



시작하기

1. (아래같이)시계를 완전히 충전합니다.
2. 외부와 GPS신호를 받기 위해 ON버튼을 누른 상태로 5초 이상 유지하십시오.
팁 : 신호를 받는 동안 시계 화면이 하늘을 향하도록 하고, 신호를 받을 때까지 유지합니다. 이 작업은 새로운 장소에서 처음 사용할 때 몇 분이 걸릴 수 있으며, 이후 빠르게 될 것입니다.
3. 일단 신호를 받고 나면, START버튼을 눌러 RUN모드로 이동합니다.

4. 운동의 끝나면, STOP버튼을 누르고, 나중에 리뷰를 보기 위해 STOP버튼을 수초간 눌러 저장합니다. 배터리의 수명을 위해 GPS OFF버튼을 눌러 멈추게 합니다.

귀하가 처음으로 시계를 사용하기 전에 완전 충전을 위해 최소4시간 동안 충전하십시오.

컴퓨터 USB 포트에 USB 케이블을 연결 하고, 시계에 클립을 이용하여, 뒷면에 2개의 접점에 맞게 부착합니다. USB뿐만 아니라 범용 AC어댑터에도 연결할 수 있습니다. (휴대전화 또는 MP3 플레이어와 공통)

탐색

GPS 의 다양한 기능을 확인 하기 위해 MODE 를 누르십시오:

RUN모드를 사용하여, 귀하는 시간, 속도, 페이스, 거리, 칼로리소모량을 확인 할 수 있습니다. VIEW 버튼을 눌러 다른 화면을 볼 수 있습니다. 당신은 또한 운동하는 동안에 RUN, CHRONO 및 인터벌 타이머 모드를 자유롭게 바꿀 수 있습니다.

CHRONO

운동시간과 거리, 진행중인 Lap을 보기 위해서 이 모드를 사용합니다.

INTERVAL TIMER

만약 귀하가 다양한 강도의 운동, 속도, 운동시간을 효율적으로 사용하고 싶을 때 이 모드를 사용합니다.

당신은 반복 될 수 있도록 다섯 개의 설정을 할 수 있습니다. 예를 들어, 4분간 뛰고 1분 걷기를 설정할 수 있습니다. 알람을 통하여 다음 단계로 이동할 수 있도록 해줍니다. 또한 귀하가 운동을 멈출 때까지 반복하여 사용할 수 있습니다.

REVIEW

매 운동마다 타이머는 재설정 되며, 기록됩니다.

이 모드에서 +, -버튼을 눌러 저장된 운동기록을 보고 VIEW버튼을 눌러 자세히 볼 수 있습니다. 이 시계는 20시간까지 기록 할 수 있습니다.

SET

귀하는 SET모드를 통하여 miles 또는 km, 키 몸무게 나이(칼로리 소모량 측정 시) 알람, 비프음, 화면 밝기, 날짜 설정을 할 수 있습니다.

SETTING UP AUTO-SPLITS:

미리 설정한 거리를 선택하여, 자동적으로 귀하의 페이스 조절을 위하여 나누어 지도록 합니다. 이 기능은 Mile/km 마다 당신의 페이스 조절을 위한 좋은 방법입니다.

1. SET 가 표시 될 때까지 MODE 를 누르십시오.
2. +버튼을 눌러 Auto LAP을 선택하고 OK버튼을 누릅니다.
3. + 또는 -버튼을 눌러 거리를 선택하여 거리가 나누어지면 OK버튼을 누릅니다.
4. + 또는 -버튼을 눌러 비프음을 ON(분할 될 때 알림음이 울립니다) 또는 OFF로 설정 (경고음이 울리지 않습니다) 다음 OK를 누릅니다.
5. 종료하려면 MODE 를 누르십시오.

참고 – SET모드로 이동, UNIT을 선택한 후에 km/mile의 설정을 변경할 수 있습니다.

SETTING UP THE INTERVAL TIMER:

이 기능은 일상적인 당신의 걷기/뛰기를 건널 수 있도록 도와줍니다. 또는 시간을 구간 별로 설정하여 운동을 더욱 효과적으로 할 수 있도록 도와줍니다. 걷거나 뛰기와 같이 두 개의 구분된 부분을 반복하거나, 다양한 운동을 통하여 5가지로 구분하여 설정 할 수 있습니다.

.

1. SET 가 표시 될 때까지 MODE를 누르십시오.
2. + 또는 -를 눌러 타이머를 선택한 다음, OK를 누릅니다.
3. + 또는 -를 눌러 1~5번 중에 깜빡이는 숫자를 선택 후 OK를 누릅니다. .
4. + 또는 -를 눌러 해당 segment의 시간을 설정한 후 OK를 누릅니다.
5. + 또는 -를 눌러 해당 segment의 분을 설정한 후 OK를 누릅니다.
6. + 또는 -를 눌러 해당 segment의 초를 설정한 후 OK를 누릅니다.
7. 3-6번을 반복하여 해당 segment의 시간을 변경할 수 있습니다.
8. OK버튼을 눌러서 이전에 세팅해 놓은 것을 변경할 수 있도록 합니다.
9. 모든 설정이 완료되면, TIMER SET에서 나오기 위해 MODE버튼을 누르고, SET모드에서 나오기 위해 다시 한번 MODE버튼을 누릅니다.

인터벌 타이머를 사용하려면, INT TIMER 표시가 나올 때 까지 MODE버튼을 눌러 줍니다. START버튼을 누르면, 처음 인터벌이 시작되고 시간이 계산됩니다. 다음 단계의 인터벌로 넘어갈 때 당신은 비프음을 들을 수 있습니다.

인디글로 나이트 기능

나이트 모드 버튼을 몇 초간 누릅니다. 삐 소리까지 누르고 있으면 나이트 모드 기능으로 바뀝니다. 삐소리가 두번울릴 때 까지(약6초간)누르면 나이트 모드 기능이 지속됩니다.

BACK/DISPLAY

이전 메뉴로 돌아갑니다. 운동하는 동안에는 다음 화면으로 이동합니다.

STOP/SAVE (▲)

메뉴에서 이전 항목의 주 메뉴를 표시 합니다. 운동을 멈추고, 운동량을 저장합니다. 설정한 화면 크기를 늘립니다. 리뷰 화면으로 이동합니다.

MENU/SELECT

주 메뉴를 엽니다. 하이라이트 된 메뉴 옵션을 보여 줍니다. 설정 화면에서 다음 필드로 이동합니다. 랩 세부 정보를 볼 때 다음 랩으로 이동합니다.

START/SPLIT (▼)

다음 항목의 주 메뉴를 보여 줍니다. 운동시작 시, 구간 구분, 화면의 사이즈를 줄일 때, 이전 리뷰 화면으로 이동시 사용합니다.

GETTING STARTED

시작하기

이 시계에는 사용자를 위한 다양한 기능을 가지고 있으며, 사용방법 또한 간단합니다.

1. 시계를 충전
2. MENU 버튼을 눌러 개인 정보를 입력합니다.
3. 야외 운동시 MENU 버튼을 눌러 크로노 또는 인터벌 모드를 선택하고 GPS 신호를 찾기 시작합니다
4. 신호가 잡히면, 달리기를 즐기십시오.

CHARGING THE WATCH

시계 의 충전

시계를 처음 사용하기 전에 완전히 충전을 하기 위해 적어도 4시간 충전 하십시오. 완전히 충전이 되면 배터리아이콘이 깜박입니다.

충전 케이블 의 한쪽 끝에는 클립, 다른 한쪽에 규격USB 커넥터가 있습니다.

1. 클립의 4핀은 시계 뒷면에 있는 4개의 금속 접점 에 맞추고, 시계에 클립을 장착합니다. 클립은 시계 케이스 뒷면에 고정할 수 있도록 2개의 검정 핀을 가지고 있습니다.
2. 컴퓨터에 있는 USB포트를 연결합니다. 깜박이는 배터리 아이콘이 시계가 충전 중임을 보여줍니다.

배터리 아이콘은 충전 중에 깜박입니다. 배터리 양 표시 4단계가 모두 채워지면 완전히 충전이 된 것입니다.

NAVIGATING THE WATCH

시계 탐색

당신은 메뉴를 사용하여 시계의 모든 기능, ▲, ▼, 선택 그리고 뒤로 가기가 가능합니다.

메뉴버튼을 눌러 메인 메뉴를 엽니다. 메인 메뉴에는 5가지 응용 프로그램이 포함되어 있습니다.

- 시간 - 현재 날짜와 시간을 표시합니다.
- 크로노 - 운동시간을 측정하기 위해 사용.
- 인터벌 - 사용자가 구분해 놓은 간격으로 운동하거나 간단하게 카운트다운 기능을 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 사용 설명서 의 "인터벌 훈련"을 참조 하십시오.
- 리뷰 - 저장된 운동량 목록으로 표시 합니다.
- 설정 - 사용자의 특정 요구에 따라서 설정을 변경합니다.

▲, ▼버튼을 눌러 주 메뉴들을 볼 수 있고 열 수 있습니다

Back 버튼을 눌러 이전 메뉴로 돌아갑니다.

메뉴에 스크롤 바가 보일 경우 현재 표시된 것보다 메뉴에 더 많은 옵션이 있습니다. 나머지 옵션을 보려면 ▲, ▼버튼을 누릅니다.

화면설정을 ▲, ▼버튼으로 변경 가능하며, 다음 화면으로 이동합니다.

CHRONO MODE

GPS신호가 잡히면, ST/SPL 버튼을 눌러 당신의 운동량을 기록하기 시작합니다. 그리고 거리와 당신의 페이스를 볼 수 있습니다.

ST/SPL버튼을 눌러 구간, 랩을 저장하며, 핸드프리 기능을 사용하면, Run Trainer™ 2.0 watch ™은 자동으로 거리와 시간이 자동으로 저장되어 손으로 눌러 저장을 할 필요가 없습니다. 사용자 맞춤시계로 2~3개 라인으로 화면에 표시되며, 최대 25개까지 데이터 포인트를 선택할 수 있습니다. 프로그램된 타이머는 마시고 먹는 것을 알려 주도록 되어있습니다.

BACK/DISPLAY을 누르면, 당신이 달리기하는 동안 3가지 데이터를 화면에 표시합니다.

INTERVAL TIMER MODE

인터벌 타이머 모드

99회까지 반복 할 수 있는 6개의 부분으로 설정할 수 있습니다. 심박수, 속도 또는 스피드존의 알림을 설정 할 수 있습니다(심박측정기가 있을 경우). 워크아웃과 구간 설정은 사용자 이름으로 가능하다.

RECOVERY MODE

리커버리 모드

가슴에 센서가 부착했을 경우, 운동 후 정상 심박동수로 회복되는 기간을 운동 단계에서 보여 준다. The Run Trainer™ 2.0은 시작에서 끝마칠 동안 일정 시간 변화되는 심박동을 기록한다.

리커버리 타이밍은 자동적으로 일시정지/시작 또는 리커버리 모드에서 직접 시작할 수 있다.

REVIEW MODE

리뷰 모드

운동량 저장과 리뷰는 최대 15개 까지 시간과 날짜로 정리되며, 운동량당 100구간/랩이 가능하다. 지정된 운동결과를 직접 지우거나 저장할 수 있다.

SETTINGS MODE

설정 모드

고해상도 디스플레이는 흑백으로 지정할 수 있으며, 23개 라인으로 표시 할 수 있다.

진동 또는 소리알람 기능을 선택할 수 있으며, 알람은 매일, 매주, 주중, 주말 또는 한번만으로 설정 할 수 있습니다.

DESKTOP SOFTWARE

데스크톱 소프트웨어

무료 타이멕스® 디바이스 에이전트를 다운받아 당신의 컴퓨터에서 편리하게 운동량을 저장하고 볼 수 있도록 하였다.

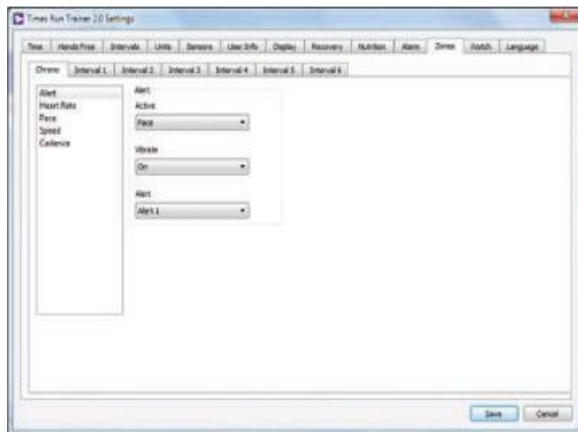
사용자 설정 그리고 디스플레이 옵션, 지점, 타입을 풀다운 메뉴를 클릭하여 설정할 수 있다.

운동 후에는 USB케이블을 이용하여 당신의 컴퓨터와 연결 후 데이터를 전송 할 수 있습니다.

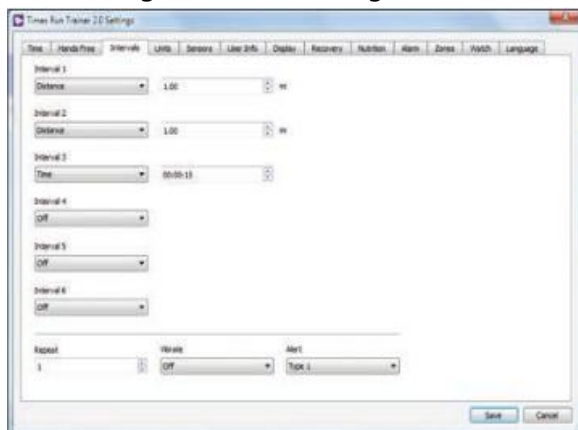
무료로 다운 받아

설치 후 사용 가능합니다. 무료 온라인 트레이닝을 통하여 다양한 메뉴, 차트 지도 그래프를 볼 수 있습니다.

TimexIronman.com / DeviceAgent 에서 다운로드 하십시오. 소프트웨어는 Mac ® 및 Windows ® 운영 체제 와 호환 됩니다.



Customizing Alerts for Training



Setting up Interval Timers

ONLINE TRAINING LOG SOFTWARE

온라인 교육 소프트웨어

TrainingPeaks는 피트니스 프로그램에서 선두를 이끄는 운동 전문 소프트웨어이며, 결과에 민감한 운동선수, 전문가들이 의해서 사용하고 있다. 이것을 이용하여 트레이닝 계획, 분석 추적을 할 수 있다.

- TrainingPeaks 대시보드에서 시간에 따른 피트니스 트렌드를 볼 수 있습니다.
- 스마트폰으로 TrainingPeaks 달력을 볼 수 있다.
- 각 운동량의 페이스, 속도, 힘, 을 그래프화하여 볼 수 있다.
- TrainingPeaks 프리미엄으로 업그레이드하여 데이터를 수정할 수 있다.

타이맥스 유저를 위하여 아래와 같이 혜택을 무료로 즐길 수 있다.

- 타이맥스로부터 훈련계획을 설정한다면, TrainingPeaks store에서 트라이에슬론, 달리기, 사이클링 등 수천 가지 계획을 볼 수 있다.
- 매일 워크아웃 운동 계획을 이메일로 가능.
- 영역안에서 운동한 시간, 랩, 구분의 자료를 도표화 가능.
- 인터벌 훈련 또는 특정 상승지점을 분석 저장 가능.
- 운동 후 정상화되는 단계별 페이스, 유산소운동을 과학적으로 통계가 가능하다.
- 타이맥스에서 만들어진 GPS 루트 파일을 생성, 저장할 수 있습니다.



(우림 진행 안함)

Run Trainer™ 2.0 watch is compatible with any ANT+™ Heart Rate or Foot Pod sensors. It also works with the

Timex® Flex Tech™ Digital 2.4 Heart Rate sensor and the Timex Foot Pod sensor.

파일 이름을 지정하여 실행 트레이너 ™ 2.0시계는 어떤 ANT + ™ 심박수와 풋포드 센서와 호환됩니다. 또한 타 이맥스 ® 플렉스 테크 ™ 디지털 2.4 심장 박동 센서와 타이맥스 풋 포드의 센서에 호환이 됩니다.



Run Trainer™ Speed + Distance
T5K744

Run Trainer™ Speed + Distance with Heart Rate

**Run Trainer™ Speed +
Distance with Heart Rate**