

**TIMEX®**

**RUN TRAINER™ 2.0 GPS  
SPEED + DISTANCE**

**RT 2.0**

**TIMEX®**

**RUN TRAINER™ 2.0 GPS  
SPEED + DISTANCE**

**INSTRUKCJA OBSŁUGI  
ZEGARKA TIMEX® IRONMAN**

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
Przegląd funkcji .....	5
Obsługa zegarka .....	6
Ładowanie zegarka Run Trainer™ 2.0 GPS .....	6
Przyciski zegarka .....	6
<b>Obsługa zegarka</b> .....	7
Ikony wyświetlacza .....	8
Pierwsza konfiguracja .....	9
Podłączenie zegarka do komputera .....	9
Konfiguracja opcjonalnego czujnika pracy serca .....	10
Konfiguracja opcjonalnego czujnika krokomierza .....	11
<b>Odmierzanie treningu</b> .....	12
Rozpoczynanie treningu z Chronografem .....	12
Zatrzymywanie i zapisywanie treningu .....	14
Pobieranie okrążeń / międzyczasu .....	14
Konfiguracja funkcji Hands-Free .....	15
Korzystanie z czasomierza dla płynów i posiłków .....	15
Korzystanie z czasomierza normalizacji rytmu serca .....	16
<b>Trening Interwałowy</b> .....	17
Korzyści płynące z treningu interwałowego .....	17
Rozpoczynanie treningu interwałowego .....	18
Zatrzymywanie i zapisywanie treningu interwałowego .....	19
<b>Przeglądanie danych treningowych</b> .....	20
Przeglądanie podsumowania treningu .....	20
Przeglądanie poszczególnych okrążeń lub interwałów .....	21
Usuwanie treningów .....	22
Konfiguracja ustawień .....	22
Ustawianie czasu i daty .....	22
Ustawianie jednostek .....	23
Ustawianie danych użytkownika .....	24
Konfiguracja stref treningowych .....	24
Ustawianie alarmu .....	28
Konfiguracja preferencji systemowych .....	29
Zmiana języka .....	29
<b>Podświetlenie nocne INDIGLO®</b> .....	29
Przywracanie ustawień fabrycznych - Menu Settings / About .....	29
Przesyłanie i przeglądanie danych treningowych na komputerze (na przykładzie Training Peaks i Endomondo) .....	30
Rozwiązywanie problemów .....	31
Problemy z nawiązaniem połączenia z GPS .....	31
Problemy z podłączeniem czujnika pracy serca .....	31
Problemy z podłączeniem krokomierza .....	31
Problemy z podłączeniem zegarka do komputera .....	32
<b>Wodoszczelność</b> .....	32
Gwarancja i naprawy .....	33
Deklaracja zgodności .....	34

## WPROWADZENIE

Gratulujemy zakupu zegarka Timex® Ironman® Run Trainer™ z funkcją 2.0 GPS. W celu zapoznania się z najnowszą instrukcją użytkownika odwiedź stronę <http://www.Timex.com/Manuals>. Przed pierwszym użyciem wykonaj sześć prostych czynności:

1. Naładuj zegarek
2. Załaduj najnowsze oprogramowanie
3. Skonfiguruj ustawienia
4. Wyszukaj sygnał GPS
5. Zapisz trening
6. Przejrzyj swoje wyniki

Z myślą o twojej wygodzie, umieściliśmy instrukcję szybkiego uruchamiania zegarka Ironman® Run Trainer™ 2.0 pod adresem: <http://www.Timex.com/Manuals>. Szczegółowe filmy instruktażowe dostępne są pod adresem: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

## PRZEGLĄD FUNKCJI

- **Łatwy w użyciu** – Automatyczna pierwsza konfiguracja zegarka zbierze dane o użytkowniku zegarka i pomoże w dostosowaniu treningu. Intuicyjne menu ułatwiają nawigację oraz obsługę zegarka.
- **Alarmy** – sygnały dźwiękowe oraz alarmy wibracyjne informują o ważnych zdarzeniach treningowych takich jak automatyczne pobranie międzyczasu oraz ostrzeżenia o przekroczeniu wartości granicznych strefy.
- **GPS** – Technologia SiRFstarIV™ śledzi tempo, prędkość, dystans oraz wysokość nad poziomem morza.
- **Bezprzewodowy czujnik ANT+™** – Dzięki technologii bezprzewodowej, zegarek Run Trainer™ ma możliwość połączenia się z czujnikiem pracy serca i / lub z czujnikiem krokomierza.
- **Czujnik pracy serca** – Po podłączeniu do czujnika pracy serca możesz monitorować swoje tętno tak, aby utrzymać poziom aktywności dopasowany do twoich indywidualnych potrzeb treningowych.
- **Czujnik krokomierza** – Po podłączeniu do czujnika krokomierza możesz śledzić wiele wartości w trakcie treningu, w tym tempo, prędkość, dystans oraz kadencję.
- **Podświetlenie nocne INDIGLO®** – Naciśnij przycisk INDIGLO®, aby włączyć podświetlenie. Funkcja Night-Mode® pozwala na włączenie podświetlenia nocnego przy pomocy dowolnego przycisku. Gdy funkcja ciągłego podświetlenia (Constant ON) jest włączona, tarcza zegarka będzie podświetlona do momentu ponownego naciśnięcia dowolnego przycisku.

## OBŚLUGA ZEGARKA

### ŁADOWANIE ZEGARKA RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Przed pierwszym użyciem baterii zegarka należy ładować przynajmniej przez 4 godziny. Migająca ikona baterii na wyświetlaczu zegarka wskaże pełne naładowanie baterii.

W celu zachowania żywotności baterii należy:

1. Rozładować baterię, aż zniknie ostatni ciemny segment na ikonie baterii, a pusta ikona zacznie migać. Jeżeli wyświetlacz zegarka zacznie błędnąć, możesz dalej kontynuować rozładowywanie baterii, ale nie dłużej niż 1-2 dni.
2. Ładuj baterię do pełna przez co najmniej 4 godziny, aż wszystkie ciemne segmenty na ikonie przestaną migać.
3. Przynajmniej dwa razy powtórz procedurę pełnego rozładowania i naładowania baterii zegarka.

**UWAGA:** Jeżeli zegarek nie był używany lub jest ładowany nieregularnie, procedura pełnego rozładowania/naładowania baterii powinna być powtarzana co dwa miesiące.

⚠ Ładuj zegarek w temperaturach od 0°C do 45°C (32°F do 113°F).

Na jednym końcu kabla ładującego znajduje się klips, a na drugim standardowa wtyczka USB.

1. Podłącz klips do obudowy zegarka w taki sposób, aby cztery styki złącza klipsa dotykały czterech metalowych dysków z tyłu zegarka. W celu prawidłowego podłączenia, należy dopasować położenie dwóch czarnych pinów znajdujących się na klipsie do dwóch otworów znajdujących się z tyłu zegarka.



2. Drugi koniec kabla podłącz do portu USB w swoim komputerze. Migająca ikona baterii będzie sygnalizowała proces ładowania baterii zegarka.

Ikona pokazuje stan procesu ładowania baterii. Cztery ciemne segmenty pokazują stan naładowania baterii. Im więcej ciemnych segmentów, tym bardziej naładowana bateria.

### PRZYCISKI ZEGARKA



## STOP / ZAPISZ / W GÓRĘ (▲)

Przycisk ten podświetla poprzednią pozycję w menu, zatrzymuje trening oraz zapisuje zatrzymany trening. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zwiększenie ustawianej wartości w ekranie ustawień jak również przejście do podglądu następnego ekranu.

## MENU / WYBIERZ

Naciśnięcie tego przycisku otwiera menu, jak również podświetla w nim opcję. Przycisk ten umożliwia również przejście na następnego pola w ekranie ustawień oraz przejście do następnego okrążenia podczas przeglądania danych okrążenia.

## START / MIĘDZYCZAS / W DÓŁ (▼)

Przycisk ten podświetla następną pozycję w menu, rozpoczyna odliczanie treningu oraz pobiera okrążenie/międzyczas. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zmniejszenie ustawianej wartości w ekranie ustawień jak również przejście do podglądu poprzedniego ekranu.

## WSTECZ / WYŚWIETL

Przycisk ten umożliwia powrót do poprzedniego menu w ekranie ustawień oraz przejście do następnego ekranu w trakcie trwania treningu.

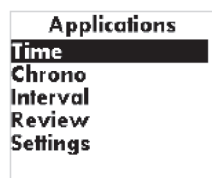
## PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO®

Naciśnij przycisk INDIGLO®, aby włączyć podświetlenie nocne INDIGLO® na kilka sekund. Aby włączyć funkcję podświetlenia nocnego, przytrzymaj przycisk, aż zegarek wyda pojedynczy sygnał dźwiękowy (około 4 sekundy). Aby aktywować funkcję ciągłego podświetlenia, przytrzymaj przycisk, aż zegarek wyda podwójny sygnał dźwiękowy (około 6 sekund).

## OBSŁUGA ZEGARKA

Dostęp do wszystkich funkcji zegarka odbywa się za pomocą następujących przycisków: MENU, ▲, ▼, WYBIERZ oraz WSTECZ.

Naciśnij przycisk MENU, aby otworzyć menu główne. Menu główne składa się z pięciu pozycji (Applications):

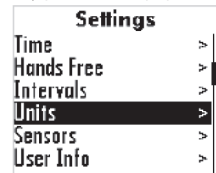


- Time (Czas) – Wyświetla aktualną datę i godzinę.
- Chrono (Chronograf) – Odmierza czas treningu.
- Interval (Czasomierz interwałowy) – Odmierza czas interwałów lub czas zwykłego treningu. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Trening Interwałowy**.
- Review (Przeglądanie danych) – Wyświetla listę zachowanych treningów
- Settings (Ustawienia) – Pozwala dostosować zegarek oraz ustawienia treningowe do potrzeb użytkownika.

7

Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby podświetlić pozycję w menu, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ, aby otworzyć wybrany element.

Aby powrócić do poprzedniego menu, naciśnij przycisk WSTECZ.



Jeżeli menu zawiera pasek przewijania, oznacza to, że jest więcej opcji w menu, niż obecnie wyświetlane na ekranie. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zobaczyć więcej opcji.

W ekranach ustawień, naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zmienić ustawiane wartości, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ, aby przejść do następnego pola.

## IKONY WYŚWIETLACZA

Poniższe ikony wyświetlane są na wyświetlaczu zegarka.

- Ikona satelity **Pełna:** GPS odnalazł sygnał z satelity.  
**Migająca:** Zegarek wyszukuje sygnał z satelity.
- Ikona czujnika pomiaru tętna **Pełna:** czujnik pracy serca pracuje prawidłowo.  
**Migająca:** Zegarek wyszukuje sygnał czujnika pracy serca.
- Ikona krokomierza **Pełna:** Krokomierz pracuje prawidłowo.  
**Migająca:** Zegarek wyszukuje sygnał krokomierza.
- Ikona podsumowania treningu W ekranie przeglądania danych treningowych (Review) ikona ta informuje o możliwości przejścia podsumowania treningu.
- Ikona danych treningowych W ekranie przeglądania danych treningowych (Review) ikona ta informuje o możliwości przejścia danych okrążenia lub interwału.
- Ikona Chronografu W ekranie przeglądania danych treningowych (Review) ikona ta informuje o treningu w trybie chronografu.
- Ikona czasomierza interwałowego W ekranie przeglądania danych treningowych (Review) ikona ta informuje o treningu interwałowym.
- Ikona podłączenia zegarka do komputera Ikona ta informuje, że zegarek podłączony jest do komputera.
- Ikona odłączenia zegarka od komputera Ikona ta informuje, że zegarek nie jest podłączony do komputera.
- Ikona alarmu Ikona ta informuje o aktywnym alarmie, który zabrzmi o ustawionym czasie.

8

## PIERWSZA KONFIGURACJA

Pierwsza konfiguracja zegarka pomoże przejść przez ustawienia zegarka oraz zebrać istotne informacje o użytkowniku, które następnie pomogą w dostosowaniu treningu do potrzeb. Naciskaj przyciski ▲ lub ▼ oraz WYBIERZ, aby wprowadzić informacje.

Po wyjęciu zegarka z pudełka, pierwsza konfiguracja rozpocznie się po naciśnięciu dowolnego przycisku (za wyjątkiem przycisku INDIGLO®). Jeżeli konfiguracja nie rozpocznie się, zresetuj zegarek postępując zgodnie z instrukcją w sekcji **Resetowanie zegarka**. Po zakończeniu resetowania, pierwsza konfiguracja rozpocznie się po naciśnięciu dowolnego przycisku, za wyjątkiem przycisku INDIGLO®.

W trakcie pierwszej konfiguracji, możliwa jest również zmiana koloru wyświetlanej czcionki. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Konfiguracja ustawień**.

## PODCZAS PIERWSZEJ KONFIGURACJI MOŻLIWE JEST USTAWIENIE NASTĘPUJĄCYCH PREFERENCJI:

- Display language (język wyświetlacza) – wybór języka, w którym będzie wyświetlane menu oraz komunikaty zegarka.
- Display units (jednostki) – wybór jednostek, w których będzie wyświetlany trening: Jednostki angielskie (stopy, mile, funty, itp.), jednostki metryczne (metry, kilometry, kilogramy, itp.).
- Gender (płeć) – Wybór płci użytkownika.
- Time of day (bieżący czas) – Ustawianie czasu danej strefy czasowej w godzinach, minutach oraz sekundach.

**UWAGA:** Naciśnij przycisk ▲ przy godzinie 11 rano (AM), aby kontynuować ustawianie godzin popołudniowych.

- Date (data) – Ustawianie bieżącego roku, miesiąca oraz dnia.
- Weight (waga) – Wprowadzenie wagi użytkownika pomoże w obliczeniu spalonych kalorii.
- Height (wzrost) – Wprowadzenie wzrostu użytkownika pomoże w obliczeniu spalonych kalorii.
- Birthday (dzień urodzin) – Wprowadzenie daty urodzin użytkownika pomoże w obliczeniu spalonych kalorii.
- Time format (format czasu) – Wybór pomiędzy formatem 12- lub 24-godzinnym.
- Date format (format daty) – Wybór pomiędzy formatem miesiąc-dzień-rok (MM-DD-YY) lub dzień.miesiąc.rok (DD.MM.YY).

## PODŁĄCZENIE ZEGARKA DO KOMPUTERA

Zegarek może zostać podłączony do komputera w celu aktualizacji oprogramowania, zmiany ustawień lub przesłania danych treningowych do internetowego dziennika TrainingPeaks™ (Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Przesyłanie i przeglądanie danych treningowych na komputerze**).

9

Przed podłączeniem zegarka do komputera, należy utworzyć darmowe konto internetowe w dzienniku TrainingPeaks™ oraz pobrać aktualizację oprogramowania dla zegarka za pomocą aplikacji Device Agent.

## PODŁĄCZENIE ZEGARKA DO KOMPUTERA

Choć zegarka można używać tuż po wyjęciu go z opakowania, zaleca się pobranie aktualizacji oprogramowania z uwagi na zawarte w nim poprawki i ulepszenia. Aby pobrać aktualizację, podłącz zegarek do komputera i skorzystaj z aplikacji Device Agent.

- Pobierz aplikację na stronie [Timex: http://TimexIronman.com/DeviceAgent](http://TimexIronman.com/DeviceAgent)
- Podłącz klips ładujący do zegarka, a drugi koniec kabla podłącz do portu USB w komputerze. Po podłączeniu zegarka do komputera na wyświetlaczu pojawi się ikona.
- Otwórz aplikację Device Agent na pulpicie komputera, kliknij **File (Plik)**, a następnie kliknij **Update Device (Uaktualnij Urządzenie)**.
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami. Nie odłączaj zegarka od komputera, aż do zakończenia procesu aktualizacji (widoczna będzie ikona na wyświetlaczu zegarka). Po zakończeniu aktualizacji zegarek ponownie uruchomi się.

## KONFIGURACJA USTAWIEN Z KOMPUTERA

Za pomocą aplikacji Device Agent możliwe jest dokonywanie zmian w ustawieniach, a następnie ich przesłanie do zegarka.

1. Podłącz klips ładujący do zegarka, a drugi koniec kabla podłącz do portu USB w komputerze. Po podłączeniu zegarka do komputera na wyświetlaczu pojawi się ikona.
  2. Otwórz aplikację Device Agent na pulpicie komputera.
  3. W polu **Device (Urządzenie)**, wybierz Run Trainer 2.0.
  4. Kliknij **Settings (Ustawienia)**.
  5. Dokonaj zmian w ustawieniach, a następnie kliknij **Save (Zapisz)**.
- Po zakończeniu przesyłania ustawień, zamknij aplikację Device Agent i odłącz zegarek od komputera.

## KONFIGURACJA OPCJONALNEGO CZUJNIKA PRACY SERCA

### MOCOWANIE CZUJNIKA

1. Dostosuj długość paska, aby dobrze przylegał do klatki piersiowej, tuż poniżej mostka.
2. Przymocuj czujnik pracy serca do paska.
3. Zwilż poduszki czujnika pracy serca, a następnie upewnij się, czy czujnik dobrze przylega do klatki piersiowej.

### PAROWANIE ZEGARKA Z CZUJNIKIEM PRACY SERCA

Wyszukaj sygnał z czujnika pracy serca. Zegarek rozpocznie odbieranie danych.

10

1. Upewnij się, czy w pobliżu 10 metrów (30 stóp) nie ma innych czujników.
2. Zamocuj na klatce piersiowej czujnik pracy serca, tak jak zostało to opisane powyżej.
3. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz SENSORS (CZUJNIKI).
4. Upewnij się, czy opcja HEART RATE (PRACA SERCA) jest aktywna (YES).
5. Wybierz SEARCH (WYSZUKAJ), a następnie wybierz HEART RATE. Zegarek wyszuka czujnik. Po odnalezieniu i sparowaniu czujnika z zegarkiem zostanie wyświetlony komunikat.



## KONFIGURACJA OPCJONALNEGO CZUJNIKA KROKOMIERZA (FOOT POD)

### MOCOWANIE CZUJNIKA

Zamocuj czujnik tak, jak zostało to opisane w dołączonej instrukcji czujnika krokomierza.

### PAROWANIE CZUJNIKA KROKOMIERZA

1. Upewnij się, czy w pobliżu 10 metrów (30 stóp) nie ma innych czujników.
2. Włącz czujnik krokomierza.
3. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz SENSORS.
4. Upewnij się, czy opcja FOOT POD (CZUJNIK KROKOMIERZA) jest aktywna (YES) lub ustawiona na CADENCE (KADENCJA).

**UWAGA:** Gdy czujnik krokomierza ustawiony zostanie na YES (AKTYWNY), czujnik gromadzić będzie następujące dane: prędkość, dystans oraz kadencja. Jeżeli czujnik krokomierza ustawiony zostanie na CADENCE, czujnik gromadzić będzie tylko dane o kadencji (natomiast GPS będzie gromadzić informacje o prędkości i dystansie).

5. Wybierz SEARCH, a następnie wybierz FOOT POD. Zegarek wyszuka czujnik krokomierza. Po odnalezieniu i sparowaniu czujnika z zegarkiem zostanie wyświetlony komunikat.

### KALIBRACJA CZUJNIKA KROKOMIERZA

Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar, skalibruj czujnik krokomierza przed pierwszym użyciem. Istnieją dwa sposoby kalibracji czujnika. W przypadku automatycznej kalibracji, należy przebiec określony dystans z użyciem czujnika krokomierza, a czujnik śledzić będzie ten dystans. Po zakończonym biegu, wprowadź dane o faktycznie przebytych dystansie, a zegarek obliczy współczynnik kalibracji w oparciu o różnicę pomiędzy obiema wartościami. Możliwe jest również ręczne wprowadzenie współczynnika kalibracji. Zaleca się metodę automatycznej kalibracji z uwagi na dokładniejszy pomiar.

11

## AUTOMATYCZNA KALIBRACJA

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz SENSORS.
2. Z poziomu menu CALIBRATE, wybierz FOOT POD.
3. Po uruchomieniu czujnika, przebiegnij określony dystans.

**UWAGA:** Aby czujnik miał wystarczającą ilość danych do kalibracji, należy przebiegnąć przynajmniej 300 metrów.

4. Po przebiegnięciu określonego dystansu, wybierz STOP.
5. Wprowadź dane o przebytych dystansie do zegarka.

Współczynnik kalibracji (wskaźnik ten stosuje się do pomiarów czujnika krokomierza w celu zapewnienia dokładnych obliczeń) zostanie obliczony automatycznie.

## RĘCZNA KALIBRACJA

Możliwa jest również ręczna kalibracja czujnika. Skorzystaj z tej opcji tylko wtedy, gdy czujnik został wcześniej skalibrowany i znasz współczynnik kalibracji, który zapewni dokładny pomiar odległości.

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz SENSORS.
2. Z poziomu menu CALIBRATE, wybierz CAL FACTOR.
3. Wprowadź współczynnik kalibracji.

**UWAGA:** Współczynnik kalibracji określany jest poprzez obranie ZNANEGO dystansu i podzielenie go przez dystans RAPORTOWANY przez krokomierza.

## ODMIERZANIE TRENINGU

Skorzystaj z Chronografu, aby odmierzać czasu treningu, wyświetlać dane treningowe w czasie rzeczywistym oraz zapisywać dane treningowe, które można następnie przeglądać w trybie REVIEW. Treningi mogą być również zapisywane przy użyciu czasomierza interwałowego. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Trening Interwałowy**.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z CHRONOGRAFEM

1. Naciśnij przycisk MENU, a następnie wybierz CHRONO.
2. Wybierz YES, aby podłączyć wszystkie czujniki, które uprzednio uaktywniono w menu SENSORS.
3. Naciśnij przycisk START. Chronograf rozpocznie odliczanie treningu.

**UWAGA:** Jeśli pamięć jest bliska zapelnienia, wyświetlony zostanie komunikat informujący o ilości treningów, które można zapisać w pamięci. Jeśli pamięć zapelni się, należy usunąć zapisany wcześniej trening, aby móc zapisać nowy. Więcej informacji można znaleźć w sekcji **Usuwanie Treningów**.

## PRZEŁĄCZANIE SIĘ POMIĘDZY EKRAMAMI DANYCH PODCZAS TRENINGU Z CHRONOGRAFEM

Chronograf wyświetla dane treningowe w czasie rzeczywistym na trzech ekranach

12

danych. Każdy ekran wyświetla dwa lub trzy pola. Konfiguracji ekranów należy dokonać z poziomu menu SETTINGS.

- W trakcie trwania treningu, naciśnij przycisk WYŚWIETL, aby przełączać się pomiędzy ekranami danych.
- Aby powrócić do głównego menu, naciśnij przycisk MENU.

**UWAGA:** Po naciśnięciu przycisku WYŚWIETL, zegarek pokaże nazwę typu danych wyświetlanych w każdym polu. Przy wyświetlanym czasie okrążenia, zostanie również pokazany jego numer.

**UWAGA:** Naciśnięcie przycisku WYŚWIETL inicjuje również wyszukiwanie czujnika pracy serca i/lub krokomierza, jeśli czujniki te zostały wybrane, ale nie podłączone.

Poniższa tabela przedstawia typy danych, które mogą być wyświetlane w ekranach danych w trybie chronografu:

Dane	Opis
SPLIT TIME	Całkowity czas, jaki upłynął od rozpoczęcia treningu
LAP TIME	Czas bieżącego okrążenia
PREV LAP TIME	Czas poprzedniego okrążenia
PACE	Tempo w minutach na milę / kilometr
AVG PACE	Średnie tempo dla całego treningu w minutach na milę / kilometr
LAP PACE	Średnie tempo dla bieżącego okrążenia w minutach na milę / kilometr
PREV LAP PACE	Średnie tempo dla poprzedniego okrążenia w minutach na milę / kilometr
SPEED	Bieżąca prędkość
AVG SPEED	Średnia prędkość dla całego treningu
LAP SPEED	Średnia prędkość dla bieżącego okrążenia
PREV LAP SPEED	Średnia prędkość dla poprzedniego okrążenia
HEART RATE	Bieżąca wartość tętna
AVG HR	Średnia wartość tętna dla całego treningu
LAP HR	Średnia wartość tętna dla bieżącego okrążenia
PREV LAP HR	Średnia wartość tętna poprzedniego okrążenia
CADENCE	Bieżąca liczba kroków na minutę
AVG CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla całego treningu
LAP CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla bieżącego okrążenia
PREV LAP CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla poprzedniego okrążenia
DISTANCE	Całkowity dystans przebyty podczas całego treningu
LAP DISTANCE	Dystans przebyty podczas bieżącego okrążenia
PREV LAP DISTANCE	Dystans przebyty podczas poprzedniego okrążenia
ALTITUDE	Bieżąca wysokość nad poziomem morza
TOTAL ASCENT	Całkowity wzrost wysokości nad poziomem morza podczas całego treningu
TOTAL DESCENT	Całkowity spadek wysokości nad poziomem morza podczas całego treningu

13

## KONFIGURACJA WYŚWIETLACZA

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz DISPLAY (WYŚWIETLACZ).
2. Wybierz CHRONO do edycji.
3. Ustaw liczbę wierszy (LINES), w których wyświetlane będą dane treningowe.
4. Otwórz wiersz (TOP-górny, MIDDLE-środkowy, BOTTOM-dolny).
5. Wybierz typ danych, które będą wyświetlane w każdym z wierszy.
6. Powtórz kroki 4 i 5 dla każdego wiersza.

## ZATRZYMYWANIE I ZAPISYWANIE TRENINGU

### MOCOWANIE CZUJNIKA

- Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać odliczanie.
- Aby wznowić odliczanie, naciśnij przycisk START.

### ZAPISYWANIE I RESETOWANIE TRENINGU

Po zakończonym treningu możesz zapisać dane, aby móc je później przeglądać. 1. Przy zatrzymanym chronografie, naciśnij przycisk ZAPISZ.

2. Wybierz jedną z poniższych opcji:
  - Wybierz YES, aby zapisać dane i wyczyścić chronograf.
  - Wybierz NO, aby odrzucić zapisywanie danych i wyczyścić chronograf.
  - Wybierz CANCEL, aby powrócić do trybu CHRONO bez zapisywania danych i czyszczenia danych o treningu.

## POBIERANIE OKRĄŻENIA / MIĘDZYCZASU

### CZYM JEST CZAS OKRĄŻENIA (LAP) I MIĘDZYCZASU (SPLIT)?

Czas okrążenia jest to fragment treningu. Międzyczas to czas, który upłynął od początku treningu do określonego jego momentu.

Po pobraniu międzyczasu, urządzenie zakończy odliczanie fragmentu treningu (np. jednego okrążenia), a następnie rozpocznie odliczanie następnego fragmentu. Poniższy wykres przedstawia czasy okrążeń oraz międzyczasów na podstawie treningu składającego się z 4 okrążeń.

OKRĄŻENIE 1 = 7.11	OKRĄŻENIE 2 = 7.50	OKRĄŻENIE 3 = 7.08	OKRĄŻENIE 4 = 7.30
MIĘDZYCZAS 1 = 7.11			
	MIĘDZYCZAS 2 = 15.01		
		MIĘDZYCZAS 3 = 22.09	
			MIĘDZYCZAS 4 = 29.39

## POBIERANIE OKRĄŻENIA / MIĘDZYCZASU

- W trakcie odliczania czasomierza, naciśnij przycisk MIĘDZYCZAS, aby pobrać dane. Wyświetlony zostanie czas ukończonego okrążenia oraz międzyczasu, a zegarek rozpocznie odliczanie następnego okrążenia w tle. Po zatrzymaniu i zapisaniu treningu, możesz przeglądać dane całego treningu oraz dane każdego okrążenia.

14

## KONFIGURACJA FUNKCJI HANDS-FREE

Możesz skonfigurować chronograf w taki sposób, aby automatycznie pobierał okrażenie / międzyczas po osiągnięciu danego dystansu lub czasu okrażenia. Możesz również skonfigurować automatyczne rozpoczęcie lub zatrzymanie odliczania, gdy osiągniesz daną prędkość.

## KONFIGURACJA AUTOMATYCZNEGO POBIERANIA MIĘDZYZYCASU

Aby włączyć funkcję automatycznego pobierania okrażenia / międzyczasu:

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz HANDS-FREE.
2. Ustaw funkcję AUTO SPLIT na DIST, aby pobrać okrażenie / międzyczas w zależności od dystansu lub ustaw funkcję na TIME, aby pobrać okrażenie / międzyczas w zależności od czasu.
3. Ustaw dane dla automatycznego pobierania:
  - W przypadku ustawienia funkcji AUTO SPLIT na DIST, ustaw w polu DIST wartość dystansu, po osiągnięciu którego chcesz automatycznie pobrać okrażenie / międzyczas.
  - W przypadku ustawienia funkcji AUTO SPLIT na TIME, ustaw w polu TIME wartość czasu, po upływie którego chcesz automatycznie pobrać okrażenie / międzyczas.

## USTAWIANIE AUTOMATYCZNEGO STARTU I ZATRZYMANIA ODLICZANIA (AUTO START I AUTO STOP)

Ustaw automatyczny start i zatrzymanie odliczania oraz próg (prędkość, która uaktywni automatyczne odliczanie lub spowoduje jego zatrzymanie).

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz HANDS-FREE.
2. Ustaw AUTO START lub AUTO STOP na ON (włączony).
3. Wybierz THRESHOLD (PRÓG).
4. Ustaw prędkość, po osiągnięciu której funkcja AUTO START lub AUTO STOP uaktywni się.

Po zakończeniu konfiguracji, funkcja jest gotowa do pracy. Otwórz tryb CHRONO, uaktywnij czujniki i rozpocznij trening. Gdy poruszasz się szybciej niż prędkość ustawiona jako próg, chronograf rozpoczyna odliczanie. Gdy poruszasz się wolniej, chronograf zatrzymuje odliczanie.

## KORZYSTANIE Z CZASOMIERZA DLA PŁYNÓW I POSIŁKÓW

Nawodnienie i odpowiednie posiłki są kluczem do udanego treningu. W przypadku odwodnienia lub głodu, ucierpi twoja wydajność i będziesz bardziej narażony na kontuzje. Czasomierz dla płynów i posiłków przypomni ci, kiedy należy się nawodnić i przyjąć posiłek.

### USTAWIANIE CZASOMIERZA DLA PŁYNÓW

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz NUTRITION.
2. Ustaw funkcję DRINK ALERT na ON.
3. Ustaw DRINK TIME określając interwał, przy którym chcesz otrzymać powiadomienie o przyjęciu płynów.

15

4. Ustaw VIBRATE na ON, jeśli chcesz otrzymać powiadomienie wibracyjne.
5. Ustaw ALERT na TONE 1 lub TONE 2, aby otrzymać powiadomienie dźwiękowe po upływie zdefiniowanego czasu.

Jeśli mierzysz trening za pomocą chronografu, zostaniesz powiadomiony o czasie przyjęcia płynów powiadomieniem wibracyjnym i dźwiękowym, a także wiadomością na wyświetlaczu.

### USTAWIANIE CZASOMIERZA DLA POSIŁKÓW

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz NUTRITION.
2. Ustaw funkcję EAT ALERT na ON.
3. Ustaw EAT TIME określając interwał, przy którym chcesz otrzymać powiadomienie o przyjęciu posiłku.
4. Ustaw VIBRATE na ON, jeśli chcesz otrzymać powiadomienie wibracyjne.
5. Ustaw ALERT na TONE 1 lub TONE 2, aby otrzymać powiadomienie dźwiękowe po upływie zdefiniowanego czasu.

Jeśli odmierzasz czas treningu za pomocą chronografu, zostaniesz poinformowany o czasie przyjęcia posiłku powiadomieniem wibracyjnym i dźwiękowym, a także wiadomością na wyświetlaczu.

## KORZYSTANIE Z CZASOMIERZA NORMALIZACJI RYTMU SERCA (RECOVERY)

Normalizacja rytmu serca to zmiana, będąca różnicą pomiędzy tętnem podczas treningu, a tętnem po krótkim okresie odpoczynku. Zmiana o wysokiej wartości jest oznaką szybkiej normalizacji rytmu serca i dobrej wydolności.

Czasomierz normalizacji rytmu serca mierzy tę różnicę i raportuje o wynikach za pomocą powiadomienia na wyświetlaczu, co pozwala kontrolować wydolność sercowo-naczyniową.

Czasomierz uaktywni się, gdy zatrzymasz chronograf podczas zbierania danych przez czujnik pracy serca.

### USTAWIANIE CZASOMIERZA NORMALIZACJI TRYBU SERCA

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz RECOVERY.
2. Wybierz TIME i ustaw czas pracy czasomierza na 30 sekund, 1 minuta lub 2 minuty.
3. Ustaw VIBRATE na ON, aby otrzymać powiadomienie wibracyjne w momencie rozpoczęcia i zakończenia odliczania przez czasomierz.
4. Ustaw ALERT na TONE 1 lub TONE 2, aby otrzymać powiadomienie dźwiękowe w momencie rozpoczęcia lub zakończenia odliczania przez czasomierz.

## JAK NALEŻY CZYTAĆ POWIADOMIENIE

	<b>Recovery</b>	START HR wskazuje wartość tętna na koniec treningu.
<b>Start HR:</b>	<b>155 BPM</b>	END HR wskazuje wartość tętna po zakończeniu odliczania przez czasomierz.
<b>End HR:</b>	<b>95 BPM</b>	CHANGE wskazuje różnicę pomiędzy powyższymi wartościami.
<b>Change:</b>	<b>60 BPM</b>	Im większa zmiana, tym lepsza wydolność.

16

## TRENING INTERWAŁOWY

### KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Treningi interwałowe są niezwykle przydatnym narzędziem, pozwalającym poprawić szybkość czy wytrzymałość. Tryb czasomierza interwałowego pomaga śledzić czas oraz dystans do 6 interwałów i 99 powtórzeń.

Intensywne okresy aktywności przeplatane z okresami spokojnymi pozwalają trenować dłużej i bardziej intensywnie. Takie połączenie treningu aerobowego z anaerobowym pomaga:

- poprawić szybkość, wytrzymałość sercowo-naczyniową i mięśniową oraz inne cele treningowe
- przyspieszyć przetwarzanie kwasu mlekowego przez organizm
- zmniejszyć ryzyko kontuzji

Należy ułożyć trening interwałowy w taki sposób, aby pracować nad określonym celem treningowym. Poniżej przedstawiamy dwa przykłady. Dzięki możliwości wykorzystania 6 interwałów i 99 powtórzeń, możesz tworzyć treningi nastawione na dowolny cel.

### PRZYKŁAD TRENINGU NASTAWIONEGO NA WYTRZYMAŁOŚĆ

W przypadku treningu wytrzymałościowego, możesz ustawić klasyczny, powtarzający się trening na dystansie 1 kilometr: 3 do 6 powtórzeń jednego szybkiego interwału z 1-minutowym okresem odpoczynku pomiędzy nimi.

### PRZYKŁAD TRENINGU NASTAWIONEGO NA SZYBKOŚĆ

Jeśli celem treningowym jest szybkość, możesz ustawić 4 serie po 400m: przebiegnij szybko jeden 400 metrowy interwał, po którym nastąpi 2-minutowy okres odpoczynku. Wykonaj 4 powtórzenia.

### USTAWIANIE TRENINGÓW INTERWAŁOWYCH

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz INTERVALS.
  2. Otwórz interwał, który chcesz ustawić.
  3. Ustaw dystans (DISTANCE) lub czas (TIME), po którym interwał ma się zakończyć.
- UWAGA:** możesz łączyć w jednym treningu interwały czasowe i dystansowe.
4. Powtórz kroki 1 i 3 dla każdego interwału w treningu.
  5. Ustaw liczbę powtórzeń interwałów (REPS).

**UWAGA:** Trening interwałowy zatrzyma się automatycznie po odliczeniu ustawionej liczby powtórzeń.

6. Ustaw VIBRATE na ON, aby otrzymać powiadomienie wibracyjne w momencie zakończenia interwału.

7. Ustaw ALERT na TONE 1 lub TONE 2, aby otrzymać powiadomienie dźwiękowe w momencie zakończenia interwału.

**PODPOMIĘDZ:** Aby trenować z określonymi wartościami szybkości, tempa lub tętna, ustaw strefy interwałowe dla każdego interwału. Więcej informacji można znaleźć w sekcji Konfiguracja Stref Treningowych.

17

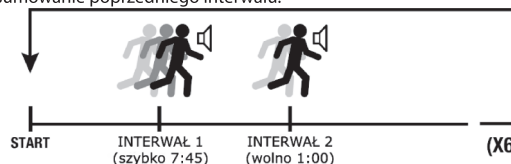
## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

1. Naciśnij przycisk MENU, a następnie wybierz INTERVAL.
2. Wybierz YES, aby podłączyć wszystkie czujniki, które uprzednio uaktywniono w menu SENSORS.
3. Naciśnij przycisk START.

Czasomierz interwałowy rozpocznie odliczanie.

**UWAGA:** Jeśli pamięć jest bliska zapelnienia, wyświetlony zostanie komunikat informujący o ilości treningów, które można zapisać w pamięci. Jeśli pamięć zapelni się, należy usunąć zapisany wcześniej trening, aby móc zapisać nowy. Więcej informacji można znaleźć w sekcji Zapisywanie Treningów.

Po rozpoczęciu nowego interwału rozlegnie się powiadomienie dźwiękowe. Jednocześnie, gdy czasomierz odlicza nowy interwał, na wyświetlaczu widnieje podsumowanie poprzedniego interwału.



### PRZEŁĄCZANIE SIĘ POMIĘDZY EKRANAMI DANYCH PODCZAS TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Czasomierz interwałowy wyświetla dane treningowe w czasie rzeczywistym na trzech ekranach danych. Każdy ekran wyświetla dwa lub trzy pola. Konfiguracji ekranów należy dokonać z poziomu menu SETTINGS.

- Gdy czasomierz interwałowy jest aktywny, naciśnij przycisk WYŚWIETL, aby przełączać się pomiędzy ekranami danych.
- Aby powrócić do głównego menu, naciśnij przycisk MENU.

**UWAGA:** Po naciśnięciu przycisku WYŚWIETL, zegarek pokaże nazwę typu danych wyświetlanych w każdym polu.

**UWAGA:** Naciśnięcie przycisku WYŚWIETL inicjuje również wyszukiwanie czujnika pracy serca i/lub krokomierza, jeśli czujniki te zostały wybrane, ale nie podłączone.

Poniższa tabela przedstawia typy danych, które mogą być wyświetlane w ekranach danych.

Dane	Opis
PACE	Tempo w minutach na milę / kilometr
AVG PACE	Średnie tempo dla całego treningu w minutach na milę / kilometr
INT PACE	Średnie tempo dla bieżącego interwału w minutach na milę / kilometr
PREV INT PACE	Średnie tempo dla poprzedniego interwału w minutach na milę / kilometr

18

Dane	Opis
SPEED	Bieżąca prędkość
AVG SPEED	Średnia prędkość dla całego treningu
INT SPEED	Średnia prędkość dla bieżącego interwału
PREV INT SPEED	Średnia prędkość dla poprzedniego interwału
HEART RATE	Bieżąca wartość tętna
AVG HR	Średnia wartość tętna dla całego treningu
INT HR	Średnia wartość tętna dla bieżącego interwału
PREV INT HR	Średnia wartość tętna dla poprzedniego interwału
CADENCE	Bieżąca liczba kroków na minutę
AVG CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla całego treningu
INT CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla bieżącego interwału
PREV INT CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę dla poprzedniego interwału
DISTANCE	Całkowity dystans przebyty podczas całego treningu
INT DISTANCE	Dystans przebyty podczas bieżącego interwału
PREV INT DISTANCE	Dystans przebyty podczas poprzedniego interwału
ALTITUDE	Bieżąca wysokość nad poziomem morza
TOTAL ASCENT	Całkowity wzrost wysokości na poziomie morza podczas całego treningu
TOTAL DESCENT	Całkowity spadek wysokości na poziomie morza podczas całego treningu
INT TIME/DIST	Czas lub dystans pozostały do ukończenia bieżącego interwału
PREV INT TIME/DIST	Długość poprzedniego interwału

#### KONFIGURACJA WYŚWIETLACZA

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz DISPLAY (WYŚWIETLACZ)
2. Wybierz INTERVAL do edycji.
3. Ustaw liczbę wierszy (LINES), w których wyświetlane będą dane treningowe.
4. Otwórz wiersz (TOP-górny, MIDDLE-środkowy, BOTTOM-dolny).
5. Wybierz typ danych, które będą wyświetlane w każdym z wierszy.
6. Powtórz kroki 4 i 5 dla każdego wiersza.

#### POMIĄNIĘ INTERWAŁU

- Aby pominąć interwał, naciśnij i przytrzymaj przycisk MIĘDZYCZAS.

#### ZATRZYMYWANIE I ZAPISYWANIE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

- Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać odliczanie.
- Naciśnij przycisk START, aby wznowić odliczanie.

#### ZAPISYWANIE I RESETOWANIE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Po zakończeniu treningu możesz zapisać jego dane, aby móc je później przeglądać.

1. Przy zatrzymanym czasomierzu interwałowym, naciśnij przycisk ZAPISZ.

**UWAGA:** Trening interwałowy zatrzyma się automatycznie po odliczeniu ustawionej liczby powtórzeń.

19

Dane	Opis
ZONE TIME - CAD	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie kadencji
TTL ASCENT	Całkowity wzrost wysokości nad poziomem morza w ft lub m
TTL DESCENT	Całkowity spadek wysokości nad poziomem morza w ft lub m
CALORIES	Całkowita ilość spalonych kalorii

**UWAGA:** Jeśli czujnik pracy serca nie jest podłączony, nie zostaną wyświetlone dane o tętnie. Jeśli krokomierz nie jest podłączony, nie zostaną wyświetlone dane o kadencji.

#### PRZEGLĄDANIE POSZCZEGÓLNYCH OKRĄŻEŃ LUB INTERWAŁÓW

Możesz przeglądać dane o poszczególnym okrążeniu lub interwale, aby porównywać ze sobą określone segmenty treningu.

#### PRZEGLĄDANIE SZCZEGÓŁÓW OKRĄŻENIA / INTERWAŁU

1. Naciśnij przycisk MENU i wybierz REVIEW.
2. Wybierz trening, który chcesz przeglądać.
3. Wybierz LAP DETAIL (SZCZEGÓŁY OKRĄŻENIA).

W przypadku treningów w trybie CHRONO, pierwszy ekran pokazuje średni czas okrążenia i najlepszy czas okrążenia, a całkowity czas treningu wyświetlany jest na górze ekranu po prawej stronie.

W przypadku treningów w trybie INTERVAL, na górze ekranu po prawej stronie wyświetlane są numer interwału oraz numer powtórzeń.

4. Naciśnij przyciski ▲ lub ▼, aby przewijać i przeglądać dane o okrążeniu i interwale lub naciśnij przycisk WYBIERZ, aby szybko przeglądać dane.

#### DANE WYŚWIETLANE W EKRAŃCH SZCZEGÓŁÓW

Dane	Opis
AVG LAP	Średni czas wszystkich okrążeń w treningu (tylko dla treningów CHRONO)
BEST	Numer i czas najlepszego okrążenia (tylko dla treningów CHRONO)
LAP	Czas trwania okrążenia (tylko dla treningów CHRONO)
AVG HR	Średnia wartość tętna dla całego treningu
MAX HR	Najwyższa wartość tętna osiągnięta podczas okrążenia / interwału
DISTANCE	Całkowity dystans przebyty podczas treningu
AVG PACE	Średnie tempo okrążenia / interwału w minutach na milę / kilometr
BEST PACE	Najmniejsza liczba minut na milę / kilometr dla okrążenia / interwału
AVG SPEED	Średnia prędkość dla okrążenia / interwału
MAX SPD	Najwyższa prędkość osiągnięta podczas okrążenia / interwału
ZONE TIME - PACE	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie tempa podczas okrążenia / interwału

21

2. Wybierz jedną z poniższych opcji:

- Wybierz YES, aby zapisać dane i wyczyścić czasomierz.
- Wybierz NO, aby odrzucić zapisywanie danych i wyczyścić czasomierz.
- Wybierz CANCEL, aby powrócić do trybu INTERVAL bez zapisywania danych i czyszczenia danych o treningu.

## PRZEGLĄDANIE DANYCH TRENINGOWYCH

Po zresetowaniu chronografu lub czasomierza interwałowego, dane treningowe zostaną zapisane. Możesz je przeglądać w ekranie REVIEWS. Porównywanie zapisanych danych treningowych pozwoli ci śledzić postępy.

#### PRZEGLĄDANIE PODSUMOWANIA TRENINGU

Podsumowanie treningu zawiera dane o treningu jako całości.

#### OTWIERANIE TRENINGU

1. Naciśnij przycisk MENU i wybierz REVIEW.

Dane najnowszego treningu znajdują się na górze listy, a dane najstarszego na dole listy.

Treningi zapisane w trybie CHRONO oznaczone są symbolem 

Treningi zapisane w trybie INTERVAL oznaczone są symbolem 

2. Wybierz trening, który chcesz przeglądać.

3. Wybierz SUMMARY.

4. Naciśnij przyciski ▲ lub ▼ (według wskazań na wyświetlaczu), aby przewijać i przeglądać dostępne dane.

#### DANE WYŚWIETLANE W PODSUMOWANIU TRENINGU

Dane	Opis
TOTAL TIME	Czas trwania całego treningu
DISTANCE	Całkowity dystans przebyty podczas treningu
AVG PACE	Średnie tempo dla całego treningu w minutach na milę / kilometr
BEST PACE	Najmniejsza liczba minut na milę / kilometr
AVG SPEED	Średnia prędkość dla całego treningu
MAX SPEED	Najwyższa prędkość osiągnięta podczas treningu
ZONE TIME - PACE	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie tempa
ZONE TIME - SPD	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie prędkości
AVG HR	Średnia wartość tętna dla całego treningu
MAX HR	Najwyższa wartość tętna osiągnięta podczas treningu
ZONE TIME - HR	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie tętna
RECOVERY	Różnica pomiędzy tętnem na końcu treningu a tętnem po okresie odpoczynku
AVG CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę
MAX CADENCE	Maksymalna liczba kroków na minutę

20

Dane	Opis
ZONE TIME - SPD	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie prędkości podczas okrążenia / interwału
AVG CADENCE	Średnia liczba kroków na minutę podczas okrążenia / interwału
MAX CADENCE	Maksymalna liczba kroków na minutę podczas okrążenia / interwału
ZONE TIME - HR	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie tętna podczas okrążenia / interwału
ZONE TIME - CAD	Czas spędzony w zdefiniowanej przez ciebie strefie kadencji podczas okrążenia / interwału
TTL ASCENT	Całkowity wzrost wysokości nad poziomem morza w ft lub m podczas okrążenia / interwału
TTL DESCENT	Całkowity spadek wysokości nad poziomem morza w ft lub m podczas okrążenia / interwału
CALORIES	Całkowita ilość spalonych kalorii podczas okrążenia / interwału
INT	Czas trwania interwału (tylko dla treningów interwałowych)

**UWAGA:** Jeśli czujnik pracy serca nie jest podłączony, nie zostaną wyświetlone dane o tętnie. Jeśli krokomierz nie jest podłączony, nie zostaną wyświetlone dane o kadencji.

#### USUWANIE TRENINGÓW

Zegarek pozwala zapisać maksymalnie 15 treningów. Jeśli dane wybranego treningu nie są już potrzebne, możesz usunąć je z pamięci, aby utworzyć miejsce dla nowych treningów. Możesz usunąć jeden wybrany trening lub wszystkie treningi jednocześnie.

#### USUWANIE JEDNEGO TRENINGU

1. Naciśnij przycisk MENU i wybierz REVIEW.
2. Otwórz wybrany trening.
3. Wybierz DELETE WORKOUT (USUŃ TRENING).
4. Wybierz YES, aby potwierdzić.

#### USUWANIE WSZYSTKICH TRENINGÓW

1. Naciśnij przycisk MENU i wybierz REVIEW.
2. Wybierz DELETE ALL (USUŃ WSZYSTKIE).
3. Wybierz YES, aby potwierdzić.

#### KONFIGURACJA USTAWIEŃ

Konfiguracja ustawień zegarka pozwoli dostosować treningi do indywidualnych potrzeb i zwiększyć ich skuteczność.

#### USTAWIANIE CZASU I DATY

Czas i data ustawiane są przy pierwszym uruchomieniu. Można również dokonać późniejszej zmiany tych ustawień.

22

## USTAWIANIE FORMATU CZASU I DATY

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz TIME.
2. Wybierz SET TIME, aby ustawić czas.
3. Przełącz format w polu TIME na 12 lub 24-godzinny.

## USTAWIANIE DATY I FORMATU DATY

1. Wybierz SET DATE (ustaw datę).
2. Przełącz format wyświetlania daty wybierając MM-DD-YY (miesiąc-dzień-rok) lub DD.MM.YY (dzień-miesiąc-rok).

## CZAS GPS

- Włącz funkcję GPS TIME, a czas zostanie pobrany automatycznie podczas synchronizacji. Zegarek zachowa wszelkie przesunięcia względem godzin i minut, które zostały określone w menu SET TIME.

## USTAWIANIE JEDNOSTEK

Podczas pierwszej konfiguracji, zegarek prosi o wybranie jednostek miar, w których wyświetlane będą dane. Można dokonać późniejszej zmiany tych ustawień lub wybrać różne jednostki dla poszczególnych danych.

- Z poziomu menu SETTINGS, wybierz UNITS (JEDNOSTKI).

## GENERAL (OGÓLNE)

Wybierz jednostki dla wzrostu i wagi użytkownika.

- ENGLISH (ANGIELSKIE): dane wyrażane będą w stopach, calach oraz funtach.
- METRIC (METRYCZNE): dane wyrażane będą w centymetrach oraz kilogramach.

## DISTANCE (DYSTANS)

Dystans może być mierzony w MI (milach) lub KM (kilometrach).

## PACE (TEMPO)

Tempo może być mierzone w MIN/MI (minutach na milę) lub MIN/KM (minutach na kilometr).

## SPEED (PRĘDKOŚĆ)

Prędkość może być mierzona w MPH (milach na godzinę) lub KPH (kilometrach na godzinę).

## HEART RATE (TĘTNO)

Tętno może być mierzone w BMP (uderzeniach na minutę) lub % OF MAX (jako % tętna maksymalnego).

## ALTITUDE (WYSOKOŚĆ NAD POZIOMEM MORZA)

Wysokość nad poziomem morza może być mierzona w stopach – FEET lub metrach – METRES.

## WYBÓR CZUJNIKÓW

Po sparowaniu czujnika pracy serca z zegarkiem oraz po sparowaniu i skalibrowaniu krokomierza, wybierz które czujniki będą aktywne podczas treningów: GPS, Heart Rate (czujnik pracy serca) i/lub Foot Pod (krokomierz).

23

## USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Dane użytkownika ustawiane są podczas pierwszej konfiguracji. Możesz dokonać późniejszych zmian tych danych.

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz USER INFO (DANE UŻYTKOWNIKA).
2. Postaraj się wprowadzić precyzyjne wartości. Dzięki temu obliczenia i dane treningowe będą dokładne.

Wartość MAX HR (tętno maksymalne) obliczana jest automatycznie na podstawie wieku, lecz możesz również ustawić tę wartość ręcznie.

## KONFIGURACJA STREF TRENINGOWYCH

Możesz skonfigurować strefy dla tętna, prędkości, tempa oraz kadencji poprzez wprowadzenie wartości dolnej i górnej granicy strefy. Gdy znajdziesz się poza wartościami granicznymi strefy, rozlegnie się powiadomienie dźwiękowe, informujące o konieczności zmiany intensywności wykonywanego treningu.

Strefy są narzędziem pomagającym utrzymać trening na określonym poziomie intensywności, co pozwala trenować w celu poprawy wybranych obszarów aktywności fizycznej.

Możesz zdefiniować osobny zestaw stref tętna, prędkości, tempa i kadencji dla chronografu i osobny dla zestaw stref dla każdego z sześciu interwałów. Łączenie różnych ustawień stref z czasomierzem interwałowym pozwala na precyzyjne zaplanowanie treningu i uzyskanie dokładnie takich efektów, jakich oczekujesz.

## DLACZEGO WARTO ZNAĆ SWOJE TEMPO?

Tempo to ilość minut, w czasie których przemierzasz jedną milę lub kilometr. Warto znać swoje tempo, zarówno podczas zwykłego treningu jak i maratonu. Gdy trenujesz, możesz ustawić tempo na poziomie nieco wyższym niż tempo maratonu, co pozwoli poprawić twoją szybkość. Natomiast podczas maratonu, możesz dostosować tempo tak, aby zrekompensować wolniejsze dystanse lub uniknąć zmęczenia wynikającego ze zbyt szybkiego startu.

Tabela na następnej stronie (25) przedstawia tempo, które możesz ustawić, aby osiągnąć żądany czas.

## JAKA JEST MOJA OPTYMALNA STREFA TĘTNA?

Twój cel treningowy określa, jakie powinno być twoje optymalne tętno podczas treningu. Zakres tętna dla spalania tkanki tłuszczowej jest inny niż zakres tętna dla treningu wytrzymałościowego.

Skorzystaj z tabel na kolejnych stronach (26 i 27), aby ustalić optymalny zakres twojego tętna na podstawie płci, wieku oraz celu treningowego. Trening o intensywności aerobowej (środek tabeli), pomoże ci spalić tkankę tłuszczową oraz zwiększy twoją wytrzymałość. Za pomocą zegarka możesz dopasować zakres swojego tętna docelowego w zależności od celów treningowych.

**UWAGA:** Wartości podane w poniższej tabeli wyrażone są jako procent maksymalnego tętna (MHR). Zanim przystąpisz do treningu, skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się która strefa tętna jest dla ciebie odpowiednia.

24

TEMPO DOCELOWE	CZAS UKOŃCZENIA								
	czas (mile)	czas (km)	5 km	15 km	20 km	pół-maraton	25 km	30 km	maraton
5:00	3:06	0:15:32	0:46:36	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05	
5:30	3:25	0:17:05	0:51:15	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11	
6:00	3:43	0:18:38	0:55:54	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17	
6:30	4:02	0:20:11	1:00:33	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23	
7:00	4:20	0:21:44	1:05:12	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29	
7:30	4:39	0:23:17	1:09:51	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35	
8:00	4:58	0:24:50	1:14:30	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41	
8:30	5:16	0:26:23	1:19:09	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47	
9:00	5:35	0:27:56	1:23:48	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53	
9:30	5:54	0:29:29	1:28:27	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59	
10:00	6:12	0:31:02	1:33:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05	
10:30	6:31	0:32:35	1:37:45	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11	
11:00	6:50	0:34:08	1:42:24	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17	
11:30	7:08	0:35:41	1:47:03	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23	
12:00	7:27	0:37:14	1:51:42	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29	
12:30	7:46	0:38:47	1:56:21	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35	
13:00	8:04	0:40:20	2:01:00	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41	
13:30	8:23	0:41:53	2:05:39	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47	
14:00	8:41	0:43:26	2:10:18	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53	

25

Wiek	MĘŻCZYZNI				
	Lekkie ćwiczenie Utrzymanie zdrowego serca i nabieranie leżyny fizycznej 50%-60% (% maks.tętna)	Kontrola wagi Utrata wagi i spalanie tkanki tłuszczowej 60%-70% (% maks.tętna)	Trening aerobowy Zwiększenie wytrzymałości i wytrzymałość w trakcie aerobiku 70%-80% (% maks.tętna)	Optymalna kondycja Utrzymywanie wysokiej sprawności fizycznej 80%-90% (% maks.tętna)	Sport wytrzymały Utrzymywanie najwyższej sprawności fizycznej 90%-100% (% maks.tętna)
15	103	123	144	164	185
20	100	120	140	160	180
25	98	117	137	156	176
30	95	114	133	152	171
35	93	111	130	148	167
40	90	108	126	144	162
45	88	105	123	140	158
50	85	102	119	136	153
55	83	99	116	132	149
60	80	96	112	128	144
65	78	93	109	124	140
70	75	90	105	120	135
75	73	87	102	116	131
80	70	84	98	112	126

**Uwaga:** Dla mężczyzn, procent maksymalnego tętna (MHR) został wyznaczony na podstawie metody (220 - wiek), w uderzeniach na minutę (BPM)

26

Wiek	KOBIECY					Sportowy wyznacznik
	Lekkie ćwiczenie	Kontrola wagi	Trening aerobowy	Optymalna kondycja	Utrzymanie kondycji	
15	106	127	148	169	190	211
20	103	124	144	165	185	206
25	101	121	141	161	181	201
30	98	118	137	157	176	196
35	96	115	134	153	172	191
40	93	112	130	149	167	186
45	91	109	127	145	163	181
50	88	106	123	141	158	176
55	86	103	120	137	154	171
60	83	100	116	133	149	166
65	81	97	113	129	145	161
70	78	94	109	125	130	156
75	76	91	106	121	136	151
80	73	88	102	117	131	146

Uwaga: Dla kobiet, procent maksymalnego tętna (MHR) został wyznaczony na podstawie metody (226 - wiek), w uderzeniach na minutę (BPM)

27

## DLACZEGO WARTO ZNAĆ SWOJĄ KADENCJĘ?

Kadencja jest liczbą obrotów pedałów / nóg w czasie jednej minuty. Kadencję określa się również dzieląc przez dwa liczbę kroków, które wykonujesz w czasie jednej minuty.

Szybsza kadencja uznawana jest za lepszą, gdyż przyczynia się do poprawy prędkości, wymaga mniej energii do pokonania danego dystansu oraz pomaga zapobiegać kontuzjom. Korzyści te wynikają z faktu, że stopy pozostają w kontakcie z podłożem przez krótszy okres czasu.

Biegacze olimpijczyści szacują się średnią kadencją na poziomie 90-94 (180-188 kroków na minutę). Chcąc osiągnąć taki poziom kadencji, staraj się wykonywać krótsze kroki, noś lżejsze obuwie do biegania oraz upewnij się, że przy każdym kroku stawiasz stopę na wysokości kolana, nie przed nim.

## USTAWIANIE STREF

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz ZONES (STREFY).
2. Wybierz CHRONO, aby ustawić strefy dla chronografu lub INTERVAL, aby ustawić strefy dla czasomierza interwałowego.
3. W przypadku wybrania INTERVAL, otwórz interwał.
4. Wybierz strefę, którą chcesz ustawić (HR-tętno, PACE-tempo, SPEED-prędkość, CADENCE-kadencja), a następnie przełącz ustawienie pola ACTIVE na YES.
5. Wybierz SET, aby ustawić wartość pola LOW (dolna granica) oraz HIGH (górna granica) dla wybranej strefy.


## USTAWIANIE POWIADOMIENIA O PRZEKROCZENIU STREFY

1. Z poziomu menu CHRONO ZONES lub INT ZONES, wybierz ALERT.
2. W polu TYPE wybierz typ strefy, dla której uaktywnione zostanie powiadomienie.
3. Ustaw VIBRATE na ON lub OFF, aby włączyć lub wyłączyć powiadomienie wibracyjne.
4. W polu ALERT wybierz powiadomienie dźwiękowe, które będzie informować o przekroczeniu wartości strefy.

## USTAWIANIE ALARMU

Możesz ustawić powiadomienie dźwiękowe lub wibracyjne zależne od czasu, o dowolnej częstotliwości

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz ALARM.
2. Wybierz TIME, aby ustawić czas alarmu.
3. Ustaw pole ARMED na YES, aby włączyć alarm.
4. W polu FREQUENCY ustaw częstotliwość alarmu. Możesz wybrać pomiędzy alarmem pojedynczym, codziennym, w określone dni tygodnia, tylko w dni powszednie, tylko w weekendy.
5. Ustaw VIBRATE na ON lub OFF, aby włączyć lub wyłączyć powiadomienie wibracyjne.
6. W polu ALERT, wybierz powiadomienie dźwiękowe alarmu.

Gdy alarm jest aktywny, w ekranie aktualnego czasu widoczna będzie ikona , a alarm rozlegnie się o określonym czasie.

28

## PRZESYŁANIE I PRZEGLĄDANIE DANYCH TRENINGOWYCH NA KOMPUTERZE (na przykładzie Training Peaks i Endomondo)

### Training Peaks

Możesz przesłać swoje dane treningowe do internetowego dziennika TrainingPeaks™, który pomoże ci w analizowaniu i planowaniu treningów.

1. Utwórz konto w dzienniku TrainingPeaks™ na stronie: <http://TimexIronman.com/DeviceAgent>.
2. Podłącz klips ładujący do zegarka, a następnie podłącz kabel USB do komputera.
3. Otwórz aplikację Device Agent na swoim komputerze.
4. W polu Device (Urządzenie) wybierz RunTrainer™ 2.0 i upewnij się, że w polu Username (Użytkownik) widnieje nazwa twojego konta.

**UWAGA:** Aby dodać swoje konto do aplikacji Device Agent, kliknij **File (Plik)**, następnie **Edit Login Accounts (Edytuj Konta)**. W oknie **Manage User Accounts** kliknij „+”, aby dodać nowe konto.

5. Kliknij **Download (Pobierz)**, aby wyświetlić treningi zapisane w pamięci zegarka.

6. Zaznacz treningi, które chcesz wysłać do dziennika internetowego, a następnie kliknij **Save (Zapisz)**.

7. Po zakończeniu przesyłania danych, kliknij **Login**, aby zalogować się do dziennika internetowego lub zamknij aplikację Device Agent i odłącz zegarek od komputera.

### Endomondo

Instalacja i korzystanie z programu treningowego Endomondo jest bardzo proste i intuicyjne.

Poniżej znajduje się kilka niezbędnych informacji dotyczących obsługi platformy. (Poniższe opracowanie zostało stworzone wykorzystując zegarek Run Trainer™ 2.0).

1. Wchodzimy na stronę [endomondo.com](http://endomondo.com) i dokonujemy bezpłatnej rejestracji. Na wprowadzony przez nas adres e-mailowy otrzymamy link, który spowoduje potwierdzenie całej operacji.
2. Chcąc przerzucić nasz zapamiętany trening na mapę i analizować wiele parametrów naszej aktywności musimy:
  - Zalogować się na [endomondo.com](http://endomondo.com).
  - Kliknąć na zakładkę **Nowy trening**.
  - Następnie wybieramy **Importuj z pliku**.
  - Podłączamy zegarek do kabla USB i do komputera,
  - Pobieramy odpowiedni plik (folder **Activity**) – treningi zapamiętane są po dacie więc łatwo odnaleźć interesującą nas aktywność. Pliki są w formacie .fit
  - Zapisujemy pobrany plik.
  - Po zapisie trwającym zwykle do kilkudziesięciu sekund pojawia nam się kalendarz z zaznaczonym zrzuconym treningiem. Od razu widzimy też mapę z naniesioną trasą treningu wraz z najważniejszymi parametrami takimi jak: tempo, dystans, czas, wysokość i inne.

29

## KONFIGURACJA PREFERENCJI SYSTEMOWYCH

Preferencje systemowe to ogólne ustawienia dźwięków, brzęczyków oraz koloru czcionki.

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz WATCH.
2. Aby włączyć brzęczyk sygnalizujący pełną godzinę, ustaw HOURLY CHIME na ON.
3. Aby włączyć dźwięki klawiszy, ustaw BUTTON BEEP na ON.
4. Aby zmienić kolor czcionki i tła, ustaw TEXT COLOR na WHITE (BIAŁY) lub BLACK (CZARNY).

## ZMIANA JĘZYKA

Język zegarka wybierany jest podczas pierwszej konfiguracji, lecz możesz również dokonać późniejszych zmian.

1. Z poziomu menu SETTINGS, wybierz LANGUAGE.
2. W polu SETTING wybierz język zegarka.

## PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO®

• Naciśnij przycisk INDIGLO®, aby uaktywnić podświetlenie nocne na kilka sekund.

• Naciśnij i przytrzymaj przycisk INDIGLO® aż usłyszysz pojedynczy brzęczyk, aby uaktywnić funkcję NIGHT-MODE® (tryb nocny). Gdy funkcja NIGHT-MODE® jest aktywna, naciśnięcie dowolnego przycisku włącza podświetlenie nocne na kilka sekund.

• Naciśnij i przytrzymaj przycisk INDIGLO® aż usłyszysz podwójny brzęczyk (około 6 sekund), aby uaktywnić funkcję stałego podświetlenia CONSTANT ON. Podświetlenie nocne pozostaje włączone przez siedem do ośmiu godzin. Aby wyłączyć podświetlenie nocne naciśnij ponownie przycisk INDIGLO®.

## PRZYWRACANIE USTAWIENI FABRYCZNYCH MENU SETTINGS/ABOUT

Możesz przywrócić zegarek do ustawień fabrycznych. Wszystkie ustawienia zegarka zostaną zresetowane do ustawień domyślnych dla wersji oprogramowania wskazanej na zegarku. Wszystkie dane treningowe zostaną usunięte.

1. Z pozycji menu SETTINGS, wybierz ABOUT.
  2. Wybierz FACTORY RESET (PRZYWRACANIE USTAWIENI FABRYCZNYCH).
  3. Wybierz YES, aby potwierdzić.
- Naciśnięcie dowolnego przycisku po zresetowaniu zegarka zainicjuje pierwszą konfigurację.

30



Każdy przerzucony przez nas trening będzie zaznaczony określoną ikoną na poszczególnych dniach w kalendarzu. Kliknięcie na każdy z nich powoduje załączenie mapy z wszystkimi ważnymi parametrami treningu. Wszystkie istotne dla nas kwestie są w języku polskim.

Platforma umożliwiła dzielenie się swoimi wynikami na portalach społecznościowych, „budowanie” tras, rywalizację (porównywanie wyników) na określonych trasach (każdy ma możliwość „założenia” nowej trasy) i wiele wiele innych.

Jest możliwość dokupienia (za bardzo niewielkie pieniądze) opcji „Premium” i korzystanie z platformy w jeszcze szerszym pojęciu.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

### PROBLEMY Z NAWIĄZYWANIEM POŁĄCZENIA Z GPS

1. Wyjdź na zewnątrz. Nawiązanie połączenia z GPS w budynku może być utrudnione.
2. Odsuń się od budynków i wysokich drzew. Duże obiekty mogą zakłócać odbiór sygnału satelitarne.
3. Stój nieruchomo. Ruch może zwiększyć czas potrzebny do nawiązania połączenia z GPS.

**UWAGA:** Nawiązanie pierwszego połączenia z GPS może potrwać nieco dłużej. Ponowne nawiązanie połączenia trwa krócej, gdyż zegarek wyszukuje ostatnie satelity, z którymi nawiązano połączenie.

### PROBLEMY Z PODŁĄCZENIEM CZUJNIKA PRACY SERCA

Jeśli występują problemy z uzyskaniem danych z czujnika pracy serca, wykonaj poniższe czynności:

1. Upewnij się, że czujnik jest poprawnie założony na klatkę piersiową. Przy niewłaściwie założonym czujniku odczyt tętna może okazać się niemożliwy. Więcej informacji można znaleźć w sekcji **Konfiguracja opcjonalnego czujnika pracy serca**.
2. Wyszukaj czujnik pracy serca z poziomu menu SENSORS. Możliwe, że wystąpił problem przy wcześniejszym podłączaniu czujnika. Więcej informacji można znaleźć w sekcji **Konfiguracja opcjonalnego czujnika pracy serca**.
3. Wymień baterię w czujniku pracy serca. Słaba bateria może być przyczyną słabego sygnału lub jego braku.

### PROBLEMY Z PODŁĄCZENIEM KROKOMIERZA

1. Wyszukaj krokomiernik z poziomu menu SENSORS. Możliwe, że wystąpił problem przy wcześniejszym podłączaniu czujnika. Więcej informacji można znaleźć w sekcji **Konfiguracja opcjonalnego krokomiernika**.
2. Wymień baterię w krokomierniku. Słaba bateria może być przyczyną słabego sygnału lub jego braku.

31

## PROBLEMY Z PODŁĄCZENIEM ZEGARKA DO KOMPUTERA

1. Upewnij się, że metalowe styki klipsa ładującego idealnie stykają się z metalowymi dyskami z tyłu zegarka, a kabel USB jest prawidłowo podłączony do portu w komputerze.
2. Upewnij się, że aplikacja Device Agent jest uruchomiona na komputerze. Aplikacja ta jest niezbędna do obsługi komunikacji między zegarkiem a komputerem.
3. Upewnij się, że w aplikacji Device Agent wybrano RunTrainer™ 2.0. Aplikacja Device Agent musi być skonfigurowana do nawiązania połączenia z określonym typem urządzenia.

## WODOSZCZELNOŚĆ

Twój zegarek RunTrainer™ 2.0 GPS jest wodoszczelny do 50 metrów., co oznacza, że wytrzymuje ciśnienie wody równe około 5,8 atmosfery (równoważne zanurzeniu na głębokość 50 metrów lub 164 stóp poniżej poziomu morza).

**UWAGA: ABY ZAPEWNIĆ WODOSZCZELNOŚĆ, NIE PRZYCISKAJ POD WODĄ ŻADNEGO Z PRZYCISKÓW.**

1. Zegarek jest wodoszczelny pod warunkiem, że soczewka, przyciski i koperta nie są uszkodzone.
2. Zegarek nie jest zegarkiem dla nurków i nie powinien być używany do nurkowania.
3. Po kontakcie z wodą morską, należy opłukać zegarek czystą wodą.

Tolerancja dokładności chodu w zegarkach kwarcowych wynosi +/-10 sekund na miesiąc, a w zegarkach mechanicznych +/- 30 sekund na dobę.

32

## MIĘDZYKRAJOWA GWARANCJA TIMEX

Na zakupiony zegarek firma Timex Group USA, Inc. udziela gwarancji obejmującej wszelkie wady produkcyjne. Okres gwarancji wynosi jeden rok od daty zakupu przez oryginalnego nabywcę. Niniejsza międzynarodowa gwarancja będzie honorowana przez firmę Timex oraz stowarzyszone z nią firmy na świecie.

Informujemy, że firma Timex może, według własnego uznania, dokonać naprawy poprzez instalację nowych lub zregenerowanych i sprawdzonych części lub dokonać wymiany zegarka na identyczny lub podobny model.

**Ważne - informujemy, że niniejsza gwarancja nie obejmuje wad lub uszkodzeń zegarka w następujących okolicznościach:**

1. po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego;
2. jeżeli zakupu zegarka nie dokonano w autoryzowanym punkcie sprzedaży Timex;
3. powstałych w wyniku napraw i czynności serwisowych, które nie były wykonane przez firmę Timex;
4. będących skutkiem wypadków, samodzielnej ingerencji lub niewłaściwego użytkowania;
5. szkielek lub kryształu, paska lub bransolety, koperty, elementów mocujących oraz baterii.

Firma Timex może obciążyć cię kosztami wymiany dowolnej z wyżej wymienionych części.

**Niniejsza gwarancja i wymienione w niej środki wyrównujące szkody mają charakter wyłączny i zastępują wszystkie inne gwarancje, wyraźne lub dorozumiane, w tym dorozumiane gwarancje sprzedawcy lub przydatności do określonego celu. Firma Timex nie ponosi odpowiedzialności prawnej za żadne szczególne, przypadkowe lub wtórne straty.**

W niektórych krajach lub stanach nie dopuszcza się ograniczeń dotyczących gwarancji dorozumianych oraz nie dopuszcza się wyjątków lub ograniczeń dotyczących szkód, zatem w przypadku niektórych nabywców powyższe ograniczenia mogą nie mieć zastosowania. Na mocy niniejszej gwarancji nabywca posiada określone uprawnienia; może on również posiadać inne uprawnienia, które zależą od kraju lub stanu zamieszkania.

Aby skorzystać z usług w ramach gwarancji, prosimy o zwrot zegarka do firmy Timex, firmy stowarzyszonej z firmą Timex lub do autoryzowanego punktu sprzedaży, w którym dokonano jego zakupu. Prosimy o załączenie wypełnionego Kuponu Naprawy Zegarka lub (tylko na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady), pisemnego oświadczenia zawierającego imię i nazwisko nabywcy, adres, numer telefonu oraz datę i miejsce zakupu. Do zegarka załącz opłatę w celu pokrycia kosztów przesyłki lub transportu (nie jest to opłata za naprawę). Prosimy o załączenie: W Stanach Zjednoczonych Ameryki – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę \$8; w Kanadzie – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę CANS 7; w Wielkiej Brytanii – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę £2,50. W pozostałych krajach firma Timex obciąży Państwa opłatą za koszty przesyłki i transportu.

**Prosimy nigdy nie dołączać do przesyłek innych przedmiotów o osobistej wartości.**

Dodatkowe informacje dotyczące gwarancji można uzyskać kontaktując się telefonicznie pod numerami telefonów: Kanada 1 800 263 0981. Brazylia +55 11 5572 9733. Meksyk 01-800-01-060-00. Ameryka Środkowa, Karaiby, Bemudy i Wyspy Bahama (501) 370-5775 (Stany Zjednoczone). Azja 852-2815-0091. Wielka Brytania 44 020 8687 9620. Portugalia 351 212 946 017. Francja 33 3 81 63 42 00. Niemcy/Austria 43 662 88921 30. Bliski Wschód i Afryka 971-4-310-850.

©2013 Timex Corporation. TIMEX jest zastrzeżonym znakiem towarowym Timex Corporation w USA i innych krajach.

INDIGLO jest zastrzeżonym znakiem towarowym Indiglo Corporation w USA i innych krajach.

[www.timex.pl](http://www.timex.pl)

[www.timex.com](http://www.timex.com)

33

## DEKLARACJA ZGODNOŚCI

### Nazwa producenta:

Timex Group USA, Inc.

### Adres producenta:

555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
United States of America

oświadcza, że

### Nazwa produktu:

RUN TRAINER™ 2.0 GPS SPEED + DISTANCE

### Numer modelu: RT 2.0

jest zgodny z następującymi specyfikacjami:

R&TTE: 1999/05/EC

### Normy: ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) & (ERM)

ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) & (ERM)

### Dyrektywa LVD: 73/23/EE

### Normy: CENELEC EN 60950-1

EMC: 89/336/EE

CENELEC EN 55022:199

CENELEC EN 55024-199

EN 61000-4-2 - ES

EN 61000-4-3 - Ochrona przed promieniowaniem radiowym

EN 61000-4-8 - Magnetyzm

**Dodatkowa informacja:** Niniejszy produkt spełnia wymagania Dyrektywy o Urządzeniach Radio- i Telekomunikacyjnych, numer 1999/05/EC, Dyrektywy o Urządzeniach Niskonapięciowych (LVD) oraz Dyrektywy o Kompatybilności Elektromagnetycznej (EMC) i posiada 7 stosownych oznaczeń.

### Przedstawiciel:

Brian J. Hudson

Dyrektor, Dział Nowych Produktów

Data: 3 lipca 2008 roku, Middlebury, Connecticut, USA.

34