbenachrichtigungen ausgeschaltet.

Laufen-Gehen: AN, sich wiederholende, abwechselnde Benachrichtigungen nach Zeit, AUS.

Laufen-Gehen-Benachrichtigungen ermöglichen es Ihnen, sich abwechselnde Benachrichtigungen einzustellen. Diese Benachrichtigungen benachrichtigen Sie, dass es Zeit zum Laufen oder zum Gehen ist und nehmen keinerlei Einfluss auf die Aufzeichnungen der Trainingsinformationen Ihrer Uhr.



Vergessen Sie nicht, die Funktion einzuschalten, sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind. Auf der Anzeige erscheinen Symbole, wenn Sie Laufen-Gehen-Benachrichtigungen aktiviert haben.



In der Grundeinstellung sind Laufen-Gehen-Benachrichtigungen ausgeschaltet.

Jeder Sportmodus hat seine eigenen Benachrichtigungen (siehe Tabelle unten).

|                  | Mögliche Benachrichtigungen |         |                           |            |      |              |
|------------------|-----------------------------|---------|---------------------------|------------|------|--------------|
|                  | Essen                       | Trinken | Tempo und Geschwindigkeit | Entfernung | Zeit | Laufen-Gehen |
| <b>Laufen</b>    | J                           | J       | Tempo und Geschwindigkeit | J          | J    | J            |
| <b>Fahrrad</b>   | J                           | J       | Geschwindigkeit           | J          | J    |              |
| <b>Schwimmen</b> |                             |         |                           |            | J    |              |
| <b>Sonstiges</b> | J                           | J       | Tempo und Geschwindigkeit | J          | J    | J            |

Timex-Sportprofile erlauben spezifische Einstellungen für jede Sportart. Sie können die Einstellungen für eine Sportart verändern ohne die anderen zu ändern.

## Trainingsaufzeichnungen

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr ermöglicht die Aufzeichnung von Chrono-, Intervall- und Multisport-Training.

Bei Chrono- und Intervall-Training bietet sie die [Verfolgung und Anzeige von Trainingswerten](#), die automatische und manuelle Aufzeichnung von Runden und den Zugriff auf Trainingsbenachrichtigungen.

## Sperrknopf

Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, bei der Benutzung der Uhr das versehentliche Drücken von Knöpfen zu blockieren. Diese Funktion ist besonders hilfreich, wenn Sie Multisport-Training durchführen, da beim Ausziehen von Neoprenanzügen oft versehentlich Knöpfe gedrückt werden. Die Sperrknopffunktion kann Ihnen diese Bedenken nehmen.

Drücken und halten Sie den Aufwärts-Knopf für drei Sekunden, um die Funktion zu aktivieren/zu deaktivieren.

Sie haben weiterhin die Möglichkeit, den Abwärts-Knopf zu drücken und zu halten, zum:

- Übergang – Multisport-Modus.
- Markieren einer Runde – Chrono-Modus.
- Ein Segment überspringen – Intervall-Modus.

Sie müssen den Sperrknopf deaktivieren, um das Training zu pausieren oder um die Trainingsseiten zu wechseln.

## Chrono-Training

Chrono-Training ist in den Sportprofilen Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen und Sonstiges verfügbar.

Chrono-Training ist die voreingestellte Trainingsart.



Obwohl es empfehlenswert ist, Ihre Trainingseinstellungen/Optionen zu konfigurieren bevor Sie Ihr Training beginnen, besteht die Möglichkeit, die Trainingseinstellungen (GPS und Wettrennmodus) auch unmittelbar vor dem Training zu ändern.

Die GPS-Funktion kann deaktiviert werden, wenn Sie die Uhr in Gebäuden oder an einem Ort an dem kein GPS-Empfang vorhanden ist benutzen, wo Ihr Training dann ausschließlich anhand von Zeitdaten aufgezeichnet wird. Wenn Sie Distanz, Tempo/Geschwindigkeit, Höhenunterschied bzw. Kaloriendaten sehen möchten, müssen Sie sich außerhalb von Gebäuden aufhalten und das GPS aktiviert sein. Wenn das GPS aktiviert ist, müssen Sie warten bis sich das GPS eingerichtet hat bevor Sie mit dem Training beginnen können.

HINWEIS: Trainingseinstellungen sind gespeichert. Wenn Sie das GPS für dieses Training ausschalten, müssen Sie sich das nächste Mal daran erinnern, wenn Sie die Chrono-Trainingsfunktion benutzen, sie zu aktivieren.



Sobald die GPS-Symbole durchgehend leuchten und nicht mehr blinken, drücken Sie den Menü-/Eingabeknopf, um das Chrono-Training zu beginnen.



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- Mit dem Aufwärts-Knopf können Sie die verfügbaren Trainingsseiten durchlaufen.
- Drücken Sie Menü/Eingabe, um das Chrono-Training anzuhalten, zu speichern oder zu löschen.



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- *Benutzen Sie den Abwärts-Knopf oder TIPPEN Sie die Uhr an, um manuell eine Runde/Zwischenzeit zu beginnen.*



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- *Drücken Sie Menü/Eingabe, um das Chrono-Training zu unterbrechen/fortzusetzen, zu löschen oder zu speichern.*



Nach dem Speichern eines Chrono-Trainings, wird kurz eine Trainingszusammenfassung angezeigt.



## Intervalltraining

Bei Intervalltraining handelt es sich um sich wiederholende aktive und Ruhesegmente. Die Intervalltraining-Funktion Ihrer TIMEX IRONMAN GPS-Uhr umfasst:

- Aufwärm-Segment
- Ein aktives Segment und ein Ruhesegment
  - Bis zu 99 Wiederholungen
- Cool-Down-Segment

Intervalltraining ist bei den Sportprofilen Laufen, Fahrradfahren und anderen verfügbar.





Vor Beginn des Intervalltrainings wird Ihnen eine Zusammenfassung der Einstellungen angezeigt. Wenn Sie eine Einstellung ändern möchten, können Sie die Trainingseinstellungen dort ändern. [Detaillierte Anleitung zur Einstellung von Intervalltrainingseinheiten](#).

HINWEIS: Sobald alle Trainingseinstellungen gespeichert sind, werden diese beim Ihrem nächsten Intervalltraining wieder aufgerufen.



Warten Sie bis Ihre Uhr GPS-Satellitensignale erfasst (GPS-Symbol leuchtet durchgehend und blinkt nicht mehr). Drücken Sie Menü/Eingabe, um Ihr Training zu beginnen.



Zunächst sehen Sie die Anzeige der voreingestellten Intervalle, die ausschließlich während der Funktion Intervalltraining verfügbar ist.

Das Display „voreingestellte Intervalle“ umfasst:

- Anzahl der Wiederholungen 1–99 von 1–99, Zum Beispiel: 1. Wiederholung von insgesamt 99.
- Segmentnummer: 1 oder 2.
- Verbleibende Zeit: Verbleibende Zeit im aktuellen Segment (verbleibende Distanz, falls es sich um ein auf eine Distanz basierendes Segment handelt).

**BENUTZUNGSHINWEISE:**

- Drücken Sie den Aufwärts-Knopf, um die verfügbaren Trainingsseiten zu durchlaufen.
- Drücken Sie den Abwärts-Knopf, um ein Segment zu überspringen.



Zum Ende eines Segments hin werden Sie darüber benachrichtigt, dass das Segment bald endet.



Das zweite Segment des Intervalltrainings bietet dieselben Trainingsanzeigen und vorzeitige Benachrichtigungen bevor das Segment endet.



Sie sehen dann die veränderte Wiederholungsnummer auf der Anzeige der voreingestellten Intervalle.



#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf, um das Intervalltraining anzuhalten/fortzusetzen, zu löschen oder zu speichern.



Nach dem Speichern eines Intervalltrainings, wird kurz eine Trainingszusammenfassung angezeigt.



## Multisport-Training

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über einen Multisport-Trainingsmodus. Mit dieser Funktion können Sie zwei oder drei Sportarten innerhalb einer Trainingseinheit verfolgen und aufzeichnen (Triathlon, Duathlon, Biathlon und Bricks-Training). Sie haben sogar die Option, Übergänge zu erfassen.



Vor Beginn des Multisport-Trainings wird Ihnen eine Zusammenfassung der Einstellungen angezeigt. Wenn Sie jegliche dieser Einstellungen ändern möchten, können Sie die Trainingseinstellungen dort ändern. [Detaillierte Anleitung für die Einstellung für Multisport-Training.](#)

HINWEIS: Sobald alle Trainingseinstellungen gespeichert sind, werden diese beim Ihrem nächsten Multisport-Training wieder aufgerufen.



Warten Sie bis Ihre Uhr GPS-Satellitensignale erfasst (GPS-Symbole werden durchgehend angezeigt). Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf, um Ihr Training zu beginnen.



Zunächst sehen Sie die Anzeige der voreingestellten Multisport-Trainingseinheiten, die ausschließlich während der Funktion Multisport-Training verfügbar ist.

Die Anzeige „voreingestelltes Multisport-Training“ umfasst:

- Dauer: Verstrichene Gesamtzeit, einschließlich Pausen und Übergänge.
- Distanz gesamt: Insgesamt zurückgelegte Distanz.
- Sportmodus: Aktueller Sportmodus.

HINWEIS: Die insgesamt zurückgelegte Distanz wird ausschließlich bei voreingestellten Multisport-Trainingseinheiten bei den Sportarten Laufen, Fahrradfahren und andere Sportarten angezeigt.

#### *BENUTZUNGSHINWEISE:*

- *Drücken Sie den Aufwärts-Knopf, um die verfügbaren Trainingsseiten zu durchlaufen.*
- *Mit dem Abwärts-Knopf können Sie in den nächsten Sportmodus übergehen und wechseln.*
- *Drücken und halten Sie den Aufwärts-Knopf für drei Sekunden, um die Knopfsperre zu aktivieren. Sie sind während die Knopfsperre aktiv ist weiterhin in der Lage, das Training anzuhalten und zwischen Trainingsarten zu wechseln.*

Ihre Uhr benutzt im entsprechenden Sportmodus alle Sportart-spezifischen Einstellungen, zum Beispiel: Auto Runde, Essen- und Trinken-Erinnerungen usw.



Während des Übergangs zeigt die Anzeige der voreingestellten Multisport-Trainingseinheit Folgendes an:

- Sportmodus.
- T1- oder T2-Zeit: Zeit während des aktuellen Übergangs.





#### BENUTZUNGSHINWEISE:

- Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf, um das Multisport-Training zu unterbrechen/fortzusetzen, zu löschen oder zu speichern.



Nach dem Speichern eines Multisport-Trainings, wird kurz eine Zusammenfassung des Trainings angezeigt.



## Übersicht

### Trainingseinheiten

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr ist in der Lage mehrere Trainingseinheiten zu speichern, doch wir empfehlen, Ihre Uhr mindestens einmal wöchentlich an die Timex-Connect-Computeranwendung anzuschließen. Die Computeranwendung bietet Details über Ihr Training, die auf Ihrer Uhr nicht abrufbar sind.



### Zusammenfassung

Die Uhr bietet eine Zusammenfassung und Rundendaten für jedes aufgezeichnete Training.



## BENUTZUNGSHINWEISE:

- In manchen Fällen (oder bei Benutzung der Uhr) müssen Sie eventuell den Zurück-Knopf benutzen, um einen Modus zu verlassen.
- Drücken Sie den Zurück-Knopf, um die Trainingszusammenfassung, die Rundendaten und Rekorde zu verlassen.

### Rundenliste

Liste aller während des Trainings aufgezeichneter Runden.



### Rundendaten

Drücken Sie den Menü-/Eingabe-Knopf bei einer Runde, um die Rundendaten anzuzeigen.



### Training löschen

Wie bereits angesprochen ist es am einfachsten, Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr anhand der Timex-Connect-Computeranwendung zu verwalten. Doch die Option Trainingseinheiten löschen ist auf der Uhr verfügbar.

Sie können das Training, das Sie löschen möchten einfach innerhalb der Übersicht der Trainingseinheiten suchen und markieren. Nach seiner Markierung haben Sie die Möglichkeit, es zu löschen.

Ja auswählen.



## Meine Daten

Auf Ihrer TIMEX IRONMAN GPS-Uhr können Sie sich Rekorde/Erfolge ansehen. Nach dem Abschluss und dem Speichern eines Trainings zeigt Ihnen Ihre Uhr alle Erfolge und Meilensteine des Trainings an.



## Laufrekorde

Präsentation aller während des Sportprofils Laufen aufgezeichneten Erfolge.

- Beste MI: Schnellste Meile.
- Bester km: Schnellster Kilometer.
- 5K, 10K, ½ Marathon, Marathon: Schnellste Zeiten der Distanzen.
- Größte Entfernung: Größte Entfernung in einem einzelnen Training.

HINWEIS: Der Wettrennmodus muss an Ihrer Uhr nicht aktiviert sein, um diese Erfolge aufzuzeichnen.



Durch das Drücken des Menü-/Eingabeknopfes auf einem Rekord, erfahren Sie weitere Informationen über den Rekord.



## Fahrradrekorde

Präsentation aller während des Sportprofils Fahrradfahren aufgezeichneten Erfolge.

- Beste MI: Schnellste Meile.
- Bester km: Schnellster Kilometer.
- Größte Entfernung: Größte Entfernung in einem einzelnen Training.

HINWEIS: Der Wettrennmodus muss an Ihrer Uhr nicht aktiviert sein, um diese Erfolge aufzuzeichnen.



## Gesamtwerte

Die Funktion Gesamtwerte ist ein Wegmesser aller Distanzen während eines Trainings, das mit einem GPS aufgezeichnet wurde. Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über einen Wegmesser nach Sportprofil (Laufen und Fahrrad) und einen Gesamtwegmesser.



## Uhr

### Stoppuhr

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über eine handelsübliche Stoppuhr. Damit können Sie außerhalb der üblichen Trainingsaufzeichnung Zeit messen.

HINWEIS: Die Stoppuhrbenutzung wird weder aufgezeichnet noch ist sie später aufrufbar. Wenn Sie die Datei später aufrufen müssen, empfehlen wir Ihnen, [Chrono-Training](#) zu benutzen.



### Timer

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über ein eingebautes GPS. Damit können Sie außerhalb der üblichen Trainingsaufzeichnung Zeit messen.



### Timer-Wiederholung

- Am Ende anhalten: Timer läuft einmalig ab und hält an.
- Am Ende wiederholen: Timer wiederholt sich bis Sie den Timer anhalten.



## Timer-Feedback



Sobald ein Timer läuft haben Sie die Möglichkeit, ihn anzuhalten, fortzusetzen und zurückzusetzen.



HINWEIS: Die Timer-Benutzung wird weder aufgezeichnet noch ist sie später aufrufbar. Wenn Sie die Datei später aufrufen möchten, empfehlen wir Ihnen, [Chrono-Training](#) (einmalig verwendeter Timer) oder [Intervalltraining](#) (sich wiederholender Timer) zu benutzen.

## Weckfunktion

Ihre TIMEX IRONMAL GPS-Uhr verfügt über drei voneinander unabhängige Weckereinstellungen.



Wenn Sie den Menü-/Eingabeknopf drücken, wenn Sie auf einer Weckereinstellung stehen, können Sie die Weckfunktion anschalten oder bearbeiten.



### Wiederholung der Weckfunktion

- Täglich: Wecker wird jeden Tag aktiviert.
- Einmalig: Wecker wird nur einmalig aktiviert.
- Wochentags: Wecker
- Wochenenden: Wecker wird an Samstagen und Sonntagen aktiviert.
- Benutzerdefiniert: Die Uhr führt Sie durch jeden Tag der Woche und ermöglicht es Ihnen, auszuwählen, an welchen Tagen die Uhr aktiviert wird.



Die Weckfunktion muss dazu nicht aktiviert sein. Sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind, wird die Weckfunktion automatisch aktiviert.



## Einstellungen

Vergessen Sie nicht den Menü-/Eingabeknopf zu drücken, um die Einstellungsänderungen zu bestätigen.

### Trainingsarten

[Siehe Sportprofile für Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Sonstige.](#)

### Multisport

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über einen Multisport-Trainingsmodus. Mit dieser Funktion können Sie zwei oder drei Sportarten innerhalb einer Trainingseinheit verfolgen und aufzeichnen (Triathlon, Duathlon, Biathlon und Bricks-Training). Sie haben sogar die Möglichkeit, Übergänge zu erfassen.



Sportarten 1 und 2 können eingestellt werden auf:

- Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen und Sonstiges.



Sport 3 kann eingestellt werden auf:

- Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen und Sonstiges.
- Aus: Der Multisport-Modus kann verwendet werden, um die Zeit bei Brick-Trainingseinheiten oder einem Biathlon zu messen.



Übergänge werden verwendet, um die Übergangszeit zwischen den Sportarten zu verfolgen.



Sobald die Einstellungsänderungen abgeschlossen sind, drücken Sie den Zurück-Knopf, um die Multisport-Einstellungen zu verlassen.

Uhr

Uhrzeit & Datum

Stellen Sie die Zeit und Datum der Zeit- und Datumsanzeige sowie den Beginn des Trainings ein.





## Verfügbare Formate

- Zeit
  - 24-Std.: 17:00.
  - 12-Std.: 5:00 p. m.
- Datum
  - TT.MMM: Tag.Monat.
  - MMM-TT: Monat-Tag.



Verwenden Sie den Zurück-Knopf, um die Zeiteinstellung zu verlassen, wobei wiederholtes Drücken erforderlich ist, um diese Funktion vollständig zu verlassen.

## Timer

Alternative Methode zur Einstellung des Timers.

## Weckfunktion

Alternative Methode zur Einstellung der Weckfunktion.

## Benutzerdaten

Sie werden dazu aufgefordert, folgende Benutzerdaten einzugeben: Gewicht, Körpergröße, Geschlecht und Geburtstag. Ihr Gerät nutzt diese Daten, um den Kalorienverbrauch genauer zu ermitteln. Ihre Information wird weder weitergegeben, noch ohne Ihre Einverständnis anderweitig verwendet.



Drücken Sie, nachdem Sie alle Einstellungen gemacht haben, den Zurück-Knopf, um die Benutzerdaten-Einstellungen zu verlassen, wobei wiederholtes Drücken erforderlich ist, um die Funktion vollständig zu verlassen.

## System



Die meisten Einstellungen werden gemacht, wenn Sie die Uhr anhand der Computeranwendung einrichten aber auch an der Uhr selbst. Die Systemeinstellungen der Uhr ermöglichen es Ihnen, diese ursprünglichen Einstellungen zu ändern.

Systemeinstellungen umfassen: Einheiten, Feedback, TIPPEN, Anzeige, Info und erweiterte Einstellungen.

## Maßeinheiten

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr zeigt Ihre Daten in imperialen oder metrischen Maßeinheiten an.



Ihre Uhr bietet außerdem benutzerdefinierte Maßeinheiten. Diese benutzerdefinierten Maßeinheiten ermöglichen es Ihnen, imperiale oder metrische Maßeinheiten individuell auszuwählen:

- Distanz, Tempo, Geschwindigkeit, Gewicht, Körpergröße und Höhenunterschied.





## Feedback

### Trainings-Feedback



In der Grundeinstellung ist das Feedback für alle Sportprofile auf Beide eingestellt.

## Signalton

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über stündliche Signaltöne. Nach der Aktivierung gibt die Uhr stündlich einen Signalton ab.



In der Grundeinstellung ist der Signalton ausgeschaltet.

### Knopfdrucksignal

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr verfügt über ein Knopfdrucksignal. Nach der Aktivierung gibt die Uhr bei jedem Mal, wenn Sie einen Knopf drücken, ein Knopfdrucksignal ab. Das Knopfdrucksignal wird häufig als Bestätigung der Uhr betrachtet, dass das Drücken eines Knopfes von der Uhr anerkannt wurde.



In der Grundeinstellung ist das Knopfdrucksignal ausgeschaltet.

### TIPPEN

Ihre Uhr ist mit Tapscreen™-Technologie ausgestattet. Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, die Anzeige mit einem oder mehr Fingern „anzutippen“, um:

- Eine Runde/Zwischenzeit während dem Chrono-Training auszulösen.
- Ein Segment während dem Intervalltraining überspringen.

TIPPEN ist nur bei den Trainingsarten Laufen, Fahrradfahren und Sonstigen verfügbar.

Da es sich bei TIPPEN um eine Tastfunktion handelt, sind folgende Empfindlichkeitseinstellungen verfügbar:

- Niedrig, mittel und hoch.

Sie sollten die für Sie geeignetste Einstellung auswählen.



In der Grundeinstellung ist die TIPPEN-Funktion mit mittlerer Empfindlichkeit eingeschaltet.

## Anzeige

Anzeigeneinstellungen umfassen: Sprache, Indiglo und Kontrast.



## Sprache



## Indiglo

Die Indiglo®-Zifferblattbeleuchtung ist die Beleuchtungstechnologie, mit der die Anzeige Ihrer Uhr beleuchtet wird. Sie haben mehrere Möglichkeiten, die Indiglo-Funktion zu benutzen:

- Manuell: Hierbei müssen Sie die Indiglo-Knopf drücken, um die Anzeige zu beleuchten.
- Benachrichtigungen: Die Anzeige wird automatisch beleuchtet, wenn eine Benachrichtigung auf der Anzeige erscheint.
- Schlüssel & Benachrichtigungen: Die Anzeige wird automatisch beleuchtet, wenn eine Benachrichtigung auf der Anzeige erscheint UND wenn Sie einen Knopf drücken.
- Immer an:
  - Die Anzeige wird automatisch beleuchtet, wenn eine Benachrichtigung auf der Anzeige erscheint.
  - Wenn Sie den Indiglo-Knopf drücken, bleibt die Anzeige beleuchtet bis Sie den Indiglo-Knopf erneut drücken, um sie auszuschalten.



In der Grundeinstellung ist Indiglo auf Benachrichtigungen eingestellt.

## Kontrast

Ihre TIMEX IRONMAN GPS-Uhr ermöglicht es Ihnen, die Kontrasteinstellung der Anzeige zu ändern. Wobei fünf die höchste Kontrasteinstellung und eins die niedrigste Kontrasteinstellung ist.



In der Grundeinstellung ist der Anzeigenkontrast auf eins eingestellt.

Verwenden Sie den Zurück-Knopf, um die Einstellungen zu verlassen, wobei wiederholtes Drücken erforderlich sein kann, um diese Funktion vollständig zu verlassen.

## Info

Die Infoeinstellungen enthalten Informationen über die neusten Versionen der Firmware der Uhr. Sie werden bei eventuellen Problemen mit Ihrer Uhr vom Kundenservice verwendet.



## Erweitert

Erweiterte Einstellungen sind ausschließlich in Notfällen zu benutzen. Die Funktion Zurücksetzen setzt die Uhr auf die Grundeinstellungen zurück.

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie alle Trainingseinheiten hochgeladen haben, bevor Sie die Funktion Zurücksetzen benutzen.



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO und TAPSCREEN sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

## Inhoudsopgave

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Horlogefuncties .....                                   | 356 |
| In de doos .....                                        | 356 |
| Aan de slag .....                                       | 356 |
| Inleiding.....                                          | 357 |
| Een GPS-trainingsapparaat gebruiken .....               | 357 |
| Beste praktijken.....                                   | 357 |
| Eenvoudige introductie tot uw horloge .....             | 358 |
| Overzicht van pictogrammen .....                        | 359 |
| Opladen.....                                            | 359 |
| Instellen met behulp van Timex Connect-applicatie ..... | 360 |
| Instellen op het horloge .....                          | 364 |
| Voor de eerste keer gaan hardlopen .....                | 367 |
| Een training starten .....                              | 367 |
| Na het hardlopen.....                                   | 369 |
| De training opslaan.....                                | 369 |
| Het horloge reinigen .....                              | 369 |
| De training op Timex Connect bekijken .....             | 370 |
| De training op het horloge bekijken .....               | 371 |
| Horlogebandjes verwisselen.....                         | 373 |
| Gedetailleerde introductie tot uw horloge.....          | 374 |
| De modus Tijd van dag.....                              | 374 |
| Sportprofielen.....                                     | 374 |
| Training registreren .....                              | 386 |
| Knopblokkering.....                                     | 386 |
| Chronotrainingen.....                                   | 387 |
| Intervaltrainingen .....                                | 389 |
| Multisporttrainingen .....                              | 392 |
| Bekijken.....                                           | 396 |
| Klok .....                                              | 399 |
| Instellingen .....                                      | 402 |

## Horlogefuncties

Gebruiksvriendelijke / eenvoudige interface

Levensduur van batterij

GPS actief: maximaal 12 uur

De modus Tijd van dag (standby): 25 dagen

Oplaadbare lithium-ion batterij

QuickFix GPS

Universele micro-USB-kabel

Lichtgewicht, slank ontwerp

Makkelijk te verwisselen bandjes

Aanpasbare trainingspagina's

Tijd opnemen van meerdere sporten

Wedstrijdmodus

Prestatiepacer

Records / trofeeën

Waterbestendig tot 50 m

Activeer de knoppen niet terwijl het horloge ondergedompeld is

Gratis Timex Connect-computerapplicatie

## In de doos

Horloge

Micro-USB-kabel

Instrument om bandje te verwisselen

Snelstartgids

## Aan de slag

In deze gebruikershandleiding worden alle functies van uw nieuwe TIMEX® IRONMAN® GPS-horloge uitgelegd.

Voor een instructievideo, veelgestelde vragen of het downloaden van de snelstartgids gaat u naar [www.timex.com/gps](http://www.timex.com/gps).

## Inleiding

### Een GPS-trainingsapparaat gebruiken

Uw Timex Ironman GPS-horloge heeft een ingebouwde GPS. Zodra het aangesloten is en een signaal ontvangt van de constellatie van GPS-satellieten, verschaft uw GPS informatie over afstand, snelheid/tempo en hoogte. Voor de beste prestaties moet u het horloge om uw pols dragen met het display naar de open hemel gericht.

### Beste praktijken

Voor de beste prestaties van uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge wordt aangeraden om de Timex Connect-computerapplicatie te downloaden en te gebruiken: [www.timex.com/GO](http://www.timex.com/GO)

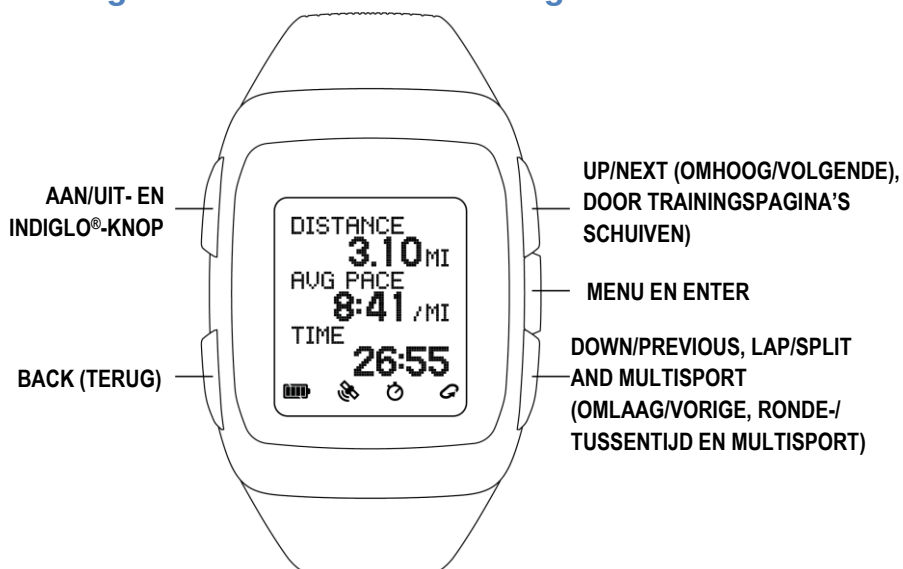
Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge maakt gebruik van satellietgegevens (langetermijnvoorspelling van satellietbaan), die naar het horloge zijn gedownload, voor:

- Snellere GPS-fix
- Nauwkeurigere afstands- en tempo- / snelheidsgegevens
- Langere levensduur van batterij

GPS-gegevens (ook wel efemeridegegevens genoemd) staan in een bestand dat automatisch naar uw Timex horloge wordt gedownload wanneer u het horloge met de computerapplicatie verbindt. U heeft alleen een geldige internetverbinding nodig. Deze GPS-gegevens zijn maximaal vier (4) dagen geldig. Daarom raadt Timex aan om het horloge dagelijks met een computerapplicatie te verbinden om het horloge op te laden, uw trainingsbestanden te uploaden en actuele GPS-efemeridegegevens te verkrijgen. Deze regelmatige updates verzekeren dat het GPS-horloge optimaal loopt.

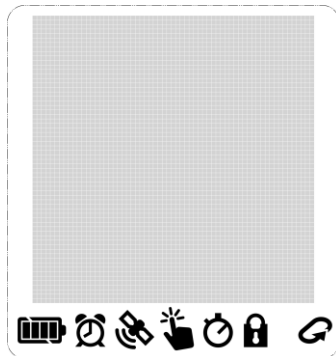
OPMERKING: Als u een muuradapter gebruikt om het horloge op te laden, wordt de GPS-efemeride niet naar het horloge gedownload. U moet de Timex Connect-computerapplicatie aansluiten om actuele GPS-gegevensbestanden te ontvangen, die door het horloge worden gebruikt.

## Eenvoudige introductie tot uw horloge



| Naam van knop                                            | Functie / beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aan/Uit<br>Indiglo®-knop                                 | Ingedrukt houden om het menu Aan/Uit te openen<br>Indrukken om de functie Indiglo te activeren of deactiveren                                                                                                                                                                                                          |
| Omhoog / volgende<br>Door trainingspagina's<br>schuiven  | Indrukken om door de beschikbare opties omhoog te schuiven<br>Indrukken om door de actieve trainingspagina's te schuiven<br>Ingedrukt houden voor sneller schuiven (indien beschikbaar)                                                                                                                                |
| Menu<br>Enter                                            | Indrukken om het menu te openen<br>Indrukken om een actieve selectie goed te keuren<br>Indrukken om veranderingen op te slaan                                                                                                                                                                                          |
| Omlaag / vorige<br>Ronde- / tussentijd<br><br>Multisport | Indrukken om door de beschikbare opties omlaag te schuiven<br>Tijdens een chronotrainning indrukken om een ronde- / tussentijd handmatig te markeren<br>Tijdens een intervaltraining indrukken om een segment over te slaan of de training te beëindigen<br>Tijdens een multisporttraining indrukken voor een overgang |
| Terug                                                    | Indrukken om terug te gaan in een menu of veranderingen ongedaan te maken                                                                                                                                                                                                                                              |

## Overzicht van pictogrammen



| Pictogrammen                                                                        | Beschrijving                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Batterij<br>Individuele cellen in het batterijpictogram vertegenwoordigen het percentage volledige lading (25%, 50%, 75%, 100% vol)                                                 |
|    | Alarm<br>Geeft aan dat een van de drie alarmen actief is                                                                                                                            |
|    | GPS<br>Wanneer dit knippert, is het horloge bezig om een GPS-verbinding tot stand te brengen<br>Wanneer dit continu brandt, heeft het horloge een GPS-verbinding tot stand gebracht |
|  | Tapscreen<br>Geeft aan dat Tapscreen™ technologie actief is                                                                                                                         |
|  | Training<br>Geeft aan dat een training actief is en wordt geregistreerd                                                                                                             |
|  | Knopblokkering<br>Geeft aan dat de functie Knopblokkering actief is                                                                                                                 |
|  | Ronde- / tussentijd<br>Geeft aan dat de bijbehorende knop kan worden gebruikt om ronde- of tussentijden handmatig te activeren                                                      |

## Opladen

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, wordt aanbevolen om het horloge volledig op te laden (dit duurt ongeveer 2,5 uur). Voor de snelste oplaadtijd kunt u de bijgeleverde micro-USB-kabel gebruiken (of een andere universele micro-USB-kabel) met een universele wisselstroom adapter.

U kunt het horloge ook aansluiten op de USB-poort op uw computer om het op te laden.

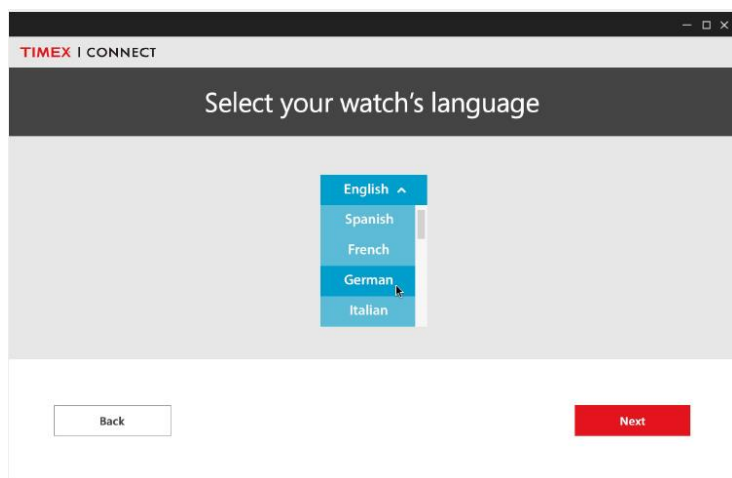


OPMERKING: Controleer of er geen vocht of vuil in de poort is voordat u de micro-USB-kabel op de poort aan de achterkant van het horloge aansluit. Als vocht aanwezig is, haalt u het deksel van de poort af en laat u de poort drogen. Als vuil zichtbaar is, verwijdt u dit voorzichtig door het horloge lichtjes tegen een oppervlak te tikken of door een spuitbus met perslucht te gebruiken. Zie [Het horloge reinigen](#) voor meer details.

#### Instellen met behulp van Timex Connect-applicatie

De eerste keer dat u uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge inschakelt, krijgt u instructies om de Timex Connect-computerapplicatie te downloaden en installeren, wat het instellingsproces vereenvoudigt.

Zodra u een account op de Timex Connect-applicatie heeft aangemaakt, wordt u door de volgende stappen geleid om uw nieuwe GPS-horloge in te stellen.



#### TAAL SELECTEREN

##### Beschikbare talen:

Engels  
Spaans  
Frans  
Duits  
Italiaans  
Portugees  
Nederlands

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### Is this a new watch?

☒ Yes, create new settings

☐ No, use the settings from **My Watches** ▾

Back Next

## HORLOGE-INSTELLINGEN

### ***Maak nieuwe instellingen aan:***

Te gebruiken in de meeste gevallen als het horloge nog nooit is ingesteld.

### ***Gebruik de instellingen van:***

Als het horloge reeds is ingesteld en die instellingen in stand moeten worden gehouden.

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### Which units do you use?

Imperial Metric Custom

Back Next

## EENHEDEN

### ***Engels:***

Alle maateenheden zijn in de Engelse indeling.

### ***Metrisch:***

Alle maateenheden zijn in de metrische indeling.

### ***Speciaal:***

Stelt u in staat om elke maateenheid aan te passen.

**TIMEX I CONNECT** Thomas123 Logout

### What is your gender?

Male Female

Back Why do we need this information? Next

## WAAROM HEBBEN WE DEZE INFORMATIE NODIG?

Deze informatie wordt alleen gebruikt om de nauwkeurigheid van activiteitsgegevens te verbeteren. Deze wordt niet gebruikt voor marketingdoeleinden en niet gedeeld met derden.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### How tall are you?

5 ft 10 in

Back Why do we need this information? Next

## LENGTE

De illustratie toont de Engelse maateenheid. Als Metrisch was geselecteerd, wordt de lengte in centimeter ingevoerd.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### What is your weight?

150 lbs

Back Why do we need this information? Next

## GEWICHT

De illustratie toont de Engelse maateenheid. Als Metrisch was geselecteerd, wordt het gewicht in kilogram ingevoerd.

TIMEX I CONNECT Thomas123 Logout

### When is your birthday?

Month ^  
January  
February  
March  
April

Day v Year v

Back Why do we need this information? Next

## TIJD

Tijdsindeling:  
12- of 24-uurs indeling.

Tijdsinstelling:  
Standaard gebruikt de applicatie de computertijd om de tijd voor uw horloge op te roepen.

Als de tijd bijgesteld moet worden, klikt u op het betreffende veld en gebruikt u de pijlen Omhoog en Omlaag om bij te stellen.

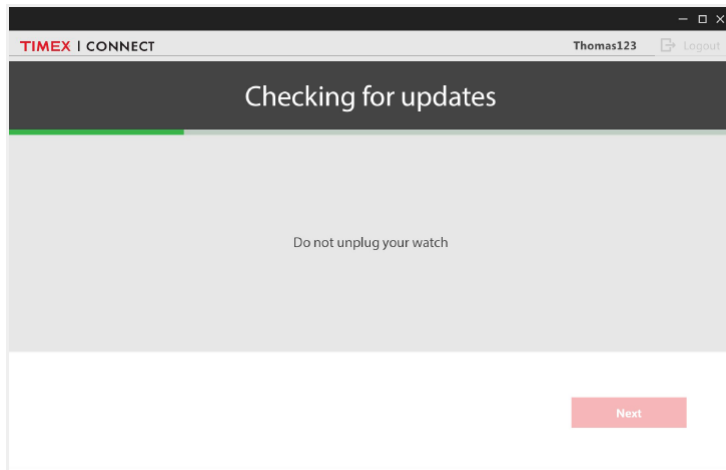
## DATUM

Standaard gebruikt de applicatie de computerdatum om de datum voor uw horloge op te roepen.

## BIJNAAM HORLOGE

Voer een unieke bijnaam voor uw horloge in.

Dit wordt zeer belangrijk als u meerdere horloges in dezelfde computerapplicatie beheert.

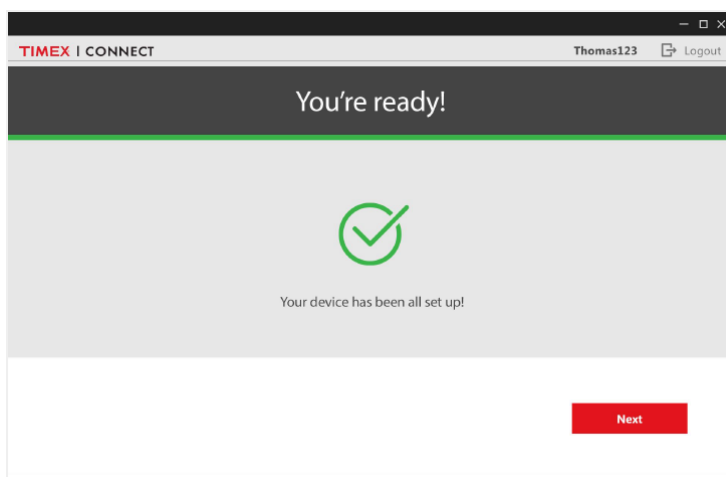


## UPDATES

De Timex Connect-applicatie controleert automatisch op, en laadt, alle beschikbare software-updates voor het horloge.

NIET het horloge tijdens deze stap loskoppelen.

Zodra de update is voltooid, is de groene voortgangsbalk vol en is de knop Volgende beschikbaar.



## Instellen op het horloge

Voor gevallen waarin de tijd van kritiek belang is of wanneer er geen computer beschikbaar is, kan het instellen direct op het horloge plaatsvinden.



## OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Druk op de knop Menu / Enter om dit scherm over te slaan en verder te gaan met de aanvankelijke instelling op het horloge.



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Pijlen op het scherm geven altijd aan dat u de knoppen Omhoog en Omlaag kunt gebruiken om door andere opties te schuiven.*
- *Druk altijd op de knop Menu / Enter om een selectie te bevestigen.*



Selecteer de maateenheid die overal gebruikt zal worden (Engels of metrisch).

Met de optie Speciaal kunt u de maateenheid apart voor elke maat selecteren.



Informatie over het gebruikersprofiel wordt gebruikt om calorieverbruikgegevens te berekenen.



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Houd de knop Omhoog of Omlaag ingedrukt voor snel schuiven (niet beschikbaar op elk scherm).*



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Op dit type scherm hoeft u niets te doen, het verdwijnt automatisch.*
- *Druk op een willekeurige knop behalve Aan/Uit / Indiglo om het bericht te wissen.*

## Voor de eerste keer gaan hardlopen

### Een training starten

Op het scherm Tijd van dag:



Na elk gedeelte in de gebruikershandleiding ziet u:

- Tips en trucs voor het bedienen van het horloge.
- Snelle en eenvoudige instructies om u aan de slag te krijgen.

[Voor uitgebreidere instructies en uitleg van alle modi.](#)



Voor training binnen is het mogelijk om de GPS-functie uit te zetten. Hierdoor gaat de batterij langer mee omdat het horloge niet zal proberen satellieten te vinden.

OPMERKING: Als u deze verandering aanbrengt, worden alleen de GPS-instellingen voor de huidige training veranderd.



OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Druk op de knop Terug om het menu Bewerken af te sluiten.



Wanneer de GPS-pictogrammen continu branden, weet u dat uw horloge een GPS-signaal heeft verkregen en klaar voor gebruik is.

Als u de training begint voordat het GPS-pictogram continu brandt, kiest u ervoor om de training zonder het gebruik van GPS te starten. Met GPS verband houdende gegevens worden dan tijdens de training niet geregistreerd.



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Gebruik de knop Omhoog om door de trainingspagina's te schuiven, [voor informatie over Aanpassen van trainingspagina's.](#)



Standaard staat de functie Automatische ronde AAN. Automatische ronde betekent dat het horloge om de 1 mijl of 1 km (afhankelijk van de geselecteerde maateenheid) automatisch een ronde activeert en registreert; u hoeft niets te doen.

U krijgt hoorbare, visuele en trillingswaarschuwingen die aangeven dat automatische ronde is geactiveerd en het horloge geeft de gegevens van de vorige ronde even weer. Na de training kunnen details van ronde- / tussentijd worden doorgenomen op Timex Connect, een fitness-site van derden of in de modus Bekijken van het horloge.

#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Gebruik de knop Omlaag of TIK om een ronde- / tussentijd handmatig te activeren en registreren.*

### Na het hardlopen

#### De training opslaan

Wanneer u klaar bent met hardlopen, drukt u op de knop Menu / Enter.



Nadat u Opslaan heeft geselecteerd, ziet u een korte samenvatting van de training.

#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Op dit type scherm hoeft u niets te doen, het verdwijnt automatisch.*
- *Druk op een willekeurige knop behalve Aan/Uit / Indiglo om het bericht te wissen.*

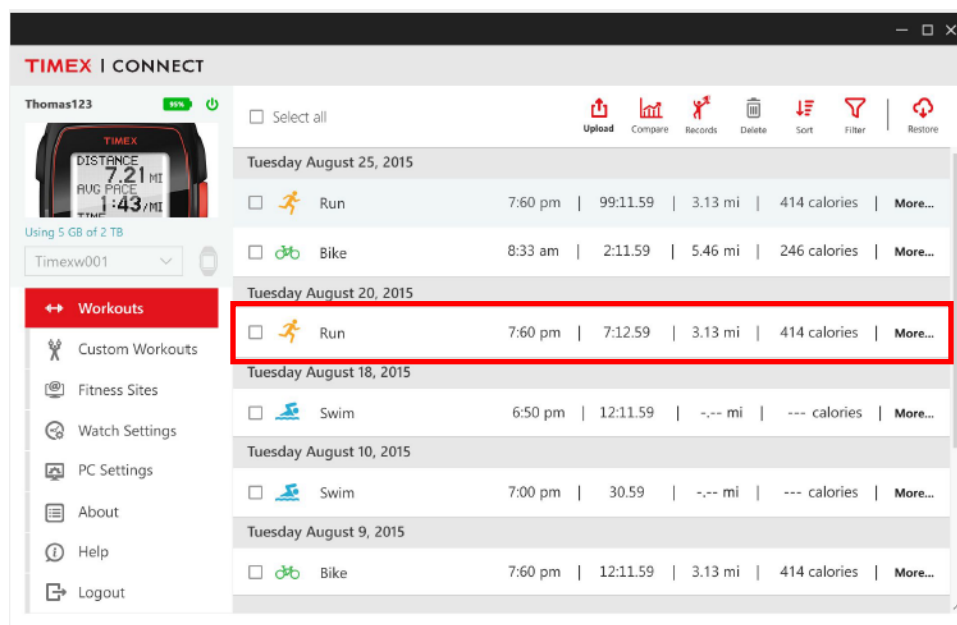
### Het horloge reinigen

Na trainen met het horloge:

- Open het USB-deksel
- Spoel de poort met lauw water af
- Laat het deksel eraf en laat de USB-poort drogen

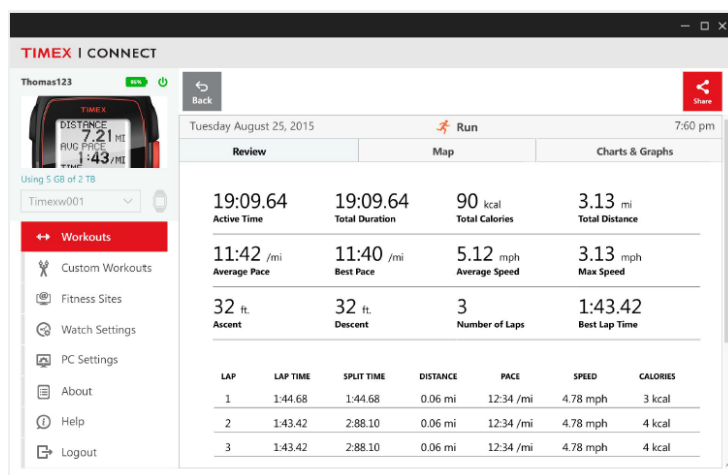
## De training op Timex Connect bekijken

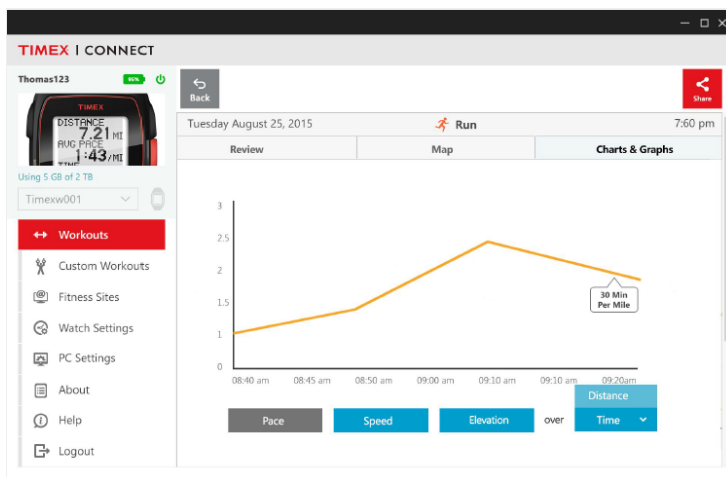
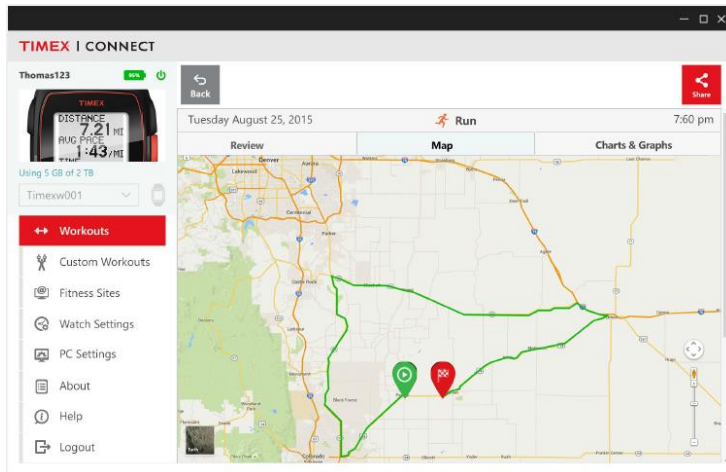
Zodra de USB-poort droog is, verbindt u de micro-USB-kabel met de USB-poort aan de achterkant van het horloge en aan de USB-poort op uw computer.



Timex Connect Dashboard biedt:

- Sportmodus.
- Samenvatting van training.
- Meer...opent trainingsdetails.





## De training op het horloge bekijken



Een samenvatting van de training kan op het horloge worden bekeken.



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Er zijn gevallen (of bij gebruik van het horloge) waarin u de knop Terug moet gebruiken (het kan nodig zijn om de knop meerdere keren in te drukken) om een bepaalde modus of bepaald menu af te sluiten. Als er niets gebeurt wanneer u op de knop Menu / Enter drukt, probeert u de knop Terug herhaaldelijk in te drukken tot u het scherm Tijd van dag ziet.*



Samenvatting en details van rondetijden zijn ook op het horloge beschikbaar.



[Voor gedetailleerde informatie over Bekijken.](#)

## Horlogebandjes verwisselen

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge is ontworpen als een eenvoudig, gebruiksvriendelijk trainingsapparaat maar we wilden u tevens een slank, lichtgewicht en modieus uurwerk bieden dat aan uw individuele stijl kan worden aangepast. Uw nieuwe horloge heeft superzachte siliconenbandjes.

En ze kunnen zeer gemakkelijk verwisseld worden. U kunt het bijgeleverde instrument voor het verwisselen van bandjes of een gewone paperclip gebruiken.

Het bandje verwijderen: Gebruik het door u gekozen instrument om de pen door te drukken tot u de pen kunt grijpen en trek hem er recht uit.

Een bandje installeren: Plaats het bandje op de nokjes van het horloge; steek de pen erin (let erop dat het horlogebandje op zijn plaats blijft). U kunt voelen wanneer de pen volledig op zijn plaats zit.

De bandjes worden in 7 verschillende kleuren geleverd: grijs, oranje, blauwgroen, paars, blauw, wit en zwart.

## Gedetailleerde introductie tot uw horloge

### De modus Tijd van dag



### Sportprofielen

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge ondersteunt meerdere sportprofielen:



Elk sportprofiel heeft zijn eigen stel opgeslagen functies:

Pagina's: Pagina 1, Pagina 2, Pagina 3, Automatisch schuiven.

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge ondersteunt aanpasbare trainingspagina's. Elke sport heeft drie trainingspagina's met elk maximaal drie gegevensvelden.

| Sportmodi                              | Categorie | Metrisch          | Definitie                                                                         |
|----------------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Hardlopen / Fietsen / Zwemmen / Andere | Tijd      | Tijd              | Totale actieve training sinds het begin                                           |
| Hardlopen / Fietsen / Zwemmen / Andere | Tijd      | Duur              | Totale tijd (inclusief pauzes) sinds het begin                                    |
| Hardlopen / Fietsen / Zwemmen / Andere | Tijd      | Rondetijd         | Tijd geregistreerd sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd     |
| Hardlopen / Fietsen / Zwemmen / Andere | Tijd      | Tijd van dag      | Tijd van dag                                                                      |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Afstand   | Afstand           | Totale geregistreerde afstand                                                     |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Afstand   | Rondeafstand      | Afstand geregistreerd sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd  |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Afstand   | Vorige afstand    | Afstand geregistreerd tijdens de laatste ronde                                    |
| Hardlopen / Andere                     | Tempo     | Tempo             | Huidig tempo                                                                      |
| Hardlopen / Andere                     | Tempo     | Gem tempo         | Gemiddeld tempo over de hele training                                             |
| Hardlopen / Andere                     | Tempo     | Rondetempo        | Tempogemiddelde sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd        |
| Hardlopen / Andere                     | Tempo     | Vorig tempo       | Gemiddeld tempo geregistreerd tijdens de laatste ronde                            |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Snelheid  | Snelheid          | Huidige snelheid                                                                  |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Snelheid  | Gem snelheid      | Snelheid gemiddeld over de hele training                                          |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Snelheid  | Rondesnelheid     | Snelheidsgemiddelde sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd    |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Snelheid  | Vorige snelheid   | Gemiddelde snelheid geregistreerd tijdens de laatste ronde                        |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Hoogte    | Hoogte            | Huidige, op GPS gebaseerde hoogte*                                                |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Hoogte    | Stijging          | Totale geregistreerde stijging                                                    |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Hoogte    | Daling            | Totale geregistreerde daling                                                      |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Hoogte    | Stijging ronde    | Stijging geregistreerd sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Hoogte    | Rondebeschrijving | Daling geregistreerd sinds het begin of sinds de laatste ronde werd geactiveerd   |
| Hardlopen / Fietsen / Andere           | Andere    | Calorieën         | Totaal verbrande calorieën                                                        |
| Hardlopen / Fietsen / Zwemmen / Andere | Andere    | Rondenr.          | Rondennummer                                                                      |



Automatisch schuiven bladert automatisch door de actieve trainingsschermen terwijl u de trainingsmodi gebruikt.



Beschikbare schuifsnellheden:

- Langzaam (pagina verandert om de 6 seconden).
- Matig (pagina verandert om de 4 seconden).
- Snel (pagina verandert om de 2 seconden).



#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Er zijn gevallen (bij gebruik van het horloge) waarin u een functie moet activeren nadat u de functie heeft bewerkt. Onthoud altijd om de status van de functie te controleren voordat u de instellingsmodus verlaat.*



#### GPS: Aan of uit

OPMERKING: GPS is niet beschikbaar in de zwemmodus.



Standaard is de GPS-functie op Aan ingesteld. Bedenk wel dat deze instelling regelt of het horloge naar satellieten zal zoeken wanneer een training wordt gestart. Er wordt aanbevolen om de GPS-instelling aan te laten.

#### Wedstrijdmodus: Aan, Wedstrijdafstand, Uit.

De wedstrijdmodus geeft u nuttige informatie terwijl u aan wedstrijden deelneemt. Heeft u er ook zo'n hekel aan als uw GPS stopt terwijl u klaar staat om een wedstrijd te beginnen? Of als u de helft van de wedstrijd in uw hoofd aan het rekenen bent wat uw finish-tijd zal zijn? Dat zal niet meer gebeuren.

Bij activering doet de wedstrijdmodus het volgende:

- Houdt de GPS geactiveerd, hoe lang het ook duurt voordat u bij de startstreep bent.

- Biedt een extra trainingspagina die uw huidige tempo gebruikt om het volgende te schatten:
  - Wedstrijdtijd: Geschatte wedstrijdtijd.
  - Finish-tijd: Tijd van dag waarop de wedstrijd afgelopen zal zijn.
  - Rest. afst.: Resterende afstand om de wedstrijd te beëindigen.



Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge is reeds geladen met veelvoorkomende wedstrijdafstanden.

#### Afstanden voor hardloepwedstrijden



#### Afstanden voor fietswedstrijden



Speciaal is beschikbaar als optie voor hardlopen en fietsen. Met Speciaal kunt u de exacte afstand van de wedstrijd intoetsen waaraan u deelneemt. De afstand kan in mijl of kilometer worden gegeven.



Na activering blijft de wedstrijdmodus aan tot u hem uitzet. Standaard is de instelling van de wedstrijdmodus Uit.

OPMERKING: Niet beschikbaar in zwem- of andere modi.

Intervallen: Opwarmen, Segment 1, Segment 2, Afkoelen, Herhaling.

Met de intervalfunctie kunt u een training instellen die actieve en rustsegmenten herhaalt. U krijgt ook de mogelijkheid om een opwarm- en/of afkoelsegment op te nemen.



Opwarm- en afkoelsegmenten kunnen uit of op tijd worden ingesteld.



Segment 1 en 2 kunnen op tijd of afstand worden ingesteld. Afstandsinstellingen zijn in mijl of kilometer, gebaseerd op de eenheidsselectie die u bij de eerste instelling heeft gemaakt.



Herhalingen kunnen van 1 tot 99 worden ingesteld.



Intervalinstellingen worden opgeslagen en blijven in het horloge tot ze handmatig worden veranderd.

OPMERKING: Niet beschikbaar in zwemmodus.

Automatische ronde: Aan, Afstand, Tijd, Uit.

Automatische ronde registreert een ronde-/tussentijd automatisch. Dit betekent dat steeds wanneer een ingestelde afstand is afgelegd of een ingestelde tijd is verstreken, het horloge automatisch een rondetijd opneemt en registreert:

- Rondetijd: Hoeveel tijd verstreken is sinds de laatste ronde-/tussentijd of hoeveel tijd verstreken is sinds de training begon.
- Rondetempo/-snelheid: Gemiddeld tempo/snelheid tijdens de vorige ronde.



Automatische ronde kan op afstand of tijd worden ingesteld.



Afstandsinstellingen zijn in mijl of kilometer, gebaseerd op de eenheidsselectie die u bij de eerste instelling heeft gemaakt.



OPMERKING: In zwemmen kan automatische ronde alleen op tijd worden ingesteld.

Standaard is de instelling voor automatische ronde actief en op 1 mijl of 1 km ingesteld (gebaseerd op de eenheden die tijdens de eerste instelling zijn geselecteerd).

Waarschuwingen:

Eten en Drinken: Aan, herhalen op tijd, Uit.

Eten en drinken zijn aparte herhaalbare waarschuwingen; ze zijn bedoeld om u erop attent te maken dat het tijd is om voedsel te nuttigen of iets te drinken.



Vergeet niet om de functie aan te zetten nadat alle instellingen zijn voltooid. Er verschijnen pictogrammen op het scherm om aan te geven dat u de waarschuwing voor eten en/of drinken heeft geactiveerd.



Na de activering blijven waarschuwingen voor eten en drinken aan totdat u ze uitzet. Standaard zijn de waarschuwingen voor eten en drinken uitgezet.

Tempo/snelheid: Aan, Tempo/snelheid, Bereik, Uit.

Waarschuwingen voor tempo/snelheid zijn tijdens de gehele training aan. Het horloge waarschuwt u wanneer u “te snel”, “te langzaam” of “correct” gaat (gebaseerd op uw instellingen)..



Deze functie kan worden ingesteld met de gegevens voor tempo of snelheid.



Bereik is nuttig omdat u daarmee kunt aangeven hoeveel flexibiliteit u wilt wanneer u waarschuwingen voor tempo/snelheid ontvangt.

Bijvoorbeeld (hieronder afgebeeld): Met het tempo ingesteld op 10:00 minuten per mijl en het bereik ingesteld op 30 seconden geeft het horloge de volgende waarschuwingen:

- Te langzaam: Wanneer uw tempo 10:30 is.
- Te snel: Wanneer uw tempo 9:30 is.

Waarschuwingen voor tempo/snelheid zijn drempelwaarschuwingen. Ze waarschuwen u wanneer u de drempel overschrijdt maar blijven u niet waarschuwen als u nooit naar het beschreven bereik terugkeert.



Vergeet niet om de functie aan te zetten nadat alle instellingen zijn voltooid. Er verschijnen pictogrammen op het scherm om aan te geven dat u tempowaarschuwing heeft geactiveerd.



Standaard zijn de waarschuwingen voor tempo/snelheid uitgezet.

Afstand: Aan, niet herhalend op afstand, Uit en Terug, Uit.

Met afstandswaarschuwingen kunt u een enkele, niet herhalende waarschuwing voor een opgegeven afstand instellen.



Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt de functie Uit en Terug. Op basis van de geselecteerde afstand waarschuwt de functie Uit en Terug u wanneer u de helft van de specifieke afstand heeft afgelegd.

Bijvoorbeeld: U wilt vandaag vijf mijl hardlopen maar u heeft beperkte tijd en u moet z.s.m. terug naar huis. Uit en Terug laat u weten wanneer u halverwege uw doel (2,5 mijl) bent. U kunt nu teruggaan en toch het afstandsdoel voor de dag halen.



Vergeet niet om de functie aan te zetten nadat alle instellingen zijn voltooid. Er verschijnen pictogrammen op het scherm om aan te geven dat u zowel afstand als uit en terug heeft geactiveerd.



Standaard zijn de afstandswaarschuwingen uitgezet.

Tijd: Aan, niet-herhalend op tijd, Uit en Terug, Uit.

Met tijdswaarschuwingen kunt u een enkele, niet herhalende waarschuwing voor een opgegeven tijd instellen.



Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt de functie Uit en Terug. Op basis van de geselecteerde tijd waarschuwt de functie Uit en Terug u wanneer de helft van de specifieke tijd is verstreken.

Bijvoorbeeld: U wilt vandaag 45 minuten hardlopen maar u heeft beperkte tijd voor training en u moet z.s.m. terug naar huis. Uit en Terug laat u weten wanneer u halverwege uw doel (22,5 minuten) bent. U kunt nu terugkeren en toch uw tijdsdoel voor de dag halen.



Vergeet niet om de functie aan te zetten nadat alle instellingen zijn voltooid. Er verschijnen pictogrammen op het scherm om aan te geven dat u de waarschuwingen voor tijd en uit en terug heeft geactiveerd.



Standaard zijn de tijdswaarschuwingen uitgezet.

Hardlopen-lopen: Aan, Herhalende wisselende waarschuwingen op tijd, Uit.

Met waarschuwingen voor hardlopen-lopen kunt u wisselende, op tijd gebaseerde waarschuwingen instellen. Deze waarschuwingen zijn gewoonweg indicatoren voor u dat het tijd is om hard te lopen of te lopen; ze zijn niet van invloed op de manier waarop het horloge uw trainingsgegevens registreert.



Vergeet niet om de functie aan te zetten nadat alle instellingen zijn voltooid. Er verschijnen pictogrammen op het scherm om aan te geven dat u de waarschuwing voor hardlopen-lopen heeft geactiveerd.



Standaard zijn de waarschuwingen voor hardlopen-lopen uitgezet.

Elke sportmodus ondersteunt zijn eigen stel waarschuwingen (zie de onderstaande tabel).

| Beschikbare waarschuwingen |      |         |                   |         |      |                     |
|----------------------------|------|---------|-------------------|---------|------|---------------------|
|                            | Eten | Drinken | Tempo/snelheid    | Afstand | Tijd | Hardlopen-<br>lopen |
| <b>Hardlopen</b>           | J    | J       | Tempo en snelheid | J       | J    | J                   |
| <b>Fietsen</b>             | J    | J       | Snelheid          | J       | J    |                     |
| <b>Zwemmen</b>             |      |         |                   |         | J    |                     |
| <b>Andere</b>              | J    | J       | Tempo en snelheid | J       | J    | J                   |

Met Timex sportprofielen kunt u instellingen hebben die specifiek zijn voor elke sport. U kunt instellingen voor de ene sport veranderen zonder dat het van invloed is op een andere sport.

## Training registreren

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt registreren van chrono-, interval- en multisporttraining.

Chrono- en intervaltrainingen kunnen [trainingsgegevens volgen en weergeven](#), alsook automatische en handmatige ronden registreren en trainingswaarschuwingen oproepen.

## Knopblokkering

Met deze functie kunt u het per ongeluk indrukken van knoppen blokkeren terwijl het horloge wordt gebruikt. Deze functie is uiterst nuttig tijdens multisporttrainingen omdat vaak een knop wordt ingedrukt terwijl een wetsuit wordt uitgetrokken. U hoeft zich geen zorgen te maken als u knopblokkering gebruikt.

Houd de knop Omhoog 3 seconden ingedrukt om de functie te activeren of deactiveren.

U kunt nog steeds de knop Omlaag ingedrukt houden voor:

- Overgang - multisportmodus.
- Een ronde markeren - chronomodus.
- Een segment overslaan - intervalmodus.

U moet knopblokkering deactiveren om de training te pauzeren of trainingspagina's te veranderen.

## Chronotrainingen

Chronotrainingen zijn beschikbaar in hardloop-, fiets-, zwem- en andere sportprofielen.

Chronotrainingen zijn het standaard trainingstype.



Hoewel wordt aangeraden om uw trainingsinstellingen/-opties te configureren voordat u naar een training gaat, is er een optie om de trainingsinstellingen te bewerken (GPS- en wedstrijdmodus) vlak voordat u de training begint.

De GPS-functie kan worden uitgeschakeld wanneer het horloge binnen wordt gebruikt of op een plaats die geen GPS-sigitaal ontvangt; u zult dan een training alleen met tijdsgegevens registreren. Als u gegevens over afstand, tempo / snelheid, hoogte en / of calorieën wilt zien, moet u buiten zijn en moet GPS ingeschakeld zijn. Als GPS is ingeschakeld, moet u op een GPS-fix wachten voordat u de training kunt beginnen.

OPMERKING: Trainingsinstellingen worden opgeslagen. Als u GPS voor deze training uitzet, mag u niet vergeten om GPS de volgende keer dat u de functie Chronotraining gebruikt, weer in te schakelen



Als beide GPS-pictogrammen continu branden en niet meer knipperen, drukt u op de knop Menu / Enter om de chronotraining te starten.



**OPMERKING OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:**

- Met de knop Omhoog kunt u door beschikbare trainingspagina's schuiven.
- Met de knop Menu / Enter kunt u de chronotrainning pauzeren of opslaan.



**OPMERKING OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:**

- Met de knop Omlaag (of TIKKEN) kunt u een ronde- / tussentijd handmatig activeren.



**OPMERKING OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:**

- Met de knop Menu / Enter kunt u de chronotrainning pauzeren / hervatten, weggooien of opslaan.



Nadat u een chronotraining heeft opgeslagen, ziet u even een pagina met een trainingssamenvatting.



## Intervaltrainingen

Intervaltrainingen zijn zich herhalende cycli van actieve en rustsegmenten. De functie Intervaltraining in uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge kan het volgende ondersteunen:

- Opwarmsegment
- Eén actief segment en één rustsegment
  - Maximaal 99 herhalingen
- Afkoelsegment

Intervaltrainingen zijn beschikbaar in de sportprofielen voor hardlopen, fietsen en andere.





Voordat een intervaltraining begint, krijgt u een samenvatting van de instellingen. Als u een instelling moet veranderen, kunt u de trainingsinstellingen hier bewerken. [Voor gedetailleerde instructies over het instellen van intervaltrainingen.](#)

OPMERKING: Nadat trainingsinstellingen zijn opgeslagen, worden deze instellingen steeds de volgende keer opgeroepen dat u een intervaltraining doet.



Wacht tot het horloge het signaal opvangt (GPS-pictogram brandt continu en knippert niet meer). Druk dan op de knop Menu / Enter om de training te starten.



Het eerste scherm dat u ziet is het scherm Standaardinterval. Dit scherm is alleen beschikbaar wanneer de functie Intervaltraining wordt gebruikt.

Het scherm Standaardinterval verschijnt.

- Herhalingsgetal: 1-99 van 1-99, Bijvoorbeeld: 1e herhaling van een totaal van 99 herhalingen
- Segmentnummer: 1 of 2.
- Resterende tijd: Resterende tijd in huidig segment (resterende afstand als segment op afstand is gebaseerd).

OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Met de knop Omhoog kunt u door de beschikbare trainingsschermen schuiven.
- Met de knop Omlaag slaat u een segment over.



Als een segment eindigt, wordt u gewaarschuwd dat het segment spoedig eindigt.



Het tweede segment van de intervaltraining biedt dezelfde trainingsschermen en voorafgaande waarschuwing voordat het segment eindigt.



U zult zien hoe het herhalingsgetal op het scherm Standaardinterval is veranderd.



#### OPMERKING OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Met de knop Menu / Enter kunt u een intervaltraining pauzeren, weggooien of opslaan.



Na het opslaan van de intervaltraining ziet u even een pagina met een trainingssamenvatting.



### Multisporttrainingen

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge ondersteunt de modus Multisporttraining. Met deze functie kunt u twee of drie typen sport in één training volgen en registreren (triatlon, duatlon, biatlon en bricks). U heeft zelfs de mogelijkheid om Overgangen op te nemen.



Voordat u een multisporttraining begint, krijgt u een overzicht van de instellingen. Als u een instelling moet veranderen, kunt u de trainingsinstellingen hier bewerken. [Voor gedetailleerde instructies over het instellen van multisporttrainingen.](#)

OPMERKING: Nadat trainingsinstellingen zijn opgeslagen, worden deze instellingen steeds de volgende keer opgeroepen dat u een multisporttraining doet.



Wacht tot uw horloge een GPS-signaal ontvangt (GPS-pictogram brandt continu). Druk dan op de knop Menu / Enter om de training te starten.



Het eerste scherm dat u ziet is het scherm Standaardinterval. Dit scherm is alleen beschikbaar wanneer de functie multisporttraining wordt gebruikt.

Het scherm Standaardmultisport verschijnt.

- Duur: Totaal verstreken tijd, inclusief pauzes en overgangen.
- Totale afst: Totale afgelegde afstand.

- Sportmodus: Huidige sportmodus.

OPMERKING: Totale afstand wordt alleen in het scherm Standaard multisport opgenomen tijdens hardlopen, fietsen en andere sporten

#### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Met de knop Omhoog kunt u door de beschikbare trainingsschermen schuiven.
- Met de knop Omlaag kunt u verdergaan en naar de volgende sportmodus overschakelen.
- Houd de toets Omhoog 3 seconden ingedrukt om Knopblokkering toe te passen. U kunt de training toch nog stoppen en overgangen uitvoeren terwijl Knopblokkering actief is.

Uw horloge gebruikt alle sport-specifieke instellingen in de bijbehoren sportmodus; bijvoorbeeld: automatische ronde, waarschuwingen voor eten / drinken enz.



In een overgang geeft het scherm Standaard multisport het volgende weer:

- Sportmodus.
- T1 of T2 tijd: Tijd in huidige overgang.





#### OPMERKING OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- Met de knop Menu / Enter kunt u een multisporttraining pauzeren / hervatten, weggooien of opslaan.



Na het opslaan van een multisporttraining ziet u even een pagina met een trainingssamenvatting.



## Bekijken

### Trainingen

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge is ontworpen om meerder trainingen te bewaren maar wij raden aan om het horloge minstens eenmaal per week met de Timex Connect-computerapplicatie te verbinden. De computerapplicatie verschaft details over uw training die niet op het horloge beschikbaar zijn.



### Overzicht

Het horloge verschaft een overzicht en rondedetails voor elke geregisteerde training.



### OPMERKINGEN OVER GEBRUIK VAN HORLOGE:

- *Er zijn gevallen (of tijdens het gebruik van het horloge) waarin u de knop Terug moet indrukken om een modus af te sluiten.*
- *Druk op de knop Terug om de trainingssamenvatting, rondedetails en records af te sluiten.*

## Lijst van ronden

Lijst van alle ronden die tijdens de training zijn geregistreerd.



## Rondedetails

Wanneer u op een ronde op de knop Menu / Enter drukt, verschijnen de rondedetails.



## Training wissen

Zoals hierboven vermeld is het het eenvoudigste en handigste om uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge met de Timex Connect-computerapplicatie te beheren. De optie om trainingen te wissen is echter beschikbaar op het horloge.

Zoek de training op die u wilt wissen en selecteer hem met behulp van de functie Trainingen bekijken. Nadat u dit heeft geselecteerd, krijgt u de optie om het te wissen.

Selecteer Ja.



## Mijn records

Uw Timex Ironman GPS-horloge heeft Records / Prestaties. Nadat u een training heeft voltooid en opgeslagen, brengt het horloge u op de hoogte van prestaties of mijlpalen die tijdens die training zijn bereikt.



## Hardlooprecords

Presentatie van alle prestaties die geregistreerd zijn tijdens het gebruik van het sportprofiel voor hardlopen.

- Beste mijl: Snelste één mijl.
- Beste km: Snelste één kilometer.
- 5K, 10K, 1/2 Marathon, Marathon: Snelste tijden voor de wedstrijdafstanden.
- Verste: Langste afstand afgelegd in een enkele training.

OPMERKING: Het horloge registreert deze prestaties zelfs als de wedstrijdmodus niet is geactiveerd.



Als u op de knop Menu / Enter op een record drukt, verschijnt meer informatie over het record.



## Fietsrecords

Presentatie van alle prestaties die geregistreerd zijn tijdens het gebruik van het sportprofiel voor fietsen.

- Beste mijl: Snelste één mijl.
- Beste km: Snelste één kilometer.
- Verste: Langste afstand afgelegd in een enkele training.

OPMERKING: Het horloge registreert deze prestaties zelfs als de wedstrijdmodus niet is geactiveerd.



## Totalen

De functie Totalen is een afstandsmeter van alle afstanden die afgelegd zijn tijdens het registreren van een GPS-geactiveerde training. Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt een afstandsmeter per sportprofiel (hardlopen en fietsen) en een totale afstandsmeter.



## Klok

### Stopwatch

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge heeft een standaard stopwatch (oplopend). Hiermee kunt u de tijd van iets buiten de standaard trainingsregistratie opnemen.

OPMERKING: Het gebruik van de stopwatch wordt niet geregistreerd of beschikbaar gemaakt om dit later te bekijken. Als u het bestand later wilt bekijken, wordt aangeraden om [Chronotrainingen](#) te gebruiken.



## Timer

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge heeft een afteltimer. Hiermee kunt u de tijd van iets buiten de standaard trainingsregistratie opnemen.



## Timer herhalen

- Stoppen aan einde: Timer telt eenmaal af en stopt.
- Herhalen aan einde: Timer herhaalt en blijft herhalen tot u de timer stopt.



## Feedback timer



Als de timer loopt, heeft u de optie om de timer te pauzeren, hervatten en resetten.



OPMERKING: Het gebruik van de timer wordt niet geregistreerd of beschikbaar gemaakt om dit later te bekijken. Als u het bestand later wilt bekijken, wordt aangeraden om [chrono-](#) (timer voor eenmalig gebruik) of [interval-](#) (herhalende timer) trainingen te gebruiken.

## Alarmen

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge is met drie onafhankelijke alarmen uitgerust.



Als u op een alarm op de knop Menu / Enter drukt, krijgt u de optie om het alarm aan te zetten of te bewerken.





## Alarm herhalen

- Dagelijks: Het alarm wordt elke dag geactiveerd.
- Eenmalig: Het alarm wordt slechts eenmaal geactiveerd.
- Weekdagen: Het alarm wordt ma - vr geactiveerd.
- Weekends: Het alarm wordt za en zo geactiveerd.
- Speciaal: Het horloge toont elke dag van de week en stelt u in staat te selecteren welke dagen het horloge wordt geactiveerd.



Alarmen hoeven niet aangezet te worden. Nadat alle instellingen zijn voltooid, wordt de alarminstelling automatisch geactiveerd.



## Instellingen

Vergeet niet om de knop Menu / Enter in te drukken om veranderingen in Instellingen te bevestigen.

## Trainingen

[Zie sportprofielen voor hardlopen, fietsen, zwemmen en andere.](#)

### Multisport

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge ondersteunt de modus Multisporttraining. Met deze functie kunt u twee of drie typen sport in één training volgen en registreren (triathlon, duatlon, biatlon en bricks). U heeft zelfs de mogelijkheid om overgangen op te nemen.



Sport 1 en 2 kunnen worden ingesteld op:

- Hardlopen, Fietsen, Zwemmen en Andere.



Sport 3 kan worden ingesteld op:

- Hardlopen, Fietsen, Zwemmen, Andere.
- Uit: De multisportmodus kan worden gebruikt om de tijd van bricktrainingen of biatlonevenementen op te nemen.



Overgangen worden gebruikt om de hoeveelheid tijd te volgen die in het overgangsgebied, tussen sporten, wordt besteed.



Nadat de instellingen zijn veranderd, drukt u op de knop Terug om de multisportinstellingen af te sluiten.

## Klok

### Tijd en datum

Stel de tijd en datum voor het scherm Tijd van dag en de starttijd van de training in.



## Beschikbare indelingen

- Tijd
  - 24 uur: 17:00.
  - 12 uur: 5:00 PM.
- Datum
  - DD.MMM: Dag.Maand.
  - MMM-DD: Maand-Dag.



Gebruik de knop Terug om de klokinstellingen af te sluiten; u moet de knop meerdere keren indrukken om volledig af te sluiten.

## Timer

Alternatieve methode om de timerinstellingen aan te passen.

## Alarmen

Alternatieve methode om de alarmen aan te passen en in te stellen.

## Gebruikersinfo

U wordt verzocht de volgende gebruikersinformatie in te voeren: Gewicht, lengte, geslacht en geboortedatum. Uw apparaat gebruikt die informatie om nauwkeuriger calorieverbruik te verschaffen. Deze informatie wordt zonder uw toestemming niet gedeeld of gebruikt.





Nadat alle instellingen zijn ingesteld, moet u de knop Terug gebruiken om de instellingen voor gebruikersinformatie af te sluiten; u moet de knop meerdere keren indrukken om volledig af te sluiten.

## Systeem



De meeste horloge-instellingen worden ingevoerd wanneer u de horloge-instelling op de computerapplicatie of rechtstreeks op het horloge voltooit. In het gebied van het horloge met de systeeminstellingen kunt u veranderingen aanbrengen in de aanvankelijke instellingen.

De systeeminstellingen bestaan uit: Eenheden, Feedback, TIK, Display, Info over en Geavanceerd.

## Eenheden

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge geeft uw gegevens weer met Engelse of metrische eenheden.



Uw horloge heeft ook een optie voor speciale eenheid. Met Speciaal kunt u apart voor elke maat Engels of metrisch selecteren.

- Afstand, Tempo, Snelheid, Gewicht, Lengte en Hoogte.





## Feedback

### Trainingsfeedback



Standaard is trainingsfeedback ingesteld op Beide voor alle sportprofielen.

### Signaal

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt een uursignaal. Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge elk uur een hoorbare waarschuwing.



Standaard is het signaal op Uit ingesteld.

### Pieptoon van knop

Uw TIMEX IRONMAN GPS-horloge biedt een pieptoon voor de knoppen. Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge steeds wanneer u op een knop drukt, een hoorbare waarschuwing. Pieptoon van knop wordt vaak gezien als bevestiging dat het indrukken van een knop in het horloge is geregistreerd.



Standaard is pieptoon van knop op Uit ingesteld.

## TIK

Uw horloge is met Tapscreen™ technologie uitgerust. Met deze functie kunt u met één of meer vingers op het scherm 'tikken' om:

- een ronde- / tussentijd tijdens chronotrainingen te activeren.
- een segment tijdens intervaltrainingen over te slaan.

TIK is alleen beschikbaar in hardloop-, fiets- en andere trainingen.

Omdat TIK een op aanraking gebaseerde functie is, zijn er gevoeligheidsinstellingen beschikbaar:

- Laag, Matig en Hoog.

U dient de instelling te selecteren die het beste voor u werkt.



Standaard is TIK-modus aan met matige gevoeligheid.

## Display

De displayinstellingen bestaan uit: Taal, Indiglo en Contrast.



## Taal



## Indiglo

De Indiglo® nachtverlichting is de technologie met achtergrondverlichting die gebruikt wordt om het horlogedisplay te verlichten. U heeft meerdere opties om de Indiglo-functie te gebruiken:

- Handmatig: U moet de knop Indiglo indrukken om het display te verlichten.
- Waarschuwingen: Het display wordt automatisch verlicht wanneer een waarschuwing op het display verschijnt.
- Toets en waarschuwing: Het display wordt automatisch verlicht wanneer een waarschuwing op het display verschijnt EN wanneer u op een knop drukt.
- Altijd aan:
  - Het display wordt automatisch verlicht wanneer een waarschuwing op het display verschijnt.
  - Als u op de knop Indiglo drukt, blijft het display verlicht tot u de knop Indiglo weer indrukt om hem uit te zetten.



Standaard is Indiglo op waarschuwingen ingesteld.

## Contrast

Op het TIMEX IRONMAN GPS-horloge kunt u de instelling voor displaycontrast veranderen. 5 is de hoogste contrastinstelling, 1 is de laagste contrastinstelling.



Standaard is displaycontrast op 1 ingesteld.

Met de knop Terug kunt u instellingen afsluiten; het kan nodig zijn om de knop meerdere keren in te drukken om volledig af te sluiten.

## Info over

De instellingen voor info over geven informatie over de nieuwste versie firmware die in het horloge is geladen. Dit wordt gebruikt door klantenondersteuning, als u ooit problemen heeft met uw horloge.



## Geavanceerd

Geavanceerde instellingen mogen alleen in een noodsituatie worden gebruikt. Deze reset-functie stelt het horloge terug op de standaardwaarden.

Zorg dat u alle trainingen en instellingen heeft geüpload voordat u de reset-functie gebruikt.



©2017 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO en TAPSCREEN zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming.