

©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

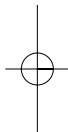
English **page 1**

Français **page 49**

Español **página 101**

Contents

Overview	1
A Fit Heart	1
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature	3
Display Icons	4
Resources	5
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	6
Digital Heart Rate Monitor	7
Before You Begin	7
To Use Your Digital Heart Rate Monitor.....	7
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	9
Time of Day	10
To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles	10
To Switch Time Zones	13
Time of Day Notes & Tips	14
Time of Day Example.....	15
Chrono.....	16
Chrono Terminology	16
To Operate the Chrono.....	17
Chrono Mode Notes & Tips	18
Chrono Mode Example.....	19
Timer	19
To Set the Timer	20
To Operate the Timer	20
Timer Mode Notes & Tips	21



Timer Mode Example	22
Recover	23
About Recovery Heart Rate	23
To Manually Determine a Recovery Heart Rate	24
Review	26
To Review Workout Data	27
Review Mode Notes & Tips	27
HRM Setup	28
To Set a Target Heart Rate Zone	29
To Set Other Heart Rate Statistical Data.....	31
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	33
Alarm.....	33
To Set the Alarm	34
Alarm Mode Notes & Tips	34
Care & Maintenance	35
Digital Heart Rate Monitor	35
Battery	36
INDIGLO® night-light	37
Water Resistance.....	38
Warranty & Service.....	39
Warranty	39
Service	41
Declaration of Conformity	43

Overview

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Ironman® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week.
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and

muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

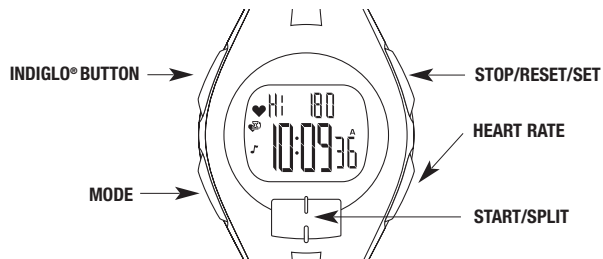
Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons



NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the watch buttons.

INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and lights the watch face. If you press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep, you can activate NIGHT-MODE® feature.

When the NIGHT-MODE® feature is activated, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. NIGHT-MODE® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate NIGHT-MODE® before the eight hour time frame has elapsed,

press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep and NIGHT-MODE® will immediately turn off.

Display Icons

-  Hollow heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Solid heart icon once the watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.
-  Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Timer Mode.
-  Repeat icon in Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
-  Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
-  Small heart/timer icon in Time of Day or Recover Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.

Resources

Print Resources

In addition to this manual, your Digital Heart Rate Monitor includes these valuable resources:

- ❖ **Fitness Sensors User Guide:** Complete information for set-up, operation, and maintenance of your Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

Timex® websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

- ❖ Register your product at **www.timex.com**.
- ❖ Visit **www.timex.com/hrm/** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features and simulations.
- ❖ Visit **www.timextrainer.com** for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* (U.S. customers only), you might consider using

the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

Digital Heart Rate Monitor

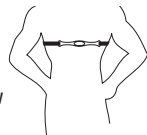
Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM SETUP Mode, refer to pages 28 to 32.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.



3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.
4. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Sensor. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 25 to 27 for more information about Review Mode.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- ❖ Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- ❖ Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.

INDIGLO® BUTTON

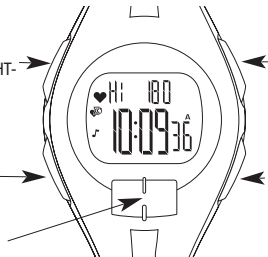
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting option or group.

START/SPLIT

Press to peak at or switch time zones or increase or toggle the setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to activate the Digital Heart Rate Monitor, decrease or toggle the setting item, or switch display views.

flashing in the lower right corner.

3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press and hold STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

For this watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on the next two pages.

To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
12- or 24-Hour Format	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM.DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3.15 (MM.DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button

To Switch Time Zones

The watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from

T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.

2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.
- ❖ With the watch receiving a signal from the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Time of Day with Day/Month/Date;
2. Heart Rate over Time of Day;
3. Time of Day over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in New York. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to New York time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your watch to display T2 when you travel to New York.

Chrono

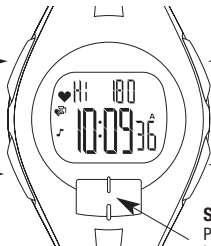
Chrono Mode operates as the main workout data center for your watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 50 laps for one workout.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, or quickly display a new lap or split.



STOP/RESET/SET

Press to pause or stop the chrono or clear chrono data.

HEART RATE

Press to switch HRM display views.

START/SPLIT

Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records individual segments of your workout.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current workout.
- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chronograph records one time and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear Chrono data (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing.
4. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The watch will display the lap and split times, the lap or split number, and average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
5. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
6. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout.

NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1- or 2-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 23 to 25.

7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon ⌚ will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate-related data in Review Mode, including:
 1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
 2. The average heart rate for each recorded lap; and
 3. Average, peak, and minimum heart rates for your workout.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE.
Choose from:
 1. Lap Time/Split Time;
 2. Heart Rate/Lap Time or Split Time;
 3. Lap Time or Split Time/Heart Rate; or
 4. Heart Rate only.
- ❖ Without the heart rate sensor, you can change the reset chronograph format by pressing STOP/RESET/SET.

Chrono Mode Example

Recently you heard that the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chrono Mode to help you try this method. You press START/SPLIT to begin your run and then after 10 minutes of running you press START/SPLIT again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).

INDIGLO® BUTTON

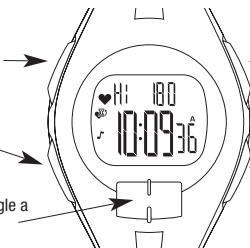
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

Press to increase or toggle a setting item or start or resume timing.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process or pause or reset the timer.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting item or switch display views.

NOTE: You can press any button in any mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (-) to decrease the value. This applies for hours, minutes, seconds and end action.

NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP or REPEAT.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The timer ⌚ or timer repeat ⌚➤ icon will appear on the display. The original countdown

setting will appear on the top display.

2. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.
5. The timer will stop after the alert if set to STOP; or the timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET.

The display will show RPT-# and a number (for example, RPT-2). RPT indicates the timer is repeating and the number (#) indicates how many times the timer has cycled through the repeated countdown.

NOTE: If the watch is receiving signals from the Digital Heart Rate Sensor, the top line information will be replaced with heart rate data.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer ⌚ or repeat ⌚➤ icon will continue to display to indicate the timer is operating.

- ❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Set Countdown Time (Repeat Count);
2. Heart Rate over Countdown Time;
3. Time over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set it to repeat one time. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to REPEAT, the watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Recover

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

INDIGLO® BUTTON

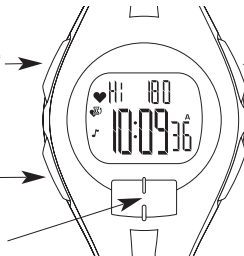
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.



STOP/RESET/SET

Press to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.

3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the 1- or 2-minute recovery countdown.
5. After a 1- or 2-minute countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent workout.

INDIGLO® BUTTON

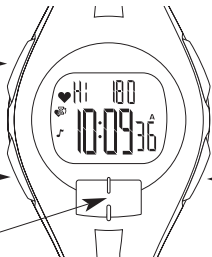
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT(+)

Press to scroll forward through activity data.



HEART RATE (-)

Press to scroll backward through activity data.

Data groupings appear in the order listed when you press START/SPLIT (+).

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.

- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set up your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the workout, and your elapsed time.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- ❖ **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 50 laps (segments) of your workout.

To Review Workout Data

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through workout data.

Review Mode Notes & Tips

- ❖ Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next workout, you erase summary data from your previous workout, except recovery heart rate.

- ❖ Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with you last recorded recovery heart rate.
- ❖ If you did not record separate laps during a workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be tracked by your Digital Heart Rate Monitor.

INDIGLO® BUTTON

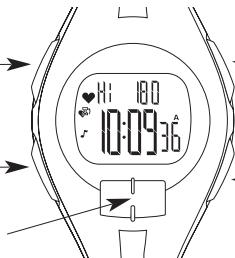
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to enter or exit the mode or move to the next digit or setting group.

START/SPLIT

Press to select a target heart rate zone or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to turn the audible ON or OFF or decrease or toggle the setting item.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 6.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible HR ZONE ALERT ON or OFF. If you turn on the audible alert, the watch will beep if you go above or

below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM SETUP Mode. When you leave HRM SETUP Mode, the watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based calculations.

Manual Target Heart Rate Zone

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next digit's value.

6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the setting process, or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data (see below).

To Set Other Heart Rate Statistical Data

In addition to selecting a Target Heart Rate Zone, it is important that you set your weight, maximum heart rate, and heart rate display. Accurate information used by these options helps tailor your Digital Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Press MODE (NEXT) to begin setting other statistical data.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.

6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

For this Digital Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg) This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used to determine your 5 preset target zones and as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%). This number cannot be below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%).

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

Alarm

You can use your watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

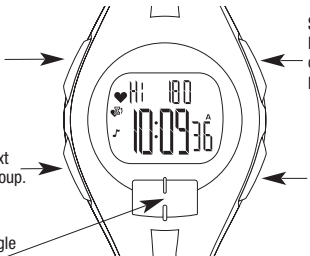
Press to increase or toggle the setting value or turn the alarm ON or OFF.

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.



To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will also flash if you have set the watch to 12-hour format.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon  appears on the display in Time of Day Mode.

- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the watch.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

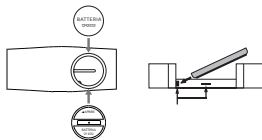
- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin — screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025/CR2018 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night light. This

electroluminescent technology
illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- ❖ The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex® recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

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

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

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

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED,

INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For

Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____

(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____

(name and address)

Reason for Return: _____

Declaration of Conformity

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex® Digital Heart Rate Monitor
Model Number: M640
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC

Emissions: EN300-683
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-
Field (Electric). Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref.
EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the 7 marking accordingly.

Hereby, Timex Group USA, Inc. declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.



Agent:

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

CE

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Table des matières

Vue d'ensemble	49
Un cœur en bonne santé	49
Boutons de la montre	51
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®	51
Icônes d'affichage	52
Ressources	53
Déterminez votre fréquence cardiaque optimale	54
Cardiofréquencemètre numérique	56
Avant de commencer.....	56
Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique	56
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	58
Heure du jour	59
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	59
Pour changer de fuseau horaire.....	62
Heure du jour : Remarques et conseils pratiques.....	63
Exemple de réglage de l'Heure du jour	64
Chrono.....	65
Terminologie du Chrono.....	65
Utilisation du Chrono	66
Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques	67
Exemple d'utilisation du mode Chrono.....	68

Minuterie	69
Pour régler la minuterie	69
Pour utiliser la minuterie	70
Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques	71
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	72
Récupération	73
À propos de la vitesse de récupération cardiaque	73
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	75
Mode Récapitulatif	76
Pour récapituler les données de la séance d'exercices	78
Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques	78
CONFIGURATION CFM	79
Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque	80
Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque	82
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	85
Alarme	86
Pour régler l'alarme	86
Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques	87
Soin et entretien	88
Cardiofréquencemètre numérique	88
Pile	89
Veilleuse INDIGLO®	91
Étanchéité	91
Garantie et réparation	92
Garantie	92
Réparation	95

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- ❖ Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance d'exercices.

- ❖ Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

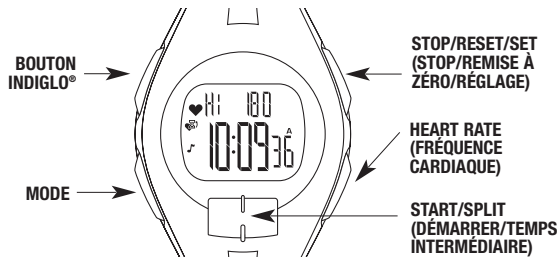
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique à un niveau d'intensité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans trop forcer ou pas assez forcer durant l'exercice.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Reportez-vous à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

Quel que soit le mode de la montre, appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre. En pressant et en maintenant enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip, vous activez la fonction NIGHT-MODE®

Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel

bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour désactiver NIGHT-MODE® avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et NIGHT-MODE® s'arrête immédiatement.

Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé le cardiofréquencemètre numérique. Cette icône clignote tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Chrono.
-  L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie.
-  L'icône de répétition dans le mode Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
-  L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
-  L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

-  L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

Ressources

Ressources imprimées

En plus de ce manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des émetteurs de forme** : Instructions complètes de réglage, d'utilisation et d'entretien de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) (clients aux USA uniquement)** : Informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque, système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex® vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visitez **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres de Timex,[®] y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visitez **www.timextrainer.com** pour des conseils de mise en forme et d'entraînement avec les cardiofréquencemètres Timex[®].

Déterminez votre fréquence cardiaque optimale

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier.

Zone	%	Objectif	Avantage
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir un cœur en bonne santé et être en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler les graisses
3	70 % à 80 %	Établissement d'une base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à 100 %	Entraînement athlétique d'élite	Obtenir une condition athlétique de pointe

Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci.

La brochure *Heart Zones[®] Tools For Success* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux USA uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones[®] Tools for Success* (clients aux USA uniquement), vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre numérique

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), consulter les pages 79 à 85.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

Pour plus d'informations détaillées sur l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre numérique, consulter *le Mode d'emploi de l'émetteur de forme* qui est joint à votre produit.

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le solidement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Heure du jour, Chrono ou Minuterie.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres,



d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du cœur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

5. Commencez votre séance d'exercices.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercices.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercices.

8. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Récapitulatif. Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 76 à 78 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- ❖ Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
- ❖ Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres et de sources de radio ou d'interférences électriques.

Heure du jour

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

BOUTON INDIGLO®

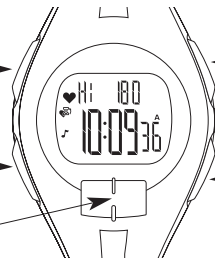
Appuyer pour allumer la montre, activer ou désactiver l'option NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour regarder ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, diminuer une valeur, alterner les réglages ou changer l'affichage.

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE)

jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 clignotant dans le coin inférieur droit.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affichera avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans les tableaux des deux prochaines pages.
6. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE/FAIT) pour sauvegarder vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour cette montre, vous pouvez régler l'heure du jour selon les réglages décrits dans les tableaux des deux prochaines pages.

Groupe de réglages	Mode opératoire
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la minute ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de semaine	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours de la semaine ou HEART RATE (-) pour reculer.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
Date	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la date ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus de secondes.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

Groupe de réglages	Mode opératoire
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM.JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le bip. La montre émet un bip lorsqu'il est activé, chaque fois que vous appuyez sur un bouton autre que INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le Mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez changer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu' à ce que HOLD FOR T1 (TENIR T1) ou HOLD FOR T2 (TENIR T2) s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu'à ce que la montre bip.

Heure du jour : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure du jour.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).
- ❖ Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

- ❖ Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour quand la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Heure du jour avec le jour/le mois/la date,
2. Fréquence cardiaque sur l'Heure du jour,
3. L'Heure du jour sur la fréquence cardiaque, ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple de réglage de l'Heure du jour

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à New York. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de New York. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client ou changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à New York.

Chrono

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercices pour votre montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des informations pour jusqu'à 50 tours pour une séance d'exercices.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou un tour intermédiaire.

STOP/RESET/SET

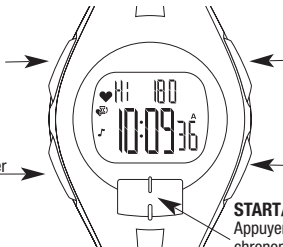
Appuyer pour faire une pause, arrêter le chrono ou effacer les données du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage du CFM.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, prendre un tour, un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.



Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire :** Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.

Utilisation du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer les données du Chrono (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche les temps pour le tour ou les intermédiaires, le nombre de tours ou d'intermédiaires et la moyenne de la fréquence cardiaque (pour le tour ou l'intermédiaire) si les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont bien reçues.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour OU attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou du temps intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 1 ou 2 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les pages 73 à 75.

7. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro.

Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Récapitulatif, comprenant :
 1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque,
 2. La moyenne de votre fréquence cardiaque pour chaque tour enregistré et
 3. La fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale pour vos séances d'exercices.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Vous pouvez choisir entre :

1. Temps au tour/Temps intermédiaire
2. Fréquence cardiaque/Temps au tour ou temps intermédiaire
3. Temps au tour ou temps intermédiaire/Fréquence cardiaque, ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

- ❖ Sans l'émetteur de fréquence cardiaque, vous pouvez modifier le format de remise à zéro du chronographe en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire que la méthode appelée course/marche, peut vous aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) au début de votre course. Au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...).

BOUTON INDIGLO®

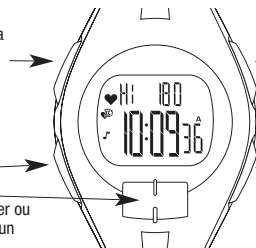
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner les réglages d'un élément, démarrer ou redémarrer un chronométrage.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, pour faire une pause ou remettre le chronographe à zéro.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou alterner entre les réglages d'un élément ou changer d'affichage.

REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur n'importe quel mode pour couper l'alarme qui se déclenche quand la minuterie atteint zéro.

Pour régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter les valeurs ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes et action finale.

REMARQUE : Le réglage de l'action finale vous permet de choisir ce que la minuterie fera à la fin du compte à rebours. Les options comprennent STOP ou REPEAT (RÉPÉTER).

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le compte à rebours. L'icône de la minuterie  ou de la minuterie de répétition  s'affiche. Le réglage du compte à rebours original s'affiche en haut du cadran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

3. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET (TENIR POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affichent brièvement suivis par la durée initiale du compte à rebours.
4. Quand la minuterie atteint zéro, une brève alarme retentit et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
5. La minuterie s'arrête après l'alarme si elle est réglée sur STOP ou la minuterie commence un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

RPT-# et un nombre s'affichent (par exemple RPT-2.) RPT signifie que la minuterie se répète et le nombre (#) correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué.

REMARQUE : Si la montre est reliée à l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, la ligne du dessus sera remplacée par les données de la fréquence cardiaque.

Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la

minuterie  ou de la minuterie de répétition  continue de s'afficher pour indiquer que la minuterie fonctionne encore.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Régler le compte à rebours (nombre de répétitions)
2. Fréquence cardiaque sur le compte à rebours
3. Heure sur fréquence cardiaque ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé l'objectif de marcher 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur de votre niveau de forme et d'entraînement. Plus vous êtes en forme, plus votre fréquence cardiaque retournera rapidement à un rythme plus bas à la fin de votre séance d'exercices, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®

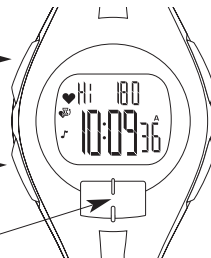
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour alterner entre un temps de récupération de 1 ou 2 minutes, pour arrêter ou pour mettre à zéro le chronomètre de récupération.

Votre vitesse de récupération cardiaque représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période de 1 ou 2 minutes. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.

Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.
4. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 1 ou 2 minutes s'affiche sur la ligne du bas.
5. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre bipe pour indiquer la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R)

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans

recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser une période de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant les étapes 2 à 4.

Mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales

BOUTON INDIGLO®

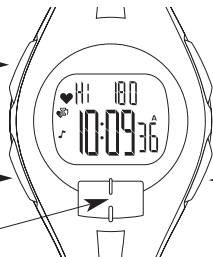
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START / SPLIT

Appuyer pour faire défiler en avant les données de l'activité.



enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.

HEART RATE (-)

Appuyer pour faire défiler en arrière les données de l'activité.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement sous la forme d'une liste quand vous appuyez sur START/SPLIT (+) (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE).

- ❖ **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercices.
- ❖ **Durée dans la zone** : Le temps durant une séance d'exercices où votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Total des calories** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Le nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre numérique, votre fréquence cardiaque durant l'activité et le temps écoulé.
- ❖ **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- ❖ **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 50 derniers tours (segments) de votre séance d'exercices.

Pour récapituler les données de la séance d'exercices

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (MODE RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.

Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position reset - remise à zéro) pour une nouvelle séance d'exercices, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total, le rappel du temps au tour ou au tour intermédiaire s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière fréquence cardiaque de récupération enregistrée.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affichera NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consulterez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif.

CONFIGURATION CFM

Le mode HRM Setup (Configuration CFM) vous permet de sélectionner et de régler les données de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre numérique.

BOUTON INDIGLO®

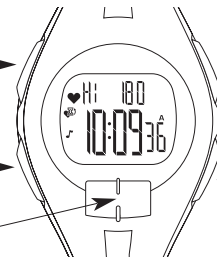
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour entrer ou sortir du mode, se déplacer vers le chiffre suivant ou vers le groupe de réglages suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou alterner entre les éléments.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme, diminuer une valeur ou alterner entre les éléments de réglage.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée ou régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée.

Zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées

Les zones de fréquence cardiaque préprogrammées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à votre valeur de fréquence cardiaque maximale (FCM).

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Déterminer la zone que vous souhaitez utiliser en consultant le tableau de la page 54.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour passer successivement à chaque zone cible de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour l'alarme HR ZONE ALERT ON (ALARME ACTIVÉE POUR ZONE FC) ou OFF (DÉSACTIVÉE). Si vous activez l'alarme, la montre émettra un bip lorsque vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et continuera de biper jusqu'à ce que vous reveniez à votre zone cible.
4. Appuyer sur MODE pour enregistrer votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et sortir du mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Après avoir quitté le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), la montre utilise la zone de fréquence cardiaque sélectionnée comme base pour tous ses calculs statistiques basés sur la CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle vous permet de personnaliser les limites supérieure ou inférieure de votre zone cible de fréquence cardiaque. Vous devez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la zone cible de fréquence cardiaque préprogrammée de 10 % est trop grande ou trop petite pour vos objectifs d'exercices.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu'à ce que MANUAL (MANUEL) s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. Le mot MANUAL (MANUEL) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre suivant.
6. Lorsque vous avez terminé de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos réglages et sortir du processus, ou vous pouvez continuer de régler ou de modifier d'autres données de statistiques de fréquence cardiaque (voir ci-dessous).

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'enregistrer votre poids et votre fréquence cardiaque maximale et régler l'affichage de la fréquence cardiaque. L'exactitude de ces

informations utilisées par cette option aide votre cardiofréquencemètre à s'adapter à vos besoins personnels de santé.

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche et clignote.
3. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les autres données statistiques.
4. Faire les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-). Pour certains réglages appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) augmente la valeur et appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) la diminue. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) alterne entre deux options ou passe successivement d'un groupe de réglages à un autre.
5. Appuyez sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre ou le groupe de réglages suivant que vous souhaitez faire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

7. Appuyer sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans le tableau suivant.

Setting Group	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel de sorte qu'il apparaisse en livres (lbs) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre permet de calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 22 lbs (10 kg) ou supérieur à 550 lbs (250 kg).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de votre fréquence cardiaque permet de déterminer vos 5 zones cibles préprogrammées et sert de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage de maximum (%). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir entre l'affichage de votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage maximum (%).

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT).
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Alarme

Vous pouvez utiliser votre montre comme un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.

BOUTON INDIGLO®

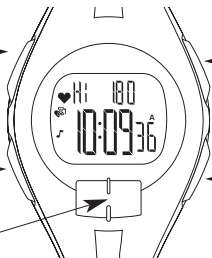
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées.

Pour régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par l'heure

avec la valeur des heures qui clignote. La valeur AM/PM (matin/après-midi) clignote aussi si vous avez réglé la montre au format 12 heures.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour diminuer sa valeur.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) en mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

- ❖ Lorsque vous réglez l'alarme, l'icône du réveil  s'affiche sur le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre

numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.

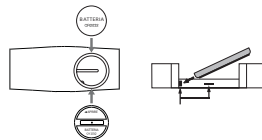
- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer les piles de votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer les piles vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer les piles :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.

2. Changer la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous, veiller à ne pas toucher les deux contacts et décharger la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyer sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie — en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyer sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas de cœur qui clignote sur votre montre, réinstaller la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025/CR2018.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente permet d'éclairer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex® conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

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

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;

3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un états à un autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et

de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8.00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 55729733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé pour la réparation du cardiofréquencemètre.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex dans la Garantie internationale Timex.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet ou la sangle, appelez le 1-800-328-2677.

**VOICI VOTRE COUPON DE GARANTIE.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE
RÉPARATION**

Date d'achat initiale : _____

(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

Índice

Descripción general	101
Un corazón en forma	101
Botones del reloj	103
Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®	103
Símbolos en la pantalla	104
Recursos	105
Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	106
Monitor digital de ritmo cardíaco	107
Antes de comenzar	107
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco.....	107
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	109
Hora del Día	110
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	111
Para cambiar las zonas horarias	113
Sugerencias para la hora.....	114
Ejemplo de Hora del Día	115
Cronógrafo	116
Terminología del cronógrafo	116
Para operar el cronógrafo:	117
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	118
Ejemplo del modo Cronógrafo	119

Temporizador	120
Para fijar el temporizador.....	120
Para operar el temporizador	121
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	122
Ejemplo del modo Temporizador	123
Recuperación	124
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación	124
Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación	125
Revisión.....	127
Para revisar los datos de la actividad.....	128
Sugerencias y trucos del modo Revisión	129
Programación del monitor de ritmo cardíaco	130
Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco	131
Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.	133
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	136
Alarma.....	137
Para fijar la alarma	137
Sugerencias y trucos del modo Alarma	138
Cuidado y mantenimiento	139
Monitor digital de ritmo cardíaco	139
Pila	140
Luz nocturna INDIGLO®	142
Resistencia al agua	142
Garantía y servicio de reparación	143
Garantía	143
Servicio de reparación.....	145

Descripción general

¡Enhorabuena!

Con la compra de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® Ironman® usted ha contratado un nuevo entrenador personal. Su monitor digital de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal para hasta 50 vueltas.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Pero sobre todo, ¡disfrute de su nuevo compañero para estar más en forma!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- ❖ Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.

❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

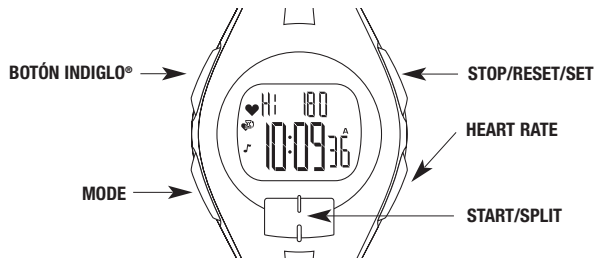
Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

ADVERTENCIA:

Esto no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor cardíaco digital, u otros factores.

Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj. Si mantiene presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido, se activará la función NIGHT-MODE®.

Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función NIGHT-MODE® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivar la función NIGHT-MODE® antes de que haya

transcurrido el periodo de tiempo de ocho horas, pulse el botón INDIGLO® hasta oír un pitido y NIGHT-MODE® se desactivará inmediatamente.

Símbolos en la pantalla

-  El símbolo del contorno de un corazón indica que el reloj está buscando la señal del sensor cardíaco digital.
-  Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del sensor cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando mientras el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.
-  El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de cronógrafo.
-  El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de temporizador.
-  El símbolo de modo temporizador repetido indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás.
-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-  El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
-  El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Hora del día o Recuperación indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.

Recursos

Recursos impresos

Además de este manual, su monitor digital de ritmo cardíaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía para el usuario de los sensores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su sensor digital de ritmo cardíaco.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, sólo para clientes en EE.UU.):** Información para usar su monitor digital de ritmo cardíaco junto con el programa de condicionamiento físico Heart Zones® Training System (Sistema de entrenamiento en zonas cardíacas), diseñado para ayudarle a aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en Internet

Los sitios web de Timex® ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su monitor digital de ritmo cardíaco.

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardíaco Timex®, incluyendo las listas de las funciones y simulaciones.
- ❖ Vaya a **www.timex.com/fitness/** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardíaco Timex®.

Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico.

Zona	%	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Pierda peso y queme grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantenga una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar su %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco) incluido en la caja de monitor personal de ritmo cardíaco (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de estas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, solamente para clientes en los Estados Unidos), usted podría considerar el uso del método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal y como se describe en la tabla de la página anterior.

Monitor digital de ritmo cardíaco

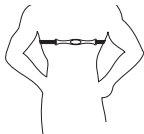
Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que entre esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo Programación del monitor, consulte las páginas 130 a 136.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor digital de ritmo cardíaco, consulte la *Guía del usuario del sensor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del sensor cardíaco digital.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza justo por debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el símbolo del contorno hueco de un corazón en pantalla que indica que el reloj espera la señal del sensor. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón relleno y comienza a latir.
5. Comience su sesión de ejercicio.
NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo de Revisión) sólo si funciona en modo Cronógrafo durante su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona cardíaca seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active la alarma, verá el



mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo Cronógrafo, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de Revisión en las páginas 127 a 129.

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor cardíaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor cardíaco digital.
- ❖ Ajuste la colocación del sensor cardíaco digital y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del sensor cardíaco digital estén húmedas.
- ❖ Revise la pila del sensor cardíaco digital y cámbiela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

BOTÓN INDIGLO®

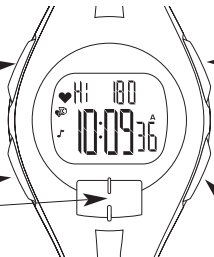
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, u opción o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse ver o cambiar las zonas horarias o para aumentar o cambiar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor digital de ritmo cardíaco, bajar o cambiar ajustes, o cambiar lo que se ve en pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en pantalla seguidas por SET TIME con el número 1 destellando en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (1) o secundaria (2).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora de la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en las tablas de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para este reloj, puede hacer los ajustes de hora del día descritos en las tablas que aparecen en las siguientes dos páginas.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Grupo de programación	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, el 15 de marzo puede aparecer como 3.15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para activar o desactivar el sonido de los botones. Cuando activa el sonido de los botones, su reloj emitirá un pitido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha, lo que indica la zona horaria alternativa. Usted puede cambiar de la zona T1 a la T2 o a la inversa siguiendo estos pasos:

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.

2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. En el caso de un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Mientras el reloj recibe la señal del sensor cardíaco digital, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
2. Ritmo Cardíaco por encima de la Hora del Día
3. Hora del Día por encima del Ritmo Cardíaco
4. Solamente el Ritmo Cardíaco.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Nueva York. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, así que ajuste T1 a su hora local. Pero también es importante tener en cuenta la hora de su cliente, por lo tanto ajuste T2 a la hora de Nueva York. Con ambas zonas horarias disponibles, usted puede comprobar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Nueva York.

Cronógrafo

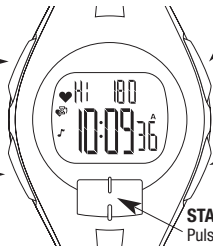
El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas para una sola sesión de ejercicio.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.



STOP/RESET/SET

Pulse para pausar o detener los datos del cronógrafo o para borrarlos.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla del monitor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT

Pulse para comenzar a medir el tiempo, medir una vuelta o intervalo, o continuar midiendo el tiempo después de una pausa.

Terminología del cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos individuales de su sesión de ejercicio.

- ❖ **Intervalo:** El tiempo de intervalo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual sesión de ejercicio.
- ❖ **Registrar el tiempo de una vuelta o el tiempo de intervalo:** Cuando usted toma la medida de una vuelta o un intervalo, el cronógrafo registra un tiempo y automáticamente empieza a cronometrar el siguiente.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del cronógrafo (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el tiempo de vuelta y el de intervalo, la cantidad de vueltas o intervalos, y el promedio de ritmo cardíaco durante ese tiempo (de vuelta o intervalo), si se están recibiendo los datos del sensor cardíaco digital.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital. Para información adicional acerca del ritmo cardíaco de recuperación, vea las páginas 124 a 125.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje o mantenga pulsado STOP/RESET/SET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro ⌚ aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía está funcionando.
- ❖ Cuando haga funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor cardíaco digital, acumulará datos cardíacos en el modo de Revisión, incluyendo:
 1. Cuánto tiempo permanece su ritmo cardíaco dentro de la zona deseada;
 2. El promedio de ritmo cardíaco para cada vuelta registrada, y
 3. El ritmo cardíaco promedio, máximo y mínimo durante su sesión de ejercicio.
- ❖ Con el Cronógrafo corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Tiempo de Vuelta/Tiempo de Intervalo;
 2. Ritmo Cardíaco/Tiempo de Vuelta o de Intervalo;
 3. Tiempo de Vuelta o de Intervalo/Ritmo Cardíaco; o
 4. Solamente Ritmo Cardíaco.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, puede cambiar el formato para reiniciar el cronógrafo pulsando STOP/RESET/SET.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Usted ha escuchado recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato y después andar por un corto periodo de tiempo. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para probar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y después de 10 minutos de estar corriendo pulse START/SPLIT de nuevo y camine durante 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

BOTÓN INDIGLO®

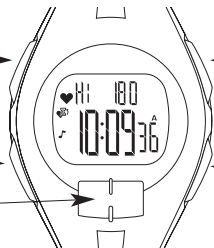
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para aumentar o cambiar una programación o para iniciar o continuar con el temporizador.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

HEART RATE

Pulse para disminuir o cambiar la programación o para cambiar entre modos de pantalla.

NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en cualquier modo para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos y terminar la acción.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen PARAR o REPETIR.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente valor de horas, minutos y segundos.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del temporizador o el del temporizador indefinido aparecerán en la pantalla. El ajuste original de cuenta atrás aparecerá en la parte superior de la pantalla.
2. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/RESET/SET.
3. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.

4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y la luz nocturna INDIGLO® destellará. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
5. El temporizador se detendrá después de que la alerta se ajuste en STOP; o el temporizador empezará otra cuenta atrás si se ajusta en REPEAT y seguirá hasta que usted pulse STOP/RESET/SET.

La pantalla mostrará RPT# y un número (por ejemplo, RPT-2). RPT indica que el temporizador está repitiendo y el número (#) muestra las veces que el temporizador ha completado un ciclo de cuenta atrás repetida.

NOTA: Si el reloj está recibiendo señales del sensor cardíaco digital, la información de la línea superior será sustituida por la información sobre el ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del temporizador  o del temporizador indefinido  seguirán en pantalla para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Con el temporizador corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Ajustar el Tiempo de Cuenta Atrás (Conteo Repetitivo)
2. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Atrás;
3. Tiempo por encima de Ritmo Cardíaco; o
4. Solamente Ritmo Cardíaco.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después de su hora del almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa para que repita lo mismo una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador en el modo REPETIR, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo le queda para volver a la oficina.

Recuperación

Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de buena forma cardiovascular.

Un ritmo cardíaco de recuperación más lento puede indicar también que necesita hacer una pausa en su entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

BOTÓN INDIGLO®

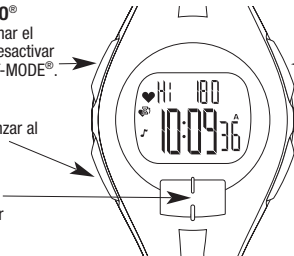
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.



STOP/RESET/SET

Pulse para elegir entre un tiempo de recuperación de 1 ó 2 minutos o para parar o reiniciar el temporizador de recuperación.

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. El monitor digital de ritmo cardíaco registra el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de 1 ó 2 minutos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite los pasos del 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo en su sesión de ejercicio más reciente.

BOTÓN INDIGLO®

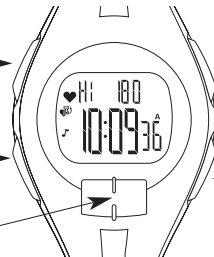
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT(+)

Pulse para desplazarse hacia delante en sus datos de actividad.



HEART RATE (-)

Pulse para desplazarse hacia atrás en sus datos de actividad.

La información en grupos aparece siguiendo el orden de la lista al pulsar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó.

- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó el monitor digital de ritmo cardíaco, el ritmo cardíaco promedio durante su actividad y la cantidad de tiempo en que realizó la actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del último cálculo del ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante las últimas 50 vueltas (segmentos) de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por los datos de la actividad.

Sugerencias y trucos del modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ Sin el sensor cardíaco digital, usted verá el tiempo total y podrá revisar vueltas o intervalos en el modo de Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor digital de ritmo cardíaco.

BOTÓN INDIGLO®

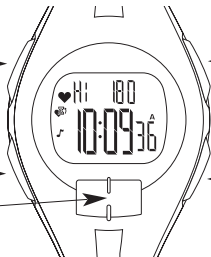
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para entrar o salir de un modo o para avanzar al siguiente dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada o para aumentar o alternar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para encender o apagar la alerta sonora o para disminuir o alternar la programación.

Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede elegir una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o establecer manualmente la zona de ritmo cardíaco deseada conforme a sus necesidades.

Zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 106.

Para elegir una zona preestablecida de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para ajustar la alarma sonora en ON u OFF. Si activa

la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona seleccionada de ritmo cardíaco y continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada.

4. Pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco y salir del modo de Programación del monitor. Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco.

Selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado

La selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado le permite personalizar los límites superior e inferior de su zona de ritmo cardíaco deseado. Usted puede usar la selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el rango de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preseleccionadas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus objetivos.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Oprima START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.

5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, o HEART RATE (-) para disminuirlo, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de ajustar los límites superior e inferior en cuanto a zonas de ritmo cardíaco, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para grabar sus ajustes y salir del proceso de programación, o puede continuar para establecer o ajustar otros datos estadísticos sobre ritmo cardíaco (ver más abajo).

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, es importante que introduzca su peso, ritmo cardíaco máximo y forma en que aparecerá el ritmo cardíaco en pantalla. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor digital de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.
3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar otros datos estadísticos.
4. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se

incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.

5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

En este monitor digital de ritmo cardíaco usted puede realizar los ajustes que se indican en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo se utiliza para determinar las cinco zonas preseleccionadas y sirve de referencia para mostrar su ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Visualización del ritmo cardíaco		Usted puede seleccionar entre visualizar el ritmo cardíaco en latidos por minuto (BPM) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

BOTÓN INDIGLO®

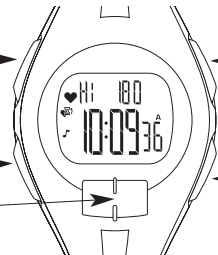
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para avanzar al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para aumentar el escoger el valor de programación o para colocar la alarma en ON u OFF.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación.

Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de la hora

en sí destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el modo Alarma.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma  aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Cuidado y mantenimiento

Monitor digital de ritmo cardíaco

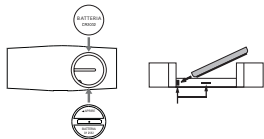
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, aclare el sensor cardíaco digital con agua corriente.
- ❖ No limpie el sensor cardíaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- ❖ El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

Pila del sensor cardíaco digital

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del sensor cardíaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El sensor cardíaco digital utiliza una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un palillo o un clip

enderezado y cierre la tapa con una moneda — atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco digital y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® tendrán menos luz. Este reloj usa una pila de litio CR2025/CR2018.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros de profundidad bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex® recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Sensor cardíaco digital

- ❖ El sensor cardíaco digital, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

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

Su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

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

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

1. una vez vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación indebida o abuso; y
5. en el cristal, la correa o pulsera, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero puede que usted también tenga otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardíaco para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que

usted necesita para enviar el monitor.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicio de reparación de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita cambiar la correa o pulsera, llame al 1-800-328-2677.

**ÉSTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.**

**CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA
INTERNACIONAL DE TIMEX**

Fecha original de compra: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____



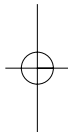
TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 49
Español	página 101
Português	página 151
Italiano	pagina 201
Deutsch	Seite 255
Nederlands	pagina 303

Contents

Overview	1
A Fit Heart	1
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature	3
Display Icons	4
Resources	5
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	6
Digital Heart Rate Monitor	7
Before You Begin	7
To Use Your Digital Heart Rate Monitor.....	7
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips	9
Time of Day	10
To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles	10
To Switch Time Zones	13
Time of Day Notes & Tips	14
Time of Day Example.....	15
Chrono	16
Chrono Terminology	16
To Operate the Chrono.....	17
Chrono Mode Notes & Tips	18
Chrono Mode Example.....	19
Timer	19
To Set the Timer	20
To Operate the Timer	20
Timer Mode Notes & Tips	21



Timer Mode Example	22
Recover	23
About Recovery Heart Rate	23
To Manually Determine a Recovery Heart Rate	24
Review	26
To Review Workout Data	27
Review Mode Notes & Tips	27
HRM Setup	28
To Set a Target Heart Rate Zone	29
To Set Other Heart Rate Statistical Data.....	31
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	33
Alarm	33
To Set the Alarm	34
Alarm Mode Notes & Tips	34
Care & Maintenance	35
Digital Heart Rate Monitor	35
Battery	36
INDIGLO® night-light	37
Water Resistance.....	38
Warranty & Service.....	39
Warranty	39
Service	41
Declaration of Conformity	43

Overview

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Ironman® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week.
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and

muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

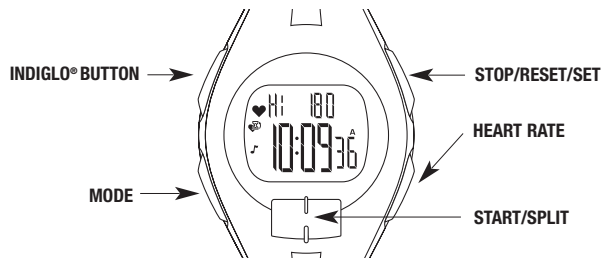
Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons



NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the watch buttons.

INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and lights the watch face. If you press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep, you can activate NIGHT-MODE® feature.

When the NIGHT-MODE® feature is activated, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. NIGHT-MODE® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate NIGHT-MODE® before the eight hour time frame has elapsed,

press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep and NIGHT-MODE® will immediately turn off.

Display Icons

-  Hollow heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Solid heart icon once the watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.
-  Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Timer Mode.
-  Repeat icon in Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
-  Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
-  Small heart/timer icon in Time of Day or Recover Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.

Resources

Print Resources

In addition to this manual, your Digital Heart Rate Monitor includes these valuable resources:

- ❖ **Fitness Sensors User Guide:** Complete information for set-up, operation, and maintenance of your Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

Timex® websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

- ❖ Register your product at **www.timex.com**.
- ❖ Visit **www.timex.com/hrm/** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features and simulations.
- ❖ Visit **www.timextrainer.com** for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* (U.S. customers only), you might consider using

the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

Digital Heart Rate Monitor

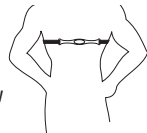
Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM SETUP Mode, refer to pages 28 to 32.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.



3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.
4. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Sensor. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 25 to 27 for more information about Review Mode.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- ❖ Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- ❖ Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.

INDIGLO® BUTTON

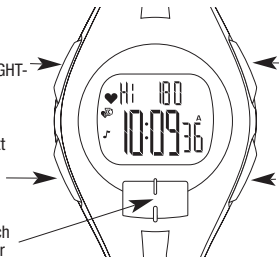
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature .

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting option or group.

START/SPLIT

Press to peak at or switch time zones or increase or toggle the setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to activate the Digital Heart Rate Monitor, decrease or toggle the setting item, or switch display views.

flashing in the lower right corner.

3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press and hold STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

For this watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on the next two pages.

To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
12- or 24-Hour Format	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM.DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3.15 (MM.DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button

To Switch Time Zones

The watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from

T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.

2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.
- ❖ With the watch receiving a signal from the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Time of Day with Day/Month/Date;
2. Heart Rate over Time of Day;
3. Time of Day over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in New York. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to New York time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your watch to display T2 when you travel to New York.

Chrono

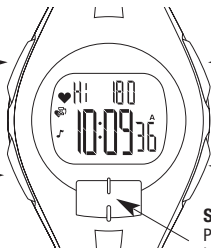
Chrono Mode operates as the main workout data center for your watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 50 laps for one workout.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, or quickly display a new lap or split.



STOP/RESET/SET

Press to pause or stop the chrono or clear chrono data.

HEART RATE

Press to switch HRM display views.

START/SPLIT

Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records individual segments of your workout.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current workout.
- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chronograph records one time and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear Chrono data (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing.
4. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The watch will display the lap and split times, the lap or split number, and average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
5. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
6. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout.

NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1- or 2-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 23 to 25.

7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon ⌚ will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate-related data in Review Mode, including:
 1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
 2. The average heart rate for each recorded lap; and
 3. Average, peak, and minimum heart rates for your workout.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE.
Choose from:
 1. Lap Time/Split Time;
 2. Heart Rate/Lap Time or Split Time;
 3. Lap Time or Split Time/Heart Rate; or
 4. Heart Rate only.
- ❖ Without the heart rate sensor, you can change the reset chronograph format by pressing STOP/RESET/SET.

Chrono Mode Example

Recently you heard that the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chrono Mode to help you try this method. You press START/SPLIT to begin your run and then after 10 minutes of running you press START/SPLIT again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).

INDIGLO® BUTTON

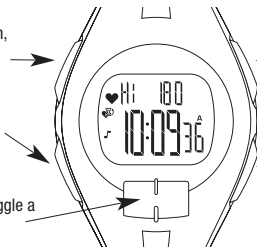
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

Press to increase or toggle a setting item or start or resume timing.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process or pause or reset the timer.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting item or switch display views.

NOTE: You can press any button in any mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (-) to decrease the value. This applies for hours, minutes, seconds and end action.

NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP or REPEAT.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The timer ⌚ or timer repeat ⌚ icon will appear on the display. The original countdown

setting will appear on the top display.

2. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.
5. The timer will stop after the alert if set to STOP; or the timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET.

The display will show RPT-# and a number (for example, RPT-2). RPT indicates the timer is repeating and the number (#) indicates how many times the timer has cycled through the repeated countdown.

NOTE: If the watch is receiving signals from the Digital Heart Rate Sensor, the top line information will be replaced with heart rate data.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer ⌚ or repeat ⌚ icon will continue to display to indicate the timer is operating.

- ❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Set Countdown Time (Repeat Count);
2. Heart Rate over Countdown Time;
3. Time over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set it to repeat one time. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to REPEAT, the watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Recover

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

INDIGLO® BUTTON

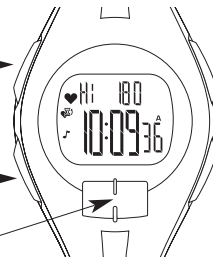
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.



STOP/RESET/SET

Press to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.

3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
 4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the 1- or 2-minute recovery countdown.
 5. After a 1- or 2-minute countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).
- NOTE:** The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.
6. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent workout.

INDIGLO® BUTTON

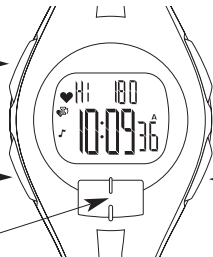
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT(+)

Press to scroll forward through activity data.



HEART RATE (-)

Press to scroll backward through activity data.

Data groupings appear in the order listed when you press START/SPLIT (+).

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.

- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set up your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the workout, and your elapsed time.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- ❖ **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 50 laps (segments) of your workout.

To Review Workout Data

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through workout data.

Review Mode Notes & Tips

- ❖ Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next workout, you erase summary data from your previous workout, except recovery heart rate.

- ❖ Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.
- ❖ If you did not record separate laps during a workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be tracked by your Digital Heart Rate Monitor.

INDIGLO® BUTTON

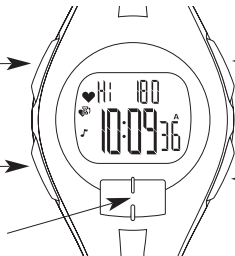
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to enter or exit the mode or move to the next digit or setting group.

START/SPLIT

Press to select a target heart rate zone or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to turn the audible ON or OFF or decrease or toggle the setting item.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 6.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible HR ZONE ALERT ON or OFF. If you turn on the audible alert, the watch will beep if you go above or

below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM SETUP Mode. When you leave HRM SETUP Mode, the watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based calculations.

Manual Target Heart Rate Zone

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next digit's value.

6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the setting process, or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data (see below).

To Set Other Heart Rate Statistical Data

In addition to selecting a Target Heart Rate Zone, it is important that you set your weight, maximum heart rate, and heart rate display. Accurate information used by these options helps tailor your Digital Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Press MODE (NEXT) to begin setting other statistical data.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.

6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

For this Digital Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg). This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used to determine your 5 preset target zones and as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%). This number cannot be below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%).

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

Alarm

You can use your watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

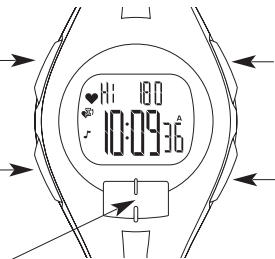
Press to increase or toggle the setting value or turn the alarm ON or OFF.

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.



To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will also flash if you have set the watch to 12-hour format.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon  appears on the display in Time of Day Mode.

- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the watch.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

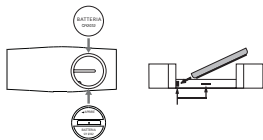
- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin — screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025/CR2018 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night light. This

electroluminescent technology
illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- ❖ The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex® recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

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

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

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

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED,

INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For

Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____

(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____

(name and address)

Reason for Return: _____

Declaration of Conformity

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex® Digital Heart Rate Monitor
Model Number: M640
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC

Emissions: EN300-683
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-
Field (Electric). Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref.
EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the 7 marking accordingly.

Hereby, Timex Group USA, Inc. declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.



Agent:

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

CE

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Table des matières

Vue d'ensemble	49
Un cœur en bonne santé	49
Boutons de la montre	51
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®	51
Icônes d'affichage	52
Ressources	53
Déterminez votre fréquence cardiaque optimale	54
Cardiofréquencemètre numérique	56
Avant de commencer.....	56
Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique	56
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	58
Heure du jour	59
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	59
Pour changer de fuseau horaire.....	62
Heure du jour : Remarques et conseils pratiques.....	63
Exemple de réglage de l'Heure du jour	64
Chrono.....	65
Terminologie du Chrono.....	65
Utilisation du Chrono	66
Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques	67
Exemple d'utilisation du mode Chrono.....	68

Minuterie	69
Pour régler la minuterie	69
Pour utiliser la minuterie	70
Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques	71
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	72
Récupération	73
À propos de la vitesse de récupération cardiaque	73
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	75
Mode Récapitulatif	76
Pour récapituler les données de la séance d'exercices	78
Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques	78
CONFIGURATION CFM	79
Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque	80
Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque	82
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	85
Alarme	86
Pour régler l'alarme	86
Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques	87
Soin et entretien	88
Cardiofréquencemètre numérique	88
Pile	89
Veilleuse INDIGLO®	91
Étanchéité	91
Garantie et réparation	92
Garantie	92
Réparation	95

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- ❖ Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance d'exercices.

- ❖ Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

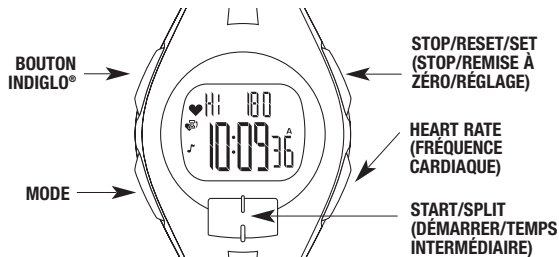
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique à un niveau d'intensité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans trop forcer ou pas assez forcer durant l'exercice.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Reportez-vous à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

Quel que soit le mode de la montre, appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre. En pressant et en maintenant enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip, vous activez la fonction NIGHT-MODE®

Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel

bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour désactiver NIGHT-MODE® avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et NIGHT-MODE® s'arrête immédiatement.

Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé le cardiofréquencemètre numérique. Cette icône clignote tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Chrono.
-  L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie.
-  L'icône de répétition dans le mode Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
-  L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
-  L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

-  L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

Ressources

Ressources imprimées

En plus de ce manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des émetteurs de forme** : Instructions complètes de réglage, d'utilisation et d'entretien de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) (clients aux USA uniquement)** : Informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque, système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex® vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visitez **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres de Timex,[®] y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visitez **www.timextrainer.com** pour des conseils de mise en forme et d'entraînement avec les cardiofréquencemètres Timex[®].

Déterminez votre fréquence cardiaque optimale

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier.

Zone	%	Objectif	Avantage
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir un cœur en bonne santé et être en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler les graisses
3	70 % à 80 %	Établissement d'une base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à 100 %	Entraînement athlétique d'élite	Obtenir une condition athlétique de pointe

Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci.

La brochure *Heart Zones[®] Tools For Success* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux USA uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones[®] Tools for Success* (clients aux USA uniquement), vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre numérique

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), consulter les pages 79 à 85.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

Pour plus d'informations détaillées sur l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre numérique, consulter *le Mode d'emploi de l'émetteur de forme* qui est joint à votre produit.

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le solidement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Heure du jour, Chrono ou Minuterie.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres,



d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du cœur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

5. Commencez votre séance d'exercices.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercices.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercices.

8. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Récapitulatif. Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 76 à 78 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- ❖ Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
- ❖ Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres et de sources de radio ou d'interférences électriques.

Heure du jour

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

BOUTON INDIGLO®

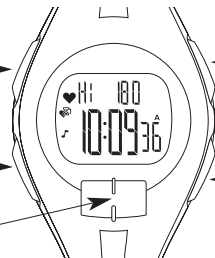
Appuyer pour allumer la montre, activer ou désactiver l'option NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour regarder ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, diminuer une valeur, alterner les réglages ou changer l'affichage.

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE)

jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 clignotant dans le coin inférieur droit.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affichera avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans les tableaux des deux prochaines pages.
6. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE/FAIT) pour sauvegarder vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour cette montre, vous pouvez régler l'heure du jour selon les réglages décrits dans les tableaux des deux prochaines pages.

Groupe de réglages	Mode opératoire
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la minute ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de semaine	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours de la semaine ou HEART RATE (-) pour reculer.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
Date	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la date ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus de secondes.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

Groupe de réglages	Mode opératoire
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM.JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le bip. La montre émet un bip lorsqu'il est activé, chaque fois que vous appuyez sur un bouton autre que INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le Mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez changer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu' à ce que HOLD FOR T1 (TENIR T1) ou HOLD FOR T2 (TENIR T2) s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu'à ce que la montre bip.

Heure du jour : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure du jour.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).
- ❖ Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

- ❖ Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour quand la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Heure du jour avec le jour/le mois/la date,
2. Fréquence cardiaque sur l'Heure du jour,
3. L'Heure du jour sur la fréquence cardiaque, ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple de réglage de l'Heure du jour

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à New York. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de New York. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client ou changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à New York.

Chrono

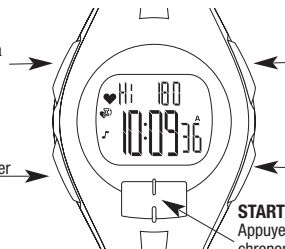
Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercices pour votre montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des informations pour jusqu'à 50 tours pour une séance d'exercices.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou un tour intermédiaire.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour faire une pause, arrêter le chrono ou effacer les données du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage du CFM.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, prendre un tour, un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.

Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire :** Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.

Utilisation du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer les données du Chrono (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche les temps pour le tour ou les intermédiaires, le nombre de tours ou d'intermédiaires et la moyenne de la fréquence cardiaque (pour le tour ou l'intermédiaire) si les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont bien reçues.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour OU attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou du temps intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 1 ou 2 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les pages 73 à 75.

7. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro.

Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Récapitulatif, comprenant :
 1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque,
 2. La moyenne de votre fréquence cardiaque pour chaque tour enregistré et
 3. La fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale pour vos séances d'exercices.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Vous pouvez choisir entre :

1. Temps au tour/Temps intermédiaire
 2. Fréquence cardiaque/Temps au tour ou temps intermédiaire
 3. Temps au tour ou temps intermédiaire/Fréquence cardiaque, ou
 4. Fréquence cardiaque uniquement.
- ❖ Sans l'émetteur de fréquence cardiaque, vous pouvez modifier le format de remise à zéro du chronographe en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire que la méthode appelée course/marche, peut vous aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) au début de votre course. Au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...).

BOUTON INDIGLO®

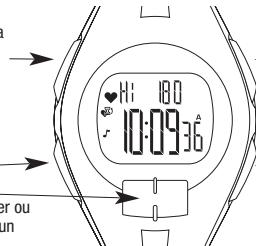
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou altérer les réglages d'un élément, démarrer ou redémarrer un chronométrage.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, pour faire une pause ou remettre le chronographe à zéro.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou altérer entre les réglages d'un élément ou changer d'affichage.

REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur n'importe quel mode pour couper l'alarme qui se déclenche quand la minuterie atteint zéro.

Pour régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter les valeurs ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes et action finale.

REMARQUE : Le réglage de l'action finale vous permet de choisir ce que la minuterie fera à la fin du compte à rebours. Les options comprennent STOP ou REPEAT (RÉPÉTER).

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le compte à rebours. L'icône de la minuterie  ou de la minuterie de répétition  s'affiche. Le réglage du compte à rebours original s'affiche en haut du cadran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

3. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET (TENIR POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affichent brièvement suivis par la durée initiale du compte à rebours.
4. Quand la minuterie atteint zéro, une brève alarme retentit et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
5. La minuterie s'arrête après l'alarme si elle est réglée sur STOP ou la minuterie commence un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

RPT-# et un nombre s'affichent (par exemple RPT-2.) RPT signifie que la minuterie se répète et le nombre (#) correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué.

REMARQUE : Si la montre est reliée à l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, la ligne du dessus sera remplacée par les données de la fréquence cardiaque.

Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la

minuterie  ou de la minuterie de répétition  continue de s'afficher pour indiquer que la minuterie fonctionne encore.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Régler le compte à rebours (nombre de répétitions)
2. Fréquence cardiaque sur le compte à rebours
3. Heure sur fréquence cardiaque ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé l'objectif de marcher 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur de votre niveau de forme et d'entraînement. Plus vous êtes en forme, plus votre fréquence cardiaque retournera rapidement à un rythme plus bas à la fin de votre séance d'exercices, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®

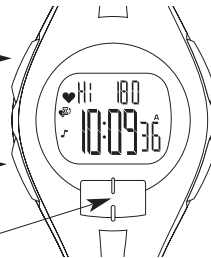
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour alterner entre un temps de récupération de 1 ou 2 minutes, pour arrêter ou pour mettre à zéro le chronomètre de récupération.

Votre vitesse de récupération cardiaque représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période de 1 ou 2 minutes. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.

Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.
4. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 1 ou 2 minutes s'affiche sur la ligne du bas.
5. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre bipe pour indiquer la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R)

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans

recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser une période de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant les étapes 2 à 4.

Mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales

BOUTON INDIGLO®

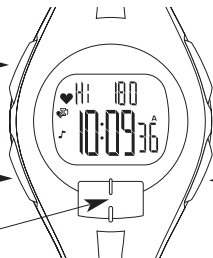
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START / SPLIT

Appuyer pour faire défiler en avant les données de l'activité.



enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.

HEART RATE (-)

Appuyer pour faire défiler en arrière les données de l'activité.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement sous la forme d'une liste quand vous appuyez sur START/SPLIT (+) (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE).

- ❖ **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercices.
- ❖ **Durée dans la zone** : Le temps durant une séance d'exercices où votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Total des calories** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Le nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre numérique, votre fréquence cardiaque durant l'activité et le temps écoulé.
- ❖ **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- ❖ **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 50 derniers tours (segments) de votre séance d'exercices.

Pour récapituler les données de la séance d'exercices

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (MODE RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.

Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position reset - remise à zéro) pour une nouvelle séance d'exercices, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total, le rappel du temps au tour ou au tour intermédiaire s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière fréquence cardiaque de récupération enregistrée.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affichera NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consulterez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif.

CONFIGURATION CFM

Le mode HRM Setup (Configuration CFM) vous permet de sélectionner et de régler les données de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre numérique.

BOUTON INDIGLO®

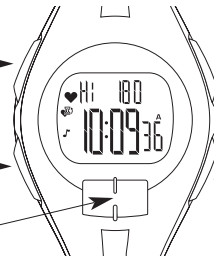
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour entrer ou sortir du mode, se déplacer vers le chiffre suivant ou vers le groupe de réglages suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou alterner entre les éléments.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme, diminuer une valeur ou alterner entre les éléments de réglage.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée ou régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée.

Zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées

Les zones de fréquence cardiaque préprogrammées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à votre valeur de fréquence cardiaque maximale (FCM).

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Déterminer la zone que vous souhaitez utiliser en consultant le tableau de la page 54.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour passer successivement à chaque zone cible de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour l'alarme HR ZONE ALERT ON (ALARME ACTIVÉE POUR ZONE FC) ou OFF (DÉSACTIVÉE). Si vous activez l'alarme, la montre émettra un bip lorsque vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et continuera de biper jusqu'à ce que vous reveniez à votre zone cible.
4. Appuyer sur MODE pour enregistrer votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et sortir du mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Après avoir quitté le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), la montre utilise la zone de fréquence cardiaque sélectionnée comme base pour tous ses calculs statistiques basés sur la CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle vous permet de personnaliser les limites supérieure ou inférieure de votre zone cible de fréquence cardiaque. Vous devez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la zone cible de fréquence cardiaque préprogrammée de 10 % est trop grande ou trop petite pour vos objectifs d'exercices.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu'à ce que MANUAL (MANUEL) s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. Le mot MANUAL (MANUEL) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre suivant.
6. Lorsque vous avez terminé de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos réglages et sortir du processus, ou vous pouvez continuer de régler ou de modifier d'autres données de statistiques de fréquence cardiaque (voir ci-dessous).

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'enregistrer votre poids et votre fréquence cardiaque maximale et régler l'affichage de la fréquence cardiaque. L'exactitude de ces

informations utilisées par cette option aide votre cardiofréquencemètre à s'adapter à vos besoins personnels de santé.

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche et clignote.
3. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les autres données statistiques.
4. Faire les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-). Pour certains réglages appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) augmente la valeur et appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) la diminue. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) alterne entre deux options ou passe successivement d'un groupe de réglages à un autre.
5. Appuyez sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre ou le groupe de réglages suivant que vous souhaitez faire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

7. Appuyer sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans le tableau suivant.

Setting Group	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel de sorte qu'il apparaisse en livres (lbs) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre permet de calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 22 lbs (10 kg) ou supérieur à 550 lbs (250 kg).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de votre fréquence cardiaque permet de déterminer vos 5 zones cibles préprogrammées et sert de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage de maximum (%). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir entre l'affichage de votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage maximum (%).

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT).
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Alarme

Vous pouvez utiliser votre montre comme un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.

BOUTON INDIGLO®

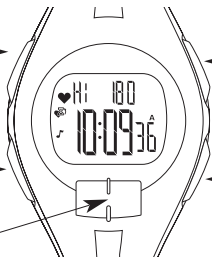
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées.

Pour régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par l'heure

avec la valeur des heures qui clignote. La valeur AM/PM (matin/après-midi) clignote aussi si vous avez réglé la montre au format 12 heures.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour diminuer sa valeur.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) en mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

- ❖ Lorsque vous réglez l'alarme, l'icône du réveil  s'affiche sur le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre

numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.

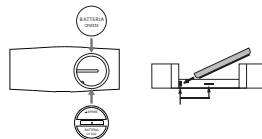
- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer les piles de votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer les piles vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer les piles :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.

2. Changer la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous, veiller à ne pas toucher les deux contacts et décharger la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyer sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie — en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyer sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas de cœur qui clignote sur votre montre, réinstaller la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025/CR2018.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente permet d'éclairer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex® conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

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

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;

3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un états à un autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et

de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8.00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 55729733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé pour la réparation du cardiofréquencemètre.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex dans la Garantie internationale Timex.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet ou la sangle, appelez le 1-800-328-2677.

**VOICI VOTRE COUPON DE GARANTIE.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE
RÉPARATION**

Date d'achat initiale : _____

(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

Índice

Descripción general	101
Un corazón en forma	101
Botones del reloj	103
Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®	103
Símbolos en la pantalla	104
Recursos	105
Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	106
Monitor digital de ritmo cardíaco	107
Antes de comenzar	107
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco.....	107
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	109
Hora del Día	110
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	111
Para cambiar las zonas horarias	113
Sugerencias para la hora.....	114
Ejemplo de Hora del Día	115
Cronógrafo	116
Terminología del cronógrafo	116
Para operar el cronógrafo:	117
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	118
Ejemplo del modo Cronógrafo	119

Temporizador	120
Para fijar el temporizador.....	120
Para operar el temporizador	121
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	122
Ejemplo del modo Temporizador	123
Recuperación	124
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación	124
Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación	125
Revisión.....	127
Para revisar los datos de la actividad.....	128
Sugerencias y trucos del modo Revisión	129
Programación del monitor de ritmo cardíaco	130
Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco	131
Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.	133
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	136
Alarma.....	137
Para fijar la alarma	137
Sugerencias y trucos del modo Alarma	138
Cuidado y mantenimiento	139
Monitor digital de ritmo cardíaco	139
Pila	140
Luz nocturna INDIGLO®	142
Resistencia al agua	142
Garantía y servicio de reparación	143
Garantía	143
Servicio de reparación.....	145

Descripción general

¡Enhorabuena!

Con la compra de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® Ironman® usted ha contratado un nuevo entrenador personal. Su monitor digital de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal para hasta 50 vueltas.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Pero sobre todo, ¡disfrute de su nuevo compañero para estar más en forma!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- ❖ Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.

❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

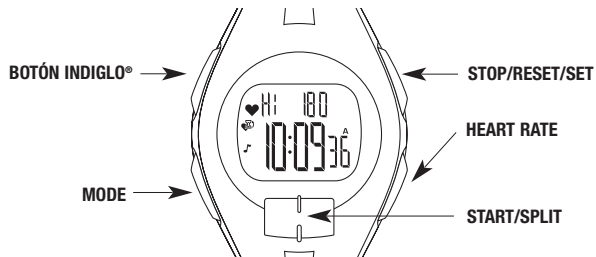
Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

ADVERTENCIA:

Esto no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor cardíaco digital, u otros factores.

Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj. Si mantiene presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido, se activará la función NIGHT-MODE®.

Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función NIGHT-MODE® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivar la función NIGHT-MODE® antes de que haya

transcurrido el periodo de tiempo de ocho horas, pulse el botón INDIGLO® hasta oír un pitido y NIGHT-MODE® se desactivará inmediatamente.

Símbolos en la pantalla

-  El símbolo del contorno de un corazón indica que el reloj está buscando la señal del sensor cardíaco digital.
-  Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del sensor cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando mientras el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.
-  El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de cronógrafo.
-  El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de temporizador.
-  El símbolo de modo temporizador repetido indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás.
-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-  El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
-  El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Hora del día o Recuperación indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.

Recursos

Recursos impresos

Además de este manual, su monitor digital de ritmo cardíaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía para el usuario de los sensores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su sensor digital de ritmo cardíaco.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, sólo para clientes en EE.UU.):** Información para usar su monitor digital de ritmo cardíaco junto con el programa de condicionamiento físico Heart Zones® Training System (Sistema de entrenamiento en zonas cardíacas), diseñado para ayudarle a aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en Internet

Los sitios web de Timex® ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su monitor digital de ritmo cardíaco.

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardíaco Timex®, incluyendo las listas de las funciones y simulaciones.
- ❖ Vaya a **www.timex.com/fitness/** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardíaco Timex®.

Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico.

Zona	%	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Pierda peso y queme grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantenga una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar su %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco) incluido en la caja de monitor personal de ritmo cardíaco (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de estas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, solamente para clientes en los Estados Unidos), usted podría considerar el uso del método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal y como se describe en la tabla de la página anterior.

Monitor digital de ritmo cardíaco

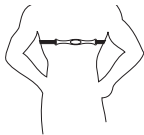
Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que entre esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo Programación del monitor, consulte las páginas 130 a 136.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor digital de ritmo cardíaco, consulte la *Guía del usuario del sensor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del sensor cardíaco digital.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza justo por debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el símbolo del contorno hueco de un corazón en pantalla que indica que el reloj espera la señal del sensor. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón relleno y comienza a latir.
5. Comience su sesión de ejercicio.
NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo de Revisión) sólo si funciona en modo Cronógrafo durante su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona cardíaca seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active la alarma, verá el



mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo Cronógrafo, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de Revisión en las páginas 127 a 129.

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor cardíaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor cardíaco digital.
- ❖ Ajuste la colocación del sensor cardíaco digital y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del sensor cardíaco digital estén húmedas.
- ❖ Revise la pila del sensor cardíaco digital y cámbiela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

BOTÓN INDIGLO®

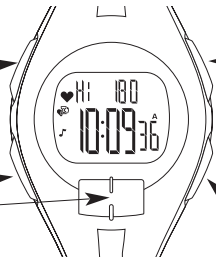
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, u opción o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse ver o cambiar las zonas horarias o para aumentar o cambiar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor digital de ritmo cardíaco, bajar o cambiar ajustes, o cambiar lo que se ve en pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en pantalla seguidas por SET TIME con el número 1 destellando en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (1) o secundaria (2).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora de la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en las tablas de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para este reloj, puede hacer los ajustes de hora del día descritos en las tablas que aparecen en las siguientes dos páginas.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Grupo de programación	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, el 15 de marzo puede aparecer como 3.15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para activar o desactivar el sonido de los botones. Cuando activa el sonido de los botones, su reloj emitirá un pitido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha, lo que indica la zona horaria alternativa. Usted puede cambiar de la zona T1 a la T2 o a la inversa siguiendo estos pasos:

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.

2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. En el caso de un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Mientras el reloj recibe la señal del sensor cardíaco digital, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
2. Ritmo Cardíaco por encima de la Hora del Día
3. Hora del Día por encima del Ritmo Cardíaco
4. Solamente el Ritmo Cardíaco.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Nueva York. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, así que ajuste T1 a su hora local. Pero también es importante tener en cuenta la hora de su cliente, por lo tanto ajuste T2 a la hora de Nueva York. Con ambas zonas horarias disponibles, usted puede comprobar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Nueva York.

Cronógrafo

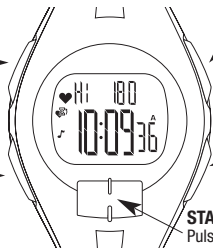
El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas para una sola sesión de ejercicio.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.



STOP/RESET/SET

Pulse para pausar o detener los datos del cronógrafo o para borrarlos.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla del monitor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT

Pulse para comenzar a medir el tiempo, medir una vuelta o intervalo, o continuar midiendo el tiempo después de una pausa.

Terminología del cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos individuales de su sesión de ejercicio.

- ❖ **Intervalo:** El tiempo de intervalo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual sesión de ejercicio.
- ❖ **Registrar el tiempo de una vuelta o el tiempo de intervalo:** Cuando usted toma la medida de una vuelta o un intervalo, el cronógrafo registra un tiempo y automáticamente empieza a cronometrar el siguiente.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del cronógrafo (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el tiempo de vuelta y el de intervalo, la cantidad de vueltas o intervalos, y el promedio de ritmo cardíaco durante ese tiempo (de vuelta o intervalo), si se están recibiendo los datos del sensor cardíaco digital.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital. Para información adicional acerca del ritmo cardíaco de recuperación, vea las páginas 124 a 125.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje o mantenga pulsado STOP/RESET/SET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro ⌚ aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía está funcionando.
- ❖ Cuando haga funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor cardíaco digital, acumulará datos cardíacos en el modo de Revisión, incluyendo:
 1. Cuánto tiempo permanece su ritmo cardíaco dentro de la zona deseada;
 2. El promedio de ritmo cardíaco para cada vuelta registrada, y
 3. El ritmo cardíaco promedio, máximo y mínimo durante su sesión de ejercicio.
- ❖ Con el Cronógrafo corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Tiempo de Vuelta/Tiempo de Intervalo;
 2. Ritmo Cardíaco/Tiempo de Vuelta o de Intervalo;
 3. Tiempo de Vuelta o de Intervalo/Ritmo Cardíaco; o
 4. Solamente Ritmo Cardíaco.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, puede cambiar el formato para reiniciar el cronógrafo pulsando STOP/RESET/SET.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Usted ha escuchado recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato y después andar por un corto periodo de tiempo. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para probar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y después de 10 minutos de estar corriendo pulse START/SPLIT de nuevo y camine durante 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

BOTÓN INDIGLO®

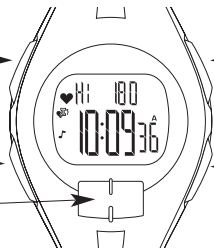
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para aumentar o cambiar una programación o para iniciar o continuar con el temporizador.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

HEART RATE

Pulse para disminuir o cambiar la programación o para cambiar entre modos de pantalla.

NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en cualquier modo para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos y terminar la acción.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen PARAR o REPETIR.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente valor de horas, minutos y segundos.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del temporizador o el del temporizador indefinido aparecerán en la pantalla. El ajuste original de cuenta atrás aparecerá en la parte superior de la pantalla.
2. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/RESET/SET.
3. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.

4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y la luz nocturna INDIGLO® destellará. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
5. El temporizador se detendrá después de que la alerta se ajuste en STOP; o el temporizador empezará otra cuenta atrás si se ajusta en REPEAT y seguirá hasta que usted pulse STOP/RESET/SET.

La pantalla mostrará RPT# y un número (por ejemplo, RPT-2). RPT indica que el temporizador está repitiendo y el número (#) muestra las veces que el temporizador ha completado un ciclo de cuenta atrás repetida.

NOTA: Si el reloj está recibiendo señales del sensor cardíaco digital, la información de la línea superior será sustituida por la información sobre el ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del temporizador  o del temporizador indefinido  seguirán en pantalla para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Con el temporizador corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Ajustar el Tiempo de Cuenta Atrás (Conteo Repetitivo)
2. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Atrás;
3. Tiempo por encima de Ritmo Cardíaco; o
4. Solamente Ritmo Cardíaco.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después de su hora del almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa para que repita lo mismo una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador en el modo REPETIR, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo le queda para volver a la oficina.

Recuperación

Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de buena forma cardiovascular.

Un ritmo cardíaco de recuperación más lento puede indicar también que necesita hacer una pausa en su entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

BOTÓN INDIGLO®

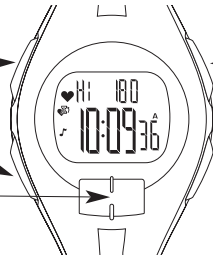
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.



STOP/RESET/SET

Pulse para elegir entre un tiempo de recuperación de 1 ó 2 minutos o para parar o reiniciar el temporizador de recuperación.

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. El monitor digital de ritmo cardíaco registra el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de 1 ó 2 minutos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite los pasos del 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo en su sesión de ejercicio más reciente.

BOTÓN INDIGLO®

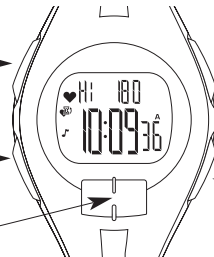
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT(+)

Pulse para desplazarse hacia delante en sus datos de actividad.



HEART RATE (-)

Pulse para desplazarse hacia atrás en sus datos de actividad.

La información en grupos aparece siguiendo el orden de la lista al pulsar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó.

- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó el monitor digital de ritmo cardíaco, el ritmo cardíaco promedio durante su actividad y la cantidad de tiempo en que realizó la actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del último cálculo del ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante las últimas 50 vueltas (segmentos) de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por los datos de la actividad.

Sugerencias y trucos del modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ Sin el sensor cardíaco digital, usted verá el tiempo total y podrá revisar vueltas o intervalos en el modo de Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor digital de ritmo cardíaco.

BOTÓN INDIGLO®

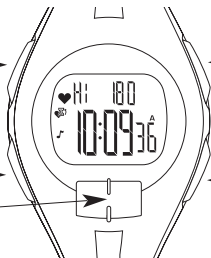
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para entrar o salir de un modo o para avanzar al siguiente dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada o para aumentar o alternar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para encender o apagar la alerta sonora o para disminuir o alternar la programación.

Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede elegir una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o establecer manualmente la zona de ritmo cardíaco deseada conforme a sus necesidades.

Zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 106.

Para elegir una zona preestablecida de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para ajustar la alarma sonora en ON u OFF. Si activa

la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona seleccionada de ritmo cardíaco y continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada.

4. Pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco y salir del modo de Programación del monitor. Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco.

Selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado

La selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado le permite personalizar los límites superior e inferior de su zona de ritmo cardíaco deseado. Usted puede usar la selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el rango de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preseleccionadas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus objetivos.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Oprima START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.

5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, o HEART RATE (-) para disminuirlo, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de ajustar los límites superior e inferior en cuanto a zonas de ritmo cardíaco, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para grabar sus ajustes y salir del proceso de programación, o puede continuar para establecer o ajustar otros datos estadísticos sobre ritmo cardíaco (ver más abajo).

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, es importante que introduzca su peso, ritmo cardíaco máximo y forma en que aparecerá el ritmo cardíaco en pantalla. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor digital de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.
3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar otros datos estadísticos.
4. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se

incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.

5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

En este monitor digital de ritmo cardíaco usted puede realizar los ajustes que se indican en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo se utiliza para determinar las cinco zonas preseleccionadas y sirve de referencia para mostrar su ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Visualización del ritmo cardíaco		Usted puede seleccionar entre visualizar el ritmo cardíaco en latidos por minuto (BPM) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

BOTÓN INDIGLO®

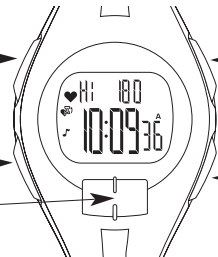
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para avanzar al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para aumentar el escoger el valor de programación o para colocar la alarma en ON u OFF.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación.

Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de la hora

en sí destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el modo Alarma.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma  aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Cuidado y mantenimiento

Monitor digital de ritmo cardíaco

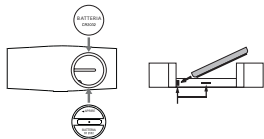
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, aclare el sensor cardíaco digital con agua corriente.
- ❖ No limpie el sensor cardíaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- ❖ El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

Pila del sensor cardíaco digital

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del sensor cardíaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El sensor cardíaco digital utiliza una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un palillo o un clip

enderezado y cierre la tapa con una moneda — atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco digital y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® tendrán menos luz. Este reloj usa una pila de litio CR2025/CR2018.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros de profundidad bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex® recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Sensor cardíaco digital

- ❖ El sensor cardíaco digital, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

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

Su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

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

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

1. una vez vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación indebida o abuso; y
5. en el cristal, la correa o pulsera, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero puede que usted también tenga otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardíaco para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que

usted necesita para enviar el monitor.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicio de reparación de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita cambiar la correa o pulsera, llame al 1-800-328-2677.

**ÉSTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.**

**CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA
INTERNACIONAL DE TIMEX**

Fecha original de compra: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

Índice

Visão geral	151
Um coração em forma	151
Botões do relógio.....	153
Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno).....	153
Ícones do mostrador	154
Recursos	155
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima.....	156
Monitor de frequência cardíaca digital	158
Antes de começar	158
Para usar o monitor de frequência cardíaca digital	158
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	160
Hora do dia	161
Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis	162
Para trocar o fuso horário	164
Notas e dicas da hora do dia	165
Exemplo de Hora do Dia	166
Cronógrafo	167
Terminologia do cronógrafo	167
Para operar o cronógrafo	168
Notas e dicas do modo Cronógrafo	169
Exemplo do modo Cronógrafo	170

Temporizador (Timer)	171
Para configurar o temporizador	172
Para operar o temporizador	172
Notas e dicas do modo Temporizador	173
Exemplo do modo Temporizador	174
Recuperar	175
Frequência cardíaca de recuperação	175
Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação	176
Rever (Review)	178
Para rever os dados do exercício	179
Notas e dicas do modo Rever	180
Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)	181
Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca	181
Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca	184
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	187
Alarme	187
Para configurar o alarme	188
Notas e dicas do modo Alarme	188
Cuidado e manutenção	189
Monitor de frequência cardíaca digital	189
Pilha	190
Luz noturna INDIGLO®	192
Resistência à água	192
Garantia e serviço	193
Garantia	193
Serviço	196

Visão geral

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® Ironman® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal por até 50 voltas.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca digital é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como ocorre com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca digital para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física indicam que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- ❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- ❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- ❖ Exercitar à frequência cardíaca adequada.

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

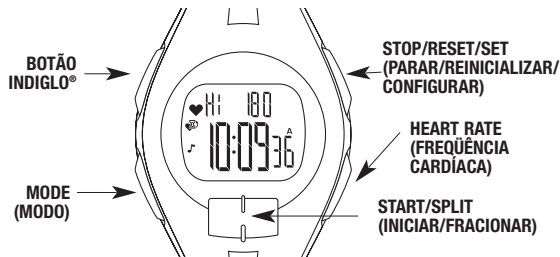
Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da pele com o medidor de frequência cardíaca digital ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio



OBSERVAÇÃO: O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno)

Em qualquer um dos modos do relógio, ao pressionar o botão INDIGLO® ativa-se a luz noturna INDIGLO® e ilumina-se a face do relógio. Ao pressionar e manter pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe, ativa-se a função NIGHT-MODE®.

Quando a função NIGHT-MODE® está ativada, pressionar qualquer botão do relógio iluminará a face do relógio por um período de três a seis segundos. A função NIGHT-MODE® permanecerá ativa por sete a oito horas depois da ativação. Para desativar a função NIGHT-MODE® antes de haver decorrido o período de oito horas, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe. A função NIGHT-MODE® se apagará imediatamente.

Ícones do mostrador

-  O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do medidor de frequência cardíaca digital. Esse ícone piscará sempre que o relógio receba um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.
-  O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Temporizador.
-  O ícone de repetição no modo Temporizador indica que o temporizador foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
-  Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.

-  Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
-  Um ícone de um coração/temporizador pequeno no modo Hora do Dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio rastreia uma frequência cardíaca de recuperação.

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o monitor de frequência cardíaca digital inclui os seguintes recursos úteis:

- ❖ **Guia do Usuário dos Medidores de Forma Física:** Informações completas de configuração, funcionamento e manutenção do medidor da frequência cardíaca digital.
- ❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** Informações para utilizar o monitor de frequência cardíaca digital junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Recursos da Internet

Os sites da Timex® na Internet oferecem informações úteis para ajudá-lo a tirar o máximo proveito do monitor de frequência cardíaca digital.

- ❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex®, bem como os recursos dos produtos e simulações.
- ❖ Visite **www.timextrainer.com** para obter dicas de forma física e treinamento quando usar os monitores de frequência cardíaca Timex®.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o monitor de frequência cardíaca pessoal (só para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (só para clientes nos EUA), você poderia aplicar o método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

Monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 181-187 para obter informações sobre o modo HRM SETUP.

Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

Consulte o *Guia do Usuário do Medidor de Forma Física* enviado com o seu produto para obter mais informações sobre o uso e cuidado do monitor de frequência cardíaca digital.

1. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Dia, Cronógrafo ou Temporizador.
4. Parado a uma distância mínima de dois metros (seis pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (frequência



cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do medidor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.

5. Comece o exercício.

OBSERVAÇÃO: O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver em modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF. De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem ALERT ON.
7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 178 a 180 para obter mais informações sobre o modo Rever.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a um metro (3 pés) de distância do medidor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações de frequência cardíaca, você receberá a mensagem NO HRM DATA no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- ❖ Aproxime o relógio do medidor de frequência cardíaca digital.
- ❖ Ajuste a posição do medidor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- ❖ Verifique se os coxins do medidor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- ❖ Verifique a pilha do medidor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- ❖ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Hora do dia

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas. Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para ver ou trocar o fuso horário, ou para trocar, aumentar ou alternar os itens de configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar o monitor de frequência cardíaca digital, diminuir ou alternar um item de configuração com outro ou trocar a aparência do mostrador.

Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET até que as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso horário primário (1) com o secundário (2) e vice-versa.
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado nas tabelas que se encontram nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nas duas páginas seguintes.

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor do minuto ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Dia da semana	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos dias da semana anteriores.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.
Data	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 horas com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Grupo de configurações	Ajuste
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM.DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3.15 (MM.DD) ou 15.3. (DD.MM).
Sinal horário	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ativado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.
Botão do bipe	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe cada vez que for pressionado um botão que não for o botão INDIGLO®.

Para trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.

2. Continue pressionando até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até que apareça a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para 1º de março.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/RESET/SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ No momento em que o relógio estiver recebendo um sinal do medidor de frequência cardíaca digital, você poderá mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
2. Frequência cardíaca sobre a Hora do Dia;
3. Hora do Dia sobre a frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

Exemplo de Hora do Dia

Suponha que você mora em San Francisco e que trabalha com um cliente em Nova Iorque. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura “T1” para o seu horário local. Mas, também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso você configura “T2” para o horário de Nova Iorque. Com ambos os fusos horários disponíveis, você pode verificar rapidamente a hora do cliente ou mesmo passar o seu relógio para que apresente o T2 quando você viaja para Nova Iorque.

Cronógrafo

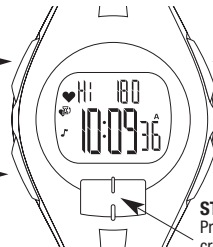
O modo Cronógrafo funciona como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas de um exercício.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir rapidamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.



STOP/RESET/SET

Pressione para pausar ou parar o cronógrafo ou apagar os dados do cronógrafo.

HEART RATE

Pressione para trocar a aparência do mostrador do HRM.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura o exercício.
- ❖ **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais do exercício.
- ❖ **Tempo Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo do seu exercício atual.

- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados do cronógrafo (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá as horas da volta e do tempo fracionado, o número da volta ou o do tempo fracionado e a média da frequência cardíaca (da volta ou do tempo fracionado) se os dados do medidor da frequência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
5. Pressione MODE para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
6. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir o exercício.

OBSERVAÇÃO: O temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por um ou dois minutos, como configurado pelo usuário) depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca

digital. Consulte as páginas 175 a 176 para obter informações adicionais sobre a frequência cardíaca de recuperação.

7. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

Notas e dicas do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para passar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo  aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o relógio estiver funcionando em modo Cronógrafo com o medidor de frequência cardíaca digital, você acumulará dados relacionados ao coração em modo Rever, como:
 1. Tempo que a frequência cardíaca permanece na zona-alvo de frequência cardíaca;
 2. A frequência cardíaca média de cada volta registrada e
 3. Frequências cardíacas média, máxima e mínima do exercício.
- ❖ Com o cronógrafo e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE.

Escolha a partir de:

 1. Tempo da volta/Tempo fracionado;
 2. Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;

3. Tempo da volta ou Tempo fracionado/Frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

❖ Sem o medidor da frequência cardíaca, você pode mudar o formato de reinicialização do cronógrafo pressionando STOP/RESET/SET.

Exemplo do modo Cronógrafo

Há pouco você soube de um método de corrida/caminhada que pode ajudar a aumentar a resistência total e queimar mais calorias. Esse método exige que a pessoa corra por um período de tempo e logo caminhe por um curto período de tempo. Você decide utilizar o modo Cronógrafo para ajudá-lo a praticar esse método. Você pressiona START/SPLIT para começar a correr e, depois de correr por dez minutos, você pressiona START/SPLIT novamente e caminha por dois minutos. Você continua a usar essas seqüências de duas cronometragens até haver completado 60 minutos de corrida/caminhada.

Temporizador (Timer)

O modo Temporizador permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...).

BOTÃO INDIGLO®

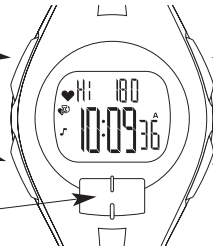
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para aumentar ou alternar os itens de configuração ou para iniciar ou continuar a cronometragem.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração ou para fazer uma pausa ou reinicializar o temporizador.

HEART RATE

Pressione para diminuir ou alternar os itens de configuração ou trocar a aparência do mostrador.

OBSERVAÇÃO: Você pode pressionar qualquer botão em qualquer um dos modos para silenciar o alerta que toca quando o temporizador alcançar o valor zero.

Para configurar o temporizador

1. Pressione MODE até que apareça TIMER.
2. Pressione STOP/RESET/SET até que SET apareça brevemente no mostrador, seguido pelo temporizador com o valor das horas piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar os valores ou HEART RATE (-) para diminuí-los. Isso é válido para horas, minutos, segundos e ação final.

OBSERVAÇÃO: A configuração da ação final permite escolher como o temporizador funcionará na conclusão de uma contagem regressiva. As opções são STOP ou REPEAT.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos e segundos
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para operar o temporizador

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone do temporizador  ou de repetição do temporizador  aparecerá no mostrador. A configuração da contagem regressiva original aparecerá no mostrador superior.

2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/RESET/SET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
4. Quando o temporizador alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.
5. O temporizador pára depois de ser configurado para STOP; ou o temporizador começa outra contagem regressiva se for configurado para REPEAT e continua até ser pressionado STOP/RESET/SET.
O mostrador mostrará “RPT-#” e um número (por exemplo, “RPT -2”). O “RPT” indica que o temporizador está repetindo, e o número (#) indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva.

OBSERVAÇÃO: Se o relógio estiver recebendo sinais do medidor da frequência cardíaca digital, a informação na linha superior será substituída por dados da frequência cardíaca.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ Você pode pressionar MODE no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do temporizador. O ícone do temporizador  ou de repetição do

temporizador  continuará a aparecer para indicar que o temporizador está em funcionamento.

- ❖ Com o temporizador e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador de modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Configurar o Tempo da contagem regressiva (Repetição da contagem);
2. Frequência cardíaca sobre Tempo da contagem regressiva;
3. Tempo sobre Frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

Exemplo do modo Temporizador

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do seu intervalo do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos e o configura para repeti-lo uma vez. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe, avisando para começar a caminhada de volta ao escritório. Já que o temporizador havia sido configurado para repetir (REPEAT), o relógio começa a cronometragem de uma outra sessão de 15 minutos, ajudando-o a controlar o tempo que você tem para voltar ao seu escritório.

Recuperar

Frequência cardíaca de recuperação

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final do exercício, indicando uma melhor condição cardiovascular.

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

BOTÃO INDIGLO®

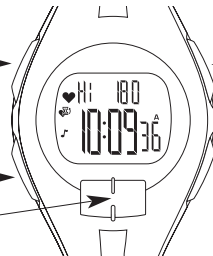
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT

Pressione para começar ou recomendar o temporizador de recuperação.



STOP/RESET/SET

Pressione para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos ou para parar ou reinicializar o temporizador de recuperação.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança da frequência cardíaca por um período de um ou dois minutos. Para configurar a duração de recuperação no temporizador.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para cancelar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.

Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca digital.

OBSERVAÇÃO: O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do medidor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação sem parar o cronógrafo observando as seguintes etapas.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
 2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
 3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.
 4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação (à esquerda) , bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação de um ou dois minutos.
 5. Depois da contagem regressiva de um ou dois minutos, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação (valor R).
- OBSERVAÇÃO:** O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do medidor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.
6. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de um ou dois minutos repetindo da etapa 2 à 4.

Rever (Review)

O modo Rever permite rever todas as informações do último exercício realizado registradas pelo cronógrafo.

BOTÃO INDIGLO®

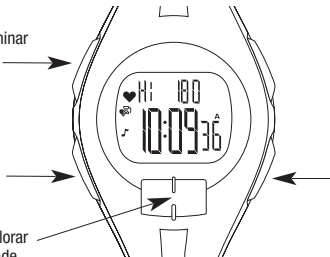
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT(+)

Pressione para explorar os dados da atividade para frente.



HEART RATE (-)

Pressione para explorar os dados da atividade para trás.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada ao pressionar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tempo total:** O tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante um exercício em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.

- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** O maior valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** O menor valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Calorias totais:** O número de calorias queimadas durante um exercício. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca digital, da frequência cardíaca durante o exercício e do tempo transcorrido.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** O resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ **Revisão da volta ou do tempo fracionado:** O tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 50 voltas (segmentos) do exercício.

Para rever os dados do exercício

1. Pressione MODE até que apareça REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para explorar os dados do exercício.

Notas e dicas do modo Rever

- ❖ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero (posição de reinicialização) para o exercício seguinte, apagam-se os dados de resumo do exercício anterior, exceto os da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ Sem o medidor de frequência cardíaca digital, você verá o tempo total e a Volta ou o Tempo Fracionado no modo Rever, junto com a última frequência cardíaca de recuperação registrada.
- ❖ Se não foram registradas as voltas independentes durante um exercício, o relógio mostrará NO LAPS STORED (voltas não armazenadas) quando se chega no segmento para revisar a volta do modo Rever.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

O modo Configuração do HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados estatísticos que serão rastreados pelo monitor de frequência cardíaca digital.

BOTÃO INDIGLO®

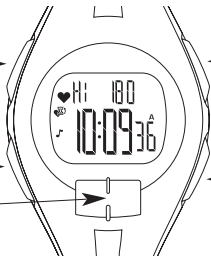
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para entrar ou sair do modo ou passar para o próximo dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar os itens de configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar (ON) ou desativar (OFF) os recursos audíveis ou para diminuir ou alternar os itens de configuração.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Você pode escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas ou configurar a zona-alvo de frequência cardíaca manual para personalizá-la.

Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

As zonas de frequência cardíaca preconfiguradas descritas na tabela a seguir correspondem aos valores de frequência cardíaca máxima (Maximum Heart Rate - MHR).

Zona	Limite inferior	Limite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 156.

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca preconfigurada:

1. Pressione MODE até que apareça o modo HRM SETUP (configuração de HRM).
2. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pressione HEART RATE para ativar ou desativar o alerta audível da zona da frequência cardíaca, HR ZONE ALERT ON ou OFF, respectivamente. Se o alerta audível for ativado, o relógio emitirá um

bipe quando você estiver aquém ou além da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida e continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo.

4. Pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca e sair do modo HRM SETUP. Ao sair do modo HRM SETUP, o relógio usará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todos os cálculos baseados no HRM.

Zona-alvo de frequência cardíaca manual

A zona-alvo de frequência cardíaca manual permite personalizar os limites inferior e superior da zona-alvo de frequência cardíaca. Você poderá usar a zona-alvo de frequência cardíaca manual quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas para os exercícios.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até que apareça o modo HRM SETUP.
2. Pressione START/SPLIT até que apareça MANUAL.
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a palavra MANUAL piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor piscante, HEART

RATE (-) para diminui-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.

6. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração, ou poderá continuar para configurar ou ajustar outros dados estatísticos da frequência cardíaca (ver a seguir).

Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca

Além de selecionar a zona-alvo da frequência cardíaca, é importante fixar o peso corporal, a frequência cardíaca máxima e o mostrador da frequência cardíaca. Dados precisos dessas opções facilitam o processo de adaptação do monitor de frequência cardíaca digital às suas necessidades de forma física específicas.

Para configurar outros dados estatísticos de frequência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo HRM SETUP.
2. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. Pressione MODE (NEXT) para começar a configurar outros dados estatísticos.

4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que quiser configurar.
6. Pressione STOP/RESET/SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Para este monitor de frequência cardíaca digital você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Peso		Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é usado para determinar as cinco zonas-alvo preconfiguradas e como referência para exibir a frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%). Esse número não pode ser inferior a 80 nem superior a 240 batimentos por minuto (BPM).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batimentos por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%).

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE) em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

Alarme

Você pode usar o relógio como um despertador para alertá-lo a uma hora predefinida. Quando o relógio atinge um tempo programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

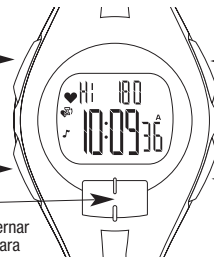
Pressione para aumentar ou alternar os valores de configuração ou para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para reduzir ou alternar os valores de configuração.



Para configurar o alarme

1. Pressione MODE até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione STOP/RESET/SET até que SET apareça brevemente no mostrador seguido pela hora com o valor das horas piscando. O valor AM/PM também piscará se você configurar o relógio para o formato de 12 horas.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor dos minutos.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se você alterar qualquer configuração do alarme, este será ativado automaticamente.

- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador  aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.
- ❖ O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

Cuidado e manutenção

Monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ Enxágüe o medidor de frequência cardíaca digital com água doce para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos.
- ❖ Não limpe o medidor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- ❖ O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas ou deformação das peças.
- ❖ Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.

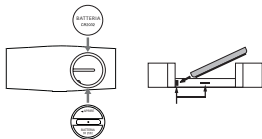
- ❖ Exceto as pilhas, as peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Pilha

Pilha do medidor de frequência cardíaca digital

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a pilha do medidor de frequência cardíaca digital deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a pilha sem qualquer ferramenta especial.

Para o medidor de frequência cardíaca digital, usa-se uma pilha de lítio CR2032. Para trocar a pilha:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a pilha por uma pilha nova de lítio CR2032 de 3V com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a pilha.

3. Depois de introduzir a pilha, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda — parafusando no sentido horário.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de três travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a pilha do medidor.

OBSERVAÇÃO: Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). Para o relógio, usa-se uma pilha de lítio CR2025/CR2018.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO MONITOR

DE FREQUÊNCIA CARDÍACA A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex® recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D'ÁGUA.

Medidor digital da frequência cardíaca

- ❖ O medidor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água

(equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D'ÁGUA.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

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

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;

3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira ou cinta, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência

cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de manuseio e remessa. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7 231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca digital Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou, então, para:

**LINHA DE EMERGÊNCIA DE SERVIÇO DE RELÓGIOS, P.O. Box 2740,
Little Rock, AR 72203**

Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677.

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o monitor de frequência cardíaca Timex® precisa.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

**ESTE É O SEU CUPOM DE CONCERTO.
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

CUPOM DE CONCERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

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

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

Indice analitico

Descrizione	201
Un cuore in forma	201
Pulsanti dell'orologio	203
Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®	203
Icone del display	204
Risorse	205
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale.....	206
Monitor digitale della frequenza cardiaca	208
Prima di iniziare.....	208
Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca	208
Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca.....	210
Ora del giorno	211
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche.....	212
Come passare da un fuso orario all'altro	214
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	215
Esempio di Ora del giorno	216
Cronografo	217
Terminologia relativa al cronografo	218
Funzionamento del cronografo.....	218
Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo	219
Esempio per la Modalità Cronografo	221

Timer	222
Per impostare il timer	223
Funzionamento del Timer.....	224
Note e suggerimenti per la Modalità Timer	225
Esempio per la Modalità Timer	226
Recupero	227
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	227
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero.....	229
Esame	230
Come esaminare i dati relativi ad un allenamento	232
Note e suggerimenti per la Modalità Esame.....	232
Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (HRM)	233
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio	234
Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca	236
Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca	239
Sveglia.....	240
Per impostare la sveglia	241
Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia	241
Cura e manutenzione	242
Monitor digitale della frequenza cardiaca	242
Batteria	243
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	245
Resistenza all'acqua	245
Garanzia e assistenza	246
Garanzia	246
Riparazioni.....	249

Descrizione

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® Ironman®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness personale, per un massimo di 50 giri.

Scoprirà anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. È sufficiente:

❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana

- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

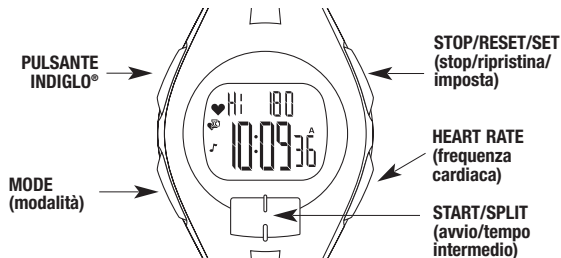
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.

Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

In qualsiasi modalità dell'orologio, la pressione del pulsante INDIGLO® attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO®. Premendo e tenendo premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, si può attivare la funzione NIGHT-MODE®.

Quando la funzione NIGHT-MODE® è attivata, se si preme qualsiasi pulsante dell'orologio il quadrante si illumina per un periodo compreso fra tre e sei secondi. La funzione NIGHT-MODE® resta attiva per sette od otto ore dopo l'attivazione. Per disattivare la funzione NIGHT-MODE® prima che scada il periodo di otto ore, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, e la funzione NIGHT-MODE® si spegnerà immediatamente.

Icone del display

-  L'icona del cuore vuota indica che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
-  Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona lampeggia finché l'orologio riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
-  L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Cronografo.
-  L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Timer.
-  L'icona della ripetizione in Modalità Timer indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia.
-  L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.

-  L'icona del motivo musicale indica che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni ogni ora allo scoccare dell'ora.
-  Piccola icona del cuore/del timer in Modalità Ora del giorno o Recupero quando l'orologio sta monitorando un recupero della frequenza cardiaca.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Monitor digitale della frequenza cardiaca è corredato dalle seguenti risorse.

- ❖ **Guida dell'utente ai sensori di fitness:** informazioni complete per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ **Strumenti per il successo Heart Zones® (solo per i clienti negli Stati Uniti):** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Risorse sul Web

I siti Web Timex® offrono informazioni utili per ottimizzare il Monitor digitale della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo **www.timex.com**.

- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/hrm/** per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui simulazioni e descrizioni delle funzioni del prodotto.
- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/fitness/** per consigli sul fitness e sugli allenamenti usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base all'obiettivo di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

Zona	%	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% all'80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di elite	Acquisire una forma atletica eccellente

Prima di poter impostare la propria %, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso alla confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* (solo per i clienti statunitensi), si può prendere in considerazione l'uso del seguente metodo basato sull'età, raccomandato dal governo statunitense.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

Monitor digitale della frequenza cardiaca

Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, Timex consiglia di inserire queste informazioni nella Modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per informazioni sulla Modalità di HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca), consultare le pagine da 208 a 210.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e sulla cura del proprio Monitor digitale della frequenza cardiaca, consultare la *Guida dell'utente per i Sensori di fitness* acclusa al prodotto.

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle Modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo) o Timer.
4. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della



frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) sull'orologio. Sul display appare l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio comincia a ricevere un segnale, il profilo del cuore si riempie di colore e inizia a pulsare.

5. Iniziare l'allenamento.

NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'allenamento è in funzione la Modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF (tenere premuto per allerta disabilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT OFF (allerta sonora disattivata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON (tenere premuto per allerta abilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON (allerta sonora attivata).
7. Quando si termina il proprio allenamento in Modalità Chrono

(Cronografo), premere STOP/RESET/SET per fermare la registrazione dei dati dell'allenamento.

8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla Modalità Esame, vedere le pagine da 230 a 232.

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a eseguire le seguenti operazioni.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
- ❖ Assicurarci che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- ❖ Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- ❖ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore. Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

PULSANTE INDIGLO®

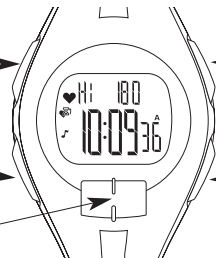
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o all'opzione o gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per vedere brevemente un fuso orario o passare da un fuso all'altro, o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.



STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

FREQUENZA CARDIACA

Premere per attivare il Monitor digitale della frequenza cardiaca, per diminuire o passare dall'una all'altra delle voci di impostazione, o per passare dall'una all'altra delle visualizzazioni del display.

Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Time of Day (Ora del giorno) indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET (tenere premuto per impostare), seguito da SET TIME (imposta ora) con il numero 1 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario principale (1) a quello secondario (2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nelle tabelle alle due pagine seguenti.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono nelle due pagine successive.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuire il valore dei minuti.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Giorno della settimana	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Data	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Gruppo di impostazione	Regolazione
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM.GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3.15 (MM.GG) o 15.3 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si vede la sua icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in Modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggiano nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare da T1 a T2 o da T2 a T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2 (tenere premuto per T1 o tenere premuto per T2).
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/RESET/SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

- ❖ Mentre l'orologio riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Ora del giorno premendo HEART RATE (frequenza cardiaca). Scegliere fra quanto segue.

1. Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data;
2. Frequenza cardiaca sopra Ora del giorno;
3. Ora del giorno sopra Frequenza cardiaca; oppure
4. Solo frequenza cardiaca

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a New York. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di New York. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a New York.

Cronografo

La Modalità Chrono (Cronografo) funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 50 giri per un allenamento.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare rapidamente un nuovo giro o tempo intermedio.

STOP/RESET/SET

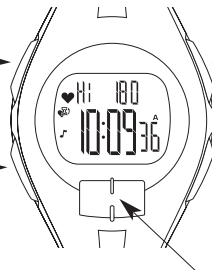
Premere per interrompere o fermare il cronografo o per azzerare i dati del cronografo.

FREQUENZA CARDIACA

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display del Monitor della frequenza cardiaca.

START/SPLIT

Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio, o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.



Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'allenamento dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'allenamento.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento corrente dell'utente.
- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra un tempo di giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo e inizia automaticamente a registrarne un altro.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo (se necessario).
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio.
4. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza i tempi di giro e intermedio, il numero di giro o intermedio e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

5. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
6. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento.

NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine da 227 a 229.

7. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per azzerare il display del cronografo.

Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla Modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⌚), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando si usa l'orologio in Modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
 2. La frequenza cardiaca media per ogni giro registrato; e
 3. Frequenze cardiache media, di picco e minima relative all'allenamento.
- ❖ Con il cronografo in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Cronografo premendo HEART RATE.
- Scegliere fra quanto segue.
1. Tempo di giro/tempo intermedio;
 2. Frequenza cardiaca/Tempo di giro o tempo intermedio;
 3. Tempo di giro o tempo intermedio/Frequenza cardiaca; oppure
 4. Solo frequenza cardiaca.
- ❖ Senza il sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il formato di ripristino del cronografo premendo STOP/RESET/SET.

Esempio per la Modalità Cronografo

Di recente avete sentito dire che il metodo che alterna corsa e cammino può aiutare a migliorare la resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete START/SPLIT per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo START/SPLIT e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...).

PULSANTE INDIGLO®

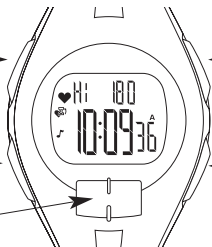
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per aumentare una voce di impostazione o passare da una voce all'altra, oppure per avviare o riprendere il cronometraggio.



STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione, oppure per mettere in pausa o azzerare il timer.

FREQUENZA CARDIACA

Premere per diminuire una voce di impostazione o passare da una voce all'altra, oppure per passare da una visualizzazione all'altra del display.

NOTA: in qualsiasi modalità, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.

Per impostare il timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET finché sul display non appare brevemente SET, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore o HEART RATE (-) per diminuirlo. Questo procedimento vale per ore, minuti, secondi e azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia.

NOTA: l'impostazione dell'azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia permette all'utente di scegliere la modalità di funzionamento del timer al completamento del conto alla rovescia di un cronometraggio. Le opzioni includono STOP (fermarsi) o REPEAT (ripetere).

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore successivo per ore, minuti e secondi.
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Funzionamento del Timer

1. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appaiono sul display l'icona del timer  o quella di ripetizione del timer . Nella parte superiore del display appare l'impostazione originaria del conto alla rovescia.
2. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/RESET/SET.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
4. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale acustico di allerta e lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO®. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.
5. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato in modo da fermarsi (STOP); oppure inizia un altro conto alla rovescia se è impostato in modo da ripetersi (REPEAT), e continua a farlo fino a quando non si preme STOP/RESET/SET.

Il display mostra RPT-# (N. di ripetizione) ed un numero (per esempio RPT-2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero (#) indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia ripetuto.

NOTA: se l'orologio sta ricevendo segnali dal Sensore digitale della frequenza cardiaca, le informazioni presenti sulla riga superiore saranno sostituite dai dati sulla frequenza cardiaca.

Note e suggerimenti per la Modalità Timer

- ❖ Si può premere MODE dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona del timer  o quella del timer a ripetizione  continuerà ad essere visualizzata a indicare che il timer sta scorrendo.
- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 1. Impostazione tempo di conto alla rovescia (Conteggio di ripetizione);
 2. Frequenza cardiaca sopra Tempo di conto alla rovescia;
 3. Tempo trascorso sopra Frequenza cardiaca; oppure
 4. Solo frequenza cardiaca.

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi lo impostate in modo che si ripeta una volta. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Poiché avete impostato il timer in modo che si ripeta (REPEAT), l'orologio inizia a cronometrare un'altra sessione di 15 minuti aiutandovi a tener conto di quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

Recupero

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore inferiore al termine dell'allenamento, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

PULSANTE INDIGLO®

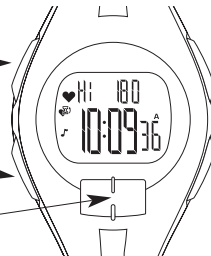
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva

START/SPLIT

Premere per avviare o riavviare il timer del tempo di recupero.



STOP/RESET/SET

Premere per alternare fra un periodo di recupero di 1 minuto ed uno di 2, o per fermare o azzerare il timer del tempo di recupero.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca per un periodo di 1 o 2 minuti. Per impostare la durata del timer del tempo di recupero, fare le seguenti operazioni.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero senza fermare il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero (a sinistra), oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero di 1 o 2 minuti.
5. Dopo il conto alla rovescia di 1 o 2 minuti, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero (valore R).

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di

recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

6. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

Esame

La Modalità Review (esame) permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione al suo allenamento più recente.

PULSANTE INDIGLO®

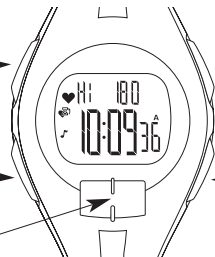
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

START/SPLIT (+)

Premere per scorrere in avanti attraverso i dati sull'attività.



FREQUENZA CARDIACA (-)

Premere per scorrere all'indietro attraverso i dati sull'attività.

I raggruppamenti di dati appaiono nell'ordine indicato quando si preme START/SPLIT (+).

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'allenamento.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un allenamento in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un allenamento.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un allenamento. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'allenamento e dal tempo trascorso.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- ❖ **Richiamo giro o tempo intermedio:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per gli ultimi 50 giri (segmenti) dell'allenamento.

Come esaminare i dati relativi ad un allenamento

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati relativi ad un allenamento.

Note e suggerimenti per la Modalità Esame

- ❖ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero (la posizione di ripristino) in previsione dell'allenamento successivo, si cancellano i dati riassuntivi dell'allenamento precedente, ad eccezione della frequenza cardiaca di recupero.
- ❖ Senza il Sensore digitale della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o tempo intermedio nella Modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.
- ❖ Se l'utente non ha registrato giri separati durante un allenamento, l'orologio visualizza NO LAPS STORED (nessun giro memorizzato) quando l'utente arriva al segmento di richiamo del giro della Modalità Esame.

Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (HRM)

La Modalità di Impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM Setup) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati statistici che verranno monitorati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.

PULSANTE INDIGLO®

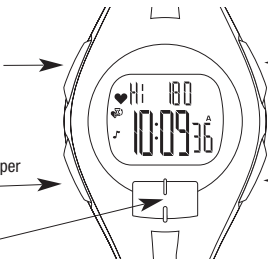
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per entrare o uscire dalla modalità, o per passare alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.



STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

FREQUENZA CARDIACA

Premere per abilitare o disabilitare il segnale acustico, o per diminuire la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.

Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio (Target Heart Rate Zone)

Si può scegliere una delle Zone bersaglio predefinite o impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata.

Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio

Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	Limite inferiore	Limite superiore
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella a pagina 206.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP

(impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONA 1 a ZONA 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora della zona di frequenza cardiaca (HR ZONE ALERT). Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale acustico se l'utente supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio prescelta e continuerà ad emettere il segnale fino a quando l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio.
4. Premere MODE per salvare la zona di frequenza bersaglio desiderata ed uscire dalla Modalità HRM SETUP. Quando si lascia la Modalità HRM Setup, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutti i calcoli basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale permette all'utente di personalizzare il limite inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale quando l'intervallo del 10% nelle Zone predefinite di frequenza cardiaca è troppo grande o troppo piccolo per i propri obiettivi di fitness.

Come impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP.

2. Premere START/SPLIT finché non appare MANUAL.
3. Premere STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà la parola MANUAL lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare al valore numerico successivo.
6. Al termine dell'impostazione dei limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le impostazioni e uscire dal processo di impostazione, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici relativi alla frequenza cardiaca (vedere sotto).

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca

Oltre a selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio, è importante impostare il proprio peso, la frequenza cardiaca massima e la visualizzazione della frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor digitale della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP.
2. Premere STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare altri dati statistici.
4. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
5. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
6. Premere STOP/RESET/SET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
7. Premere MODE per uscire da HRM SETUP (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Per questo Monitor digitale della frequenza cardiaca, si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le 5 zone bersaglio preimpostate e come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale del suo massimo (%). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240 battiti al minuto (BPM).
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%).

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia, per essere avvertiti ad un'ora predefinita. Quando l'orologio raggiunge l'ora programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi.

PULSANTE INDIGLO®

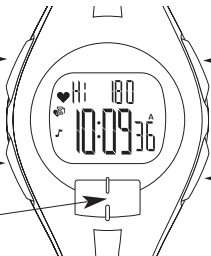
Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

START/SPLIT

Premere per aumentare il valore di impostazione o passare da un valore di impostazione all'altro, o per abilitare o disabilitare la sveglia (ON/OFF).



STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

FREQUENZA CARDIACA

Premere per diminuire il valore di impostazione o passare da un valore di impostazione all'altro.

Per impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (sveglia).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET finché non appare brevemente SET sul display, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante. Anche l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se si ha l'orologio impostato sul formato a 12 ore.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in Modalità Sveglia (Alarm).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in Modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia (☀).
- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

Cura e manutenzione

Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di rilevare un polso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.

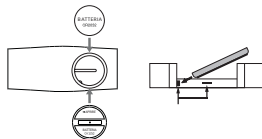
- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.

3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta—avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2025/CR2018.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile,

TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio è resistente all'acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 200 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 100 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex® raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Sensore digitale della frequenza cardiaca è resistente all'acqua fino a 30 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON TRASMETTE LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO NELL'ACQUA O SOTT'ACQUA.

Garanzia e assistenza

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

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

Si prega di notare che Timex potrà, a propria discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;

3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertinenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti

per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata per il Monitor della frequenza cardiaca.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

**QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE.
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX -
BUONO DI RIPARAZIONE**

Data dell'acquisto originario: _____

(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____

(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____

(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

Inhalt

Überblick	255
Ein gesundes Herz	255
Uhrenknöpfe	257
INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion	257
Anzeigesymbole.....	258
Ressourcen	259
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone.....	260
Digitaler Herzfrequenzmonitor	261
Bevor Sie beginnen	261
Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors	261
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	263
Uhrzeit.....	264
Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen	265
So wechseln Sie Zeitzonen	267
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	268
Beispiel: Tageszeit	269
Chronograph	270
Chronograph-Terminologie.....	270
Bedienung des Chronographen	271
Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus.....	272
Beispiel zum Modus Chronograph	273

Timer	274
Einstellen des Timers.....	274
Bedienung des Timers	275
Hinweise & Tipps zum Modus Timer	276
Beispiel zum Modus Timer.....	277
Regenerieren.....	278
Info über Regenerierungsherzfrequenz	278
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen	279
Daten einsehen.....	281
Workoutdaten einsehen	282
Hinweise & Tipps zum Modus Review	283
HFM-Einstellung	284
Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone	285
Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen	287
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	290
Wecker	290
Einstellung des Weckers	291
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	291
Pflege & Wartung	292
Digitaler Herzfrequenzmonitor	292
Batterie	293
INDIGLO®-Nachtlcht	295
Wasserbeständigkeit	295
Garantie & Service	296
Garantie	296
Service	298

Überblick

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des digitalen Timex® Ironman® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness bis zu 50 Runden überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit seinen Komponenten vertraut zu machen, um den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können.

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3 bis 4 Mal pro Woche
- ❖ Workout für 30 bis 45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, um auf optimaler Höhe zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

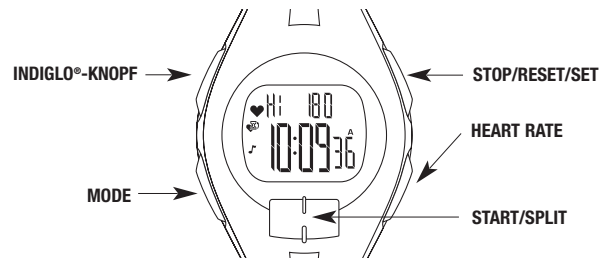
Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dieses ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut und dem digitalen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der jeweilige Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe den jeweiligen Modus für weitere Informationen über den Gebrauch der Uhrenknöpfe.

INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion

In jedem Uhrenbetrieb wird durch Drücken des INDIGLO®-Knopfes das INDIGLO®-Nachlicht aktiviert und beleuchtet das Zifferblatt. Wenn Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt halten, bis ein Signalton ertönt, können Sie die NIGHT-MODE®-Funktion aktivieren.

Bei aktivierter NIGHT-MODE®-Funktion wird das Zifferblatt durch Drücken irgendeines Knopfs drei bis sechs Sekunden lang beleuchtet. Die NIGHT-MODE®-Funktion bleibt nach Aktivierung sieben bis acht Stunden lang

aktiv. Zum Deaktivieren von NIGHT-MODE® vor Ablauf der acht Stunden halten Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt, bis ein Signalton ertönt, und NIGHT-MODE® schaltet sich sofort aus.

Anzeigesymbole

-  Herzumrissymbol zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor sucht.
-  Das Herzumrissymbol wechselt auf Festkörperanzeige, nachdem ein Signal des digitalen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird blinken, solange die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
-  Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Modus Chrono aufzeichnet.
-  Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Modus Timer aufzeichnet.
-  Wiederholungsymbol im Modus Timer zeigt an, dass der Countdown nach Ablauf unbegrenzt wiederholt wird.
-  Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird.
-  Melodiesymbol zeigt an, dass Sie den Studenton aktiviert haben, um zu jeder vollen Stunde zu ertönen.
-  Kleines Herz-/Stoppuhrsymbol im Tageszeit- oder Recover-Modus erscheint, wenn die Uhr Ihre Regenerierungsherzfrequenz überwacht.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ❖ **Fitness-Sensoren-Benutzerhandbuch:** Informationen über Einrichten, Bedienung und Wartung Ihres digitalen Herzfrequenzsensors.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainingsystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex®-Internet-Seiten bietet nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Gehen Sie zu **www.timex.com/hrm/** für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen und -simulationen.
- ❖ Gehen Sie zu **www.timextrainer.com** für Fitness- und Workout-Tipps mit Timex®-Herzfrequenzmonitoren.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

Zone	%	Ziel	Nutzen
1	50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihr % eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung.

Der Leitfaden *“Heart Zones® Tools For Success”* liegt der Verpackung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* (nur in den USA) beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das weit verbreitete, jedoch umstrittene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-Jährige würde mit 220 beginnen, 35 (das Alter) subtrahieren und eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen, können Sie die auf der vorstehenden Seite beschriebenen Zonen einstellen.

Digitaler Herzfrequenzmonitor

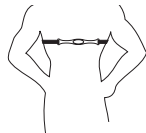
Bevor Sie beginnen

Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Information im Modus HRM SETUP einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor und Ihre persönlichen Parameter anpassen. Für Informationen über den Modus HFM SETUP, siehe Seite 284 bis 290.

Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

Für detailliertere Informationen über den Gebrauch und die Pflege Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, siehe das dem Produkt beiliegende *Fitnesssensor-Benutzerhandbuch*.

1. Die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.



2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph oder Timer einsehbar.
4. Während Sie mindestens 2m von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Funkstörungen oder elektrischen Quellen entfernt sind, drücken Sie den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr. Das Herzzurissymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Sensors sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, wechselt das Herzsymbol von Umriss zu Festkörper und beginnt zu schlagen.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) nur dann auf, wenn Sie den Modus Chrono während des Workouts bedienen.

6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, drücken und halten Sie den Knopf HEART RATE, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der hörbaren Warnung erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF. Drücken Sie HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT OFF erscheint. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD ALERT ON. Drücken Sie HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON erscheint.

7. Nach Beendigung des Workouts im Modus Chrono STOP/RESET/SET drücken, um das Aufzeichnen der Daten dieses Workouts zu stoppen.
8. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 281 bis 283 für weitere Informationen über den Modus Review.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Uhr und digitaler Herzfrequenzsensor müssen sich in einem Abstand von 1m zueinander befinden, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

- ❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum digitalen Herzfrequenzsensor.
- ❖ Passen Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind.
- ❖ Prüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
- ❖ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

Uhrzeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden. Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.

INDIGLO®-KNOPF

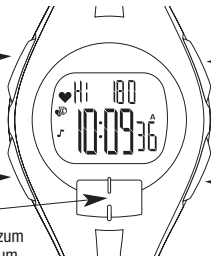
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstelloption oder -gruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Bei Spitzen der Zeitzonen oder zum Ändern der Zeitzonen drücken, um den Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten.



STOP/RESET/SET

Zum Starten drücken oder Einstellvorgang beenden.

HEART RATE

Drücken, um den digitalen Herzfrequenzmonitor zu aktivieren, Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten oder Anzeigeansicht zu wechseln.

Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET TIME mit blinkender Nummer 1 in der unteren rechten Ecke.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (1) und sekundärer (2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Halten Sie STOP/RESET/SET (DONE) gedrückt, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf den nächsten zwei Seiten vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückstellen.
Wochentag	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Wochentage vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Datum	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Datumswert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Datumswert zu reduzieren.
12- oder 24-Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint neben den Sekunden auf die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt.

Einstellgruppe	Einstellung
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeooptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM.DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3.15 (MM.DD) oder 15.3 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundensignalton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Knopfdrucksignal umzuschalten und das Knopfdrucksignal abzuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, gibt die Uhr bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes einen Signalton aus.

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Sie können wie folgt von T1 zu T2 oder T2 zu T1 wechseln:

1. START/SPLIT drücken und halten, bis HOLD FOR T1 oder HOLD FOR T2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ❖ Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. Um ein Schaltjahr einzubeziehen, müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

- ❖ Wenn die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt, können Sie den Tageszeit-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Tageszeit mit Tag/Monat/Datum;
 2. Herzfrequenz oder Tageszeit;
 3. Tageszeit oder Herzfrequenz; oder
 4. nur Herzfrequenz.

Beispiel: Tageszeit

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in New York. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die New York-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach New York reisen.

Chronograph

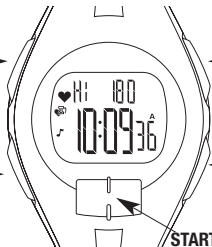
Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 50 Runden für ein Workout aufzeichnen.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken wechseln Sie zum nächsten Modus oder zeigen sofort eine neue Runde oder Zwischenzeit an.



STOP/RESET/SET

Drücken, um den Chronograph zu unterbrechen oder zu stoppen oder Chronographdaten zu löschen.

HEART RATE

Drücken, um HFM-Anzeigeansichten umzuschalten.

START/SPLIT

Drücken, um das Timing zu starten, eine Runde oder Zwischenzeit aufzuzeichnen oder das Timing nach einer Pause fortzusetzen.

Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihres Workouts auf.
- ❖ **Runde:** Rundenzeit zeichnet individuelle Abschnitte Ihres Workouts auf.

- ❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Workouts auf.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph eine Zeit auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. STOP/RESET/SET gedrückt halten, um alle Chronographendaten zu löschen (falls erforderlich).
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen.
4. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeiten, die Runden- oder Zwischenzeitnummer und die durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
5. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen.

HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 1 oder 2 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/RESET/SET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz siehe Seite 278 bis 279.

7. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/RESET/SET, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen.

Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus

- ❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol  erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- ❖ Wenn Sie die Uhr im Chronograph-Modus mit dem digitalen Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Review-Modus, einschließlich:
 1. Länge der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone war;
 2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde; und
 3. Durchschnitts-, Spitzen- und Minimumherzfrequenzen für den Workout;

- ❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern.

Wählen Sie aus unter:

1. Rundenzeit/Zwischenzeit;
 2. Herzfrequenz/Rundenzeit oder Zwischenzeit;
 3. Rundenzeit oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
 4. nur Herzfrequenz.
- ❖ Ohne den Herzfrequenzsensor können Sie das Reset-Chronographformat durch Drücken von STOP/RESET/SET ändern.

Beispiel zum Modus Chronograph

Vor kurzem haben Sie gehört, dass die Lauf-Geh-Methode helfen kann, Ihre Gesamtausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chrono zu testen. Drücken Sie START/SPLIT, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals START/SPLIT und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...).

INDIGLO®-KNOPF

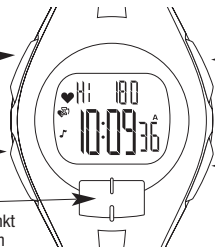
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstellgruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Drücken, um einen Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten oder eine Zeitmessung zu starten oder fortzusetzen.



STOP/RESET/SET

Drücken, um den Einstellvorgang zu beginnen oder abzuschließen, oder zu pausieren oder den Timer zurückzustellen.

HEART RATE

Durch Drücken den Einstellwert zu reduzieren oder umzuschalten oder Anzeigen zu wechseln.

HINWEIS: Sie können in jedem Modus jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null stumm zu schalten.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren. Dies gilt für Stunden, Minuten, Sekunden und Vorgang beenden.

NOTE: Mit der Einstellung Vorgang beenden können Sie wählen, wie der Timer nach Abschluss eines Timer-Countdowns betrieben wird. Zu den Optionen gehören STOP und REPEAT.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Bedienung des Timers

1. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Timer- ⌘ oder Timer-Wiederholungs-Symbol ⌘↻ erscheint auf der Anzeige. Die ursprüngliche Countdown-Einstellung erscheint in der oberen Anzeige.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/RESET/SET.
3. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/RESET/SET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.

4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt kurz ein Signalton und das INDIGLO®-Nachtlcht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
5. Bei der Einstellung STOP stoppt der Timer nach dem Signalton; oder der Timer beginnt einen weiteren Countdown bei der Einstellung REPEAT und setzt ihn solange fort, bis Sie STOP/RESET/SET drücken.

Die Anzeige zeigt RPT-# und eine Zahl (z. B. RPT-2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl (#) gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat.

HINWEIS: Wenn die Uhr Signale vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt, wird die Information auf der oberen Zeile durch die Herzfrequenzdaten ersetzt.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-  oder Wiederholsymbol  wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.
- ❖ Wenn der Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Countdown-Zeit einstellen (Wiederholungszählung);
 2. Herzfrequenz oder Countdown-Zeit;

3. Zeit gegenüber Herzfrequenz; oder
4. nur Herzfrequenz.

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten und einmalige Wiederholung ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Da Sie den Timer auf REPEAT eingestellt haben, beginnt die Uhr eine neue 15-minütige Zeitmessung und hilft Ihnen damit, rechtzeitig wieder im Büro zu sein.

Regenerieren

Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen.

Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf anzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

INDIGLO®-KNOPF

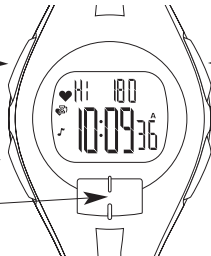
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu gehen

START/SPLIT

Drücken, um den Regenerierungs-Countdown zu starten oder neu zu starten.



STOP/RESET/SET

Drücken, um zwischen einer 1- oder 2-minütigen Regenerierungszeit zu wechseln oder um den Timer für die Regenerierung zu stoppen oder zurückzustellen.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihre digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 oder 2 Minuten auf. Zum Einstellen der Zeitdauer des Regenerierungs-Timers:

1. Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um notfalls die letzte Herzfrequenz-Regenerierungsmessung zu löschen.
3. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zwischen einer 1- und 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.

Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/RESET/SET, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine aktuellen Herzfrequenzdaten und einen gültigen Puls vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher ist als die Startfrequenz, erscheint NO REC auf der Anzeige.

Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Sie können eine Regenerierungsherzfrequenz auch manuell ohne Stoppen des Chronographen einleiten, indem diese Schritte ausgeführt werden.

1. Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.

2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um notfalls die letzte Herzfrequenz-Regenerierungsmessung zu löschen.
3. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zwischen einer 1- und 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.
4. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit (auf der linken Seite) und Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Die untere Zeile zeigt den 1- oder 2-minütigen Regenerierungs-Countdown an.
5. Nach einem 1- oder 2-minütigen Countdown erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung (R-Wert) an.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine aktuellen Herzfrequenzdaten und einen gültigen Puls vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher ist als die Startfrequenz, erscheint NO REC auf der Anzeige.

6. Sie können weiterhin eine 1- oder 2-minütige Regenerierungszeit einleiten, indem Sie Schritt 2 bis 4 wiederholen.

Daten einsehen

Mit dem Modus Review können Sie Gesamtinformationen abrufen, die vom Chronographen für Ihren letzten Workout aufgezeichnet wurden.

INDIGLO®-KNOPF

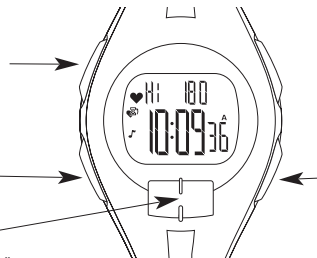
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu gehen

START/SPLIT(+)

Drücken, um Aktivitätendaten vorwärts durchzublätern.



HEART RATE (-)

Drücken, um Aktivitätendaten rückwärts durchzublätern.

Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge, wenn Sie START/SPLIT (+) drücken.

- ❖ **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph während Ihres Workouts gelaufen ist.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen den von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.

- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.
- ❖ **Mindestherzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.
- ❖ **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Herzfrequenzraten-Regenerierung:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für die letzten 50 Runden (Abschnitte) Ihres Workouts.

Workoutdaten einsehen

1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um durch die Workoutdaten zu blättern.

Hinweise & Tipps zum Modus Review

- ❖ Wenn Sie den Chronographen für Ihren nächsten Workout von Null aus neu starten (Rückstellposition), löschen Sie damit bis auf die Regenerierungsherzfrequenz die Zusammenfassungsdaten des vorherigen Workouts.
- ❖ Ohne den digitalen Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- und Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ Wenn Sie keine separaten Runden während eines Workouts aufgezeichnet haben, zeigt die NO LAPS STORED an, wenn Sie zum Rundenabrufabschnitt des Modus Review gelangen.

HFM-Einstellung

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der statistischen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verfolgt werden, auswählen und einstellen.

INDIGLO®-KNOPF

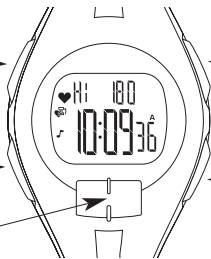
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken den Modus aufrufen oder verlassen oder zur nächsten Stelle oder Einstellgruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Durch Drücken eine Herzfrequenz-Zielzone wählen oder den Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten.



STOP/RESET/SET

Zum Starten drücken oder Einstellvorgang beenden.

HEART RATE

Durch Drücken den hörbaren Signalton auf ON oder OFF zu setzen oder den Einstellwert zu reduzieren oder umzuschalten.

Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone für eine individuelle Herzfrequenz-Zielzone einstellen.

Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

Zone	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 260.

Wählen einer vordefinierten Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublätern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5).

3. Drücken Sie HEART RATE, um den hörbaren HR ZONE ALERT auf ON oder OFF zu schalten. Wenn Sie den hörbaren Signalton aktivieren, erzeugt die Uhr einen Signalton, um Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone zu warnen, der so lange zu hören ist, bis Sie wieder zu Ihrer Zielzone zurückkehren.
4. Drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den Modus HRM SETUP zu verlassen. Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Berechnungen gewählt haben.

Manuelle Herzfrequenz-Zielzone

Mit der manuellen Herzfrequenz-Zielzone können Sie die unteren und oberen Grenzwerte Ihrer Herzfrequenz-Zielzonen individuell einrichten. Sie könnten die manuelle Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10%-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
3. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Stellenwert zu wechseln.
6. Wenn Sie mit den Einstellen der unteren und oberen Herzfrequenz-Zielzonen fertig sind, können Sie Ihre Einstellungen speichern mit STOP/RESET/SET (DONE) und den Einstellvorgang verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern (siehe unten).

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen

Neben der Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht, maximale Herzfrequenz und Herzfrequenzanzeige einstellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone wird auf der Anzeige blinken.
3. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen weiterer statistischer Daten zu beginnen.

4. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.
5. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
7. Drücken Sie MODE, um HRM SETUP zu verlassen.

Für diesen digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie die in der Tabelle beschriebenen Einstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben und festzulegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Die Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) liegen.
Herzfrequenz anzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%) wählen.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

Wecker

Sie können Ihre Uhr als Wecker einsetzen, um Sie zu einer vordefinierten Zeit zu warnen. Wenn die Uhr die eingestellte Zeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang.

INDIGLO®-KNOPF

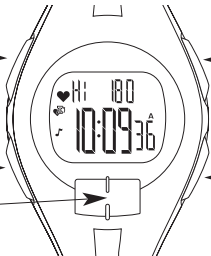
Drücken, um Uhr zu beleuchten, NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstellgruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Drücken, um Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten oder Alarm auf ON oder OFF zu schalten.



STOP/RESET/SET

Zum Starten drücken oder Einstellvorgang beenden.

HEART RATE

Drücken, um Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten.

Einstellung des Weckers

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der Uhrzeit mit blinkendem Stundenwert. Der AM-/PM-Wert wird gleichfalls blinken, wenn Sie die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt haben.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- ❖ Um einen Alarm auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- ❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol  im Tageszeit-Modus.
- ❖ Während der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn stumm zu schalten.
- ❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, ertönt ein Zweitalarm nach 5 Minuten.

Pflege & Wartung

Digitaler Herzfrequenzmonitor

- ❖ Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, einen gültigen Puls zu messen, beeinträchtigen.
- ❖ Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden.. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.

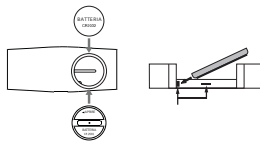
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören zu zählen, könnte die Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors verbraucht sein. Sie können die Batterie selbst ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Dieses Produkt verwendet eine CR2032 Lithiumbatterie für den digitalen Herzfrequenzsensor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen CR2032, 3-V-Lithiumbatterie, wobei die Seite (+) zu Ihnen zeigt, und stellen Sie sicher, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren und die Batterie entladen.

3. Wenn die Batterie komplett eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer geraden Büroklammer auf den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) und schließen Sie den Deckel mit einer Münze—, wobei Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des digitalen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf HEART RATE drücken. Drei Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige
4. Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast erschöpft ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlichts. Diese Uhr verwendet eine CR2025/CR2018-Lithium-batterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHREN HERZFREQUENZMONITOR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

INDIGLO®-Nachtlcht

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet das Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre bis zu 100 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 200 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 100 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex® empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN; UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Digitaler Herzfrequenzsensor

- ❖ Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger digitaler Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG: IM ODER UNTER WASSER SENDET DIESES GERÄT KEINE HERZFREQUENZ.

Garantie & Service

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIEEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

DIES IST IHR REPARATURGUTSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____

(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

Inhoudsopgave

Overzicht	303
Een hart in goede conditie	303
Horlogeknoppen	305
INDIGLO® nachtlucht met de functie NIGHT-MODE®	305
Pictogrammen op display	306
Hulpbronnen	307
Uw optimale hartslagzone bepalen	308
Digitale hartslagmonitor	309
Voordat u begint	309
Uw digitale hartslagmonitor gebruiken.....	309
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor	311
Tijd.....	312
De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen	312
Van tijdzone wisselen	315
Aantekeningen en tips voor de tijd.....	316
Voorbeeld van tijd	317
Chronograaf	318
Terminologie m.b.t. chronograaf	318
De chronograaf gebruiken	319
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono	320
Voorbeeld van de modus Chrono	321

Timer	322
De timer instellen	323
De timer gebruiken	324
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	325
Voorbeeld van de modus Timer	325
Herstellen	326
Informatie over herstelhartslag	326
Handmatig een herstelhartslag bepalen.....	327
Bekijken	329
Trainingsgegevens bekijken	330
Aantekeningen en tips voor de modus Review	331
Hartslagmonitor instellen.....	332
Een streefhartslagzone instellen	332
Andere statistische gegevens van de hartslag instellen	335
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor	337
Alarm.....	337
Het alarm instellen	338
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	338
Onderhoud.....	339
Digitale hartslagmonitor.....	339
Batterij.....	340
INDIGLO® nachtlucht	341
Waterbestendigheid	342
Garantie en service.....	343
Garantie	343
Service	345

Overzicht

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® Ironman® digitale hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw digitale hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau voor maximaal 50 rondes volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw digitale hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen.
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam

weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Als de digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



OPMERKING: Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

INDIGLO® nachtlucht met de functie NIGHT-MODE®

In elke modus van het horloge wordt het INDIGLO® nachtlucht geactiveerd en de wijzerplaat van het horloge verlicht als op de knop INDIGLO® wordt gedrukt. Als u de knop INDIGLO® ingedrukt houdt tot u een pieptoon hoort, kunt u de functie NIGHT-MODE® activeren.

Wanneer de functie NIGHT-MODE® is geactiveerd, wordt de wijzerplaat drie tot zes seconden verlicht als op een willekeurige knop van het horloge

wordt gedrukt. De functie NIGHT-MODE® blijft zeven tot acht uur na activering werken. Om NIGHT-MODE® te deactiveren voordat de acht uur zijn verstreken, houdt u de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort. NIGHT-MODE® wordt onmiddellijk uitgezet.

Pictogrammen op display

-  Het pictogram met de omtrek van een hartje geeft aan dat het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor aan het zoeken is.
-  Het hartpictogram wordt opgevuld zodra het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram knippert zolang het horloge een signaal van de digitale hartslagen ontvangt.
-  Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.
-  Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Timer.
-  Het herhalingspictogram in de modus Timer geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt.
-  Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
-  Het melodiepictogram geeft aan dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.
-  Pictogram van hartje/timer in de modus Time of Day (tijd) of Recover (herstellen) wanneer het horloge het herstel van een hartslag volgt.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw digitale hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Gebruikersgids voor fitnesssensoren:** Volledige informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de digitale hartslagsensor.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (alleen klanten in de VS):** Informatie over het gebruik van de digitale hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones® Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

Timex® websites bieden nuttige informatie om u te helpen de digitale hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/hrm/** voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies en simulatie van de producten.
- ❖ Bezoek **www.timextrainer.com** voor fitness- en trainingstips voor het gebruik van Timex® hartslagmonitors.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

Zone	%	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aerobic basis opbouwen	(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw % kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de persoonlijke hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® Tools for Success* (alleen klanten in de VS) kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om

de op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (haar leeftijd) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

Digitale hartslagmonitor

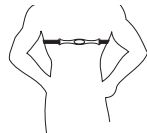
Voordat u begint

Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM Setup (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM SETUP kunt u pagina 332 t/m 337 raadplegen.

Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

Voor meer gedetailleerde informatie over het gebruik en het onderhoud van de digitale hartslagmonitor kunt u de *gebruikers-handleiding van de fitnesssensor* raadplegen die bij het product is geleverd.

1. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat.



2. Plaats de sensor op uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day (tijd), Chrono of Timer.
4. Terwijl u minstens twee meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op de knop HEART RATE (hartslag) op het horloge. Het hartslagpictogram (omtrek van hartje) verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de sensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.
5. Begin met uw training.
OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw training gebruikt.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT OFF (hoorbare waarschuwing uit) ziet. Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing

aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.

7. Wanneer u klaar bent met uw training in de modus Chrono, drukt u op STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen) om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 329 t/m 331 voor verdere informatie over de modus Review.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.
- ❖ Controleer de batterij in de digitale hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- ❖ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

Tijd

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling. U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE (modus)

Indrukken om naar de volgende modus, het volgende cijfer of de volgende instellingsoptie of -groep te gaan.

START/SPLIT (starten/tussentijd)

Indrukken om tijdzones te bekijken of te veranderen of om het in te stellen item te wisselen.



STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen)

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE (hartslag)

Indrukken om de digitale hartslagmonitor te activeren, het in te stellen item te verlagen of te wisselen of om van display te veranderen.

(houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 in de rechter benedenhoek knippert.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (1) en secundaire (2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabellen op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar volgende instellingsoptie te gaan.
7. Houd STOP/RESET/SET (VOLTTOOID) ingedrukt om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op de volgende twee pagina's wordt beschreven.

De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day (tijd) met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
Dag van de week	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Datum	Druk op START/SPLIT (+) om de datumwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de datumwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op de tijdweergave.

OPMERKING: Om de in te stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

Instellingsgroep	Afstelling
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM.DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3.15 (MM.DD) of 15.3 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon van de knoppen aanzetten en de pieptoon van de knoppen uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT (starten/tussentijd). T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen overschakelen van van T1 naar T2 of T2 naar T1:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat HOLD FOR T1 (houden voor T1) of HOLD FOR T2 verschijnt.

2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor ontvangt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:

1. Tijd met dag/maand/datum,
2. Hartslag over tijd,
3. Tijd over hartslag of
4. Alleen hartslag.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in New York werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in New York in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar New York reist.

Chronograaf

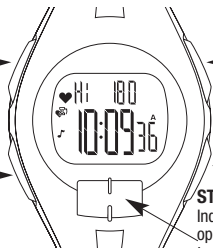
De modus Chrono is het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 50 ronden registreren.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd snel weer te geven.



STOP/RESET/SET

Indrukken om de chronograaf te pauzeren of stoppen of chronograafgegevens te wissen.

HEART RATE

Indrukken om het display van de hartslagmonitor te veranderen.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.

Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw training.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert individuele segmenten van uw training.
- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige training.

- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd neemt, registreert de chronograaf één tijd en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om chronograafgegevens (zo nodig) te wissen.
3. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen.
4. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft de ronde- of tussentijd, het ronde- of tussentijdnummer en de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) weer als er gegevens van de digitale hartslagsensor worden ontvangen.
5. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd.

OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch te lopen (gedurende 1 of 2 minuten, zoals opgegeven door de gebruiker) nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de digitale

hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 326 t/m 327 raadplegen.

7. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar de tijd over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram  verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de digitale hartslagsensor, verzamelt u met de hartslag in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:
 1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft,
 2. De gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde en
 3. Gemiddelde, piek en minimale hartslag voor de training.
- ❖ Als de chronograaf samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken.

Kies uit:

1. Rondetijd/tussentijd,
 2. Hartslag/ronde- of tussentijd,
 3. Rondetijd of tussentijd/hartslag of
 4. Alleen hartslag.
- ❖ Zonder de hartslagsensor kunt u de indeling voor het resetten van de chronograaf veranderen door op STOP/RESET/SET te drukken.

Voorbeeld van de modus Chrono

Onlangs hoorde u dat de “run/walk” methode u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te verhogen en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen gedurende een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chrono te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op START/SPLIT om uw loop te beginnen en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op START/SPLIT en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...).

KNOP INDIGLO®

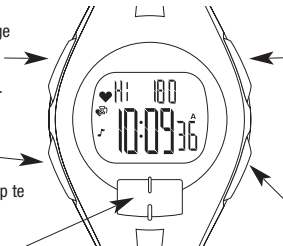
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om een in te stellen item te verhogen of wisselen of het opnemen van de tijd te starten of te hervatten.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien of om de timer te pauzeren of te resetten.

HEART RATE

Indrukken om het in te stellen item te verlagen of te wisselen of om van display te veranderen.

OPMERKING: U kunt om het even welke knop in elke modus indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat SET (instellen) even op het display verschijnt, gevolgd door de timer met een knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden en het beëindigen van de actie.

OPMERKING: Met de instelling voor het beëindigen van de actie kunt u kiezen hoe de timer werkt na het aftellen. De opties zijn STOP of REPEAT (herhalen).

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten en seconden te gaan.
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

De timer gebruiken

1. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het timer-  of timerherhalings- pictogram verschijnt op het display. De oorspronkelijke aftelinstelling verschijnt boven op het display.
2. Druk op STOP/RESET/SET om het aftellen te pauzeren.
3. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
4. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een korte waarschuwing en knippert het INDIGLO® nachtlicht. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
5. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld of de timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op STOP/RESET/SET drukt.

Op het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT-2). RPT geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft met welke herhaling de timer bezig is.

OPMERKING: Als het horloge signalen van de digitale hartslagsensor ontvangt, wordt de bovenste regel met informatie vervangen door de hartslaggegevens.

Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het timer-  of herhalings- pictogram blijft op op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ Als de timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Afteltijd instellen (telling herhalen),
 2. Hartslag over afteltijd,
 3. Tijd over hartslag of
 4. Alleen hartslag.

Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u hem in om dit eenmaal te herhalen. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Omdat u de timer op REPEAT (herhalen) hebt ingesteld, begint het horloge nog een sessie van 15 minuten op te nemen zodat u weet hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te keren.

Herstellen

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

KNOP INDIGLO®

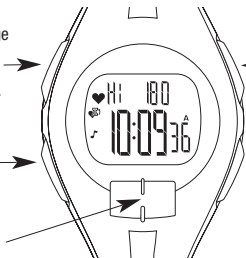
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE (modus)

Indrukken om naar de volgende modus te gaan

START/SPLIT (starten/tussentijd)

Indrukken om de hersteltimer (opnieuw) te starten.



STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen)

Indrukken om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen of om de hersteltimer te stoppen of te resetten.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 of 2 minuten. De duur van de hersteltijd instellen:

1. Druk op MODE totdat RECOVER (herstellen) verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen.

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt.

OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten zonder de chronograaf te stoppen door de volgende stappen te volgen.

1. Druk op MODE totdat RECOVER (herstellen) verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.

3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen.
4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode (links) alsook uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstelaftelling van 1 of 2 minuten.
5. Na het aftellen van 1 of 2 minuten geeft het horloge een pieptoon die het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel (R-waarde) weer.

OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC op het display.

6. U kunt een herstelperiode van 1 of 2 minuten blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

Bekijken

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente training is geregistreerd.

KNOP INDIGLO®

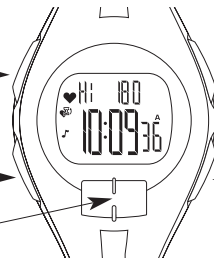
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan

START/SPLIT (+)

Indrukken om de activiteitsgegevens voorwaarts te doorlopen.



HEART RATE (-)

Indrukken om de activiteitsgegevens achterwaarts te doorlopen.

Gevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde wanneer u op START/SPLIT (+) drukt.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw training.

- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een training wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een training wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreeerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een training wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw digitale hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de training en de verstreken tijd.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor de laatste 50 ronden (segmenten) van uw training.

Trainingsgegevens bekijken

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de trainingsgegevens te doorlopen.

Aantekeningen en tips voor de modus Review

- ❖ Zodra u de chronograaf op nul (de resetstand) hebt gesteld voor uw volgende training, wist u overzichtgegevens uit de vorige training, met uitzondering van de herstelhartslag.
- ❖ Zonder de digitale hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde- of tussentijd in de modus Review, samen met de laatst geregistreeerde herstelhartslag.
- ❖ Als u tijdens een training geen aparte ronden hebt geregistreerd, geeft het display NO LAPS STORED (geen ronden opgeslagen) weer wanneer u in de modus Review bij het segment voor terugroepen van ronden komt.

Hartslagmonitor instellen

Met de modus HRM Setup kunt u belangrijke statistische gegevens selecteren en instellen die door de digitale hartslagmonitor worden gevolgd.

KNOP INDIGLO®

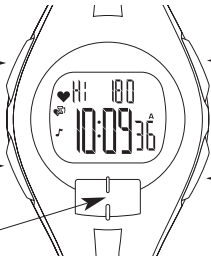
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE (modus)

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of deze af te sluiten of om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten of om het in te stellen item te verlagen of te wisselen.

Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een aangepaste streefhartslagzone.

Vooringestelde streefhartslagzones

De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	Ondergrens	Bovengrens
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de tabel op pagina 308.

Een vooringestelde streefhartslagzone kiezen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5) te doorlopen.
3. Druk op HEART RATE om de hoorbare HR ZONE ALERT (hartslagzonewaarschuwing) AAN of UIT te zetten. Als u de hoorbare waarschuwing aanzet, geeft het horloge een pieptoon als u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt en blijft een pieptoon geven totdat u naar de streefzone terugkeert.

4. Druk op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als de basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde berekeningen.

Handmatige streefhartslagzone

Met de handmatige streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt de handmatige streefhartslagzone wellicht wanneer het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

De handmatige streefhartslagzone instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat MANUAL (handmatig) verschijnt.
3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het woord MANUAL op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde van het volgende cijfer te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLT00ID)

drukken om uw instellingen op te slaan en het instellingsproces afsluiten of verdergaan met het in- of bijstellen van andere statistische gegevens van de hartslag (zie hieronder).

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen

Naast het selecteren van een streefhartslagzone is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag en hartslagdisplay instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de digitale hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde streefhartslagzone op het display knipperen.
3. Druk op MODE (VOLGENDE) om andere statistische gegevens te gaan instellen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.

6. Druk op STOP/RESET/SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

7. Druk op MODE om HRM SETUP af te sluiten.

Voor deze digitale hartslagmonitor kunt u de in de tabel beschreven afstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren en of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (31 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt gebruikt om uw 5 vooringestelde streefzones te bepalen en als een referentie voor het weergeven van uw hartslag als percentage van het maximum (%). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) zijn.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (%) wordt weergegeven.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET (VOLTTOID) te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer het horloge de ingestelde tijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlicht gedurende 20 seconden.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie NIGHT-MODE® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

START/SPLIT

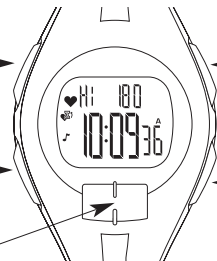
Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of wisselen of het alarm AAN of UIT te zetten.

STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen of wisselen.



Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt totdat SET even op het display verschijnt, gevolgd door de tijd met de knipperende uurwaarde. De waarde AM/PM knippert ook als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld.

3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.

OPMERKING: Om de in te stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (☹) op het display in de modus Time of Day.

- ❖ U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

Onderhoud

Digitale hartslagmonitor

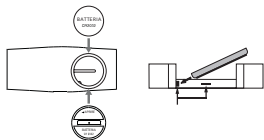
- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de digitale hartslagmonitor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

Batterij

Batterij van digitale hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw digitale hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de digitale hartslagsensor. De batterij vervangen:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Vervang de batterij door een nieuwe CR2032 lithiumbatterij van 3 V met (+) naar u toe gericht. Zorg dat u de twee contacten niet aanraakt en de batterij ontladst.
3. Wanneer u de batterij aangebracht hebt, drukt u met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip op de resetknop (in de linker benedenhoek) en sluit u het dekseltje met een munt — rechtsom vastschroeven.

De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop HEART RATE. Drie streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of het INDIGLO® nachtlucht halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2025/CR2018 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtlucht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlucht te activeren. Deze

elektroluminescentietechnologie
verlicht het display van het
horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 200 psi (gelijk aan onderdompeling tot 100 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex® raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Digitale hartslagsensor

- ❖ Uw digitale hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT ZENDT UW HARTSLAG NIET WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® digitale hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht,
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd,
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland 49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een geadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® digitale hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® digitale hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____

(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____

(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____

(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____
