



TIMEX

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English page 1

Français page 55

Español página 107

THE TIMEX® DIGITAL HEART RATE MONITOR

30-LAP/FITNESS MODELS

AN ADVANCED DIGITAL SPORT WATCH

Plus

AN ALL-DIGITAL HEART RATE MONITOR SYSTEM

The Timex® Digital Heart Rate Monitor incorporates the very latest digital technology from Timex with fitness methodologies used by fitness experts and personal trainers. As the world leader in sports timing devices, Timex has created a digital fitness system that combines the digital accuracy demanded by world-class athletes with features anyone at any age can use to stay “fit for life.”

Note: This manual may describe features or functions that are not available on all models.

Resources on the Internet

The Timex web site (www.timex.com) is an excellent source of information to help you get more out of your Timex® Digital Heart Rate Monitor purchase. Resources to check on the Timex site include:

www.timex.com/hrm/

For more information on Timex Digital Heart Rate Monitors, including product feature listings and simulations.

www.timex.com/fitness/

For fitness and training tips using the Timex Digital Heart Rate Monitors.

Note: Always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

How This Manual Is Organized

We've divided this manual into four main sections:

- **Overview —**

General descriptions of the buttons, features and display.

- **Using Your Heart Rate Monitor —**

Describes how to combine your watch with a Heart Rate Monitor (HRM) to obtain, measure and review heart rate information.

- **Modes and Features —**

Simple, step-by-step walkthroughs of how to use watch modes and features.

- **Usage Examples —**

Real-world scenarios that show you how to make your Timex® watch an integral part of your workout activities.

Overview

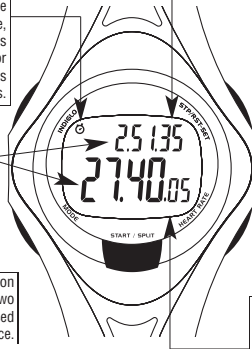
Display Information

FLAGS - Appear around the display to reflect the current mode, or to indicate an activity occurring in the background. For example, the stopwatch flag indicates the Chronograph or Stopwatch feature is actively timing your laps.

TOP LINE - Top one-third of the display, used for information such as lap times, day/date, HRM information and flags.

In some modes information displayed on these two lines can be swapped based on your preference.

BOTTOM LINE - Bottom two-thirds of the display, used for information such as time of day, lap/split time, HRM information and flags.

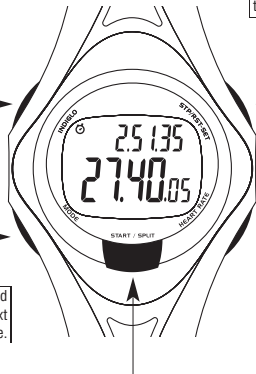


The 30-Lap Model

INDIGLO® Button –
Illuminate the watch display.

STOP/RESET/SET Button –
Stop or reset the
Chronograph or Timer; hold
to begin setting.

MODE Button – Press and
release to go to the next
mode.



HEART RATE Button –
Turn the Heart Rate
Monitor on or off; also,
change the HRM data
format when the Heart
Rate Monitor is on.

START/SPLIT Button – Start Chronograph or Timer; peek
at the second Time Zone in Time of Day.

The Fitness Model

INDIGLO® Button –
Illuminate the watch display.

SET/RESET - Reset the
Timing feature; hold to
begin setting.

MODE Button – Press and
release to go to the next
mode.



HEART RATE Button – Turn
the heart rate monitor on or
off; change HRM data
position when heart rate
monitor is on.

START/STOP Button – Start or stop the Timing feature.

Flags in the Display

Your watch can convey a lot of information at a glance while occupying only a small space on your wrist. Here is an overview of the flags (small graphic symbols) that appear on the display:



Alarm is armed.



Timer is running (30-Lap Model) or TIMING Mode is counting down to zero (Fitness Model).



Chrono is running (30-Lap Model), or TIMING Mode is counting up from zero (Fitness Model).



Hourly chime is set.



Searching for HRM data from chest sensor.



HRM data is being received from a heart rate sensor.

Using Your Heart Rate Monitor

When combined with a heart rate sensor, your sport watch becomes part of an overall fitness system. The heart rate sensor records your heart rate and transmits the data to the watch. You simply glance at the watch during exercise/training to make sure you are in the desired heart rate zone to maintain or improve your fitness level (see any fitness guide for target heart rate zones). If set, an out-of-zone alert automatically sounds if your heart rate leaves the selected zone.

This section describes how to:

- Set up your watch to work with a heart rate sensor
- Set your watch to track your heart rate against a selected heart rate fitness zone
- Record and review heart rate information

Setting Up Your Watch to Work with a Heart Rate Sensor

1. **Put the heart rate sensor on your chest.** For detailed guidelines on how the heart rate sensor should be worn, refer to the Fitness Sensor User Guide that came with it. The instructions in this section assume the heart rate sensor is being worn as recommended.
2. **Start the Heart Rate Monitor system.** In TIME OF DAY, TIMING, CHRONO or TIMER modes, press **HEART RATE**.

A flag showing the outline of a heart appears as the watch searches for a heart rate sensor signal. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.

To ensure a clear signal, stand at least six feet away from anyone else using a sensor.

Whenever you move into TIMING, CHRONO or TIMER modes, the watch automatically looks for a transmitter signal for 15 seconds. If no signal is found, the watch stops looking for signals until you push the **HEART RATE** button again.

3. **Read your heart rate.** When the watch establishes contact with the transmitter, your heart rate (shown in beats per minute) is displayed. To turn the monitor off, press and hold **HEART RATE**.

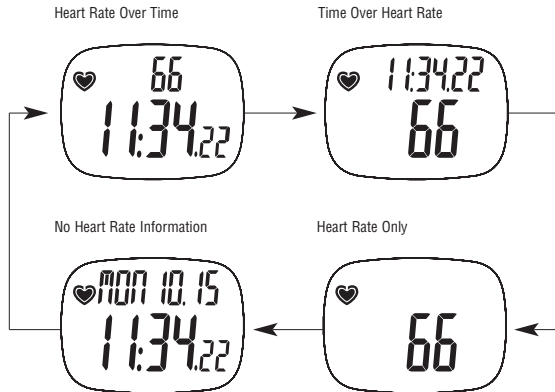
Viewing Heart Rate and Time Information

The HRM display can be formatted in four different ways. Use the **HEART RATE** button to cycle through the choices. For example, when using the HRM in CHRONO or TIMER Modes, the heart rate will be displayed in the top line, and the CHRONO or TIMER Mode count in the bottom line. Press the **HEART RATE** button to cause these values to swap places. You may also choose to display only heart rate information, or no heart rate information at all. (See Figure 2.1 following paragraph below.)

HRM Setup Mode

This mode allows you to set up a target heart rate zone for exercise. A target zone consists of a lower and upper heart rate limit. You may select one of the preset zones, or manually set values for customized zones of your choosing. When your heart rate drops below the lower limit, or exceeds the upper limit of your zone, an optional alarm sounds. While you may use the heart rate monitor without selecting a target zone, configuring

Figure 2.1 – Heart Rate Monitor Display Formats



*TIP: Press **HEART RATE** to cycle through display formats while heart rate monitor is on.*

this feature first is highly recommended. It helps you stay within your desired zone and maximize your fitness program.

Target Fitness Zones

The lower and upper heart rate limits for target fitness zones are based on the Maximum Heart Rate (MHR) value. Table 2.1 illustrates the formula used by the watch to calculate the lower and upper heart rate limits for each zone.

Table 2.1: Fitness Zones

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

It's important that you set a Maximum Heart Rate value because the five automatic target zones are based upon that value. You can determine your rate either through controlled testing or by one of many estimation methods. One widely used method is to subtract your age from 220. Note, however, that methods like this may yield inaccurate results because maximum heart rate depends on physiological factors besides age, such as fitness level and genetic make-up.

Figure 2.2 – Default Settings for HRM Setup Mode

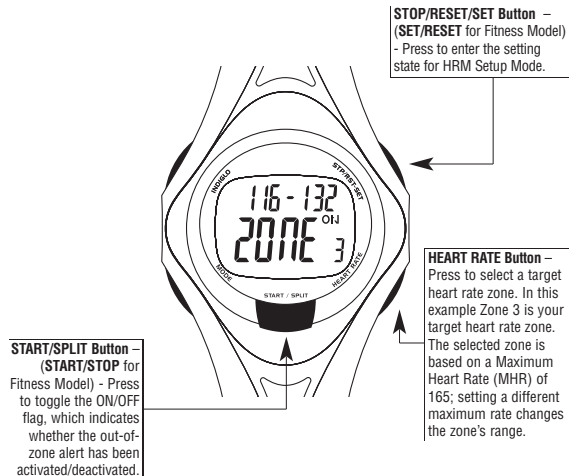


Figure 2.3 – Setting Values in HRM Setup Mode

MODE (NEXT) Button – Press to cycle through weight and maximum heart rate settings when customizing a heart rate zone.

STOP/RESET/SET (DONE) Button – (SET/RESET (DONE) for Fitness Model) – Press when done to save your settings.



HEART RATE (-) Button – Press to cycle through the target heart rate zones.

START/SPLIT (+) Button – (START/STOP (+) for Fitness Model) – Press to cycle upward through the preset and manually set target heart rate zones. When setting the weight value, press to toggle between pounds (LB) and kilograms (KG).

Entering your Weight and Maximum Heart Rate

1. Press **MODE** until you get to the HRM SETUP Mode. Next press **STOP/RESET/SET** to enter the setting state. The currently selected zone begins to flash. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)
2. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to cycle through the preset target zones as well as the MANUAL setting. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Each zone, including the default lower and upper heart rate limits, will be flashing.



***NOTE:** Your target zones are customized once you complete the HRM Setup.*

3. Press **MODE (NEXT)** to move through the values that define your body weight and maximum heart rate (MHR) settings. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease values. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Body weight is used in calculating the number of calories burned.



***NOTE:** When specifying the weight setting, press **START/SPLIT (+)** to toggle between pounds and kilograms.*

4. Press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save settings and exit. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)



NOTE: Changing your weight setting during a workout will cause an inaccurate calorie calculation.

Selecting a Target Zone

To select a target heart rate zone based on your maximum heart rate:

1. Press **MODE** until HRM SETUP appears.
2. Press **HEART RATE** to cycle through the preset target zones (as well as the MANUAL setting). Each preset zone, including the default lower and upper heart rate limit, is displayed.



*NOTE: Press **START/SPLIT** to toggle the out-of-zone alert ON or OFF. (For the Fitness Model, press **START/STOP**.)*

When you leave HRM SETUP mode, the watch will use the zone you have selected for all of its HRM-based statistical calculations.

Setting the “Manual” Target Zone

1. While in HRM SETUP mode, press **STOP/RESET/SET** to enter the setting state. The currently selected zone begins to flash. (For the Fitness Model press **SET/RESET**.)

2. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to cycle through the preset target zones until you reach the MANUAL setting, which will be flashing. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.)
3. Press **MODE (NEXT)** to cycle through the numbers that define your upper heart rate limit, lower heart rate limit, weight, and maximum heart rate (MHR) settings. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease numbers. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) When each digit is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next one.

Use of a preset target heart rate zone will reset your entry for the “manual” target zone to the original factory setting.

4. Press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your settings and exit the HRM SETUP Mode. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)

Reviewing HRM Information

You can use your watch to review HRM information, including average, minimum and peak heart rates, the amount of time your heart rate is within your target zone, and the number of calories burned. As a fitness yardstick, you also can see how much your heart rate declines over a pre-set period. For details refer to the REVIEW and RECOVER Modes.

Troubleshooting HRM-related Problems

Troubleshooting advice for common problems:

I'm having trouble getting a first reading, OR the heart rate numbers appear to be incorrect during operation.

- Liberally reapply moisture to the textured contact pads on the back of the heart rate sensor.
- Tighten the chest strap until it fits snugly and makes good contact with the skin. Make sure the sensor is secure against your skin and is placed with TIMEX facing up.
- Move away from other heart rate sensors and other sources of radio signals and static electricity such as exercise equipment and other electrical machinery.
- Wait a couple of minutes and press **HEART RATE** again.

Sometimes I see dashes on the display bracketing my heart rate, OR the heart rate displayed remains unchanged for an extended period of time. What does this mean?

- This usually indicates that either the sensor pads need moisture or the chest unit is not snug on your chest, causing poor electrical contact with your skin. Moisten the sensor pads and adjust the transmitter so that both pads are making good contact with your chest.

Sometimes the heart stops flashing briefly.

- As long as the heart is flashing, the watch is receiving a clear signal from the monitor. As with any radio system, there may be occasional

interference or brief jamming of the signal. If this occurs, the watch suspends the flashing of the heart. Usually the problem resolves itself and the flashing resumes. If the interruption continues, the watch alerts you with the error message described below.

The message "NO HRM DATA" appears on the display.

This error message is displayed if the watch is not receiving regular heart rate updates from the sensor. However, as long as the sensor is on the chest, its pads are wet, and the battery in the transmitter is not weak, the watch will usually recover without intervention on your part. If it does not recover, try the following:

- The sensor pads on the chest transmitter may have lost contact with your chest for a few seconds. Be sure the transmitter is snug on your body.
- The sensor pads may be dry. Liberally moisten them and readjust the chest transmitter if necessary.
- The battery in the chest transmitter may be weak and need replacing. (See instructions in the Fitness Sensor User Guide for battery replacement.)

Modes and Features

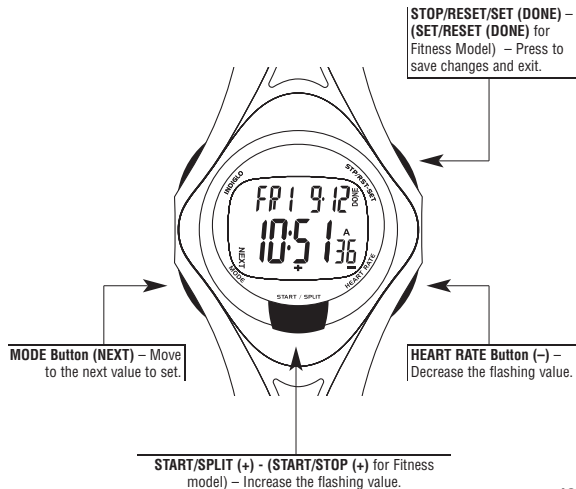
This section describes the modes and features available on your watch. A mode gives you access to a specific area of your watch's operation. For example, you enter the ALARM Mode to set an alarm to sound at a specific time.

Your watch has several features that can be accessed by pressing the **MODE** button. Pressing the **MODE** button cycles through all the modes available within your watch.

Table 3.1: Mode Summary

30-Lap Model		Fitness Model	
TIME OF DAY		TIME OF DAY	
CHRONO		TIMING	
TIMER			
RECOVER		RECOVER	
REVIEW		REVIEW	
HRM SETUP		HRM SETUP	
ALARM		ALARM	

Button Operation When Setting



TIME OF DAY Mode

Your watch will display the time, date and day of the week.

Setting the Time of Day

1. Press and hold **STOP/RESET/SET** firmly for two seconds. (For the Fitness Model, press and hold **SET/RESET**.) “HOLD TO SET” appears. If you continue to hold down this button, “SET TIME” appears.

The 30-Lap Model allows you to set the time of day for two different time zones. When you begin setting the time, the “1” flashing in the lower right of the display indicates the primary time zone. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to select the primary (1) or secondary (2) time zone. Then press **MODE (NEXT)** to begin setting the time as described above.

2. Press **MODE (NEXT)** to set:

HOURS ➤ MINUTES ➤ SECONDS ➤ DAY OF THE WEEK
➤ MONTH ➤ DATE ➤ TIME FORMAT (12- or 24-hour)
➤ DATE FORMAT (Month-Day or Day-Month)
➤ HOURLY CHIME (on or off) ➤ BUTTON BEEP (on or off).

The value to be changed will be flashing. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease values. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Hold the buttons down to advance more quickly. When each value is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next value.

When setting HOURS in the 12-hour format, change the AM or PM setting (indicated by “A” or “P” on the display) by increasing the number of hours past “12.”



NOTE: You can set your watch to generate a chime melody on the hour by setting the HOURLY CHIME feature to ON.

When setting SECONDS, press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to set them to zero. This is useful for synchronizing the watch to a time reference. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.)

3. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your selections and exit the TIME OF DAY Mode. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)



TIP: The watch skips over February 29. To accommodate leap years, set the date manually on February 29 to “February 29.” The watch will roll over to March 1 the next day.

Peeking at a Second Time Zone

The 30-Lap Model allows you to keep track of time in two time zones (identified as T1 and T2). You may “peek” at the second zone by pressing the **START/SPLIT** button for two seconds while in TIME OF DAY Mode. Release the button to return to your primary time zone. To swap time zone settings, hold the button for four seconds.

CHRONO Mode (30-Lap Model only)

The CHRONO Mode is the main “workout” mode in your watch. It provides a stopwatch for recording the elapsed time for 30 readings, such as a lap, in a single event, as well as other information for an entire event up to 100 hours in duration. Data for up to 30 readings may be stored including the lap number, the individual lap time and the total elapsed split time.



NOTE: Throughout this section we will talk about “laps” and “splits.” “Lap time” is the time for each segment (lap) of an event. “Split time” is the total elapsed time since the start of the event.

When the heart rate sensor is active, CHRONO Mode tracks three pieces of statistical data:

- The amount of time your heart rate is within the target zone while CHRONO Mode is running
- The average heart rate for the period that the HRM system was active and CHRONO Mode is running
- The peak and minimum heart rate for the period that the HRM system was active and CHRONO Mode is running

Data accumulation stops if you stop the Chronograph while the HRM system is active and resumes when you restart the Chronograph. If the Chronograph is allowed to run out while the HRM system is running, the HRM shuts off automatically and data accumulation ceases.

You can switch to any other mode, such as TIME OF DAY, while the CHRONO Mode is running. A stopwatch flag indicates that CHRONO Mode is running in the background.

Chronograph Display Options

If you are not using a heart rate sensor, the watch displays both lap and split times (after you have taken your first split). To select which time is displayed in the lower display line, press and release **STOP/RESET/SET** when the Chronograph is reset (00.00.00) but before you begin timing laps.

If you are using the heart rate sensor, the watch displays heart rate information in addition to the Chronograph time. You may choose to view either lap or split time as well as heart rate data. For heart rate data display options, see pages 8–9 and Figure 2.1, on formatting the display when the HRM is active.

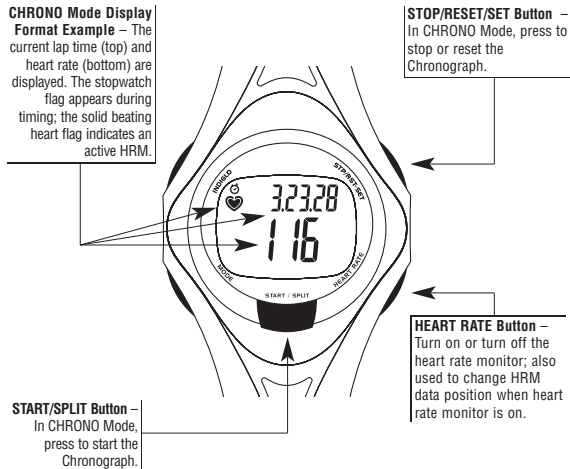
Using the Chronograph

1. Press **MODE** until CHRONO appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** while CHRONO Mode is running to take a lap/split.

This stores the current lap and split data and starts a new lap. The watch briefly shows the lap and split times you just recorded as well as the lap number. If you are viewing HRM data, the watch next displays heart rate information for the lap.

(Instructions continue on page 25)

Figure 3.1 – Timing Laps/Splits with the 30-Lap Model



It then returns to the running CHRONO Mode, which is still timing the current lap/split. The watch stores data for the last 30 laps.

4. Press **STOP/RESET/SET** to stop timing.

5. Press **START/SPLIT** to resume timing, or press and hold **STOP/RESET/SET** to reset the chronograph to zero. (Do not reset if you wish to save the data for later review.)

TIMER Mode (30-Lap Model only)

This mode allows you to set a time from which the watch counts down to zero. This feature is useful for fixed time events up to 100 hours. At the end of the countdown, the Timer can be set to stop, repeat the countdown, or switch to CHRONO Mode and start the chronograph.

While the Timer is running, you can press **MODE** to switch to any other mode, such as TIME OF DAY, without disrupting its operation. An hourglass flag appears when the Timer is active.

Setting the Timer

1. Press **MODE** until TIMER appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to enter TIMER Mode set state. The hours value will be flashing.
3. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to change values. Hold the keys down to advance more quickly. When each value is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next values (MINUTES then SECONDS).

4. After the time for the countdown is correct, press **MODE (NEXT)** again to select an ending action after the count down. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to toggle between STOP, REPEAT or CHRONO.

5. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save the desired action.

Timer Operation

1. Press **START/SPLIT** to start the Timer countdown.

2. Press **STOP/RESET/SET** to stop the countdown.

3. With the Timer stopped, press **START/SPLIT** to resume the countdown, or **STOP/RESET/SET** to reset the Timer to the start time.

4. When the Timer reaches zero, it sounds an alert. The INDIGLO® night-light also glows so you can see the watch in the dark.

- If the Timer was set to stop, it will be stopped after the alert.
- If the Timer was set to repeat, it resets to the start time and immediately begins another countdown. It continues repeating until **STOP/RESET/SET** is pressed. The repeat count is displayed in the lower line of the display. The watch counts up to 99 repetitions, after which it rolls over to zero and continues.
- If the Timer was set to start the CHRONO Mode, the watch will automatically switch to CHRONO Mode and start it. CHRONO Mode must be reset to zero to be automatically launched by the Timer.

TIMING Mode (Fitness Model only)

This mode has two purposes:

- It can act as either a stopwatch (count up) or a countdown timer, allowing you to count down to or up from zero, respectively. You can record up to 100 hours worth of statistical data.
- When used with a heart rate sensor, this mode allows you to record heart rate information.

You can leave the Timing mode while counting up or down. In TIME OF DAY Mode a stopwatch flag indicates that TIMING Mode is counting up in the background. An hourglass flag indicates TIMING Mode is counting down.

Using Timing to Count Up (Stopwatch Operation)

1. Press **MODE** until TIMING appears.

2. Press **SET/RESET** until “00.00.00” appears. If you enter Timing Set mode accidentally, press **SET/RESET (DONE)** to exit the set mode.

3. Press **START/STOP (+)** to begin timing. The SECONDS value begins to count up.

To pause the timing, press **START/STOP**; press again to restart. To reset the stopwatch to zero, press and hold **SET/RESET** while TIMING is stopped.

Using Timing to Count Down (Countdown Timer Operation)

To count down, you must first set a countdown time.

1. If you are not in TIMING mode, press **MODE** until TIMING appears.
2. Press and release **SET/RESET** until you enter TIMING mode set state. The HOURS digits will be flashing.
3. Set the amount of time to count down from. Press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease the flashing values. Hold the buttons down to advance more quickly. After each value is set, press **MODE (NEXT)** to advance to the next values (MINUTES then SECONDS).
4. When finished, press **SET/RESET (DONE)** to save the countdown time.
5. Press **START/STOP** to begin timing. The time begins to count down to zero.

To pause the countdown, press **START/STOP**; press it again to restart timing. To reset the count to the starting value, press **SET/RESET** while TIMING is stopped. Press **SET/RESET** again to clear the set time to zero.

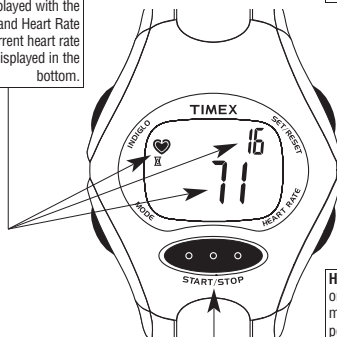
Using Timing Mode with the HRM System

When the HRM is active, the TIMING Mode keeps track of three pieces of data related to heart rate:

- The amount of time your heart rate is within the target zone while TIMING is running.
- The average heart rate for the period that the HRM function is active and TIMING is running.
- The peak heart rate for the period that the HRM function is active and TIMING is running.

Using Timing with the Fitness Model

TIMING Mode Display
Format Example – The countdown time (top) is displayed with the Hourglass and Heart Rate flags. Current heart rate is displayed in the bottom.



SET/RESET Button – Hold to begin setting a time to count up or down.

HEART RATE Button – Turn on or turn off the heart rate monitor; change HRM data position when heart rate monitor is on.

START/STOP Button – Press to start or stop the countdown.

RECOVER Mode

This mode is used with an active HRM system. It is a fitness yardstick that measures how quickly your heart rate declines from an elevated rate over a one- or two-minute countdown period. When the timer ends an alert sounds and your beginning and ending heart rates are displayed.

Using RECOVER Mode

1. Press **MODE** until RECOVER appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to toggle the recover time. You can choose one or two minutes. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)
3. Press **START/SPLIT** to begin the countdown (For the Fitness Model, press **START/STOP**). The watch display will now show two heart rates - your heart rate at the time you started the recovery timer in the top line and your current heart rate in the bottom line.
4. When the alert sounds at the end of the recovery time, note the heart rate in the lower line. Subtract this value from the value in the top line; the difference is your recovery heart rate.
5. Press **MODE** to exit RECOVER Mode.



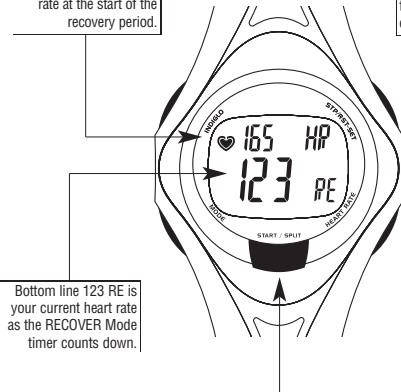
NOTE: The watch must be receiving the heart rate signal for the RECOVER Mode to work.

Using the RECOVER Mode

RECOVER Mode Display

Format Example – Top line HR165 is your heart rate at the start of the recovery period.

STOP/RESET/SET Button – (**SET/RESET** for Fitness Model) - Press to toggle the recovery time between either one or two minutes.



Bottom line 123 RE is your current heart rate as the RECOVER Mode timer counts down.

HEART RATE Button – At the start of your workout, press to acquire the signal from the heart rate sensor.

START/SPLIT Button – (**START/STOP** for Fitness Model) - Press to begin the selected recovery period.

REVIEW Mode

This mode enables you to review workout data such as lap timings. The following information can be reviewed when a heart rate sensor is active and CHRONO (30-Lap Model) or TIMING (Fitness Model) are running:

- In Zone - The amount of time your heart rate was within the target zone you specified.
- Average Heart Rate
- Peak Heart Rate
- Minimum Heart Rate (30-Lap Only)
- Total Calories Burned - Calculated from elapsed time, heart rate data and body weight.
- Chronograph lap and split times (30-Lap Only)
- Average heart rate per lap (30-Lap Only)

Reviewing Heart Rate Information

1. Press **MODE** until REVIEW appears.
2. Press **START/SPLIT (+)** to advance through the HRM data (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) and the stored Chrono lap data. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)**.) Press **HEART RATE (-)** to cycle backwards through the HRM data.

ALARM Mode

This mode sets an alarm to sound at a pre-set time. When the alarm is ON, the alarm clock flag appears on the display. When the alarm time is

reached, the alarm tone sounds, the INDIGLO® night-light flashes, and the alarm time is displayed for twenty seconds. To silence the alarm, press any button. If you don't silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound in five (5) minutes.

Setting an Alarm

1. Press **MODE** until ALARM appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to set the time of the alarm. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.) The hour to be changed will be flashing. The AM/PM value will also flash if the watch is set for the 12-hour display format.
3. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease the hours. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Then press **MODE (NEXT)** to proceed to minutes.
4. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your settings. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)

To turn an Alarm ON or OFF without entering the setting state, press and release the **START/SPLIT** button while in ALARM Mode. (For the Fitness Model, press **START/STOP**). Changing any Alarm setting automatically turns the alarm ON.

Global Features

These are handy features that do not directly affect mode operations.

Auto Return to Time of Day

If you are in ALARM, TIMER, RECOVER or HRM SETUP mode but take no action for two to three minutes, the watch automatically exits the current mode and returns to TIME OF DAY Mode. If you changed any settings during that time, they are processed as if they had been completed.

INDIGLO® Night-Light

The INDIGLO® night-light illuminates the display to help you see in the dark. Just press the **INDIGLO** Button to activate. After you release the button, the light remains on for three (3) seconds (or for six (6) seconds if you are setting values).

NIGHT MODE® Feature (30-Lap Model only)

For NIGHT-MODE® feature, any button press illuminates the display for three (3) seconds (or for six (6) seconds if you are setting values), so a separate press of the INDIGLO Button is not required during low-light conditions. To activate the NIGHT-MODE® feature, press and hold the INDIGLO Button for 3 seconds until the watch beeps. The NIGHT-MODE® feature will continue to stay activated for 7-8 hours, or it can be manually deactivated by pressing and holding the INDIGLO Button again for three (3) second until the watch beeps.

Usage Examples

Your Timex® watch can become an important part of your daily fitness routine. Together with a heart rate monitor, it lets you easily keep tabs on your workout progress by timing, collecting, storing and displaying fitness data. Here are a few real-world scenarios to give you some ideas for getting the most out of your watch.

Usage Example 1 -
Using Your Watch to Time Laps In a Simple Workout

Your usual workout consists of jogging around a half-mile course. You want to jog five miles today, which means ten laps around the course. Also, you have to remember to call your teenager, who will be coming home from school during your workout, to tell her to put the lasagna in the oven at 4:15.

In this example, you'll use the following watch modes:

30-Lap Model		Fitness Model
ALARM		ALARM
CHRONO		TIMING
REVIEW		REVIEW

- **Setting an Alarm:** To remind you to call your daughter, go to the ALARM Mode and set the alarm to sound at 4:15 PM. When the alarm sounds, press any key to silence it, then grab your phone and make the call!



NOTE: See pg. 33 for tips on setting the alarm.

■ **Timing Your Workout:** Use the CHRONO Mode or TIMING Mode to time your workout:

- **30-Lap Model:** Go to CHRONO Mode and make sure the Chrono is reset to zero (0). Press **START/SPLIT** when you begin your run, and each time you complete a lap. The watch will store the ten (10) individual lap times. When you complete your final lap, press **STOP/RESET/SET**.



NOTE: See pgs. 22–25 for more detail about using the Chrono.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count up from zero (0), like a stopwatch. Press **START/STOP** when you begin your run and when you complete your final lap.



NOTE: Not sure how to configure TIMING Mode? See pgs. 27–29 for more information.

- **Reviewing Your Lap Times:** During your victory walk home, you can review the data from your workout in REVIEW Mode. If you were using a heart rate sensor, you'll see your heart rate statistics there (both models), as well as all of your lap times (30-Lap Model only).



NOTE: Pages 32 discuss REVIEW Mode in more detail.

Usage Example 2 - Using Your Watch to Measure Fitness and Time a Club Workout

An avid spinner, you go to your health club four times a week and spin for 30 minutes each session. You like to monitor your heart rate when spinning to maximize the workout by spending as much time as possible in your target heart rate zone. At the end of your workout you measure how quickly your heart rate recovers during a standard one-minute recovery period.

In this example, you'll use the following watch modes:

30-Lap Model	Fitness Model
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ Connecting the Heart Rate Sensor and Selecting a Target Heart Rate:

You arrive at your club wearing your watch and heart rate sensor.

Before you begin spinning you must establish the wireless link between your watch and the heart rate sensor.

- **Both Models:** Press **HEART RATE**. The “hollow heart” flag shows the watch searching for the heart rate sensor signal. When the signal is found the heart turns solid and begins an animated beating. Heart rate data is displayed according to how you have configured your watch. Next, go to HRM SETUP Mode and select your target heart rate for this workout from zones 1-5.



NOTE: See pgs. 10–15 for details on setting target heart rate zones in HRM SETUP Mode; configuring the display for displaying heart rate and time information; and activating “out of zone” alerts.

- ## ■ Timing Option 1 - Counting Up:
- Use the CHRONO Mode (30-Lap Model) or TIMING Mode (Fitness Model) to time your workout by counting up to 30 minutes. Counting up is handy when you want flexibility in timing the end of your workout.

- **30-Lap Model:** Go to CHRONO Mode and press **START/SPLIT** when you begin spinning.



NOTE: See pgs. 22–25 for more details about using CHRONO Mode.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count up from zero, like a stopwatch. Press **START/STOP** when you begin spinning.



NOTE: Not sure how to configure TIMING Mode? See pgs. 27–29 for more information.

- ## ■ Timing Option 2 - Counting Down:
- Use the TIMER Mode (30-Lap Model) or TIMING Mode (Fitness Model) to time your workout by counting down from 30 minutes. Counting down is used for a planned, or timed, training regimen and includes an alert at the end of the countdown.

- **30-Lap Model:** Go to TIMER Mode and set the countdown time for 30 minutes. Press **START/SPLIT** when you begin your workout.



NOTE: See pg. 25 for more detail about using the TIMER Mode features.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count down from 30. Press **START/STOP** when you begin your workout.

■ **Your Workout is Over:**

- **30-Lap Model:** Press any button to stop the countdown alert in **TIMER** Mode.
- **Fitness Model:** Press any button to stop the countdown alert in **TIMING** Mode.



*NOTE: See section 3 for more information on **TIMING** Mode, **TIMER** Mode, and **CHRONO** Mode.*

■ **Measuring Your Fitness:** **RECOVER** Mode is a tool for measuring how much your heart rate declines over a fixed one or two-minute period. Immediately upon completing your workout, go to **RECOVER** and press **START/SPLIT** (30-Lap Model) or **START/STOP** (Fitness Model) to begin the recovery period. When the alert sounds ending the one-minute recovery time, note your heart rate.

■ **Reviewing Your Lap Times:** During your victory walk to the locker room you can review the data from your workout in **REVIEW** Mode. You'll see your heart rate statistics, as well as all of your lap times if you were taking multiple lap times (30-Lap Model only).



*NOTE: Pages 32 discuss **REVIEW** Mode in more detail.*

**Usage Example 3 -
Using Your Watch in a Race While Traveling Between
Time Zones**

You are flying with your running club from Chicago to Washington DC for a 10K citizen's race. Your strategy is to stay within your target training heart zone over the first half of the race and to push yourself in the second half. You want to finish the race around 32 minutes, which means you will probably exceed your target training heart zone during the second half of the race to achieve this time goal.

In this example, you'll use the following watch features::

30-Lap Model		Fitness Model	
SECONDARY TIME ZONES		TIME OF DAY	
HEART RATE SENSOR		HEART RATE SENSOR	
TIMER		TIMING	
CHRONO			
REVIEW		REVIEW	

■ **Setting the Time Ahead:** After you are settled into your airplane seat you set your watch ahead for the Eastern Time Zone (U.S.).

- **30-Lap Model:** You frequently travel to the East Coast for business so you already have set your secondary time zone for the

Eastern Time Zone. While in TIME OF DAY Mode press and hold **START/SPLIT** for four seconds to switch from the primary to the secondary time zone. You will leave your watch in the secondary time zone for the duration of your trip and switch it back to the primary time zone on the trip home.



NOTE: See pg. 21 for how to set the time in the secondary time zone.

- **Fitness Model:** Set your watch ahead in TIME OF DAY Mode from Chicago's Central Time Zone to the Eastern Time Zone (U.S.).



NOTE: See pg. 20–21 for details on setting the time of day.

■ **Linking the Heart Rate Sensor:** After a good night's sleep, you arrive at your race wearing your watch and heart rate sensor. Before the race, you establish the wireless link between your watch and the heart rate sensor.

- **Both Models:** Press **HEART RATE**. A “hollow heart” flag shows the watch is searching for the heart rate sensor signal. When it is found, the hollow heart turns solid and begins an animated beating. Heart rate data is displayed in the bottom line.



NOTE: To set a target heart rate zone see HRM SETUP Mode on pg. 8. This section has details on configuring the display for heart rate and time information.

■ **The race is about to start.** You decide to set a timer alert to step up your pace at the halfway point of the anticipated 32-minute time for the 10K race.

- **30-Lap Model:** Go to TIMER Mode and set it for 16 minutes and CHRONO AT END. When the race starts press **START/SPLIT** to start the timer countdown.



NOTE: See pg. 25 for details on setting the Timer and changing the action automatically launched upon completion of the countdown.

- **Fitness Model:** Go to TIMING mode and set it to count down from 16 minutes. TIMING Mode must be set for counting down (decrementing). Press **START/STOP (+)** to begin timing as the race starts. The display begins counting down from 16 minutes in whichever format you configured to show heart rate and elapsed time information.



NOTE: TIMING Mode has many choices. See pgs. 27–29 for how to reset the TIMING Mode, toggle between counting up and counting down, and how to set the display to reflect your preferences.

■ **You Reach the Mid-Point of the Race:** You have been running the race comfortably in your target heart rate zone and the timer counts down to zero.

- **30-Lap Model:** TIMER Mode automatically launches CHRONO Mode, which was the mode selected in the step above to follow the TIMER Mode countdown. The previously configured display format for CHRONO and HEART RATE information appears. You step up your pace in the second half. As you cross the finish line, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to stop CHRONO Mode timing.



NOTE: CHRONO Mode must be reset to zero to be automatically launched by TIMER Mode.

- **Fitness Model:** Press any button to disable the Timer alert and step up your pace at the 16-minute point of the race. As you cross the finish line, press **START/STOP** to stop TIMING Mode.

■ **Reviewing Your Heart Rate Data and Race Times:** Later you can scroll through your accumulated fitness data for the race.

- To review your HRM data and race times, go to REVIEW. Press **START/SPLIT (+)** or **START/STOP (+)** to advance through your HRM and race data, or press **HEART RATE (-)** to cycle backwards.

Watch Maintenance and Warranty

Maintenance

The Heart Rate Monitor transmitter and its strap should be rinsed in fresh water to avoid the build-up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate. The Fitness System watch does not need to be rinsed.

Watch Battery Replacement

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

HRM Transmitter Battery Life and Replacement

Assuming an hour-a-day usage, the battery life of the transmitter should exceed two years. Greater usage will shorten the battery life. The battery should be replaced when any of the following occurs:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages begin to appear with increased frequency on the display.

Turn the unit over and use a coin to open the battery compartment cover. Replace the battery, making sure the “+” is facing you when you insert the new one. Push the reset button next to the battery (a toothpick or straightened paper clip will help you do this) before replacing the battery cover.

A quick test of the unit should be performed after changing the battery:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Liberally moisten the sensor pads and put the unit on your chest securely against your skin.
3. Press the **MODE** button until the watch is in TIME OF DAY Mode.
4. Press the **HEART RATE** button on the watch to enable the Heart Rate Monitor.
5. Within a few seconds the “heart” graphic on the watch display should begin flashing, indicating that the chest belt transmitter is active. This indicates that the battery was installed correctly. NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

IF YOU DO NOT SEE A FLASHING HEART ON THE WATCH, try the following:

Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.

Reinstall the battery and press reset as instructed above.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. LIMITED WARRANTY)

Your watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch 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 PRODUCT:

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
- 3) from repair services not performed by the manufacturer;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) Case, attachments or battery. You may be charged 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 watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.50 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information.
For Canada, call 1-800-263-0981.
For Brazil, call 0800-168787.
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 +43 662 88 92130.
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.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____

(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____

(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

Service

If your watch 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.

Street address:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your watch.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-448- 4639.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex® Bodylink™ System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:

Speed + Distance Sensor - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor Sensor – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Product Type: *Unintentional Radiator*

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions:	EN300-330-1, -2 Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic) Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric), Ref. EN55022
Immunity:	EN300-683 Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3 ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 28 April 2003, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Bodylink is a trademark of Timex Group, B.V.

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the U.S. and other countries.

INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries.

©2004 Timex Corporation.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE NUMÉRIQUE TIMEX® MODÈLES 30-LAP/FITNESS

UNE MONTRE SPORT NUMÉRIQUE ÉVOLUÉE

Plus

UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTIÈREMENT NUMÉRIQUE

Le moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex® intègre les toutes dernières technologies numériques Timex aux méthodologies d'exercice employées par les spécialistes de la forme et les entraîneurs personnels. Leader mondial de l'horlogerie sportive, Timex a créé un moniteur de forme numérique qui combine la précision numérique requise par les athlètes de niveau international avec des fonctions utilisables par tous et à tout âge pour « rester en forme ».

Remarque : Ce manuel peut décrire des caractéristiques ou fonctions n'existant pas sur tous les modèles.

Ressources sur Internet

Le site Web de Timex (www.timex.com) est une excellente source de renseignements pour tirer le plus grand parti de votre moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex®. Les ressources à consulter sur le site Timex sont notamment :

www.timex.com/hrm/

Pour de plus amples renseignements sur les moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex, notamment les listes et simulations des fonctions des produits.

www.timex.com/fitness/

Pour les conseils de mise en forme et d'entraînement à l'aide des moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex.

Remarque : Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Comment ce manuel est organisé

Nous avons divisé ce manuel en quatre sections principales :

- **Vue d'ensemble —**

Description générale des boutons, fonctions et affichages.

- **Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque —**

Décrit comment associer la montre à un cardiofréquencemètre (CFM) pour obtenir, mesurer et examiner des données de fréquence cardiaque.

- **Modes et fonctions —**

Une présentation pas-à-pas simple de l'utilisation des modes et fonctions de la montre.

- **Exemples d'utilisation —**

Des scénarios réalistes qui montrent comment intégrer la montre Timex® aux activités d'exercice.

Vue d'ensemble

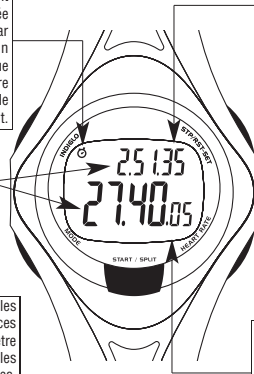
L'affichage

TÉMOINS - S'affichent autour de l'écran pour identifier le mode courant ou une activité exécutée en arrière-plan. Par exemple, le témoin chronomètre indique que la fonction Chronomètre est en cours de fonctionnement.

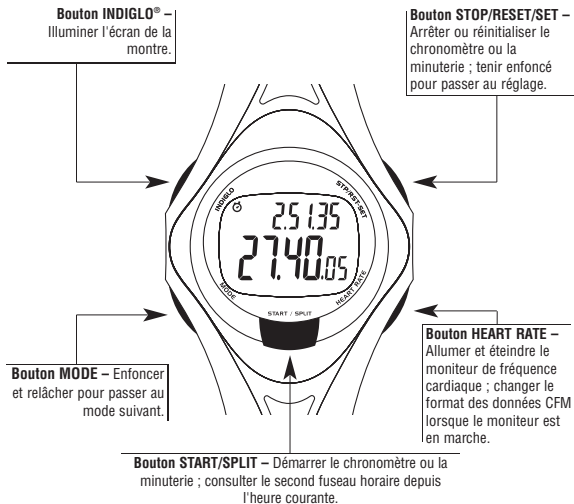
LIGNE DU HAUT - Tiers supérieur de l'écran, utilisé pour des données de type temps intermédiaires, jour/date, données CFM et témoins.

Dans certains modes, les données affichées sur ces deux lignes peuvent être inversées selon les préférences.

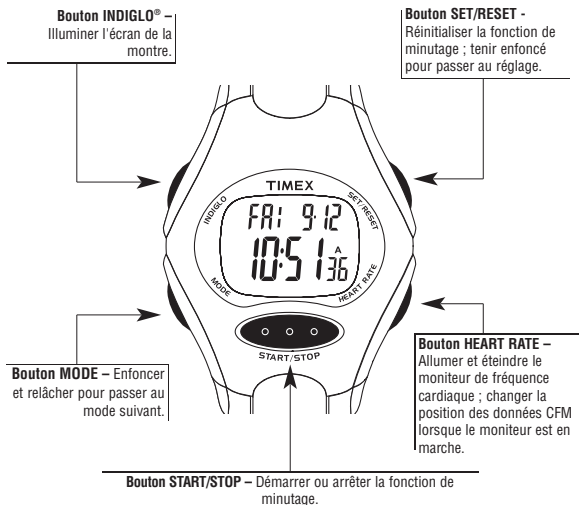
LIGNE DU BAS - Deux-tiers inférieurs de l'écran, utilisés pour des données de type heure courante, temps intermédiaire/au tour, données CFM et témoins.



Le modèle 30-Lap



Le modèle Fitness



Témoins affichés

La montre peut fournir beaucoup d'informations d'un coup d'œil tout en n'occupant qu'un espace restreint sur le poignet. Les témoins (petits symboles graphiques) qui s'affichent sur l'écran sont les suivants :



L'alarme est activée.



La minuterie est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un compte à rebours (modèle Fitness).



Le chronomètre est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un comptage depuis zéro (modèle Fitness).



Le carillon horaire est activé.



Recherche de données CFM du capteur thoracique.



Réception de données CFM d'un cardiofréquencemètre.

Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque :

Lorsqu'elle est associée à un cardiofréquencemètre, cette montre de sport devient un élément à part entière d'un système de forme global. Le cardiofréquencemètre enregistre la fréquence cardiaque et transmet les données à la montre. Durant la séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur la montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique (voir les zones cibles de fréquence cardiaque dans tout guide de forme). Le cas échéant, une alerte de sortie de zone se déclenche automatiquement si la fréquence cardiaque quitte la zone sélectionnée.

Cette section décrit comment :

- Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre
- Régler la montre pour surveiller la fréquence cardiaque par rapport à une zone de fréquence cardiaque choisie
- Enregistrer et examiner les données de fréquence cardiaque

Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre

1. **Posez le cardiofréquencemètre sur la poitrine.** Consultez au besoin les instructions détaillées de mise en place du cardiofréquencemètre dans le mode d'emploi qui l'accompagne. Dans cette section, on suppose que le cardiofréquencemètre est porté correctement.
2. **Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque.** Dans les modes HEURE DE LA JOURNÉE, MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, appuyez sur **HEART RATE**.

Un témoin représentant un contour de cœur s'affiche pendant que la montre recherche un signal de cardiofréquencemètre. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

Pour assurer un signal clair, tenez-vous à plus de deux mètres de toute autre personne utilisant un capteur.

Si vous revenez en mode MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, la montre recherche automatiquement un signal pendant 15 secondes. Si aucun signal n'est capté, la montre arrête de chercher jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur le bouton **HEART RATE**.

3. **Lisez la fréquence cardiaque.** Une fois le contact établi avec l'émetteur, votre fréquence cardiaque (indiquée en battements par minute) s'affiche. Pour éteindre le moniteur, tenez **HEART RATE** enfoncé.

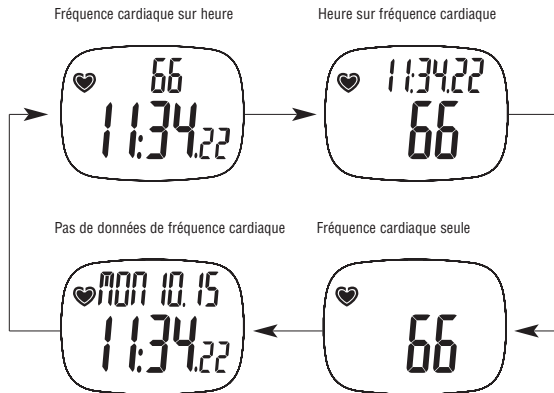
Afficher les données de fréquence cardiaque et l'heure

L'affichage CFM peut se faire sous quatre formats différents. Utilisez le bouton **HEART RATE** pour faire défiler ces formats. Par exemple, lors de l'utilisation du CFM dans les modes CHRONO ou MINUTERIE, la fréquence cardiaque s'affiche dans la ligne du haut et le temps du mode CHRONO ou MINUTERIE dans la ligne du bas. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** pour inverser la position de ces valeurs. Vous pouvez également afficher la fréquence cardiaque seule ou pas de fréquence cardiaque du tout (voir Figure 2.1 après le paragraphe ci-dessous).

Mode Configuration CFM

Ce mode permet de définir une zone cible de fréquence cardiaque pour l'exercice physique. Une zone cible consiste en une limite de fréquence cardiaque supérieure et inférieure. Vous pouvez sélectionner l'une des zones préétablies ou fixer les valeurs manuellement pour personnaliser les zones. Lorsque la fréquence cardiaque passe en-dessous de la limite inférieure ou dépasse la limite supérieure de la zone, une alarme sonore optionnelle se déclenche. Bien que le moniteur de fréquence cardiaque puisse s'utiliser sans zone cible, il est fortement conseillé de configurer cette fonction. Elle aide à rester à l'intérieur de la zone souhaitée et à optimiser le programme de forme.

Figure 2.1 – Formats d'affichage du moniteur de fréquence cardiaque



CONSEIL PRATIQUE : Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les formats d'affichage lorsque le moniteur de fréquence cardiaque fonctionne.

Zones de forme cibles

Les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure des zones de forme cibles dépendent de la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR). La Table 2.1 illustre la formule utilisée par la montre pour calculer les limites de fréquence cardiaque inférieure et supérieure pour chaque zone.

Table 2.1 : Zones de forme

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

Il est important de fixer la valeur de fréquence cardiaque maximale car les cinq zones cibles automatiques sont basées dessus. Vous pouvez déterminer cette fréquence soit par un essai contrôlé, soit par l'une des nombreuses méthodes d'estimation existantes. L'une des méthodes les plus courantes consiste à soustraire l'âge de 220. Une telle méthode peut toutefois produire des résultats inexacts parce que la fréquence cardiaque maximale dépend aussi de facteurs physiologiques autres que l'âge, notamment le niveau de forme et la constitution génétique.

Figure 2.2 – Réglages par défaut du mode Configuration CFM

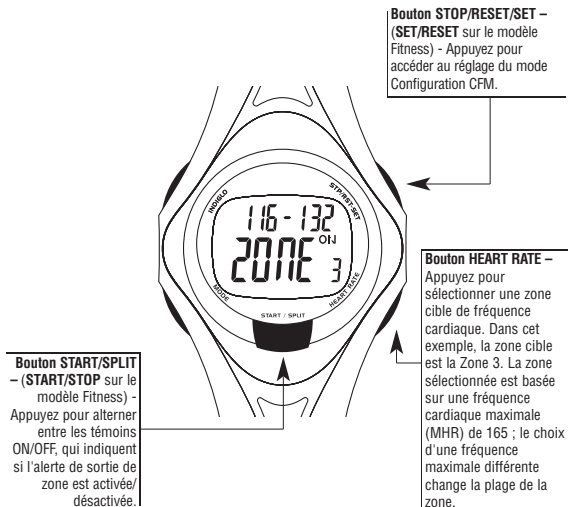
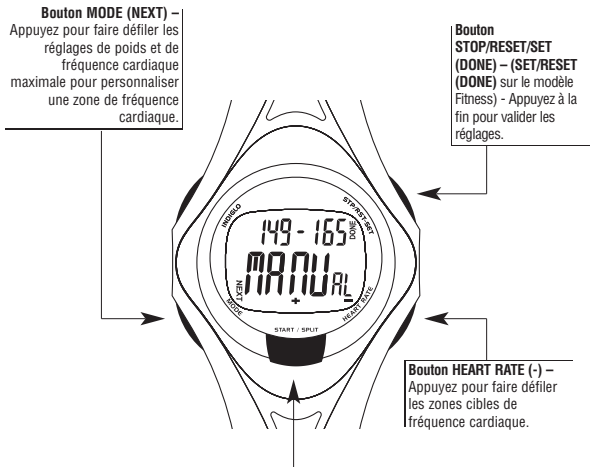


Figure 2.3 – Valeurs de réglages du mode Configuration CFM



Entrer le poids et la fréquence cardiaque maximale

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à arriver au mode HRM SETUP. Appuyez ensuite sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies ainsi que le réglage **MANUAL** (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Chaque zone, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, clignote.



REMARQUE : Vos zones cibles sont personnalisées une fois que vous avez terminé la configuration CFM.

3. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage du poids corporel et de la fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Le poids corporel sert au calcul du nombre de calories brûlées.



REMARQUE : Lors de la saisie du poids, appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour alterner entre les livres et les kilogrammes.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).



REMARQUE : Changer la valeur du poids durant une séance d'exercice causera un calcul inexact des calories.

Sélectionner une zone cible

Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque sur la base de la fréquence cardiaque maximale :

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher HRM SETUP.
- Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les zones cibles préétablies (ainsi que le réglage MANUAL). Chaque zone préétablie, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, s'affiche.



REMARQUE : Appuyez sur **START/SPLIT** pour activer ou désactiver l'alerte de sortie de zone (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**).

Après avoir quitté le mode CONFIGURATION CFM, la montre utilise la zone sélectionnée pour tous ses calculs statistiques basés sur le CFM.

Configurer la zone cible « manuelle »

- Depuis le mode CONFIGURATION CFM, appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).

- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies jusqu'à MANUAL, qui clignote (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).
- Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage de limite de fréquence cardiaque supérieure, limite de fréquence cardiaque inférieure, poids et fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Une fois un chiffre réglé, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer au suivant.

L'utilisation d'une zone cible de fréquence cardiaque préétablie ramène la zone cible « manuelle » à son réglage d'usine initial.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode CONFIGURATION CFM (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

Examiner les données CFM

La montre peut servir à examiner des données CFM, à savoir moyenne, fréquences cardiaques minimale et de pointe, durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible et nombre de calories brûlées. Pour jauger votre niveau de forme, vous pouvez également voir comment votre fréquence cardiaque diminue sur une période fixée. Reportez-vous aux modes EXAMEN et RÉCUPÉRATION.

Résolution de problèmes liés au CFM

Conseils de résolution de problèmes communs :

J'ai du mal à obtenir une première mesure OU les valeurs de fréquence cardiaque obtenues semblent incorrectes.

- Réhumectez généreusement les coussinets de contact texturés au dos du cardiofréquencemètre.
- Serrez la sangle thoracique pour qu'elle soit bien ajustée et produise un bon contact avec la peau. Assurez-vous que le capteur adhère à votre peau et que TIMEX figure vers l'extérieur.
- Éloignez-vous des autres cardiofréquencemètres et autres sources de signaux radio et d'électricité statique, notamment matériel d'exercice ou autre machine électrique.
- Attendez quelques minutes et appuyez une nouvelle fois sur **HEART RATE**.

Parfois la montre affiche des tirets encadrant la fréquence cardiaque OU la fréquence cardiaque affichée reste inchangée pendant une durée prolongée. Qu'est-ce que cela signifie ?

- Ceci indique habituellement que soit les coussinets du capteur doivent être humectés, soit le capteur n'est pas suffisamment serré contre la poitrine, causant un mauvais contact électrique avec la peau. Humectez les coussinets et ajustez le capteur de manière à ce que les deux coussinets soient bien au contact de la poitrine.

Parfois le cœur cesse brièvement de clignoter.

- Tant que le cœur clignote, c'est que la montre reçoit un signal clair du capteur. Comme avec tout système radio, le signal peut subir un bref brouillage occasionnel. Si cela se produit, la montre interrompt le clignotement du cœur. En général, ce problème se résout de lui-même et le clignotement reprend. Si l'interruption se prolonge, la montre affiche le message d'erreur décrit ci-dessous.

Le message « NO HRM DATA » (pas de données CFM) s'affiche à l'écran.

Ce message d'erreur s'affiche si la montre ne reçoit pas de réactualisations régulières de la fréquence cardiaque de la part du capteur. Toutefois, tant que le capteur est sur la poitrine, que les coussinets sont humides et que la pile de l'émetteur n'est pas déchargée, la montre se rétablit habituellement sans nécessiter d'intervention. Dans le cas contraire, essayez ce qui suit :

- Les coussinets du capteur thoracique peuvent avoir perdu le contact avec votre poitrine pendant quelques secondes. Vérifiez que le capteur appuie bien contre le corps.
- Les coussinets de capteur peuvent être secs. Humectez-les généreusement et réajustez l'émetteur thoracique au besoin.
- La pile dans l'émetteur thoracique peut être déchargée et nécessiter d'être changée (voir les instructions de changement de la pile dans le mode d'emploi du capteur).

Modes et fonctions

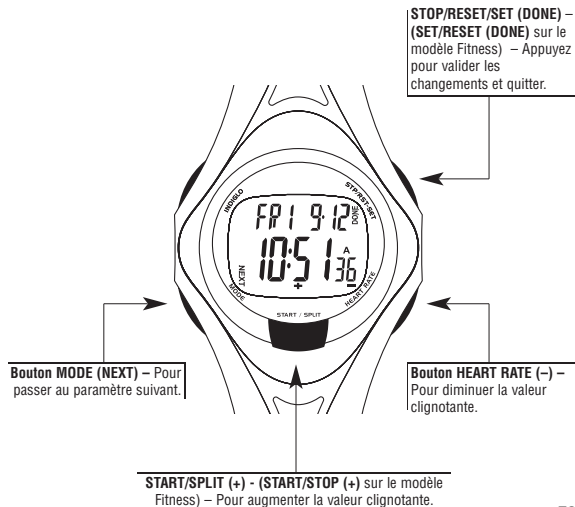
Cette section décrit les modes et les fonctions de la montre. Un mode donne accès à un domaine particulier de fonctionnement de la montre. Par exemple, vous accédez au mode ALARME pour régler le déclenchement d'une alarme à une heure donnée.

La montre présente plusieurs fonctions accessibles en appuyant sur le bouton **MODE**. Le bouton **MODE** permet de faire défiler successivement tous les modes disponibles sur la montre.

Table 3.1 : Récapitulatif des modes

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
HEURE DE LA JOURNÉE	HEURE DE LA JOURNÉE
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
ALARME	ALARME

Fonction des boutons lors des réglages



Mode HEURE DE LA JOURNÉE

La montre affiche l'heure, la date et le jour de la semaine.

Régler l'heure de la journée

1. Tenez **STOP/RESET/SET** fermement enfoncé pendant deux secondes (sur le modèle Fitness, tenez **SET/RESET** enfoncé). « HOLD TO SET » s'affiche. Si vous gardez ce bouton enfoncé, « SET TIME » s'affiche.

Le modèle 30-Lap permet de régler l'heure de la journée pour deux fuseaux horaires différents. Lorsque vous commencez à régler l'heure, le « 1 » clignotant en bas à droite de l'écran indique qu'il s'agit du fuseau principal. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2). Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour commencer à régler l'heure comme indiqué ci-dessus.

2. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour régler :

HEURES ➤ MINUTES ➤ SECONDES ➤ JOUR DE LA SEMAINE
➤ MOIS ➤ DATE ➤ FORMAT DE L'HEURE (12 ou 24 heures)
➤ FORMAT DE LA DATE (Mois-Jour ou Jour-Mois)
➤ CARILLON HORAIRE (activé ou non) ➤ BIP BOUTONS (activé ou non).

La valeur modifiable clignote. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour l'augmenter ou la diminuer (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante.

Lors du réglage des HEURES au format sur 12 heures, changez le réglage du matin ou de l'après-midi (indiqué par « A » ou « P » à l'écran) en augmentant les heures au-delà de 12.



REMARQUE : Pour que la montre émette un carillon mélodique au passage de l'heure, activez la fonction **CARILLON HORAIRE**.

Lors du réglage des SECONDES, appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour les mettre à zéro. Ceci est utile pour synchroniser la montre avec une horloge de référence (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Pour finir, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode HEURE DE LA JOURNÉE (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).



CONSEIL PRATIQUE : La montre saute les 29 février. Le 29 février des années bissextiles, réglez manuellement la date sur « 29 février ». La montre passera au 1er mars le lendemain.

Consulter un second fuseau horaire

Le modèle 30-Lap vous permet de connaître l'heure dans deux fuseaux horaires (identifiés par T1 et T2). Vous pouvez « consulter » le second fuseau en appuyant sur le bouton **START/SPLIT** pendant deux secondes depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE. Relâchez le bouton pour revenir au fuseau horaire principal. Pour inverser les fuseaux horaires, tenez le bouton enfoncé pendant quatre secondes.

Mode CHRONO (modèle 30-Lap seulement)

Le mode CHRONO est le mode d'« exercice » principal de la montre. Il s'agit d'un chronomètre pouvant enregistrer 30 mesures de temps, tel que des tours, dans le cadre d'un même événement, ainsi que d'autres données sur tout un événement pouvant atteindre 100 heures de durée. Les données pouvant être stockées pour ces 30 mesures sont notamment numéro du tour, temps au tour individuel et temps intermédiaire total écoulé.



REMARQUE : Dans cette section, il est question de temps « au tour » et « intermédiaires ». Le temps « au tour » est la durée d'une portion (tour ou longueur) d'un événement. Le temps « intermédiaire » est la durée totale depuis le début de l'événement.

Lorsque le cardiofréquencemètre fonctionne, le mode CHRONO gère trois données statistiques :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque de pointe et minimale pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche

L'acquisition de données s'arrête si le chronomètre est arrêté alors que le CFM fonctionne et reprend lorsque le chronomètre est redémarré. Si le chronomètre arrive au bout alors que le CFM fonctionne, le CFM s'éteint automatiquement et l'acquisition de données cesse.

Pendant que le mode CHRONO est en marche, vous pouvez passer dans tout autre mode, comme HEURE DE LA JOURNÉE. Le témoin chronomètre indique que le mode CHRONO fonctionne en arrière-plan.

Options d'affichage du chronomètre

Si vous n'utilisez pas de cardiofréquencemètre, la montre affiche à la fois les temps intermédiaire et au tour (après avoir marqué le premier temps intermédiaire). Pour choisir quel temps afficher dans la ligne d'affichage du bas, appuyez sur **STOP/RESET/SET** lorsque le chronomètre est à zéro (00.00.00) mais avant de commencer à chronométrer des tours.

Si vous utilisez le cardiofréquencemètre, la montre affiche les données de fréquence cardiaque en plus de la durée chronométrée. Vous pouvez choisir entre l'affichage soit du temps au tour, soit du temps intermédiaire, avec les données de fréquence cardiaque. Consultez les options d'affichage des données de fréquence cardiaque aux pages 62-63 et la Figure 2.1 pour le formatage de l'affichage lorsque le CFM fonctionne.

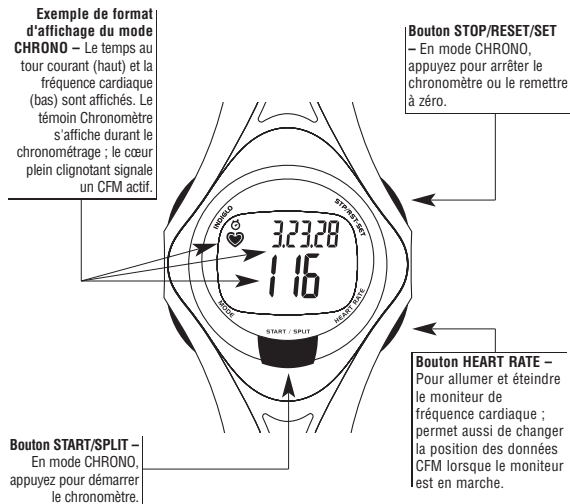
Utiliser le chronomètre

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez sur **START/SPLIT** pendant que le chrono est en marche pour marquer un temps intermédiaire.

Ceci enregistre les temps au tour et intermédiaire courants et démarre un nouveau tour. La montre affiche brièvement les temps au tour et intermédiaire qui viennent d'être enregistrés, ainsi que le numéro de tour. Si vous affichez aussi des données CFM, la montre affiche ensuite des données de fréquence cardiaque pour ce tour.

(Suite des instructions page 79)

Figure 3.1 – Chronométrer avec le modèle 30-Lap



Elle revient ensuite au mode CHRONO en marche, qui continue à chronométrer le tour courant. La montre stocke les données des 30 derniers tours.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour interrompre le chronométrage.
- Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou tenez **STOP/RESET/SET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro (ne le remettez pas à zéro si vous souhaitez conserver les données pour les examiner ultérieurement).

Mode MINUTERIE (modèle 30-Lap seulement)

Ce mode vous permet de fixer une durée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro. Cette fonction est utile pour les événements de durée fixée, jusqu'à 100 heures. À la fin du compte à rebours, la minuterie peut être réglée pour s'arrêter, répéter le compte à rebours ou passer en mode CHRONO et démarrer le chronomètre.

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer dans tout autre mode, HEURE DE LA JOURNÉE par exemple, sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le témoin sablier s'affiche lorsque la minuterie est en marche.

Régler la minuterie

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMER.
- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour accéder au réglage du mode MINUTERIE. Les chiffres des heures clignotent.
- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour changer la valeur. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Après avoir réglé chaque valeur, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la valeur suivante (MINUTES puis SECONDES).

4. Une fois que la durée de compte à rebours est correcte, appuyez une nouvelle fois sur **MODE (NEXT)** pour sélectionner l'action à effectuer à la fin du compte à rebours. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour passer successivement à STOP (arrêter), REPEAT (répéter) ou CHRONO.
5. Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer l'action choisie.

Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour arrêter le compte à rebours.
3. La minuterie étant arrêtée, appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le compte à rebours ou sur **STOP/RESET/SET** pour le remettre à la durée initiale.
4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, elle déclenche une alerte sonore. La veilleuse INDIGLO® brille également pour que vous puissiez voir la montre dans l'obscurité.
 - Si la minuterie est réglée pour s'arrêter, elle s'arrête après l'alerte.
 - Si elle est réglée pour se répéter, elle revient à la durée initiale et démarre immédiatement un nouveau compte à rebours. Elle continue à se répéter jusqu'à ce que vous appuyiez sur **STOP/RESET/SET**. Le nombre de répétitions est affiché sur la ligne du bas. La montre compte jusqu'à 99 répétitions, après quoi elle repasse à zéro et continue.
 - Si la minuterie est réglée pour démarrer le mode CHRONO, la montre passe automatiquement en mode CHRONO et le démarre. Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par la minuterie.

Mode MINUTAGE (modèle Fitness seulement)

Ce mode a deux fonctions :

- Elle peut servir soit de chronomètre, soit de compte à rebours, permettant de compter vers le haut depuis ou vers le bas jusqu'à zéro respectivement. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 100 heures de données statistiques.
- Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre, ce mode permet également d'enregistrer des données de fréquence cardiaque.

Vous pouvez quitter le mode Minutage durant son fonctionnement. En mode HEURE DE LA JOURNÉE, le témoin chronomètre indique que le mode MINUTAGE compte vers le haut en arrière-plan. Le témoin sablier indique que le mode MINUTAGE compte à rebours.

Utiliser la minuterie en guise de chronomètre

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
2. Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à afficher « 00.00.00 ». Si vous accédez au mode de réglage de la minuterie par accident, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour le quitter.
3. Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le chronométrage. Les SECONDES commencent à défiler vers le haut.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre le chronomètre à zéro, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté.

Utiliser la minuterie en compte à rebours

Pour compter à rebours, vous devez d'abord régler une durée initiale.

1. Si vous n'êtes pas en mode MINUTAGE, appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
2. Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à accéder au réglage du mode MINUTAGE. Les chiffres des HEURES clignotent.
3. Réglez la durée initiale du compte à rebours. Appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les chiffres clignotants. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante (MINUTES puis SECONDES).
4. Enfin, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour enregistrer la durée de compte à rebours.
5. Appuyez sur **START/STOP** pour démarrer le minutage. La montre commence à compter à rebours vers zéro.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre la durée à sa valeur initiale, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté. Appuyez de nouveau sur **SET/RESET** pour remettre la durée à zéro.

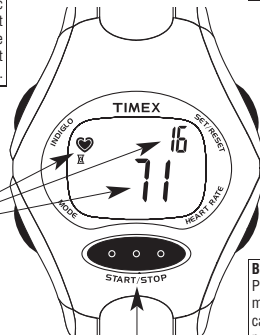
Utiliser le mode Minutage avec le système CFM

Lorsque le CFM est actif, le mode MINUTAGE mesure trois grandeurs liées à la fréquence cardiaque :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque de pointe pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.

Minutage avec le modèle Fitness

Exemple de format d'affichage du mode MINUTAGE – La durée du compte à rebours (haut) est affichée avec les témoins Sablier et Cœur. La fréquence cardiaque courante est affichée en bas.



Bouton SET/RESET – Tenez enfoncé pour accéder au réglage d'une durée de comptage.

Bouton HEART RATE – Pour allumer et éteindre le moniteur de fréquence cardiaque ; pour changer la position des données CFM lorsque le moniteur est en marche.

Bouton START/STOP – Appuyez pour démarrer ou arrêter le compte à rebours.

Mode RÉCUPÉRATION

Ce mode s'utilise avec un système CFM actif. Il s'agit d'une mesure de référence de la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque diminue depuis un pouls élevé sur une période d'une ou deux minutes. Lorsque la minuterie s'arrête, elle déclenche une alerte sonore et les fréquences cardiaques initiale et finale s'affichent.

Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher RECOVER.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour alterner entre les durées de récupération. Vous avez le choix entre une et deux minutes (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
3. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La montre affiche à présent deux fréquences cardiaques - votre fréquence cardiaque au début de la période de récupération sur la ligne du haut et votre fréquence actuelle sur la ligne du bas.
4. Au moment de l'alerte sonore à la fin de la durée de récupération, notez la valeur de fréquence cardiaque sur la ligne du bas. Soustrayez cette valeur de celle de la ligne du haut ; la différence correspond à votre fréquence cardiaque de récupération.
5. Appuyez sur **MODE** pour quitter le mode RÉCUPÉRATION.

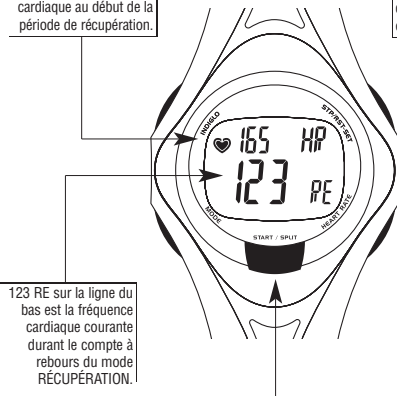


REMARQUE : Pour que le mode RÉCUPÉRATION fonctionne, la montre doit recevoir un signal de fréquence cardiaque.

Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

Exemple de format d'affichage du mode RÉCUPÉRATION – 165 HR sur la ligne du haut est la fréquence cardiaque au début de la période de récupération.

Bouton **STOP/RESET/SET** – (**SET/RESET** sur le modèle Fitness) - Appuyez pour alterner entre une durée de récupération d'une ou deux minutes.



123 RE sur la ligne du bas est la fréquence cardiaque courante durant le compte à rebours du mode RÉCUPÉRATION.

Bouton **HEART RATE** – Au début de la séance d'exercice, appuyez pour recevoir le signal du cardiofréquencemètre.

Bouton **START/SPLIT** – (**START/STOP** sur le modèle Fitness) - Appuyez pour démarrer la période de récupération choisie.

Mode EXAMEN

Ce mode vous permet d'examiner les données d'exercice comme les durées intermédiaires, par exemple. Les informations suivantes peuvent être examinées lorsqu'un cardiofréquencemètre fonctionne et que le mode CHRONO (modèle 30-Lap) ou MINUTAGE (modèle Fitness) est en marche :

- Dans zone - La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible spécifiée.
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque de pointe
- Fréquence cardiaque minimale (30-Lap seulement)
- Calories totales brûlées - Calculées à partir de la durée écoulée, des données de fréquence cardiaque et du poids corporel.
- Temps intermédiaires et au tour chronométrés (30-Lap seulement)
- Fréquence cardiaque moyenne par tour (30-Lap seulement)

Examiner les informations de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher REVIEW.
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour faire défiler les données CFM (DANS ZONE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE, FRÉQUENCE CARDIAQUE DE POINTE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MINIMALE, CALORIES TOTALES) et les données au tour chronométrées en mémoire (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)**). Appuyez sur **HEART RATE (-)** pour faire défiler les données CFM à rebours.

Mode ALARME

Ce mode règle le déclenchement d'une alarme à une heure choisie. Lorsque l'alarme est ACTIVÉE, le témoin réveil s'affiche à l'écran. À l'heure fixée pour l'alarme, l'alerte sonore se déclenche, la veilleuse INDIGLO® clignote et l'heure de l'alarme s'affiche pendant vingt secondes. Appuyez sur un bouton quelconque pour couper l'alarme sonore. Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

Régler une alarme

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour régler l'heure de l'alarme (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**). L'heure modifiable clignote. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format d'affichage sur 12 heures.
3. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou sur **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les heures (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou sur **HEART RATE (-)**.) Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour passer aux minutes.
4. Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyez brièvement sur **START/SPLIT** alors que la montre est en mode ALARME (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La modification du réglage d'une alarme l'ACTIVE automatiquement.

Fonctions globales

Il s'agit de fonctions pratiques sans effet direct sur le fonctionnement des modes.

Retour automatique à l'heure de la journée

Si vous êtes en mode ALARME, MINUTERIE, RÉCUPÉRATION ou CONFIGURATION CFM mais n'avez effectué aucune action depuis deux ou trois minutes, la montre quitte automatiquement le mode en cours et revient au mode HEURE DE LA JOURNÉE. Si vous avez modifié des réglages durant cette période, ils seront traités comme s'ils avaient été validés.

Veilleuse INDIGLO®

La veilleuse INDIGLO® illumine l'affichage pour qu'il soit visible dans l'obscurité. Appuyez sur le bouton **INDIGLO** pour l'activer. Une fois le bouton relâché, l'éclairage se prolonge pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les valeurs).

FONCTION NIGHT-MODE® (modèle 30-Lap seulement)

Avec la fonction NIGHT-MODE®, appuyez sur tout bouton pour illuminer l'affichage pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les paramètres), il n'est pas nécessaire d'appuyer séparément sur le bouton INDIGLO dans des conditions de faible éclairage. Pour activer la fonction NIGHT-MODE®, tenez le bouton INDIGLO enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au bip sonore. La fonction NIGHT-MODE® reste activée pendant 7 ou 8 heures ou peut être manuellement désactivée en tenant de nouveau le bouton INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes jusqu'au bip sonore.

Exemples d'utilisation

Votre montre Timex® peut devenir un élément important de vos séances d'exercice quotidiennes. Associée à un cardiofréquencemètre, elle vous permet de suivre l'évolution de votre entraînement par le chronométrage, l'acquisition, le stockage et l'affichage des données d'exercice. Voici quelques scénarios réalistes offrant quelques idées sur les possibilités d'utilisation de la montre.

Exemple d'utilisation 1 -

Chronométrage de tours lors d'une même séance

Votre exercice habituel consiste à effectuer en courant un tour de piste de 500 m. Aujourd'hui, vous souhaitez courir cinq kilomètres, c'est-à-dire dix tours de piste. Vous voulez également penser à appeler votre fille, qui doit rentrer de l'école durant votre séance d'exercice, pour lui demander de mettre les lasagnes au four à 16h15.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap		Modèle Fitness
ALARME		ALARME
CHRONO		MINUTAGE
EXAMEN		EXAMEN

■ **Régler une alarme :** Pour vous rappeler d'appeler votre fille, accédez au mode ALARME et réglez l'alarme sur 4:15 PM. Lorsque l'alarme sonne, il vous suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter puis de passer votre coup de téléphone !



REMARQUE : Voir les conseils de réglage de l'alarme p. 87.

■ **Chronométrer la séance d'exercice :** Utilisez le mode CHRONO ou MINUTAGE pour chronométrer la séance :

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode CHRONO et vérifiez que le chronomètre est à zéro (0). Appuyez sur **START/SPLIT** au départ de la course puis à la fin de chaque tour. La montre stocke les temps des dix (10) tours individuels. À la fin du dernier tour, appuyez sur **STOP/RESET/SET**.



REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation du Chrono p. 76-79.

- **Modèle Fitness :** En mode MINUTAGE, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro (0), comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** au départ de la course puis à la fin du dernier tour.



REMARQUE : Des problèmes de configuration du mode MINUTAGE ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.

- **Examen des temps au tour :** Durant votre retour à la maison à pied, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Si vous utilisiez un cardiofréquencemètre, vous verriez alors les statistiques de fréquence cardiaque (les deux modèles), en plus de tous vos temps au tour (modèle 30-Lap seulement).



REMARQUE : Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.

Exemple d'utilisation 2 - Mesure de la forme et chronométrage d'une séance en salle

Grand adepte de spinning, vous vous rendez à votre club de forme quatre fois par semaine pour des séances de pédalage de 30 minutes chacune. Vous aimez mesurer votre fréquence cardiaque durant l'effort afin d'optimiser la séance en passant autant de temps que possible dans votre zone cible de fréquence cardiaque. À l'issue de votre séance, vous mesurez la vitesse de récupération de votre cœur sur une période de récupération standard d'une minute.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN

■ **Connecter le cardiofréquencemètre et sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque :** Vous portez déjà la montre et le cardiofréquencemètre en arrivant au club. Avant de commencer à pédaler, vous devez établir la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles :** Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent suivant la configuration choisie. Accédez ensuite au mode **CONFIGURATION CFM** et sélectionnez votre fréquence cardiaque cible pour cet exercice parmi les zones 1 à 5.



*REMARQUE : Reportez-vous aux détails sur la sélection des zones cibles de fréquence cardiaque en mode **CONFIGURATION CFM**, la configuration de l'affichage de la fréquence cardiaque et de l'heure et l'activation de l'alerte « sortie de zone » p. 64-69.*

■ **Option de mesure 1 - Comptage vers le haut :** Utilisez le mode **CHRONO** (modèle 30-Lap) ou **MINUTAGE** (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant 30 minutes. Le chronométrage offre une certaine souplesse sur la durée exacte de la séance.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **CHRONO** et appuyez sur **START/SPLIT** en commençant à pédaler.



*REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation du mode **CHRONO** p. 76-79.*

- **Modèle Fitness :** En mode **MINUTAGE**, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro, comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** en commençant à pédaler.



*REMARQUE : Des problèmes de configuration du mode **MINUTAGE** ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.*

■ **Option de mesure 2 - Compte à rebours :** Utilisez le mode **MINUTERIE** (modèle 30-Lap) ou **MINUTAGE** (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant à rebours depuis 30 minutes. Le compte à rebours s'utilise pour un régime d'exercice planifié, ou mesuré, et comporte une alerte à la fin du compte à rebours.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **MINUTERIE** et réglez le compte à rebours sur 30 minutes. Appuyez sur **START/SPLIT** en commençant la séance d'exercice.



*REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation des fonctions du mode **MINUTERIE** p. 79.*

- **Modèle Fitness :** En mode **MINUTAGE**, vérifiez que la montre est réglée pour compter à rebours depuis 30. Appuyez sur **START/STOP** en commençant la séance d'exercice.

■ À la fin de la séance d'exercice :

- **Modèle 30-Lap** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTERIE.
- **Modèle Fitness** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTAGE.



REMARQUE : Voir les renseignements sur le mode MINUTAGE, le mode MINUTERIE et le mode CHRONO en Section 3.

■ **Mesurer votre forme** : Le mode RÉCUPÉRATION est un outil qui mesure le ralentissement de fréquence cardiaque sur une durée fixée d'une ou deux minutes. Immédiatement après la fin de l'exercice, accédez au mode RÉCUPÉRATION et appuyez sur **START/SPLIT** (modèle 30-Lap) ou **START/STOP** (modèle Fitness) pour démarrer la période de récupération. À l'alerte sonore marquant la fin de la minute de récupération, notez votre fréquence cardiaque.

■ **Examen des temps au tour** : Durant votre retour au vestiaire, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Vous verrez vos statistiques de fréquence cardiaque, ainsi que vos temps au tour si vous avez marqué plusieurs temps intermédiaires (modèle 30-Lap).



REMARQUE : Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.

Exemple d'utilisation 3 -

Utilisation de la montre en compétition tout en voyageant entre deux fuseaux horaires

Avec votre club de course à pied, vous prenez l'avion de Chicago à Washington DC pour participer à une course de fond de 10 kilomètres. Votre stratégie est de rester dans votre zone cible de fréquence cardiaque pendant la première moitié de la course puis de forcer pendant la seconde moitié. Vous souhaitez finir la course aux environs de 32 minutes, ce qui signifie que vous dépasserez probablement votre zone cible durant la seconde moitié de la course pour atteindre cet objectif de temps.

Pour cet exemple, vous utilisez les fonctions suivantes :

Modèle 30-Lap		Modèle Fitness	
FUSEAU HORAIRE SECONDAIRE		HEURE DE LA JOURNÉE	
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE		CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	
MINUTERIE		MINUTAGE	
CHRONO			
EXAMEN		EXAMEN	

■ **Avancer l'heure** : Une fois assis dans l'avion, vous réglez votre montre sur le fuseau de l'Heure Normale de l'Est (États-Unis).

- **Modèle 30-Lap** : Comme vous vous rendez souvent sur la Côte Est pour affaires, vous avez déjà réglé votre second fuseau horaire sur l'Heure Normale de l'Est. Depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE, tenez **START/SPLIT** enfoncé pendant quatre secondes pour passer du fuseau

horaire principal au fuseau secondaire. Laissez la montre sur le fuseau horaire secondaire pendant la durée de votre séjour puis revenez au fuseau principal durant le vol de retour.



REMARQUE : Voir le réglage de l'heure du fuseau horaire secondaire p. 75.

- **Modèle Fitness :** Changez l'heure de la montre en mode HEURE DE LA JOURNÉE de l'Heure Normale du Centre à l'Heure Normale de l'Est.



REMARQUE : Voir les instructions de réglage de l'heure de la journée p. 74-75.

- **Établir la liaison avec le cardiofréquencemètre :** Après une bonne nuit, vous arrivez à la course équipé de la montre et du cardiofréquence. Avant la course, vous établissez la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles :** Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent sur la ligne du bas.



REMARQUE : Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque, voir le mode **CONFIGURATION CFM** p. 62. Cette section explique comment configurer l'affichage de l'heure et des données de fréquence cardiaque.

- **La course est sur le point de démarrer.** Vous décidez de régler une alerte de minuterie afin d'accélérer votre cadence à mi-parcours de la durée visée de 32 minutes pour les 10 km.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **MINUTERIE** et réglez-le sur 16 minutes avec **CHRONO AT END** (chrono à la fin). Au départ de la course, appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.



REMARQUE : Voir les instructions de réglage de la minuterie et de changement de l'action déclenchée à la fin du compte à rebours p. 79.

- **Modèle Fitness :** Accédez au mode **MINUTAGE** et réglez-le pour compter à rebours à partir de 16 minutes. Le mode **MINUTAGE** doit être réglé pour compter à rebours (vers le bas). Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le minutage au départ de la course. La montre commence le compte à rebours des 16 minutes dans le format choisi pour l'affichage de la fréquence cardiaque et de la durée écoulée.



REMARQUE : Le mode **MINUTAGE** offre de nombreux choix. Voir comment remettre le mode **MINUTAGE** à zéro, alterner entre le comptage vers le haut et à rebours et choisir les options d'affichage p. 81-83.

■ **À mi-parcours de la course :** Vous courez confortablement dans votre zone cible de fréquence cardiaque depuis le début de la course puis le compte à rebours atteint zéro.

- **Modèle 30-Lap :** Le mode MINUTERIE lance automatiquement le mode CHRONO, choisi à l'étape précédente pour s'enchaîner au compte à rebours. Les données de CHRONO et de FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent dans le format sélectionné précédemment. Vous augmentez votre allure durant la seconde moitié. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour arrêter le chronomètre.



REMARQUE : Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par le mode MINUTERIE.

- **Modèle Fitness :** Appuyez sur tout bouton pour désactiver l'alerte de la minuterie et augmenter votre allure au bout des 16 minutes de course. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **START/STOP** pour arrêter le minutage.

■ **Examiner les données de fréquence cardiaque et les temps de course :** Plus tard, vous pouvez faire défiler les données accumulées durant la course.

- Pour examiner les données CFM et les temps de course, accédez au mode EXAMEN. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** pour faire défiler les données CFM et de course ou appuyez sur **HEART RATE (-)** pour les faire défiler à rebours.

Entretien de la montre et garantie

Entretien

Le cardiofréquencemètre et sa sangle doivent être rincés dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il n'est pas nécessaire de rincer la montre du Fitness System.

Changement de la pile de montre

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

Durée de service et changement de la pile de l'émetteur CFM

À raison d'une utilisation d'une heure par jour, la durée de service de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. La pile doit être changée dans tous les cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur s'affichent de plus en plus fréquemment.

Retournez l'appareil et ouvrez le couvercle du logement de pile à l'aide d'une pièce de monnaie. Changez la pile, en veillant à ce que le « + » de la pile neuve soit face à vous. Enfoncez le bouton de réinitialisation à côté de la pile (avec un cure-dent ou un trombone déplié) avant de remettre le couvercle de pile en place.

Effectuez un essai rapide de l'appareil après avoir changé la pile :

1. Éloignez-vous des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez généreusement les coussinets du capteur et posez l'appareil sur la poitrine, bien appuyé contre la peau.
3. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à accéder au mode HEURE DE LA JOURNÉE.
4. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** de la montre pour activer le moniteur de fréquence cardiaque.
5. Au bout de quelques secondes, le témoin « cœur » doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci signifie que la pile est correctement installée. REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, essayez ce qui suit :

Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement dans la pile et remettez le couvercle en place.

Réinstallez la pile et appuyez sur le bouton de réinitialisation comme indiqué plus haut.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de la remplacer par un modèle identique ou comparable.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
- 5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limites peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,50 \$ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux États-Unis, appelez le 1-800-448-4639 pour obtenir plus de renseignements sur la garantie.

Au Canada, appelez le 1-800-263-0981.

Au Brésil, appelez le 0800-168787.

Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00.

En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis).

En Asie, appelez le 852-2815-0091.

Au Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620.

Au Portugal, appelez le 351 212 946 017.

En France, appelez le 33 3 81 63 42 00.

En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130.

Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850.

Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION DE LA MONTRE

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 : _____

CECI EST LE COUPON DE RÉPARATION DE VOTRE MONTRE. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-la à :

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203

Adresse réelle :

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-448-4639.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-448-4639.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink™, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :

Capteur de vitesse + distance – Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx
Cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit :

Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx
Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink est une marque commerciale de Timex Group, B.V.

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

© 2004 Timex Corporation

MONITOR DIGITAL DE PULSO TIMEX®

MODELOS "30-LAP" y "FITNESS"

RELOJ DEPORTIVO DIGITAL DE AVANZADA

Más

UN SISTEMA PARA MONITORIZAR EL PULSO COMPLETAMENTE DIGITAL

El Monitor digital de pulso de Timex® incorpora lo último en tecnología digital de Timex, con metodologías usadas por los entrenadores personales y los expertos en acondicionamiento físico. En su condición de líder mundial en dispositivos para medir el tiempo durante la práctica de deportes, Timex creó un dispositivo digital que combina la precisión digital que exigen los atletas de categoría mundial, con funciones que puede usar cualquier persona, de cualquier edad, para conservar un buen estado físico "de por vida".

Nota: Este manual puede describir funciones o características que tal vez no estén disponibles en todos los modelos.

Recursos en Internet

La página web de Timex (www.timex.com) es una excelente fuente de información que le ayuda a aprovechar al máximo su Monitor digital de pulso Timex®. Recursos del sitio de Timex:

www.timex.com/hrm/

Para obtener más información respecto a los Monitores digitales de pulso de Timex, incluso listas de las funciones y simulaciones, vaya a:

www.timex.com/fitness/

Respecto a sugerencias de entrenamiento usando el Monitor digital de pulso de Timex.

Nota: Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

Información sobre el manual

El manual está dividido en cuatro secciones principales:

- **Descripción general** —

Descripción general de botones, funciones y pantalla.

- **Uso del Monitor de pulso** —

Descripción de cómo combinar el reloj con el Monitor de pulso ("HRM") para obtener, medir y revisar la información del pulso.

- **Modos y Funciones** —

Explicaciones simples, paso por paso, sobre cómo usar los modos y funciones del reloj.

- **Ejemplos de uso** —

Casos de usos reales que enseñan cómo hacer del reloj Timex® una parte integral de su sesión de ejercicios.

Descripción general

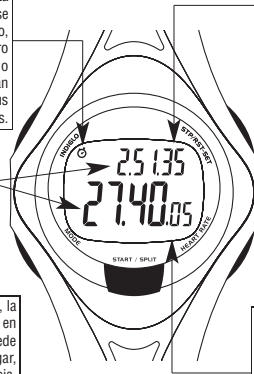
Información de la pantalla

ICONOS - Aparecen en la pantalla para indicar el modo o para indicar la actividad que está desarrollándose actualmente. Por ejemplo, el icono del cronómetro indica que el cronógrafo o el cronómetro están tomando el tiempo de sus vueltas.

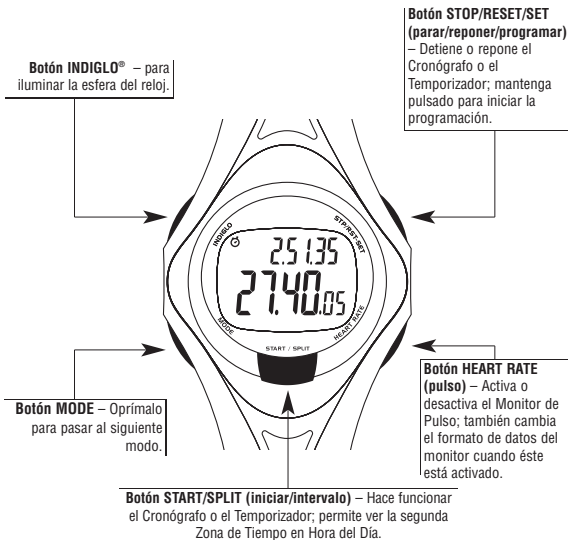
LÍNEA SUPERIOR - Tercio superior de la pantalla, usado para diversa información (tiempo de vueltas, día/fecha, información del monitor de pulso e iconos).

En algunos modos, la información mostrada en estas dos líneas puede intercambiarse de lugar, según su preferencia.

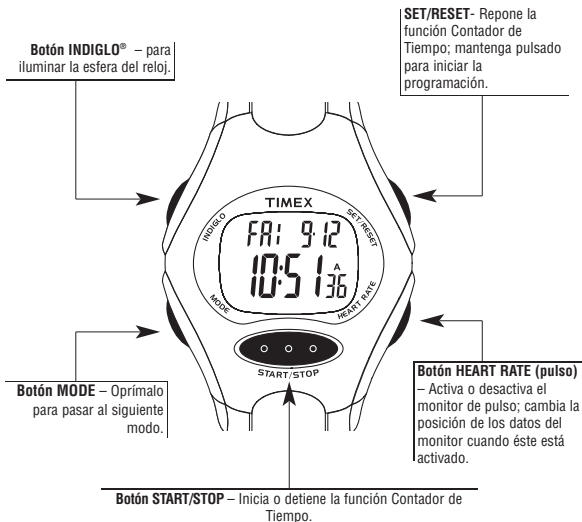
LÍNEA INFERIOR - Dos tercios inferiores de la pantalla, usados para diversa información como hora, tiempo de vuelta/intervalo, información del monitor de pulso e iconos.



Modelo "30-Lap"



Modelo "Fitness"



Iconos en la pantalla

Si bien ocupa muy poco lugar en la muñeca, el reloj le ofrece mucha información con un simple vistazo. La siguiente es una descripción general de los iconos (pequeños símbolos gráficos) que aparecen en la pantalla:



Alarma activada.



Contador funcionando (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) está en cuenta regresiva hacia cero (Modelo "Fitness").



Cronógrafo funcionando (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) está en cuenta progresiva desde cero (Modelo "Fitness").



Se programó la señal sonora de las horas.



Buscando datos del monitor de pulso del medidor del pecho.



Están recibiendo datos de un detector de pulso.

Uso del Monitor de Pulso

Cuando se lo usa junto con un medidor de pulso, el reloj deportivo se vuelve parte de un sistema de información sobre su estado físico. El medidor transmite al reloj los datos del pulso. Una rápida mirada durante el entrenamiento o la sesión de ejercicios le permitirá analizar si está en el rango de pulso deseado para mantener o mejorar su estado físico (para saber cuál es el rango adecuado, refiérase a las guías correspondientes). Si así se programara, sonará una alerta en forma automática cuando su pulso esté fuera de la zona seleccionada.

En esta sección se describe:

- Cómo programar el reloj para que funcione en coordinación con un medidor de pulso
- Cómo programar el reloj para que compare su pulso con un rango de pulso de su elección
- Cómo registrar y revisar la información del pulso

Programación del reloj para que funcione en coordinación con un medidor de pulso

1. **Póngase el medidor de pulso en el pecho.** Los detalles relativos a cómo usar el medidor de pulso figuran en la Guía del Usuario que lo acompaña. En las instrucciones de esta sección se asume que el medidor de pulso se está usando como se recomienda.
2. **Inicie el Monitor de Pulso.** En los modos TIME OF DAY (hora del día), TIMING (contador de tiempo), CHRONO (cronógrafo) o TIMER (temporizador), seleccione **HEART RATE (pulso)**.

Cuando el reloj busque la señal del medidor de pulso, aparecerá el icono del contorno de un corazón. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.

Para obtener una señal clara, aléjese al menos 6 pies (1.8 metros) de otras personas que también estén usando un medidor de pulso.

Cada vez que pase a los modos TIMING (contador de tiempo), CHRONO (cronómetro) o TIMER (temporizador), el reloj automáticamente buscará la señal del transmisor durante 15 segundos. Si no encuentra ninguna señal, el reloj deja de buscar hasta que vuelva a oprimirse el botón **HEART RATE** (pulso).

3. **Lea su pulso.** Cuando el reloj establezca contacto con el transmisor, verá su pulso (en latidos por minuto). Para desactivar el monitor, mantenga oprimido **HEART RATE**.

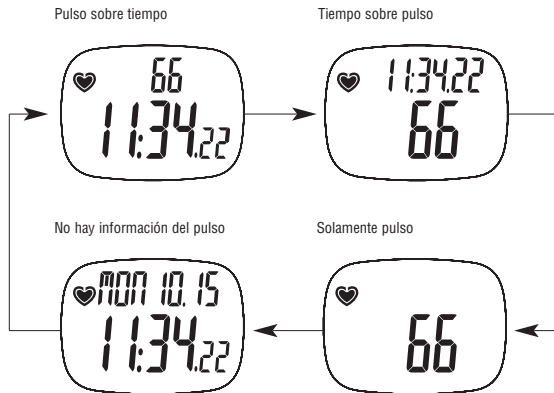
Información de Pulso y Tiempo

A la visualización del pulso puede dársele cuatro formatos diferentes. Use el botón **HEART RATE** para recorrer las distintas opciones. Por ejemplo, cuando use el Monitor de Pulso en los modos CHRONO (cronógrafo) o TIMER (temporizador), el pulso aparecerá en la línea superior, y el conteo del modo CHRONO o TIMER aparecerá en la línea inferior. Si oprime el botón **HEART RATE** (pulso), estos valores intercambiarán su lugar. También puede optar por ver sólo la información del pulso o no ver nada de eso en absoluto. (Refiérase a la Figura 2.1 luego del siguiente párrafo.)

Modo HRM Setup

Con este modo se programa el rango de pulso deseado durante la sesión de ejercicios. El rango consiste de dos límites de pulso, uno inferior y otro superior. Seleccione uno de los rangos preprogramados o establezca manualmente otros valores de su elección. Cuando el pulso es menor a cierto límite inferior o cuando rebasa el límite superior del rango establecido, suena una alarma (opcional). Si bien puede usar el monitor de pulso sin seleccionar un rango específico, se recomienda configurar esta función. De este modo

Figura 2.1 – Formatos de Visualización del Monitor de Pulso



SUGERENCIA: Oprima **HEART RATE** (pulso) para recorrer los formatos mientras el monitor esté activado.

podrá mantenerse en el rango deseado y aprovechará al máximo su programa de ejercicios.

Rangos deseados

Los límites superior e inferior de pulso se basan en el valor máximo de pulso ("MHR" en inglés). En la Tabla 2.1 se ilustra la fórmula que usa el programa del reloj para calcular los límites inferior y superior de cada rango.

Tabla 2.1: Rangos de Acondicionamiento Físico

RANGO	Límite inferior	Límite superior
5	90% pulso máx.	100% pulso máx.
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Es importante que programe un valor máximo de pulso porque los cinco rangos automáticos se basarán en ese valor. Para determinar su rango, realice una prueba controlada o recurra a alguno de los varios métodos de cálculo aproximado. Un método muy usado es el de restar su edad al número 220. Recuerde, sin embargo, que métodos como este pueden dar resultados imprecisos porque el pulso máximo depende de factores fisiológicos además de la edad, como por ejemplo, su estado físico general y su genética individual.

Figura 2.2 – Valores preasignados para el Modo HRM Setup (programación de pulso)

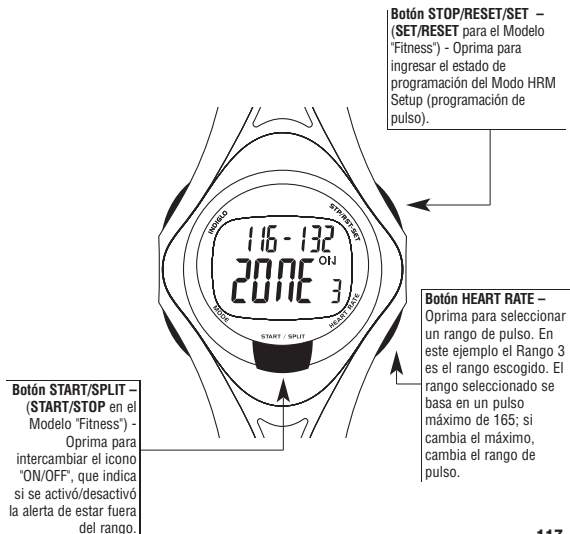
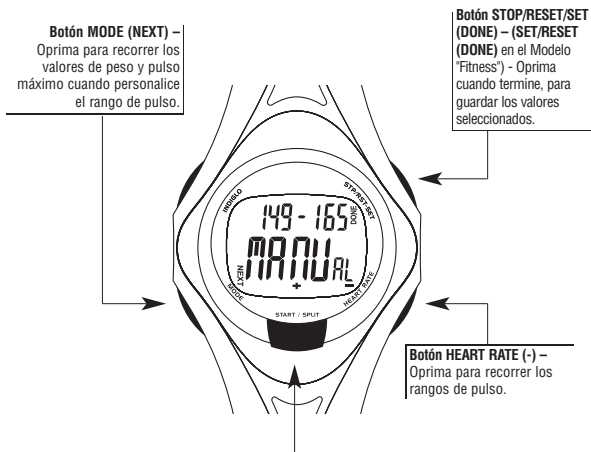


Figura 2.3 – Programación de valores para el Modo HRM Setup (programación de pulso)



Ingreso de datos de peso y pulso máximo

1. Oprima **MODE** hasta llegar a HRM SETUP (programación del monitor de pulso). Oprima ahora **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para poder programar el reloj. El rango seleccionado comenzará a destellar. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer).
2. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para recorrer los rangos preprogramados y también la programación **MANUAL**. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). Todos los rangos, incluso los límites preprogramados inferior y superior, estarán destellando.



NOTA: Los rangos quedan personalizados a su gusto cuando termina la programación del pulso.

3. Oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para recorrer los valores que definirán su peso y pulso máximo ("MHR"). Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir cada valor. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). El peso se usa para calcular la cantidad de calorías quemadas.



*NOTA: Cuando especifique el peso, oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) para escoger entre libras y kilogramos.*

4. Oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (fin) para guardar los valores y salir. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)** (programar/reponer(fin)).



NOTA: Si cambia el valor del peso mientras hace ejercicio, obtendrá un cálculo erróneo de calorías .

Selección de un Rango de Pulso

Para seleccionar un rango de pulso en base a su pulso máximo:

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca HRM SETUP (programación del monitor de pulso).
2. Oprima **HEART RATE** (pulso) para recorrer los rangos preprogramados (y también la programación MANUAL). Se mostrarán todos los rangos, incluso los límites preprogramados inferior y superior.



*NOTA: Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para escoger si la alerta de "fuera del rango" estará activada o no. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP**).*

Cuando deje el modo HRM SETUP (programación), el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todos sus cálculos estadísticos con los datos del pulso.

Programación del rango "Manual"

1. Mientras esté en el modo HRM SETUP (programación), oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para programar el reloj. El rango seleccionado comenzará a destellar. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer)

2. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para recorrer los rangos preprogramados hasta llegar a la programación MANUAL, que estará destellando. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso).

3. Oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para seleccionar los números que definan los límites de pulso superior e inferior, el peso y el pulso máximo. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir cada número. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso). Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para pasar al siguiente valor.

El uso de un rango de pulso predeterminado cambiará el valor ingresado manualmente al valor original predeterminado que se selecciona.

4. Oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (fin) para guardar su programación y salir del Modo HRM SETUP (programación) del monitor. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)**(fin).

Revisión de la información del monitor.

Use el reloj para revisar la información del monitor, como por ejemplo: pulso promedio, mínimo y máximo; tiempo que el pulso estuvo dentro del rango elegido; cantidad de calorías quemadas. Como referencia de su estado físico, puede ver cuánto disminuyen sus pulsaciones durante un período predeterminado. Encontrará más detalles en los Modos REVIEW (revisión) y RECOVER (recuperación).

Solución de problemas vinculados al monitor

Solución de los problemas más comunes:

Es difícil obtener una primera lectura, O BIEN el pulso no parece ser el correcto durante el uso.

- Moje las almohadillas de contacto texturizadas de la parte posterior del medidor de pulso.
- Ajuste más la correa del pecho hasta que haga un contacto más estrecho con la piel. Verifique que el medidor esté bien apoyado contra la piel y que la palabra TIMEEX esté hacia arriba.
- Aléjese de otras personas que estén usando medidores y aléjese también de otras fuentes de señales de radio y electricidad estática, como por ejemplo, equipos electrónicos de gimnasia y maquinaria eléctrica en general.
- Espere un par de minutos y oprima **HEART RATE** (pulso) otra vez.

A veces veo guiones en lugar del valor del pulso, O BIEN el pulso no cambia durante períodos prolongados. ¿Qué significa eso?

- Por lo general eso indica que se debe mojar las almohadillas del medidor o que el dispositivo que se coloca en el pecho no está bien ajustado, por lo cual el contacto eléctrico con la piel no es suficiente. Moje las almohadillas del medidor y ajuste la correa con el transmisor para que ambas almohadillas hagan buen contacto con el pecho.

A veces el icono del corazón deja de destellar brevemente.

- Mientras el icono del corazón siga destellando, el reloj continuará recibiendo una clara señal del medidor. Igual que sucede con cualquier

sistema de radio, puede producirse alguna interferencia ocasional o una breve saturación de la señal. Cuando sucede eso, el reloj suspende el destello del icono del corazón. Normalmente el problema se resuelve solo y el corazón sigue destellando. Si la interrupción continuara, el reloj le alertará mediante el mensaje de error que se describe a continuación.

En la pantalla aparecerá el mensaje "NO HRM DATA" (sin datos HRM).

Este mensaje de error aparece cuando el reloj no recibe actualizaciones regulares del medidor. Sin embargo, si el medidor continúa en el pecho, las almohadillas están mojadas y la batería del transmisor está en buen estado, el reloj se recuperará generalmente sin que usted tenga que intervenir. Si no se recuperara, haga lo siguiente:

- Las almohadillas del transmisor del pecho quizás hayan perdido contacto con el pecho durante unos segundos. Verifique que el transmisor esté ajustado contra el pecho.
- Las almohadillas del medidor tal vez estén secas. Mójelas bien y vuelva a ajustar el transmisor contra el pecho si fuera necesario.
- La pila del transmisor podría estar descargada; reemplácela. (Para reemplazar la pila, refiérase a las instrucciones de la Guía del Usuario del medidor)

Modos y Funciones

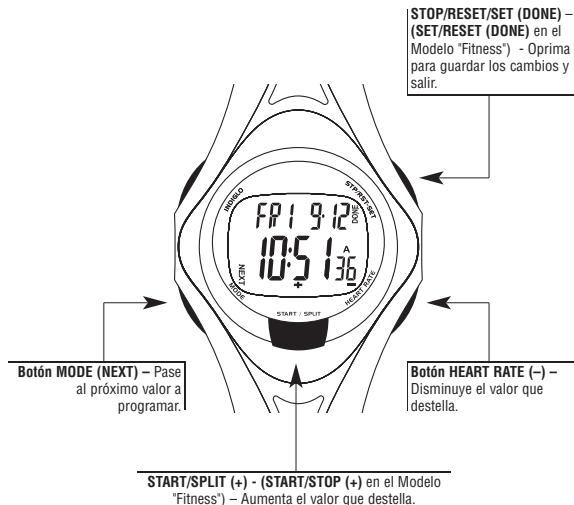
En esta sección se describen los modos y funciones del reloj. Cada modo le permite acceder a una función específica del reloj. Por ejemplo, el Modo ALARM se usa para programar una alarma que suene en un momento determinado.

El reloj tiene varias funciones a las cuales se puede acceder cuando se oprime el botón **MODE**. Al oprimir el botón **MODE** se ven todos los modos disponibles en el reloj.

Tabla 3.1: Resumen de Modos

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
HORA DEL DÍA	HORA DEL DÍA
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
TEMPORIZADOR	
RECUPERACIÓN	RECUPERACIÓN
REVISIÓN	REVISIÓN
PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO	PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO
ALARMA	ALARMA

Operación del Botón Durante la Programación



Modo TIME OF DAY (hora del día)

En el reloj se ve la hora, la fecha y el día de la semana.

Programación de la hora

1. Mantenga firmemente oprimido **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) durante dos segundos. (En el Modelo "Fitness", mantenga oprimido **SET/RESET**.) Aparecerá "HOLD TO SET" (mantenga oprimido para programar). Si sigue manteniendo oprimido este botón, aparecerá "SET TIME" (programe la hora).

El Modelo "30-Lap" le permite programar la hora para dos zonas horarias diferentes. Cuando empiece a programar la hora, el "1" de la parte inferior derecha de la pantalla indicará que es la zona horaria primaria. Oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para seleccionar la zona horaria primaria (1) o secundaria (2). Oprima **MODE (NEXT)**(próximo)para programar la hora según se describió antes.

2. Oprima **MODE (NEXT)**(próximo) para programar:

HORAS ➤ MINUTOS ➤ SEGUNDOS ➤ DÍA DE LA SEMANA
➤ MES ➤ FECHA ➤ FORMATO DE HORA (12 ó 24 horas)
➤ FORMATO DE FECHA (Mes-Día o Día-Mes)
➤ SEÑAL ACÚSTICA HORARIA (activada o desactivada) ➤ SEÑAL ACÚSTICA DE BOTÓN OPRIMIDO (activada o desactivada).

El valor que va a cambiarse estará destellando. Oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para aumentar o disminuir cada valor. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso). Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)**(próximo) para pasar al siguiente valor.

Cuando seleccione HORAS con el formato de 12 horas, cambie a AM o PM (indicado con una "A" o una "P" en la pantalla) cuando aumente la cantidad de horas pasando el "12".



NOTA: Puede programar el reloj para que genere una señal sonora a cada hora; para ello, active la función SEÑAL SONORA HORARIA.

Cuando programe SEGUNDOS, oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para llevarlos a cero. Esto es muy útil cuando se sincroniza el reloj con una hora de referencia. (En el modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso).

3. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para guardar la selección y salir de HORA DEL DÍA. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET** (programar/reponer).



SUGERENCIA: El reloj no cuenta los 29 de febrero. Durante los años bisiestos, programe manualmente la fecha el 29 de febrero a "29 de febrero". Al día siguiente el reloj pasará a 1 de marzo.

Visualización de la segunda zona horaria

El Modelo "30-Lap" le permite ver la hora en dos zonas horarias (identificadas como T1 y T2). Para ver la segunda zona, oprima el botón **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) por dos segundos en el Modo TIME OF DAY (hora del día). Deje de oprimir el botón y regresará a la zona horaria primaria. Para intercambiar las zonas horarias, mantenga oprimido el botón por cuatro segundos.

Modo CHRONO (cronógrafo) (sólo Modelo "30-Lap")

El Modo CHRONO (cronógrafo) es el modo principal del reloj para las sesiones de ejercicios. Cuenta con un cronómetro para registrar el tiempo transcurrido para 30 lecturas (una vuelta, por ejemplo), en un único evento, así como otra información para un evento completo de hasta 100 horas de duración. Pueden guardarse datos de hasta 30 lecturas, incluso número de vuelta, tiempo individual de la vuelta y tiempo total transcurrido del intervalo.



NOTA: En esta sección nos referiremos a "vueltas" e "intervalos". "Tiempo de vuelta" es el tiempo para cada segmento (vuelta) de un evento. "Tiempo de intervalo" es el tiempo total transcurrido desde que comenzó el evento.

Cuando el medidor de pulso está activado, el Modo CHRONO (cronógrafo) mide tres datos estadísticos:

- El tiempo que el pulso está dentro del rango seleccionado mientras se usa el Modo CHRONO (cronógrafo)
- El pulso promedio para el período en que el monitor de pulso estaba activo y estaba usándose el Modo CHRONO (cronógrafo)
- El pulso máximo y el mínimo para el período en que el monitor de pulso estaba activo y estaba usándose el Modo CHRONO (cronógrafo)

La acumulación de datos cesa cuando se detiene el cronógrafo mientras el monitor está activo y continúa cuando se reinicia el cronógrafo. Si se permite que el cronógrafo funcione mientras el monitor de pulso está activo, éste se desactivará automáticamente y cesará la acumulación de datos.

Mientras el Modo CHRONO (cronógrafo) esté activo, puede cambiar a otro Modo, como por ejemplo, TIME OF DAY (hora del día). El icono de un cronómetro indica que el Modo CHRONO (cronógrafo) sigue funcionando actualmente.

Opciones de visualización del cronógrafo

Si no estuviera usando un medidor de pulso, el reloj mostrará los tiempos de la vuelta y de los intervalos (después de que usted tome el primer intervalo). Para seleccionar qué tiempo se mostrará en la línea inferior de la pantalla, oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) cuando lleve a cero el cronómetro (00.00.00) pero antes de comenzar a cronometrar las vueltas.

Si estuviera usando el medidor de pulso, el reloj mostrará la información del pulso además del tiempo medido por el cronómetro. Puede optar por ver el tiempo de la vuelta o del intervalo, así como los datos del pulso. Respecto a las opciones de los datos de pantalla, refiérase a las páginas 114 y 115, así como a la Figura 2.1, respecto al formato de pantalla cuando el monitor está activo.

Uso del Cronógrafo

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca CHRONO (cronógrafo).
2. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para iniciar la medición del tiempo.
3. Para medir una vuelta o intervalo, oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) mientras está activo el Modo CHRONO (cronógrafo).

Así se guardan los datos de la vuelta y del intervalo, y se comienza una nueva vuelta. El reloj mostrará brevemente los tiempos de la vuelta y del intervalo que acaba de guardar, así como también el número de la vuelta. Si estuviera viendo los datos del monitor, a continuación el reloj mostrará la información del pulso para esa vuelta.

(Las instrucciones continúan en la página 131)

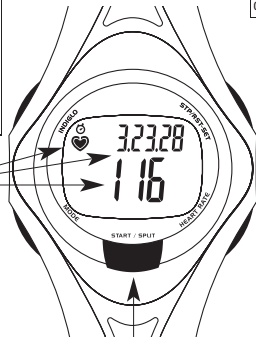
Figura 3.1 – Medición de tiempo de vueltas e intervalos con el Modelo "30-Lap"

Ejemplo de formato de pantalla del Modo CHRONO (cronógrafo)–

Se muestra el tiempo actual de la vuelta (arriba) y el pulso (abajo). Cuando se mide el tiempo, aparece el símbolo de un cronómetro; el icono del corazón latiendo indica que el Monitor de Pulso está activado.

Botón STOP/RESET/SET –
En el Modo CHRONO (cronógrafo), oprímalo para parar o reponer el cronógrafo.

Botón START/SPLIT –
En Modo CHRONO (cronógrafo), oprímalo para iniciar el cronógrafo.



Botón HEART RATE –
Activa o desactiva el Monitor de pulso; también se usa para cambiar la posición de los datos del monitor cuando éste está activado.

El reloj regresa entonces al Modo CHRONO (cronógrafo), que aún sigue cronometrando la vuelta y el intervalo en curso. El reloj guarda los datos de las últimas 30 vueltas.

4. Oprima **STOP/RESET/SET** para detener el cronometraje.

5. Oprima **START/SPLIT** para reanudar el cronometraje o mantenga oprimido **STOP/RESET/SET** para regresar el cronómetro a cero. (No regrese a cero si desea guardar los datos para revisarlos luego.)

Modo TIMER (temporizador) (sólo Modelo "30-Lap")

Con este modo se selecciona un tiempo desde el cual el reloj comienza una cuenta regresiva a cero. Esta función se usa para eventos con tiempo fijo de hasta 100 horas. Al finalizar la cuenta regresiva, el Temporizador puede programarse para detenerse, repetir la cuenta regresiva o cambiar al Modo CHRONO (cronógrafo) e iniciar éste.

Mientras esté funcionando el Temporizador, puede oprimir **MODE** para cambiar a otro modo, como por ejemplo, TIME OF DAY (hora del día), sin por ello alterar su funcionamiento. Cuando el Temporizador está funcionando, aparece el icono de un reloj de arena.

Programación del Temporizador

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca TIMER (temporizador).

2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para programar el Modo TIMER (temporizador). Comenzará a destellar el valor correspondiente a las horas.

3. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE(-)** para cambiar los valores. Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Luego de programar cada valor, oprima **MODE (NEXT)** para pasar a los siguientes valores (MINUTOS y luego SEGUNDOS).

4. Cuando llegue al tiempo de cuenta regresiva deseado, oprima otra vez **MODE (NEXT)** para seleccionar una acción final luego de la cuenta regresiva. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para cambiar entre STOP (parar), REPEAT (repetir) y CHRONO (cronógrafo).
5. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** para guardar la acción deseada.

Funcionamiento del Temporizador

1. Para iniciar una cuenta regresiva, oprima el botón **START/SPLIT**.
2. Oprima **STOP/RESET/SET** para detener la cuenta regresiva.
3. Con el Temporizador detenido, oprima **START/SPLIT** para reanudar la cuenta regresiva u oprima **STOP/RESET/SET** para regresar el Temporizador al tiempo inicial.
4. Cuando el Temporizador llegue a cero, sonará una alerta. La luz INDIGLO® para la noche también se enciende, para que pueda ver el reloj en la oscuridad.
 - Si el Temporizador se programó para detenerse, se detendrá luego de la alerta.
 - Si el Temporizador se programó para repetir, regresará a la hora inicial e inmediatamente comenzará con otra cuenta regresiva. Esto continuará repitiéndose hasta que se oprima **STOP/RESET/SET**. La cuenta repetida se muestra en la línea inferior de la pantalla. El reloj cuenta hasta 99 repeticiones, después de lo cual regresa a cero y continúa.
 - Si el Temporizador se programó para iniciar el Modo CHRONO, el reloj automáticamente cambiará e iniciará ese Modo. El Modo CHRONO debe regresarse a cero para que el Temporizador pueda iniciarlo automáticamente.

Modo TIMING (Sólo Modelo "Fitness")

Este Modo tiene dos finalidades:

- Puede usarse como cronómetro o en cuenta regresiva, es decir, contando desde o hacia cero, respectivamente. Pueden guardarse hasta 100 horas de datos estadísticos.
- Cuando se usa con el medidor de pulsaciones para el pecho, puede registrarse la información del pulso.

El Modo TIMING puede funcionar mientras se hace una cuenta progresiva o regresiva. En el Modo TIME OF DAY, el icono de un cronómetro indica que el Modo TIMING está funcionando actualmente en cuenta progresiva. El icono del reloj de arena indica que el Modo Modo TIMING está en cuenta regresiva.

Uso del Contador de Tiempo en cuenta progresiva

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca TIMING.
2. Oprima **SET/RESET** (programar/reponer) hasta que aparezca "00.00.00". Si por accidente ingresara el Modo Programación de Contador de Tiempo, oprima **SET/RESET (DONE)** para salir de dicho modo.
3. Pulse **START/STOP (+)** para comenzar el cronometraje. El número correspondiente a los SEGUNDOS empieza la cuenta progresiva.

Para pausar la operación, oprima **START/STOP**; vuelva a oprimir el botón para reiniciar. Para regresar el cronómetro a cero, mantenga oprimido **SET/RESET** mientras está detenido CONTADOR DE TIEMPO.

Uso del Contador de Tiempo en cuenta regresiva (funcionamiento como contador regresivo)

Para hacer una cuenta regresiva, primero hay que establecer el tiempo desde el cual empezar a contar.

1. Si no estuviera en el Modo TIMING, oprima **MODE** hasta que aparezca TIMING.
2. Oprima **SET/RESET** hasta encontrar la pantalla para programar el Modo TIMING. Comenzará a destellar el valor correspondiente a las HORAS.
3. Establezca el tiempo desde el cual se hará la cuenta regresiva. Oprima **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)** para aumentar o disminuir cada valor. Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)** para pasar a los siguientes valores.
4. Cuando termine, oprima **SET/RESET (DONE)** para guardar el dato del tiempo registrado.
5. Oprima **START/STOP** para comenzar el cronometraje. Comienza la cuenta regresiva a cero.

Para pausar la cuenta regresiva, oprima **START/STOP**; vuelva a oprimir el botón para reiniciarla. Para regresar la cuenta regresiva al valor inicial, oprima **SET/RESET** mientras esté detenido TIMING (contador de tiempo). Oprima **SET/RESET** otra vez para borrar el tiempo establecido y dejarlo en cero.

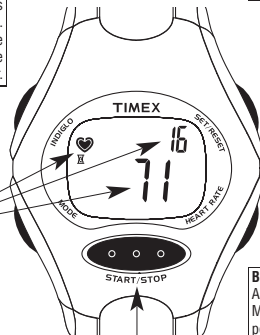
Uso del Modo TIMING (contador de tiempo) con el Monitor de Pulso

Cuando el Monitor está activo, el Modo TIMING registra tres datos relacionados con el pulso:

- El tiempo que el pulso está dentro del rango seleccionado mientras se usa el CONTADOR DE TIEMPO.
- El pulso promedio para el período en que la función monitor de pulso estuvo activa y estaba usándose el CONTADOR DE TIEMPO.
- El pulso máximo para el período en que la función monitor de pulso estuvo activa y estaba usándose el CONTADOR DE TIEMPO.

Uso del Timing con el Modelo "Fitness"

Ejemplo de formato de pantalla del Modo TIMING (contador del tiempo) – La cuenta regresiva (arriba) se muestra con los iconos de reloj de arena y pulso. El pulso actual se muestra en la parte inferior.



Botón SET/RESET – Mantenga oprimido para comenzar a programar una hora desde la cual hacer una cuenta progresiva o regresiva.

Botón HEART RATE – Activa o desactiva el Monitor de pulso; cambia la posición de los datos del monitor cuando éste está activado.

Botón START/STOP – Oprima para iniciar o parar la cuenta regresiva.

Modo RECOVER (recuperación)

Este modo se usa con el Monitor de Pulso activo. Es una referencia de su estado físico, para medir cuán rápidamente disminuyen sus pulsaciones desde un valor elevado durante un período de uno o dos minutos. Cuando transcurre el tiempo preestablecido, suena una alerta y se muestran los valores del pulso inicial y final.

Uso del Modo RECOVER (recuperación)

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca RECOVER (recuperación).
2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para alternar entre los tiempos de recuperación. Puede elegir uno o dos minutos. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET** (programar/reponer).
3. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para comenzar la cuenta regresiva (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP** (iniciar/parar). Ahora en la pantalla se verán dos pulsos: en la línea superior, el correspondiente al inicio del período de recuperación; en la línea inferior, el pulso actual.
4. Cuando suene la alerta al finalizar el tiempo de recuperación, verá el pulso en la línea inferior. Sustraiga este valor del valor de la línea superior; la diferencia es su pulso de recuperación.
5. Oprima **MODE** para salir del Modo RECOVER (recuperación).

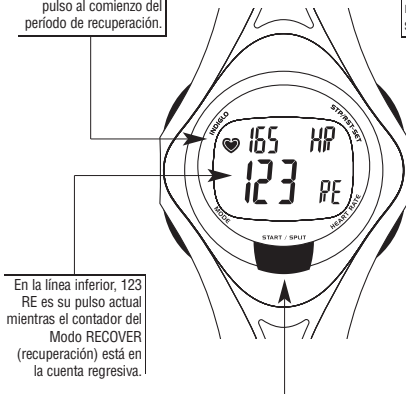


NOTA: El reloj debe estar recibiendo la señal del pulso para que funcione el Modo RECOVER (recuperación).

Uso del Modo RECOVER (recuperación)

Ejemplo de formato de pantalla del Modo RECOVER (recuperación) – Línea superior HR165 es su pulso al comienzo del período de recuperación.

Botón **STOP/RESET/SET** – (**SET/RESET** en el Modelo "Fitness") - Oprímalo para escoger el tiempo de recuperación, que puede ser de uno o dos minutos.



En la línea inferior, 123 RE es su pulso actual mientras el contador del Modo RECOVER (recuperación) está en la cuenta regresiva.

Botón **HEART RATE** – Al inicio de la sesión de ejercicios, oprímalo para obtener la señal del pulso.

Botón **START/SPLIT** – (**START/STOP** en el Modelo "Fitness") - Oprímalo para iniciar el período de recuperación seleccionado.

Modo REVIEW (revisión)

Con este modo se revisan los datos de la sesión de ejercicios, como por ejemplo, los tiempos de las vueltas. Cuando el medidor de pulso está activo y también lo están las funciones CHRONO (cronógrafo) (Modelo "30-Lap") o TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness"), podrá revisarse la siguiente información:

- Dentro del rango - Tiempo en que el pulso estuvo dentro del rango especificado.
- Pulso promedio
- Pulso máximo
- Pulso mínimo (solamente Modelo "30-Lap")
- Total de calorías quemadas - Calculado por el tiempo transcurrido, los datos del pulso y el peso corporal.
- Tiempos del cronógrafo para vueltas e intervalos (solamente Modelo "30-Lap")
- Pulso promedio por vuelta (solamente Modelo "30-Lap")

Revisión de la Información del Pulso

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca REVIEW (revisión).
2. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) para avanzar por los datos del monitor (DENTRO DEL RANGO, PULSO PROMEDIO, PULSO MÁXIMO, PULSO MÍNIMO, CALORÍAS TOTALES) y los datos guardados de vuelta del cronógrafo. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar). Oprima **HEART RATE (-)** (pulso) para ir hacia atrás por los datos del Monitor.

Modo ALARM (alarma)

Con este modo se programa la alarma para que suene a una hora preestablecida. Cuando la alarma esté ACTIVADA, aparecerá un icono de

alarma en la pantalla. Al llegarse a la hora establecida, la alarma sonará, la luz INDIGLO® para la noche se encenderá intermitentemente y la hora de la alarma se mostrará durante veinte segundos. Para silenciar la alarma, oprima cualquier botón. Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, cinco (5) minutos después sonará una alarma de respaldo.

Programación de la Alarma

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca ALARM.
2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para seleccionar la hora en que sonará la alarma. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer). La hora que va a cambiarse estará destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.
3. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir las horas. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). Oprima ahora **MODE (NEXT)** (próximo) para pasar a los minutos.
4. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para guardar los valores elegidos. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)** (programar/reponer (fin).

Para ACTIVAR o DESACTIVAR la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) mientras esté en el Modo ALARM (alarma). (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP** (iniciar/parar). El cambio de cualquier alarma automáticamente ACTIVA la alarma.

Funciones Globales

Estas son funciones muy convenientes que no afectan directamente las operaciones de los modos.

Regreso automático a Hora del Día

Si está en el modo ALARM (alarma), TIMER (temporizador), RECOVER (recuperación) o HRM SETUP (programación de monitor) pero no hace nada por dos o tres minutos, el reloj automáticamente abandona ese modo y regresa al Modo TIME OF DAY (hora del día). Si cambió algo durante ese tiempo, los cambios se procesarán como si los hubiera completado.

Funcione luz nocturna INDIGLO®

La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera del reloj para que pueda verlo en la oscuridad. Para activar esta función, oprima el botón **INDIGLO**. Después de oprimir el botón, la luz permanece encendida por tres (3) segundos (o por seis (6) segundos si está cambiando los valores).

FUNCIONE NIGHT-MODE® (sólo Modelo "30-Lap")

Para la función NIGHT-MODE®, cualquier botón que se oprima iluminará la esfera por tres (3) segundos (o por seis (6) segundos si está cambiando los valores), por lo cual no es necesario oprimir el botón INDIGLO cuando hay poca iluminación ambiente. Para activar la función NIGHT-MODE®, mantenga oprimido el botón INDIGLO por 3 segundos hasta que el reloj emita un pitido. La función NIGHT-MODE® continuará activada por 7 a 8 horas, o puede desactivarse manualmente si se mantiene nuevamente oprimido el botón INDIGLO durante tres (3) segundos, hasta que el reloj emita un pitido.

Ejemplos de uso

Su reloj Timex® puede convertirse en una parte muy importante de su rutina de ejercicios diaria. Usado junto con el monitor de pulso, le permite archivar datos de su entrenamiento (medición de tiempo, recolección, almacenamiento y visualización). A continuación se citan posibles casos cotidianos que le darán una idea de cómo aprovechar al máximo su reloj.

Ejemplo de uso 1 -

Uso del reloj para cronometrar vueltas en un ejercicio físico simple

Su ejercicio habitual es correr en un circuito de media milla de longitud. Hoy desea correr cinco millas, equivalente a diez vueltas en el circuito. Asimismo, desea recordar llamar a su hija, que regresará de la escuela durante la sesión de ejercicios suya, para decirle que tiene que poner la lasaña en el horno a las 4:15.

En este ejemplo, deberá usar los siguientes modos:

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
ALARMA	ALARMA
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Programación de la Alarma:** Para acordarse de llamar a su hija, busque el Modo ALARM (alarma) y prográmela para que suene a las 4:15 PM. Cuando suene la alarma, oprima cualquier tecla para silenciarla, tome el teléfono y llámela.



NOTA: Refiérase a la pág. 139 para programar la alarma.

■ **Contador de Tiempo para la sesión de ejercicios:** Para medir el tiempo de su sesión de ejercicios, use el Modo CHRONO o el Modo TIMING.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo CHRONO y verifique que el cronógrafo esté nuevamente en cero (0). Oprima **START/SPLIT** cuando comience a correr y cada vez que termine una vuelta. El reloj almacenar los diez (10) tiempos de vuelta individuales. Cuando termine la última vuelta, oprima **STOP/RESET/SET**.



NOTA: Refiérase a las pág. 128–131, donde encontrará más detalles acerca del uso del Cronógrafo.

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIMING, verifique que el reloj esté programado para contar a partir de cero (0), como un cronómetro. Oprima **START/STOP** cuando comience a correr y cuando finalice su última vuelta.



NOTA: ¿No recuerda cómo configurar el Modo TIMING? Refiérase a las pág. 133–135 para más información.

- **Revisión de los tiempos de cada vuelta:** En su marcha triunfal de regreso a casa, podrá revisar los datos de su sesión de ejercicios en el Modo REVIEW. Si estuviera usando el medidor de pulso, verá las estadísticas del pulso (ambos modelos), así como los tiempos de todas las vueltas (sólo el Modelo "30-Lap").



NOTA: En la página 138 hay más detalles respecto al Modo REVIEW (revisión).

Ejemplo de uso 2 -

Uso del reloj para evaluar su estado físico y contar el tiempo de la sesión de ejercicios en el club

Como le gusta la bicicleta estacionaria, va al club cuatro veces por semana y realiza sesiones de 30 minutos. Usted desea monitorizar su pulso mientras hace ejercicio para aprovechar al máximo la sesión y estar el mayor tiempo posible en el rango de pulso deseado. Al finalizar la sesión, determina cuán rápidamente se recupera el corazón durante el período de recuperación estándar de un minuto.

En este ejemplo, deberá usar los siguientes modos:

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO	PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
TEMPORIZADOR	
RECUPERACIÓN	RECUPERACIÓN
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Conexión del medidor de pulso y selección de un rango de pulso:** Vaya al club con el reloj y el medidor de pulso puestos. Antes de iniciar su sesión de bicicleta estacionaria, establezca la conexión inalámbrica entre su reloj y el medidor de pulso.

- **Para ambos modelos:** Oprima **HEART RATE** (pulso). El icono del contorno del corazón indica que el reloj está buscando la señal del medidor de pulso. Cuando se recibe la señal, el contorno cambia a un corazón que empieza a latir. El dato del pulso se muestra de acuerdo a como se haya configurado el reloj. Pase ahora al Modo HRM SETUP (programación del monitor) y seleccione el rango de pulso deseado para esta sesión de ejercicios, opciones 1 a 5.



NOTA: Refiérase a las pág. 116–121 acerca de cómo programar el rango de pulso en el Modo PROGRAMACIÓN del Monitor, configuración de la pantalla para ver el pulso y el tiempo, y activación de la alerta "fuera de rango".

■ **Opción de TIMING 1 - Cuenta progresiva:** Use el Modo CHRONO (cronógrafo) (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness") para contar el tiempo de la sesión (hasta 30 minutos). La cuenta progresiva resulta ventajosa cuando desea la flexibilidad de terminar la sesión en cualquier momento.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo CHRONO (cronógrafo) y oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) cuando comience a pedalear.



NOTA: Refiérase a las pág. 128–131, donde encontrará más detalles acerca del uso del Modo CHRONO (cronógrafo).

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIMING (contador de tiempo), verifique que el reloj esté programado para contar a partir de cero, como un cronómetro. Oprima **START/STOP** (iniciar/parar) cuando comience a pedalear.



NOTA: ¿No recuerda cómo configurar el Modo Contador de Tiempo? Refiérase a las pág. 133–135 para obtener más información.

■ **Opción de Contador de Tiempo 2 - Cuenta regresiva:** Use el Modo TIMER (temporizador) (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness") para contar el tiempo de la sesión desde 30 minutos hasta cero. La cuenta regresiva se usa para un régimen de entrenamiento planificado (con plazos establecidos) e incluye una alerta al final de la cuenta regresiva.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo TIMER (temporizador) y programe una cuenta regresiva de 30 minutos. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/parar) cuando comience la sesión de ejercicios.



NOTA: Refiérase a la pág. 131 respecto a cómo usar las funciones del Modo TIMER (temporizador).

- **Modelo "Fitness":** En el Modo Modo TIMING (contador de tiempo), verifique que el reloj esté programado para una cuenta regresiva a partir de 30. Oprima **START/STOP** (iniciar/parar) cuando comience la sesión de ejercicios.

■ Cuando termine su sesión de ejercicios:

- **Modelo "30-Lap":** Oprima cualquier botón para silenciar la alerta de cuenta regresiva en el Modo TIMER (temporizador).
- **Modelo "Fitness":** Oprima cualquier botón para silenciar la alerta de cuenta regresiva en el Modo TIMING (contador de tiempo).



NOTA: En la sección 3 hay más información sobre los Modos CONTADOR DE TIEMPO, TEMPORIZADOR y CRONÓGRAFO.

■ **Análisis de su estado físico:** El Modo RECOVER (recuperación) es una herramienta que le permite medir el descenso del pulso durante un período fijo de uno o dos minutos. Inmediatamente tras finalizar su sesión de ejercicios, pase a RECOVER (recuperación) y oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) (Modelo "30-Lap") o **START/STOP** (iniciar/parar) (Modelo "Fitness") para iniciar el período de recuperación. Cuando suene la alerta al finalizar el minuto de recuperación, tome nota de su pulso.

■ **Revisión de los tiempos de cada vuelta:** En su marcha triunfal de regreso al vestuario, podrá revisar los datos de su sesión de ejercicios en el Modo REVIEW (revisión). Verá las estadísticas del pulso, así como los tiempos de las vueltas si es que estaba contando los tiempos de múltiples vueltas (sólo Modelo "30-Lap").



NOTA: En la página 138 hay más detalles respecto al Modo REVIEW (revisión).

Ejemplo de uso 3 -

Uso del reloj en una carrera cuando cambia de zona horaria

Usted viaja con su club de corredores desde Chicago a Washington DC para participar en una carrera de 10 km. Su estrategia es permanecer dentro de su rango de pulso durante la primera mitad de la carrera y correr más rápidamente durante la segunda mitad. Desea terminar en unos 32 minutos, lo cual significa que probablemente sobrepase su rango de pulso durante la segunda mitad de la carrera si es que quiere alcanzar su objetivo.

En este ejemplo, deberá usar las siguientes funciones::

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
ZONAS HORARIAS SECUNDARIAS	HORA DEL DÍA
MEDIDOR DE PULSO	MEDIDOR DE PULSO
TEMPORIZADOR	CONTADOR DE TIEMPO
CRONÓGRAFO	
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Adelanto de la hora:** Ya acomodado en el avión, cambie el reloj para que indique la hora de la Costa Este (EE.UU.).

- **Modelo "30-Lap":** Usted viaja con frecuencia a la Costa Este por negocios, así que ya programó la zona horaria secundaria correspondiente. En el Modo TIME OF DAY (hora del día) mantenga oprimido START/SPLIT (iniciar/intervalo) durante cuatro segundos

para cambiar de la zona primaria a la secundaria. Su reloj quedará programado para la zona secundaria mientras dure su viaje y lo regresará a la hora primaria cuando vuelva a casa.



NOTA: Refiérase a la pág. 127 respecto a cómo programar el tiempo en la zona horaria secundaria.

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIME OF DAY (hora del día), adelante la hora del reloj del horario de Chicago (Zona Central) a la hora de la Zona Este (EE.UU.).



NOTA: Refiérase a la pág. 126-127 respecto a cómo programar la hora del día.

- **Conexión con el Medidor de Pulso:** Luego de una buena noche de descanso, llega al sitio de la carrera con su reloj y su medidor de pulso. Antes de la carrera, establezca la conexión inalámbrica entre su reloj y el medidor de pulso.

- **Para ambos modelos:** Oprima **HEART RATE** (pulso). El icono del contorno del corazón indica que el reloj está buscando la señal del medidor de pulso. Cuando se recibe la señal, el contorno cambia a un corazón que empieza a latir. Los datos del pulso se muestran en la línea inferior.



NOTA: Para programar un rango de pulso refiérase al Modo PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO en la pág. 114. En esta sección se explica cómo configurar la pantalla para ver la información de pulso y tiempo.

- **Está por empezar la carrera.** Usted decide programar una alerta para avisarle que corra más rápido a partir de la segunda mitad de la carrera para lograr su objetivo de correr en 32 minutos los 10 km.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo TIMER y prográmelo para 16 minutos y CHRONO AL FINAL. Cuando comience la carrera oprima **START/SPLIT** para comenzar la cuenta regresiva.



NOTA: Refiérase a la pág. 131 respecto a cómo programar el Temporizador y cambiar la acción automáticamente iniciada luego de terminada la cuenta regresiva.

- **Modelo "Fitness":** Pase al modo TIMING y prográmelo para una cuenta regresiva de 16 minutos. Programe el modo TIMING para una cuenta regresiva. Cuando comience la carrera, oprima **START/STOP(+)** para medir el tiempo. En la pantalla verá que la cuenta regresiva comienza a partir de 16 minutos en el formato que usted haya configurado para la información de pulso y tiempo transcurrido.



NOTA: El Modo CONTADOR DE TIEMPO presenta varias opciones. Refiérase a las págs. 133–135 respecto a cómo reponer el Modo CONTADOR DE TIEMPO, escoger entre cuenta progresiva y regresiva, y cómo programar la pantalla de modo que refleje sus preferencias.

■ **Al llegar al punto medio de la carrera:** Hasta ahora corrió a un paso cómodo dentro del rango de pulso deseado y el contador llegó a cero.

- **Modelo "30-Lap":** El Modo TIMER (temporizador) inicia automáticamente el Modo CHRONO (cronógrafo) que fue el modo seleccionado en el paso previo para seguir la cuenta regresiva en el Modo TIMER. Ahora aparecerá la información en el formato que usted haya configurado para CHRONO (cronógrafo) y HEART RATE (pulso). Usted corre más rápidamente durante la segunda mitad. Cuando cruce la línea de llegada, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para detener la medición del tiempo.



NOTA: El Modo CHRONO (cronógrafo) debe regresarse a cero para que el modo TIMER (temporizador) pueda iniciarlo automáticamente.

- **Modelo "Fitness":** Oprima cualquier botón para desactivar la alerta del TEMPORIZADOR y correr más rápidamente cuando hayan transcurrido 16 minutos de la carrera. Cuando cruce la línea de llegada, oprima **START/STOP** (iniciar/parar) para detener la medición del tiempo.

■ **Revisión de los datos de Pulso y el Tiempo de la Carrera:** Luego puede revisar los datos acumulados durante la carrera.

- Para revisar los datos de pulso y tiempo de carrera, vaya a REVIEW (revisión). Para avanzar por los datos de pulso y de la carrera, oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **START/STOP (+)** (iniciar/parar), o bien oprima **HEART RATE(-)** (pulso) para retroceder.

Mantenimiento y Garantía del Reloj

Mantenimiento

Enjuague el transmisor del Medidor de pulso y la tira con agua dulce, para evitar que se acumulen materiales que pueden interferir con la medición del pulso. No es necesario que enjuague el reloj.

Reemplazo de la Pila

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.

Vida útil de la pila del transmisor del medidor de pulso y su reemplazo

Basándose en un uso de una hora diaria, la vida útil de la pila del transmisor debería ser superior a los dos años. Un uso mayor acortará la vida útil de la pila. Reemplace la pila si sucediera algo de lo siguiente:

- El reloj ya no recibe información de pulso del transmisor del pecho a pesar de que éste esté bien colocado en el pecho.
- Mensajes de error empiezan a aparecer cada vez con mayor frecuencia en el reloj .

Invierta el reloj y, con una moneda, abra el compartimiento de la pila. Reemplace la pila; cuando instale la nueva pila, verifique que el signo "+" esté hacia arriba. Oprima el botón "reset" (reponer) que está próximo a la pila (hágalo con un palillo de dientes) antes de cerrar el compartimiento.

Luego de cambiar la pila, haga una prueba rápida del reloj:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Moje completamente las almohadillas del medidor de pulso y colóquese esta unidad en el pecho, bien ajustada sobre la piel.
3. Oprima el botón **MODE** hasta llegar al Modo TIME OF DAY (hora del día).
4. Oprima el botón **HEART RATE** (pulso) para activar el Monitor de pulso.
5. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el transmisor del pecho está activado. Esto indica que la pila se instaló correctamente. NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

SI NO VIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO, pruebe lo siguiente:

Vuelva a oprimir el interruptor "reponer" del compartimiento de la pila y coloque la tapa.

Vuelva a instalar la pila y oprima reponer, tal como se indicó antes.

GARANTÍA DE TIMEX INTERNATIONAL (GARANTÍA LIMITADA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el producto. En EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el Cupón de Reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EE.UU., un cheque o giro postal ("money order") por US\$7.50; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en el Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío. **JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

En EE.UU. puede llamar al número 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía.

En Canadá, llame al 1-800-263-0981.

En Brasil, llame al 0800-168787.

En México, llame al 01-800-01-060-00.

En América Central, el Caribe, Bermudas y las Bahamas, llame al (501) 370-5775 (EE.UU.).

En Asia, llame al 852-2815-0091.

En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620.

En Portugal, llame al 351 212 946 017.

En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00.

En Alemania, llame al +43 662 88 92130.

Para Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850.

En otras áreas, comuníquese con el minorista local de Timex o con un distribuidor de Timex respecto a información de la garantía.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra:

(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por:

(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra:

(Nombre y dirección)

Razón de devolución:

ESTE ES SU CUPÓN PARA REPARAR EL RELOJ. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si el reloj 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.

Dirección:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-448-4639.

Si necesita un brazalete o una tira de reemplazo, llame al 1-800-448-4639.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink™ de Timex®, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

Nombre del Producto:

Medidor de Velocidad + Distancia - Transceptor GPS Serie M8xx/M5xx
Monitor de Pulso – Transmisor de Monitor de Pulso Serie M8xx/M5xx

Tipo de Producto: Radiador intencional

Modelo	Núm. ID FCC	Núm. Certificación IC
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad+Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del Producto:

Receptores de reloj – Monitor de pulso/Velocidad + Distancia Serie M8xx/M5xx

Registradores de datos – Monitor de pulso/Velocidad + Distancia Serie M5xx

Tipo de Producto: Radiador no intencional

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: Cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

Aviso de la industria canadiense: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink es una marca comercial de Timex Group, B.V.

TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Corporation en EE.UU. y otros países.

INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en los EE.UU. y otros países.

©2004 Timex Corporation.



TIMEX

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

Português **página** **1**

Italiano **pagina** **55**

Deutsch **Seite** **109**

Nederlands **pagina** **163**

O MONITOR DE RITMO CARDÍACO DIGITAL DA TIMEX® MODELOS 30-LAP/FITNESS

UM RELÓGIO DESPORTIVO DIGITAL AVANÇADO

Mais

UM SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO
COMPLETAMENTE DIGITAL

O Monitor de Ritmo Cardíaco Digital da Timex® incorpora a última tecnologia digital da Timex com metodologias de boa forma física utilizadas pelos especialistas de manutenção da forma física e treinadores pessoais. Como líder mundial em dispositivos de contagem de tempo em eventos desportivos, a Timex criou um sistema digital de manutenção da forma física que combina a precisão digital exigida pelos atletas de classe mundial com funções que podem ser utilizadas por pessoas de todas as idades para se manterem “em forma”.

Nota: Este manual poderá descrever características ou funções que não se encontram disponíveis em todos os modelos.

Recursos na Internet

O web site da Timex (www.timex.com) constitui uma excelente fonte de informação para o ajudar a tirar os maiores benefícios da sua compra do Monitor Digital do Ritmo Cardíaco da Timex®. Os recursos que pode procurar no site da Timex incluem:

www.timex.com/hrm/

Fara obter mais informações sobre os Monitores Digitais do Ritmo Cardíaco da Timex, incluindo listagens das funções dos produtos e simulações.

www.timex.com/fitness/

Para conselhos sobre manutenção da forma física e treinos utilizando os Monitores Digitais do Ritmo Cardíaco da Timex.

Nota: Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Organização deste Manual

Este manual está dividido em quatro secções principais:

- **Perspectiva Geral** —

Descrições gerais dos botões, funções e mostrador.

- **Utilização do Monitor do Ritmo Cardíaco** —

Descreve a maneira de combinar o seu relógio com um Monitor do Ritmo Cardíaco (HRM) para obter, medir e examinar as informações sobre o ritmo cardíaco.

- **Modos e Funções** —

Explicações simples e passo a passo sobre a utilização dos modos e funções do relógio.

- **Exemplos de Utilização** —

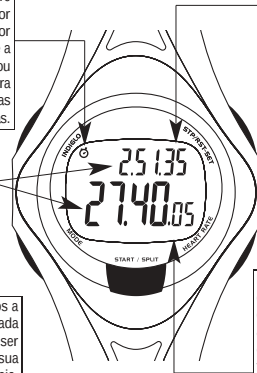
Cenários reais que lhe mostram como fazer do seu relógio Timex® uma parte integrante das suas actividades de exercícios físicos.

Perspectiva Geral

Informações no Mostrador

INDICADORES - Aparecem à volta do mostrador para indicar o modo actual ou uma actividade que ocorre em segundo plano. Por exemplo, o indicador cronómetro indica que a função Cronógrafo ou Cronómetro se encontra activa a contar o tempo das voltas.

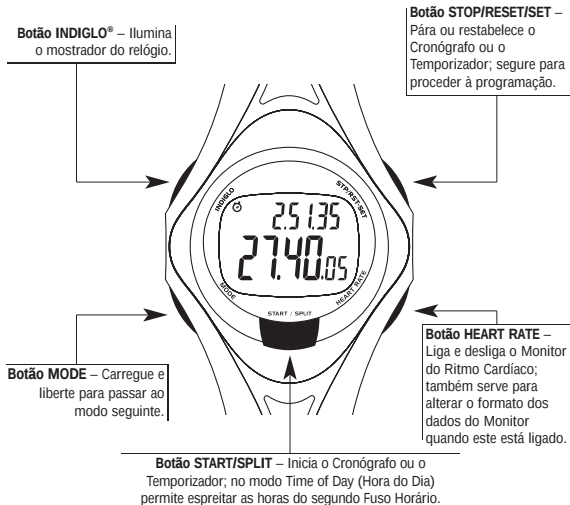
Nalguns dos modos a informação apresentada nestas duas linhas pode ser trocada se for essa a sua preferência.



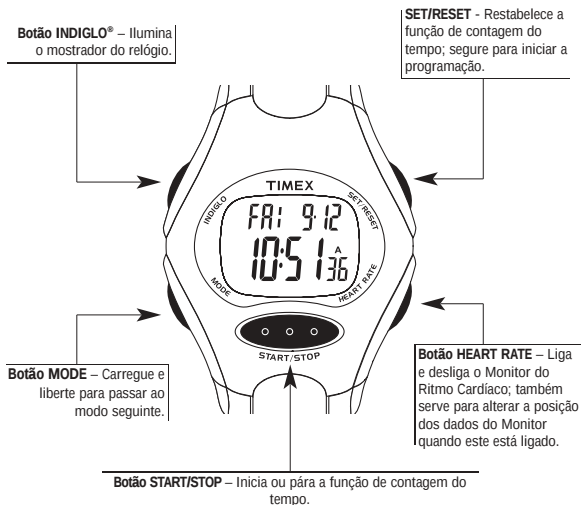
LINHA SUPERIOR - Linha do terço superior do mostrador, utilizada para apresentar informações tais como os tempos das voltas, o dia e data, informações do Monitor do Ritmo Cardíaco e indicadores.

LINHA INFERIOR - Linha dos dois terços inferiores do mostrador, utilizada para apresentar informações tais como a hora do dia, os tempos das voltas ou tempos repartidos, informações do Monitor do Ritmo Cardíaco e indicadores.

O Modelo 30-Lap (30 Voltas)



O Modelo Fitness (Forma Física)



Indicadores do Mostrador

O seu relógio pode fornecer muitas informações obtidas num relance e ocupam apenas uma pequena área do seu pulso. Apresentam-se a seguir os indicadores (os pequenos símbolos gráficos) que aparecem no mostrador:



O Alarme está armado.



O Temporizador está a funcionar (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Contagem de Tempo) está a contar o tempo de forma decrescente até zero (Modelo Fitness).



O Cronógrafo está a funcionar (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Contagem de Tempo) está a contar o tempo de forma crescente a partir do zero (Modelo Fitness).



O sinal horário está activado.



Procura de dados do Monitor do Ritmo Cardíaco provenientes do sensor do peito.



Estão a ser recebidos dados do Monitor do Ritmo Cardíaco provenientes de um sensor do ritmo cardíaco.

Utilização do Monitor do Ritmo Cardíaco

Combinado com um sensor de ritmo cardíaco, o seu relógio desportivo torna-se parte integrante de um sistema global de manutenção da forma física. O sensor do ritmo cardíaco regista o seu ritmo cardíaco e transmite os dados para o relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios/treino para se certificar de que se encontra na zona de ritmo cardíaco desejada para manter ou melhorar o seu nível de forma física (sobre as zonas alvo de ritmo cardíaco consulte qualquer manual de manutenção da forma física). Se estiver programado, um alerta de "fora da zona" soa automaticamente assim que o ritmo cardíaco sair da zona seleccionada.

Esta secção explica como:

- Programar o relógio para trabalhar com um sensor do ritmo cardíaco
- Programar o relógio para efectuar o acompanhamento do ritmo cardíaco relativamente a uma zona de ritmo cardíaco seleccionada
- Registar e examinar as informações sobre o ritmo cardíaco

Programação do Relógio para Trabalhar com um Sensor do Ritmo Cardíaco

1. **Coloque o sensor do ritmo cardíaco no peito.** Para ver as instruções detalhadas da maneira como o sensor do ritmo cardíaco deve ser colocado, consulte o Guia do Utilizador do Sensor de Fitness que foi fornecido com o mesmo. As instruções apresentadas nesta secção assumem que o sensor do ritmo cardíaco foi colocado seguindo as recomendações.
2. **Inicie o sistema do Monitor de Ritmo Cardíaco.** Nos modos TIME OF DAY, TIMING, CHRONO ou TIMER, carregue em **HEART RATE**.

Enquanto o relógio procura os sinais do sensor do ritmo cardíaco aparece um indicador com a forma do contorno de um coração. Quando o relógio começa a receber os sinais, o contorno do coração transforma-se num coração sólido a palpitar.

Para assegurar a recepção de sinais claros, afaste-se para pelo menos 1,80 metros de distância de outras pessoas que também estejam a utilizar um sensor.

Quando passar a um dos modos TIMING, CHRONO ou TIMER, o relógio procura automaticamente um sinal do transmissor durante cerca de 15 segundos. Se não for encontrado nenhum sinal, o relógio pára de procurar sinais até o botão **HEART RATE** ser novamente premido.

3. **Leia o seu ritmo cardíaco.** Quando o relógio estabelece contacto com o transmissor, o seu ritmo cardíaco (medido em número de pulsações por minuto) é apresentado. Para desligar o monitor, carregue e segure **HEART RATE**.

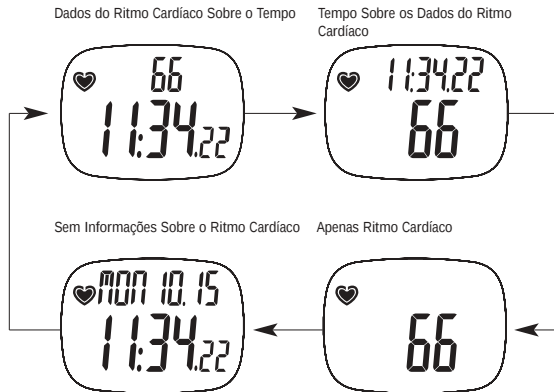
Visualização da Informação do Ritmo Cardíaco e dos Tempos

O mostrador do Monitor do Ritmo Cardíaco pode ser formatado de quatro maneiras diferentes. Utilize o botão **HEART RATE** para percorrer as várias opções. Por exemplo, quando o Monitor é utilizado nos modos CHRONO ou TIMER, o ritmo cardíaco será apresentado na linha superior e a contagem do tempo do CHRONO ou TIMER na linha inferior. Carregue no botão **HEART RATE** para trocar a linha onde esses valores são apresentados. Poderá também optar por apresentar apenas a informação relativa ao ritmo cardíaco ou não apresentar a informação do ritmo cardíaco. (Ver Figura 2.1 a seguir ao parágrafo abaixo).

Modo HRM Setup (Configuração do Monitor do Ritmo Cardíaco)

Este modo permite definir uma zona de ritmo cardíaco para os exercícios. Uma zona alvo consiste num limite superior e num limite inferior do ritmo cardíaco. Pode seleccionar uma das zonas predefinidas ou definir manualmente os valores para personalizar as zonas pretendidas. Quando o ritmo cardíaco desce abaixo do limite inferior ou sobe acima do limite superior da zona, soa um alarme opcional. Se bem que possa utilizar o

Figura 2.1 – Formatos de Apresentação do Monitor do Ritmo Cardíaco



*Conselho útil: Carregue em **HEART RATE** para percorrer os formatos de apresentação quando o monitor do ritmo cardíaco estiver activo.*

Monitor do Ritmo Cardíaco sem ter seleccionado uma zona alvo, recomenda-se vivamente que configure primeiro esta função. Ajuda-o a manter-se dentro da zona seleccionada e maximiza a eficiência do programa de manutenção da forma física.

Zonas Alvo para a Manutenção da Forma Física

Os limites superior e inferior do ritmo cardíaco para as zonas alvo de manutenção da forma física baseiam-se no valor Maximum Heart Rate (MHR - Ritmo Cardíaco Máximo). A Tabela 2.1 ilustra a fórmula utilizada pelo relógio para calcular os limites superior e inferior do ritmo cardíaco para cada zona.

Tabela 2.1: Zonas de Manutenção da Forma Física

ZONA	Limite Inferior	Limite Superior
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

É importante definir um valor do Ritmo Cardíaco Máximo porque as cinco zonas alvo automáticas baseiam-se nesse valor. Pode determinar o seu ritmo através de um teste controlado ou através de um dos muitos métodos de estimativa existentes. Um método muito utilizado consiste em subtrair a sua idade do número 220. Note, contudo, que métodos como este poderão produzir resultados inexactos porque o ritmo cardíaco máximo depende de factores fisiológicos além da idade, tais como o nível da forma física e a constituição genética.

Figura 2.2 – Valores Predefinidos para o Modo HRM Setup

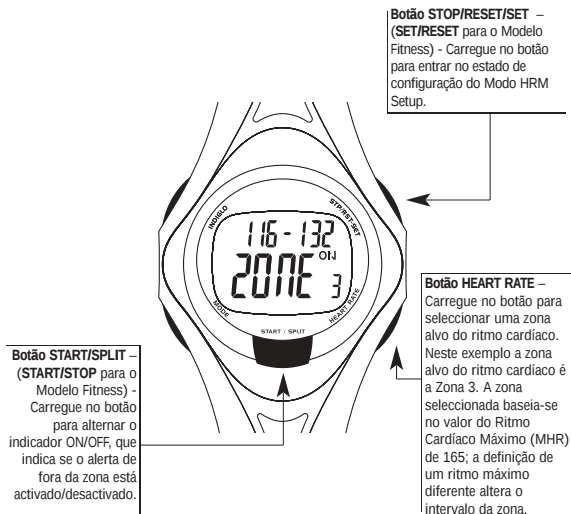
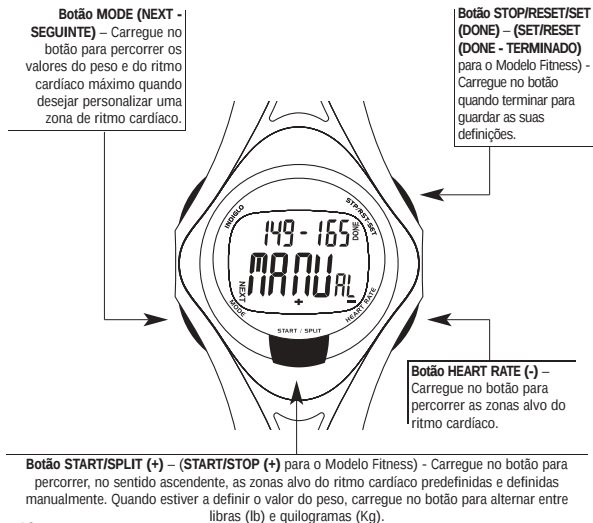


Figura 2.3 – Definição dos Valores para o Modo HRM Setup



Introduzir o Peso e o Ritmo Cardíaco Máximo

1. Carregue em **MODE** até chegar ao Modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DO RITMO CARDÍACO). A seguir carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração. A zona actualmente seleccionada começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**.)
2. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer as zonas alvo predefinidas bem como a definição **MANUAL**. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Cada zona, incluindo os limites inferior e superior predefinidos do ritmo cardíaco, fica a piscar.



NOTA: As zonas alvo ficam personalizadas assim que concluir a configuração do Módulo HRM Setup.

3. Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para se deslocar pelos valores que definem o seu peso e o ritmo cardíaco máximo (MHR). Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). O peso do corpo é utilizado para calcular o número de calorias que são queimadas.



*NOTA: Quando estiver a especificar o valor do peso, carregue em **START/SPLIT (+)** para alternar entre libras e quilogramas.*

4. Carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar os valores definidos e sair do modo. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).



NOTA: A alteração da definição do peso durante uma sessão de exercício irá causar um cálculo de calorias incorrecto.

Seleccionar uma Zona Alvo

Para seleccionar uma zona alvo de ritmo cardíaco com base no ritmo cardíaco máximo:

1. Carregue em **MODE** até aparecer HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em **HEART RATE** para percorrer as zonas alvo predefinidas (bem como a definição MANUAL). Cada zona predefinida, incluindo os limites inferior e superior predefinidos do ritmo cardíaco, fica a piscar.



*NOTA: Carregue em **START/SPLIT** para alternar o alerta de fora da zona entre ON e OFF. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**).*

Quando sair do modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO), o relógio utiliza a zona que seleccionou para todos os cálculos estatísticos baseados no Monitor de Ritmo Cardíaco.

Definir a Zona Alvo “Manual”

1. No modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO), carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração. A zona actualmente seleccionada começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).

2. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer as zonas alvo predefinidas até chegar à definição MANUAL, que começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).
3. Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para percorrer os números que definem o limite superior do ritmo cardíaco, o limite inferior do ritmo cardíaco, o peso e o ritmo cardíaco máximo. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os números. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Quando todos os dígitos de um número estiverem definidos, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar ao seguinte.

A utilização de uma zona de ritmo cardíaco alvo predefinida repõe a sua entrada para a zona alvo “manual” nas regulações de fábrica originais.

4. Carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar as definições e sair do modo HRM SETUP. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).

Examinar a Informação do Monitor de Ritmo Cardíaco

Pode utilizar o relógio para examinar a informação do Monitor do Ritmo Cardíaco, incluindo o ritmo cardíaco médio, mínimo e máximo (de pico), o período de tempo em que o coração se manteve dentro da zona alvo e o número de calorias que foram queimadas. Como um parâmetro indicador da sua forma física, também pode ver como o ritmo cardíaco diminui durante um período de tempo predefinido. Para mais detalhes consulte os modos REVIEW (REVER) e RECOVER (RECUPERAÇÃO).

Resolução de Problemas Relacionados com o Monitor do Ritmo Cardíaco

Conselhos para a resolução de problemas mais comuns:

Tenho dificuldades em obter uma primeira leitura OU os números do ritmo cardíaco parecem estar incorrectos durante o funcionamento.

- Humedeça bem as placas de contacto na parte posterior do sensor do ritmo cardíaco.
- Aperte a cinta do peito até esta assentar confortavelmente e estabelecer bom contacto com a pele. Certifique-se de que o sensor está bem seguro contra a pele e com a indicação TIMEX virada para cima.
- Afaste-se de quaisquer outros sensores bem como de outras fontes de sinais de rádio e de electricidade estática tais como os aparelhos de exercícios físicos e outro equipamento eléctrico.
- Aguarde alguns minutos e carregue novamente em **HEART RATE**.

Às vezes vejo traços no mostrador à volta do valor do ritmo cardíaco OU o ritmo cardíaco apresentado permanece inalterado durante um período longo de tempo. O que é que isso significa?

- Geralmente isso significa que as placas dos sensores precisam de ser humedecidas ou que a unidade não está bem justa ao peito e portanto o contacto eléctrico com a pele não é suficiente. Humedeça as placas dos sensores e ajuste o transmissor de forma a que ambas as placas façam bom contacto com o peito.

Às vezes o símbolo do coração deixa de piscar por alguns instantes.

- Enquanto o coração está a piscar, o relógio está a receber sinais nítidos do monitor. Tal como acontece com qualquer sistema de rádio, poderá ocorrer uma interferência ocasional ou uma breve interrupção do sinal. Se isso acontecer, o palpitar do símbolo do coração fica

suspenso. Geralmente o problema resolve-se por si mesmo e o coração recomeça a palpar. Se a interrupção se prolongar, o relógio alerta-o por meio de uma mensagem de erro descrita abaixo.

Aparece no mostrador a mensagem “NO HRM DATA”.

Esta mensagem de erro aparece se o relógio não estiver a receber regularmente do sensor os dados actualizados do ritmo cardíaco. No entanto, desde que o sensor esteja devidamente colocado no peito, as placas estejam humedecidas e a bateria do transmissor não esteja fraca, o relógio recupera normalmente sem a intervenção do utilizador. Se tal não acontecer, tente o seguinte:

- As placas do sensor do transmissor colocado no peito podem ter perdido o contacto com o peito durante alguns segundos. Certifique-se de que o transmissor está bem encostado ao corpo.
- As placas do sensor podem estar secas. Humedeça-as bem e reajuste a posição do transmissor se necessário.
- A bateria do transmissor colocado no peito pode estar fraca e precisar de ser substituída. (Ver no Guia do Utilizador do Sensor Fitness as instruções sobre a substituição da bateria).

Modos e Funções

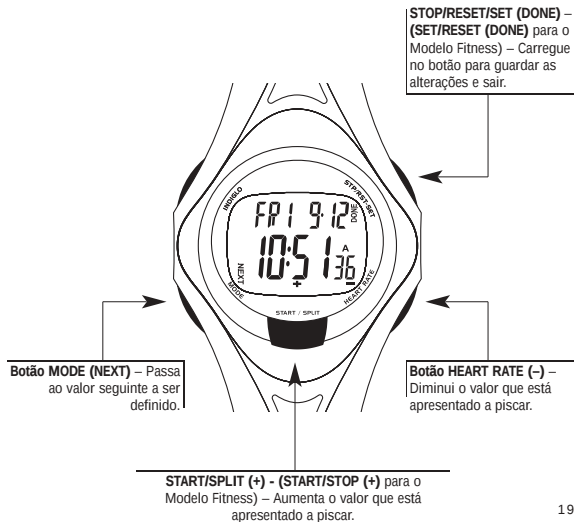
Esta secção descreve os modos e as funções disponíveis no relógio. Os modos dão acesso a áreas específicas do funcionamento do relógio. Por exemplo, entra-se no Modo ALARM para programar um alarme para soar a uma hora específica.

O relógio tem várias funções que podem ser acedidas carregando no botão **MODE**. Carregando no botão **MODE** pode percorrer todos os modos disponíveis no relógio.

Tabela 3.1: Resumo dos Modos

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
TIME OF DAY	TIME OF DAY
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW
HRM SETUP	HRM SETUP
ALARM	ALARM

Operação dos Botões Durante a Programação



Modo TIME OF DAY

O relógio apresenta a hora, a data e o dia da semana.

Regulação da Hora do Dia

1. Carregue e segure **STOP/RESET/SET** firmemente durante dois segundos. (Para o Modelo Fitness, carregue e segure **SET/RESET**). Aparece a indicação "HOLD TO SET" (SEGURE PARA CONFIGURAR). Se continuar a segurar este botão, aparece a indicação "SET TIME".

O modelo 30-Lap permite-lhe definir a hora para dois fusos horários diferentes. Quando começar a regular a hora, o número "1" a piscar no canto inferior direito do mostrador indica que está a definir a hora do fuso horário principal. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para seleccionar o fuso horário principal (1) ou secundário (2). A seguir carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para começar a regular a hora como descrito acima.

2. Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para regular:

HOURS (HORAS) ► MINUTES (MINUTOS) ► SECONDS (SEGUNDOS)
► DAY OF THE WEEK (DIA DA SEMANA)
► MONTH (MÊS) ► DATE (DATA) ► TIME FORMAT (FORMATO DA HORA) (12 ou 24 horas)
► DATE FORMAT (FORMATO DA DATA) (Mês-Dia ou Dia-Mês)
► HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (activado ou desactivado)
► BUTTON BEEP (BIP DOS BOTÕES) (activado ou desactivado).

O valor que está a ser alterado aparece a piscar. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Segure os botões para avançar mais rapidamente. Quando um valor estiver regulado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar ao seguinte.

Para definir o formato de 12 horas na regulação das HOURS (HORAS), altere a definição AM ou PM (indicada pela letra "A" ou "P" no mostrador) aumentando o número de horas para além das "12."



NOTA: Pode programar o relógio de forma a tocar uma melodia como sinal horário definindo a função HOURLY CHIME como ON (activada).

Para regular os SECONDS (SEGUNDOS), carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para repor o valor em zero. Isto é útil para sincronizar o relógio relativamente a uma hora de referência. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar as selecções e sair do Modo TIME OF DAY (HORA). (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).



Conselho útil: O relógio salta sobre o dia 29 de Fevereiro. Para acertar o relógio nos anos bissextos, regule a data manualmente no dia 29 de Fevereiro para "February 29". No dia seguinte o relógio salta para o dia 1 de Março.

Espreitar o Valor do Segundo Fuso Horário

O Modelo 30-Lap permite manter o registo da hora em dois fusos horários (identificados como T1 e T2). Pode "espreitar" o valor do segundo fuso horário carregando no botão **START/SPLIT** durante dois segundos quando se encontra no Modo TIME OF DAY (HORA). Liberte o botão para voltar ao fuso horário principal. Para trocar as definições dos fusos horários, segure o botão durante quatro segundos.

Modo CHRONO (Apenas no Modelo 30-Lap)

O Modo CHRONO é o principal modo para “exercícios” do seu relógio. Proporciona um cronómetro para registar o tempo decorrido para 30 leituras, como uma volta, um evento único, bem como outras informações para um evento completo até 100 horas de duração. Podem ser armazenados os dados de até 30 leituras incluindo o número da volta, o tempo da volta individual e o tempo repartido total decorrido.



NOTA: Ao longo desta secção fala-se em “voltas” e “tempos repartidos”. Por “tempo da volta” entende-se o tempo correspondente a cada segmento (volta) de um evento. Por “tempo repartido” entende-se o tempo total decorrido desde o início do evento.

Quando o sensor do ritmo cardíaco está activo, o Modo CHRONO permite registar três dados estatísticos:

- O período de tempo em que o seu coração se encontra dentro da zona alvo enquanto o Modo CHRONO está seleccionado
- O ritmo cardíaco médio para o período em que o sistema HRM estava activo e o Modo CHRONO seleccionado
- O ritmo cardíaco máximo e mínimo para o período em que o sistema HRM estava activo e o Modo CHRONO seleccionado

O registo acumulado dos dados pára se parar o Cronógrafo quando o sistema HRM estiver activo e é retomado quando reiniciar o Cronógrafo. Se deixar o Cronógrafo terminar a contagem enquanto o sistema HRM estiver activo, o HRM encerra-se automaticamente e a acumulação de dados é interrompida.

Enquanto o Modo CHRONO estiver activo pode mudar para qualquer outro modo, como o TIME OF DAY (HORA). Um indicador com a forma de um cronómetro indica que o Modo CHRONO está activo no segundo plano.

Opções de Apresentação do Cronógrafo

Se não estiver a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, o relógio apresenta os tempos das voltas e os tempos repartidos (depois de ter tomado o primeiro tempo repartido). Para seleccionar o valor que é apresentado na linha inferior do mostrador, carregue e segure **STOP/RESET/SET** quando o Cronógrafo tiver sido reposto a zero (00.00.00) mas antes de começar a contagem do tempo das voltas.

Se estiver a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, o relógio apresenta as informações do ritmo cardíaco além do tempo indicado pelo Cronógrafo. Pode optar por ver os tempos das voltas ou os tempos repartidos além dos dados do ritmo cardíaco. Para ver as opções de apresentação dos dados referentes ao ritmo cardíaco, consulte as páginas 8–9 e a Figura 2.1, sobre a formatação do mostrador quando o HRM está activo.

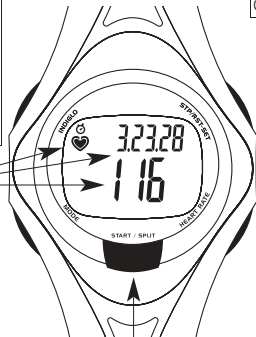
Utilização do Cronógrafo

1. Carregue no botão **MODE** até aparecer CHRONO.
2. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar a contagem do tempo.
3. Carregue em **START/SPLIT** quando o Modo CHRONO está activo para obter o tempo da volta/repartido.

Esta acção armazena os dados da volta actual e do tempo repartido e inicia a contagem de uma nova volta. O relógio mostra durante breves instantes os tempos das voltas e repartidos que acabou de registar bem como o número da volta. Se estiver a visualizar os dados do HRM, o relógio apresenta a seguir a informação do ritmo cardíaco correspondente à volta.

Figura 3.1 – Contagem dos Tempos das Voltas/Tempos Repartidos com o Modelo 30-Lap

Exemplo do Formato de Apresentação do Modo CHRONO – São apresentados os valores actuais do tempo da volta (em cima) e do ritmo cardíaco (em baixo). O indicador com a forma de um cronómetro aparece durante a contagem do tempo; o indicador com a forma de um coração sólido a palpar indica que o HRM está activo.



Botão STOP/RESET/SET – No Modo CHRONO, carregue no botão para parar ou repor a zero o Cronógrafo.

Botão STOP/RESET/SET – No Modo CHRONO, carregue no botão para iniciar o Cronógrafo.

Botão HEART RATE – Liga e desliga o Monitor do Ritmo Cardíaco; também serve para alterar a posição dos dados do Monitor quando este está ligado.

Volta então ao Modo CHRONO activo, que está ainda a contar o tempo da volta actual/repartido. O relógio armazena os dados correspondentes às últimas 30 voltas.

- Carregue em **STOP/RESET/SET** para terminar a contagem do tempo.
- Carregue em **START/SPLIT** para retomar a contagem ou carregue e segure **STOP/RESET/SET** para repor o cronógrafo em zero. (Se desejar guardar os dados para análise posterior não efectue a reposição a zero).

Modo TIMER (Apenas no Modelo 30-Lap)

Este modo permite definir um tempo a partir do qual o relógio efectua a contagem até zero. Esta função é útil para eventos de duração fixa até 100 horas. No fim da contagem decrescente, é possível programar o Temporizador para parar, repetir a contagem ou comutar para o Modo CHRONO e iniciar o cronógrafo.

Enquanto o Temporizador está a funcionar, pode carregar em **MODE** para passar a qualquer outro modo, como TIME OF DAY (HORA), sem perturbar o seu funcionamento. Quando o Temporizador está activo aparece um indicador com a forma de uma ampulheta.

Programar o Temporizador

- Carregue no botão **MODE** até aparecer TIMER (TEMPORIZADOR).
- Carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração do Modo TIMER (TEMPORIZADOR). Os dígitos das horas ficam a piscar.
- Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para alterar os valores. Segure as teclas para avançar mais rapidamente. Quando o valor das horas estiver programado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar aos valores seguintes (MINUTOS e a seguir SEGUNDOS).

- Quando o tempo de contagem decrescente estiver programado correctamente, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** novamente para seleccionar a acção que deve ser empreendida quando a contagem decrescente terminar. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para alternar entre as acções STOP (PARAR), REPEAT (REPETIR) ou CHRONO (CRONÓGRAFO).
- Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar a acção pretendida.

Operação do Temporizador

- Carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente do Temporizador.
- Carregue em **STOP/RESET/SET** para parar a contagem decrescente.
- Com o Temporizador parado, carregue em **START/SPLIT** para retomar a contagem decrescente ou em **STOP/RESET/SET** para repor o Temporizador no tempo de início da contagem.
- Quando o Temporizador atinge o valor zero, soa um alerta. A luz nocturna INDIGLO® também se acende para que possa ver o mostrador do relógio em condições de fraca luminosidade.
 - Se o Temporizador tiver sido programado para parar, pára após o alerta.
 - Se o Temporizador tiver sido programado para repetir, será reposto no tempo de início da contagem e começará imediatamente uma nova contagem decrescente. Continuará a repetir a contagem decrescente até se carregar em **STOP/RESET/SET**. A contagem repetida é apresentada na linha inferior do mostrador. O relógio conta até 99 repetições, após o que passa para o valor zero e continua.
 - Se o Temporizador tiver sido programado para iniciar o Modo CHRONO, o relógio comuta automaticamente para o Modo CHRONO e inicia-o. Para ser automaticamente lançado pelo Temporizador o Modo CHRONO deve estar reposto a zero.

Modo TIMING (apenas Modelo Fitness)

Este modo tem dois objectivos:

- Pode funcionar como um cronómetro (contagem crescente) ou um temporizador de contagem decrescente, permitindo-lhe efectuar a contagem a partir de zero ou até zero, respectivamente. Podem ser registados dados estatísticos correspondentes a até 100 horas.
- Quando utilizado com um sensor do ritmo cardíaco, este modo permite registar as informações relativas ao ritmo cardíaco.

Pode sair do Modo Timing durante uma contagem crescente ou decrescente. No Modo TIME OF DAY um indicador com a forma de um cronómetro indica que o Modo TIMING está a proceder a uma contagem crescente em segundo plano. Um indicador com a forma de uma ampulheta indica que o Modo TIMING está a proceder a uma contagem decrescente.

Utilizar o Modo Timing para uma Contagem Crescente (Operação do Cronómetro)

- Carregue no botão **MODE** até aparecer TIMING.
- Carregue em **SET/RESET** até aparecer "00.00.00". Se entrar acidentalmente no Modo Timing Set (Configuração da Contagem de Tempo), carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)** para sair desse modo.
- Carregue em **START/STOP (+)** para iniciar a contagem do tempo. O valor dos segundos (SECONDS) começa a contagem crescente.

Para introduzir uma pausa na contagem, carregue em **START/STOP**; carregue novamente para reiniciar a contagem. Para repor o cronómetro a zero, carregue e segure **SET/RESET** quando o Modo TIMING estiver parado.

Utilizar o Modo Timing para uma Contagem Decrescente (Operação do Temporizador de Contagem Decrescente)

Para efectuar uma contagem decrescente é preciso definir primeiro o tempo de contagem pretendido.

1. Se não estiver no Modo TIMING, carregue em **MODE** até aparecer TIMING.
2. Carregue e liberte **SET/RESET** até entrar no estado de configuração do Modo TIMING. Os dígitos das horas (HOURS) ficam a piscar.
3. Programe o período de tempo para a contagem decrescente. Carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores que estão a piscar. Segure os botões para avançar mais rapidamente. Depois de um valor estar programado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar aos valores seguintes (primeiro minutos - MINUTES - e depois segundos - SECONDS).
4. Quando tiver terminado, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)** para guardar o tempo da contagem decrescente.
5. Carregue em **START/STOP** para iniciar a contagem do tempo. Inicia-se a contagem decrescente até zero.

Para introduzir uma pausa na contagem decrescente, carregue em **START/STOP**; carregue novamente para reiniciar a contagem. Para repor a contagem no valor inicial, carregue em **SET/RESET** quando o Modo TIMING estiver parado. Carregue novamente em **SET/RESET** para limpar o tempo programado e repô-lo em zero.

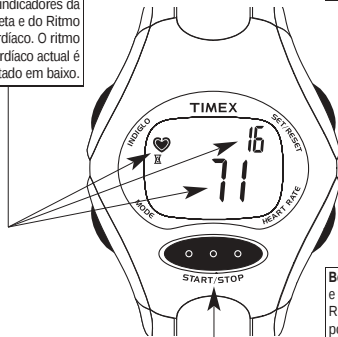
Utilizar o Modo Timing com o Sistema HRM

Quando o HRM (Monitor de Ritmo Cardíaco) está activo, o Modo TIMING regista os três elementos de dados relacionados com o ritmo cardíaco:

- O período de tempo em que o seu coração se encontra dentro da zona alvo enquanto o Modo TIMING está seleccionado.
- O ritmo cardíaco médio para o período em que a função HRM está activa e o Modo TIMING seleccionado.
- O ritmo cardíaco máximo para o período em que a função HRM está activa e o Modo TIMING seleccionado.

Utilizar a Contagem do Tempo com o Modelo Fitness

Exemplo do Formato de Apresentação do Modo TIMING – O tempo da contagem decrescente (em cima) é apresentado com os indicadores da Ampulheta e do Ritmo Cardíaco. O ritmo cardíaco actual é apresentado em baixo.



Botão SET/RESET – Segure para começar a programar um tempo para a contagem crescente ou decrescente.

Botão HEART RATE – Liga e desliga o Monitor do Ritmo Cardíaco; altera a posição dos dados do Monitor quando este está ligado.

Botão START/SPLIT – Carregue para iniciar ou parar a contagem decrescente.

Modo RECOVER (Recuperação)

Este modo é utilizado com um sistema HRM activo. Trata-se de um parâmetro da forma física que mede a rapidez com que o ritmo cardíaco diminui a partir de um valor elevado durante um período de contagem decrescente de um ou dois minutos. Quando o temporizador chega ao fim soa um alarme e os valores inicial e final do ritmo cardíaco são apresentados.

Utilizar o Modo RECOVER (RECUPERAÇÃO)

1. Carregue em **MODE** até aparecer RECOVER.
2. Carregue em **STOP/RESET/SET** para seleccionar o tempo pretendido para a recuperação. Pode escolher um ou dois minutos. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).
3. Carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**). O mostrador do relógio apresenta agora dois valores do ritmo cardíaco - o valor do seu ritmo cardíaco no momento em que o temporizador da recuperação foi iniciado, apresentado na linha superior e o valor do seu ritmo cardíaco actual, apresentado na linha inferior.
4. Quando o alerta soa no fim do período de recuperação, tome nota do valor do ritmo cardíaco na linha inferior. Subtraindo este valor do valor apresentado na linha superior, obtém o valor da recuperação do seu ritmo cardíaco.
5. Carregue em **MODE** para sair do Modo RECOVER.

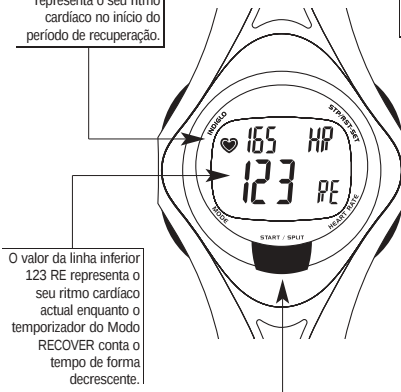


NOTA: Para o Modo RECOVER funcionar o relógio deve estar a receber os sinais do ritmo cardíaco.

Utilizar o Modo RECOVER

Exemplo do Formato de Apresentação do Modo RECOVER – O valor HR165 apresentado na linha superior representa o seu ritmo cardíaco no início do período de recuperação.

Botão STOP/RESET/SET – (SET/RESET para o Modelo Fitness) - Carregue no botão para alternar o tempo de recuperação entre um ou dois minutos.



O valor da linha inferior 123 RE representa o seu ritmo cardíaco actual enquanto o temporizador do Modo RECOVER conta o tempo de forma decrescente.

Botão HEART RATE – No início do exercício físico, carregue no botão para obter o sinal do sensor do ritmo cardíaco.

Botão START/SPLIT – (START/STOP para o Modelo Fitness) - Carregue no botão para iniciar o período de recuperação seleccionado.

Modo REVIEW (REVER)

Este modo permite-lhe examinar os dados relativos aos exercícios físicos tais como os tempos das voltas. As seguintes informações podem ser examinadas quando o sensor do ritmo cardíaco está activo e o Modo CHRONO (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) está seleccionado:

- Dentro da Zona - O período de tempo em que o seu ritmo cardíaco se situou dentro da zona alvo que especificou.
- Ritmo Cardíaco Médio
- Ritmo Cardíaco Máximo
- Ritmo Cardíaco Mínimo (apenas no Modelo 30-Lap)
- Total de Calorias Queimadas - Valor calculado com base no tempo decorrido, nos dados relativos ao ritmo cardíaco e no seu peso.
- Os tempos das voltas e os tempos repartidos registados pelo Cronógrafo (apenas no Modelo 30-Lap)
- Ritmo Cardíaco Médio por volta (apenas no Modelo 30-Lap)

Examinar as Informações sobre o Ritmo Cardíaco

1. Carregue em **MODE** até aparecer REVIEW (REVER).
2. Carregue em **START/SPLIT (+)** para percorrer os dados do HRM (IN ZONE (Dentro da Zona), AVERAGE HEART RATE (Ritmo Cardíaco Médio), PEAK HEART RATE (Ritmo Cardíaco Máximo), MINIMUM HEART RATE (Ritmo Cardíaco Mínimo), TOTAL CALORIES (Total de Calorias)) e os dados das voltas armazenados pelo Cronógrafo. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)**). **Carregue em HEART RATE (-)** para percorrer os dados do HRM em sentido inverso.

Modo ALARM

Este modo programa um alarme para soar a uma hora predefinida. Quando o alarme está activado, aparece no mostrador um indicador com a forma

de um despertador. Quando chega a hora para a qual o alarme foi programado, ouve-se o sinal do alarme, a luz nocturna INDIGLO® acende-se e a hora do alarme é apresentada durante vinte segundos. Para silenciar o alarme, carregue num botão qualquer. Se não silenciar o alarme antes do sinal de alerta chegar ao fim, passados cinco (5) minutos soa um outro alarme de segurança.

Programar o Alarme

1. Carregue no botão **MODE** até aparecer ALARM.
2. Carregue em **STOP/RESET/SET** para seleccionar a hora a que pretende que o alarme soe. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**). O valor da hora a ser alterado aparece a piscar. A indicação AM/PM também pisca se o relógio estiver programado para o formato de apresentação de 12 horas.
3. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir o valor das horas. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). A seguir carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para programar os minutos.
4. Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar os valores programados. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).

Para ligar ou desligar o Alarme sem entrar no estado de configuração, carregue e segure o botão **START/SPLIT** quando estiver no Modo ALARM. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**). A alteração de qualquer valor programado do alarme liga-o automaticamente.

Funções Globais

Estas são funções úteis que não afectam directamente as operações dos modos.

Regresso Automático à Hora do Dia

Se estiver no Modo ALARM, TIMER, RECOVER ou HRM SETUP mas não empreender qualquer acção durante dois ou três minutos, o relógio sai automaticamente do modo actual e volta para o Modo TIME OF DAY (HORA). Se tiver introduzido quaisquer alterações às definições durante aquele período, elas serão processadas tal como se tivessem sido concluídas.

Função Luz Nocturna INDIGLO®

A luz nocturna INDIGLO® ilumina o mostrador para lhe permitir ver em condições de fraca luminosidade. Carregue no botão **INDIGLO** para a activar. Depois de libertar o botão, a luz permanece acesa durante três (3) segundos (ou durante seis (6) segundos se estiver a programar algum valor).

Função NIGHT-MODE (MODO NOITE)® (Apenas no Modelo 30-Lap)

Com a função NIGHT-MODE®, carregando em qualquer botão ilumina o mostrador durante três (3) segundos (ou durante seis (6) segundos se estiver a programar algum valor), por isso não é preciso carregar especificamente no Botão INDIGLO durante condições de fraca luminosidade. Para activar a função NIGHT-MODE®, carregue e segure o Botão INDIGLO durante 3 segundos até o relógio emitir um bip. A função NIGHT-MODE® permanece activada durante 7-8 horas ou pode ser desactivada manualmente carregando e segurando o Botão INDIGLO novamente durante três (3) segundos até ouvir o bip emitido pelo relógio.

Exemplos de Utilização

O seu relógio Timex® pode tornar-se uma parte importante da sua rotina diária de manutenção da forma física. Juntamente com um monitor do ritmo cardíaco, permite-lhe acompanhar facilmente o progresso dos seus exercícios físicos através da contagem de tempo, recolha, armazenamento e apresentação dos dados relacionados com a manutenção da forma física. Apresentam-se a seguir alguns cenários reais para lhe dar uma ideia sobre como tirar o melhor partido do seu relógio.

Exemplo de Utilização 1 -

Utilizar o Relógio para Contar os Tempos das Voltas num Exercício Físico Simples

O seu exercício físico usual consiste em fazer jogging ao longo de um percurso de meia milha (800 metros). Hoje deseja fazer jogging ao longo de cinco milhas, o que significa percorrer 10 vezes o percurso habitual. Além disso, não se pode esquecer de telefonar à sua filha adolescente, que regressará da escola durante o período em que estiver a fazer o seu jogging, para lhe pedir que ponha a lasagna no forno às 16:15.

Neste exemplo irá utilizar os seguintes modos do relógio:

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
ALARM	ALARM
CHRONO	TIMING
REVIEW	REVIEW

■ **Programar o Alarme:** Para lhe lembrar do telefonema que deverá fazer à sua filha, vá para o Modo ALARM e programe o alarme para tocar às 16:15. Quando o alarme tocar, carregue em qualquer tecla para o silenciar, pegue no telefone e faça a chamada!



NOTA: Ver na página 33 conselhos úteis para programar o alarme.

■ **Contagem de Tempo da Sessão de Jogging:** Utilize o Modo CHRONO ou o Modo TIMING para contar o tempo do seu exercício físico:

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo CHRONO e certifique-se de que o Cronógrafo está reposto a zero (0). Carregue em **START/SPLIT** quando iniciar a sua corrida e cada vez que completar uma volta. O relógio armazena os tempos individuais das dez (10) voltas. Quando terminar a última volta, carregue em **STOP/RESET/SET**.



NOTA: Ver nas páginas 22–25 mais detalhes sobre a utilização do Cronógrafo.

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está regulado para iniciar a contagem crescente a partir do zero (0), como um cronómetro. Carregue em **START/STOP** quando iniciar a sua corrida e quando completar a última volta.



NOTA: Não tem a certeza sobre como configurar o Modo TIMING? Consulte as páginas 27–29 para mais informações.

- **Examinar os Tempos das Voltas:** Durante o seu triunfante regresso a casa, pode examinar os dados da sua sessão de jogging no Modo REVIEW (REVER). Se esteve a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, poderá ver aí as estatísticas do seu ritmo cardíaco (ambos os modelos), bem como os tempos de todas as voltas (apenas no Modelo 30-Lap).



NOTA: Na página 32 o Modo REVIEW é analisado em maior detalhe.

Exemplo de Utilização 2 -

Utilizar o Relógio para Medir a Forma Física e Contar os Tempos dos Exercícios no Ginásio

Como atleta consciente que é, vai ao seu health club quatro vezes por semana e pratica exercício físico durante 30 minutos de cada vez. Durante os exercícios costuma monitorizar o seu ritmo cardíaco a fim de maximizar os resultados dos exercícios permanecendo o mais tempo possível dentro da zona alvo de ritmo cardíaco. No fim do exercício mede a rapidez com que o seu ritmo cardíaco recupera durante um período de recuperação standard de um minuto.

Neste exemplo irá utilizar os seguintes modos do relógio:

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ Ligar o Sensor do Ritmo Cardíaco e Seleccionar um Ritmo Cardíaco

Alvo: Quando chega ao ginásio tem o relógio e o sensor do ritmo cardíaco devidamente colocados. Antes de começar os exercícios é preciso estabelecer a ligação sem fios entre o relógio e o sensor do ritmo cardíaco.

- **Ambos os Modelos:** Carregue em **HEART RATE (RITMO CARDÍACO)**. O símbolo do contorno de um coração indica que o relógio está à procura dos sinais enviados pelo sensor do ritmo cardíaco. Quando o sinal é encontrado o símbolo do coração transforma-se num coração sólido que começa a palpar. Os dados relativos ao ritmo cardíaco são apresentados de acordo com a maneira como o relógio foi configurado. A seguir, vá para o Modo HRM SETUP e seleccione uma das zonas 1-5 como zona alvo do ritmo cardíaco para este exercício.



NOTA: Ver nas páginas 10–15 detalhes sobre a configuração das zonas alvo do ritmo cardíaco no Modo HRM SETUP, a configuração do mostrador para apresentar as informações do tempo e do ritmo cardíaco e a activação de alertas de “fora da zona”.

- **Opção 1 de Contagem do Tempo - Contagem Crescente:** Utilize o Modo CHRONO (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) para cronometrar os seus exercícios através de uma contagem crescente de 30 minutos. A contagem crescente é útil quando deseja flexibilidade na contagem do tempo do fim do exercício.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo CHRONO e carregue em **START/SPLIT** quando começar o seu exercício.



NOTA: Ver nas páginas 22–25 mais detalhes sobre a utilização do Modo CHRONO.

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está regulado para iniciar a contagem a partir do zero, como um cronómetro. Carregue em **START/STOP** quando começar o seu exercício.



NOTA: Não tem a certeza sobre como configurar o Modo TIMING? Ver nas páginas 27–29 mais informações.

- **Opção 2 de Contagem do Tempo - Contagem Decrescente:** Utilize o Modo TIMER (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) para cronometrar os seus exercícios através de uma contagem decrescente de 30 minutos. A contagem decrescente é utilizada para um regime de treino planeado ou cronometrado e inclui um alerta no fim da contagem decrescente.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo TIMER e programe o tempo de contagem decrescente para 30 minutos. Carregue em **START/SPLIT** quando começar o seu exercício.



NOTA: Ver na página 25 mais detalhes sobre a utilização das funções do Modo TIMER.

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está programado para uma contagem decrescente a partir de 30 minutos. Carregue em **START/STOP** quando começar o seu exercício.

■ O Seu Exercício Chega ao Fim:

- **Modelo 30-Lap:** Carregue em qualquer botão para silenciar o alerta no Modo TIMER.
- **Modelo Fitness:** Carregue em qualquer botão para silenciar o alerta de contagem decrescente no Modo TIMING.



NOTA: Ver na secção 3 mais informações sobre o Modo TIMING, o Modo TIMER e o Modo CHRONO.

■ **Medição da Sua Forma Física:** O Modo RECOVER (RECUPERAÇÃO) constitui uma ferramenta para medir a diminuição (recuperação) do seu ritmo cardíaco durante um período de tempo fixo de um ou dois minutos. Assim que terminar o seu exercício, vá para o Modo RECOVER e carregue em **START/SPLIT** (Modelo 30-Lap) ou **START/STOP** (Modelo Fitness) para dar início ao período de recuperação. Quando o alerta soar para indicar o fim do período de recuperação de um minuto, tome nota do seu ritmo cardíaco.

■ **Examinar os Tempos das Voltas:** Durante o seu triunfante regresso ao vestiário, pode examinar os dados da sua sessão de exercício no Modo REVIEW. Poderá ver as estatísticas referentes ao ritmo cardíaco, bem como os tempos de todas as voltas se tiver seleccionado o registo dos tempos das várias voltas (apenas no Modelo 30-Lap).



NOTA: Na página 32 o Modo REVIEW é analisado em maior detalhe.

Exemplo de Utilização 3 -

Utilizar o Relógio numa Corrida que Percorre Diferentes Fusos Horários

Vai voar, em representação do seu clube, de Chicago para Washington DC, na corrida dos cidadãos de 10K. A sua estratégia consiste em manter-se dentro da zona alvo de ritmo cardíaco para treino durante a primeira parte da corrida e puxar mais por si na segunda metade. Deseja terminar a corrida em cerca de 32 minutos, o que significa que irá provavelmente exceder a zona alvo de ritmo cardíaco para treino durante a segunda metade da corrida para alcançar os seus objectivos.

Neste exemplo irá utilizar as seguintes funções do relógio:

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
FUSOS HORÁRIOS SECUNDÁRIOS	TIME OF DAY
SENSOR DO RITMO CARDÍACO	SENSOR DO RITMO CARDÍACO
TIMER	TIMING
CHRONO	
REVIEW	REVIEW

■ **Regular a Hora para Outro Fuso Horário:** Depois de estar instalado na carlinga do avião, regula o seu relógio para o fuso horário ETZ (Eastern Time Zone - Hora da Religião ESTE) dos EUA.

- **Modelo 30-Lap:** Como costuma frequentemente efectuar viagens de negócios à Costa Leste dos EUA já programou no seu relógio, para fuso horário secundário, o fuso horário ETZ. No Modo TIME

OF DAY (HORA) carregue e segure START/SPLIT durante quatro segundos para comutar do fuso horário principal para o fuso horário secundário. Deixa ficar o seu relógio regulado para o fuso horário secundário durante a viagem e volta a regulá-lo para o fuso horário principal no regresso a casa.



NOTA: Ver na página 21 instruções sobre a regulação da hora para o fuso horário secundário.

- **Modelo Fitness:** No Modo TIME OF DAY (HORA), regule antecipadamente o seu relógio, passando do fuso horário de Chicago (CTZ - Central Time Zone - Hora da Região CENTRAL) para o fuso horário ETZ (Eastern Time Zone - Hora da Região ESTE) dos EUA.



NOTA: Ver nas páginas 20–21 detalhes sobre a regulação da hora do dia.

■ **Ligação do Sensor do Ritmo Cardíaco:** Depois de uma noite bem dormida, chega ao local de partida da corrida com o seu relógio e o sensor do ritmo cardíaco devidamente colocados. Antes do início da corrida é preciso estabelecer a ligação sem fios entre o relógio e o sensor do ritmo cardíaco.

- **Ambos os Modelos:** Carregue em **HEART RATE (RITMO CARDÍACO)**. O símbolo do contorno de um coração indica que o relógio está à procura dos sinais enviados pelo sensor do ritmo cardíaco. Quando o sinal é encontrado o símbolo do coração transforma-se num coração sólido que começa a palpar. Os dados do ritmo cardíaco são apresentados na linha inferior.



NOTA: Para configurar uma zona alvo de ritmo cardíaco ver o Modo HRM SETUP na página 8. Esta secção fornece detalhes sobre a configuração do mostador para apresentar informações sobre os tempos e o ritmo cardíaco.

■ **A corrida está prestes a começar.** Decide programar um alerta do temporizador a fim de acelerar a meio da corrida dos 10K prevista para durar 32 minutos.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo TIMER e programe-o para 16 minutos e para CHRONO AT END (seleccionar o Modo CHRONO no fim da contagem). Quando a corrida começar carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente do temporizador.



NOTA: Ver na página 25 detalhes sobre a configuração do Temporizador e sobre a definição da acção que é lançada automaticamente quando a contagem decrescente chega ao fim.

- **Modelo Fitness:** Vá para o Modo TIMING e programe uma contagem decrescente de 16 minutos. O Modo TIMING deve estar regulado para contagem decrescente. Carregue em **START/STOP (+)** para iniciar a contagem do tempo quando a corrida começar. O relógio inicia a contagem decrescente de 16 minutos no formato que foi configurado para mostrar as informações relativas ao ritmo cardíaco e ao tempo decorrido.



NOTA: O Modo TIMING oferece várias opções. Consulte as páginas 27–29 para ver como restabelecer o Modo TIMING, alternar entre contagem crescente e contagem decrescente e configurar o mostrador para reflectir as suas preferências.

■ **Chega a Meio da Corrida:** Durante a corrida tem-se mantido dentro da zona alvo de ritmo cardíaco e a contagem decrescente do temporizador chega a zero.

- **Modelo 30-Lap:** O Modo TIMER lança automaticamente o Modo CHRONO, porque esta foi a acção programada no passo anterior para se seguir à contagem decrescente no Modo TIMER. Aparece o formato anteriormente configurado para a apresentação das informações do CHRONO e HEART RATE (ritmo cardíaco). Na segunda metade do percurso vai acelerar. Quando chegar à meta, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE)** para parar a contagem de tempo no Modo CHRONO.



NOTA: Para ser automaticamente lançado pelo Modo TIMER o Modo CHRONO deve estar reposto a zero.

- **Modelo Fitness:** Carregue em qualquer botão para desactivar o alerta do Temporizador e acelere a meio da corrida. Quando chegar à meta, carregue em **START/STOP** para parar o Modo TIMING.

■ **Examinar os Dados do Ritmo Cardíaco e os Tempos da Corrida:** Mais tarde pode percorrer os dados acumulados referentes à sua forma física durante a corrida.

- Para examinar os dados do HRM (Monitor do Ritmo Cardíaco) e os tempos da corrida, vá para o Modo REVIEW (REVER). Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** para percorrer os dados do HRM e os tempos da corrida, do princípio para o fim ou carregue em **HEART RATE (-)** para os percorrer no sentido inverso.

Manutenção do Relógio e Garantia

Manutenção

O transmissor do Monitor do Ritmo Cardíaco e a cinta devem ser lavados em água doce para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco. O relógio do Sistema Fitness não precisa de ser lavado.

Substituição da Bateria do Relógio

Para evitar danificar o relógio de forma permanente, a TIMEX RECOMENDA VIVAMENTE QUE LEVE O SEU RELÓGIO A UM RETALHISTA LOCAL OU A UM OURIVES PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor HRM (Monitor do Ritmo Cardíaco)

Partindo do princípio de que a utilização diária é em média de uma hora, a vida útil da bateria do transmissor deverá exceder os dois anos. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. A bateria deverá ser substituída quando ocorrer qualquer um dos seguintes eventos:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- As mensagens de erro começam a aparecer no mostrador cada vez com mais frequência.

Vire a unidade e utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria. Substitua a bateria, certificando-se de que o sinal “+” está virado para si quando introduz a nova bateria. Antes de voltar a colocar a tampa da bateria, empurre o botão de re-armar ao lado da bateria (utilize um palito ou um clip endireitado para o ajudar).

Depois de substituir a bateria deve proceder a um rápido teste:

1. Afaste-se de quaisquer fontes de possíveis interferências eléctricas ou de rádio.
2. Humedeça bem as placas do sensor e coloque a unidade no peito em firme contacto com a pele.
3. Carregue no botão **MODE** até o relógio se encontrar no Modo TIME OF DAY (HORA).
4. Carregue no botão **HEART RATE** do relógio para activar o Monitor do Ritmo Cardíaco.
5. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a palpitar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor do peito ficou activado. Isto indica que a bateria foi instalada correctamente. NOTA: Durante o teste não é necessário que apareça no mostrador um valor do ritmo cardíaco.

SE NÃO VIR UM SÍMBOLO DO CORAÇÃO A PALPITAR NO RELÓGIO, tente o seguinte:

Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria e volte a montar a tampa da bateria.

Volte a instalar a bateria e carregue no botão de re-armar como foi indicado acima.

GARANTIA INTERNATIONAL DA TIMEX (GARANTIA LIMITADA NOS EUA)

O seu relógio é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation por um período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex e as suas representantes no mundo inteiro aceitarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu relógio instalando componentes novos ou completamente reconicionados e inspeccionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante.

IMPORTANTE: NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:

- 1) depois de ter expirado o período da garantia;
- 2) se o produto não tiver sido originalmente comprado num retalhista autorizado;
- 3) devidos a serviços de reparação que não tenham sido executados pelo fabricante;
- 4) devidos a acidentes, modificações ou maus tratos; e
- 5) na caixa, acessórios ou bateria. Poderá ter que pagar pela substituição de qualquer destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO PARA UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. A TIMEX NÃO É RESPONSÁVEL POR QUAISQUER COMPENSAÇÕES ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES.

Alguns países e estados não permitem limitações em garantias implícitas e não permitem exclusões ou limitações em compensações e portanto estas limitações poderão não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos legais específicos e poderá ter também outros direitos que variam de país para país e de estado para estado.

Para obter serviço de garantia, faça o favor de devolver o seu relógio ao fabricante, a um dos seus agentes ou ao retalhista onde o produto foi comprado, juntamente com o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou, nos EUA e Canadá apenas, o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e a data e local da compra. Faça o favor de incluir o seguinte juntamente com o seu relógio, para cobrir as despesas de franquia e manejo (isto não é um encargo pela reparação): um cheque ou vale postal de US\$7,50 nos EUA; um cheque ou vale postal de CAN\$6,00 no Canadá; e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, ser-lhe-á debitada a franquia e o manejo. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO PESSOAL DE VALOR NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Para os E.U.A, telefone para o número 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia.

Para o Canadá, telefone para o número 1-800-263-0981.

Para o Brasil, telefone para o número 0800-168787.

Para o México, telefone para o número 01-800-01-060-00.

Para a América Central, Caraíbas, Bermuda e Bahamas, telefone para o número (501) 370-5775 (U.S.).

Para a Ásia, telefone para o número 852-2815-0091.

Para o Reino Unido, telefone para o número 44 208 687 9620.

Para Portugal, telefone para o número 351 212 946 017.

Para França, telefone para o número 33 3 81 63 42 00.

Para a Alemanha, telefone para o número +43 662 88 92130.

Para o Médio Oriente e África, telefone para o número 971-4-310850.

Para outras áreas, contacte o seu retalhista local da Timex ou o distribuidor da Timex para obter informações sobre a garantia.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO

Data da Compra Original:

(Junte cópia do recibo da venda, se o tiver)

Comprado por:

(Nome, endereço e número de telefone)

Local de Compra:

(Nome e endereço)

Razão da Devolução:

ESTE É O SEU CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO. GUARDE-O NUM LUGAR SEGURO.

Serviço de Assistência

Se o seu relógio alguma vez precisar de serviço de assistência, envie-o para a Timex conforme explicado na Garantia Internacional Timex ou para o seguinte endereço:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203, EUA

Endereço:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114, EUA

Para sua conveniência em obter serviço de assistência da fábrica, os retalhistas Timex participantes poderão fornecer-lhe uma embalagem apropriada para o envio do relógio para reparação, já com o endereço impresso. Consulte a Garantia Internacional Timex para ver instruções específicas sobre os cuidados e a manutenção do seu relógio.

Para questões de serviço de assistência, telefone para o número 1-800-448-4639.

Se precisar de uma nova cinta ou bracelete sobressalente, telefone para o número 1-800-448-4639.

Participação FCC (EUA) / Participação IC (Canada)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, que incorporam só componentes da Timex® Bodylink™ System, estão em conformidade com a relevante Parte 15 das regras da FCC e com as regras para dispositivos da Classe B da Industry Canada, conforme se segue:

Nome do Produto:

Sensor de Velocidade + Distância - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Sensor do Monitor de Ritmo Cardíaco – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Tipo de Produto: Irradiador Intencional

Modelo	Nº de Ident. FCC	Certificado IC Nº
M515 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM850	3348A-12181

Estes dispositivos estão em conformidade com a Parte 15 das regras da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) O dispositivo não pode causar interferência nociva e (2) o dispositivo tem que aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam provocar um funcionamento não desejado.

Nome do Produto:

Receptores do Relógio – HRM/Velocidade + Distância Series M8xx/M5xx
Gravadores de Dados – HRM/Velocidade + Distância Series M5xx

Tipo de Produto: Irradiador não intencional

Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Estes limites são projectados para fornecerem uma protecção razoável contra interferências nocivas num ambiente residencial. Este equipamento cria, usa e pode radiar energia sob a forma de frequências rádio e, se não for usado conforme indicado no manual de instruções, pode causar interferência nociva às comunicações por rádio. Se este equipamento causar interferência nociva à recepção de rádio ou de televisão, o que pode ser determinado ligando e desligando o equipamento, o utilizador deverá tentar corrigir essa interferência re-orientando ou movendo para outro lado a antena receptora; ou aumentando o espaço que separa o equipamento e o receptor.

Cuidado: Quaisquer alterações ou modificações ao equipamento indicado acima, não expressamente aprovadas pela Timex Corporation, poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar este equipamento.

Declaração Industry Canada: Este aparelho digital da Classe B está em conformidade com a norma canadiana ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink é uma marca comercial do Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Corporation nos EUA e noutros países.

INDIGLO é uma marca registada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países.

©2004 Timex Corporation.

IL MONITOR DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA® TIMEX MODELLI 30-LAP/FITNESS

UN OROLOGIO DIGITALE SPORTIVO DALLA TECNOLOGIA AVANZATA

Più

UN SISTEMA TUTTO DIGITALE DI MONITORAGGIO
DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® unisce la più avanzata tecnologia digitale della Timex alle metodologie di fitness impiegate dagli esperti di fitness e dagli allenatori personali. Leader mondiale nei dispositivi di cronometraggio sportivo, la Timex ha creato un sistema digitale di fitness che combina la precisione digitale richiesta dagli atleti fuoriclasse e funzioni che chiunque, a qualsiasi età, può impiegare per restare in forma per tutta la vita.

Nota: questo manuale può descrivere caratteristiche o funzioni non disponibili in tutti i modelli.

Risorse reperibili su Internet

Il sito Web Timex (www.timex.com) è una fonte eccellente di informazioni che aiuteranno l'utente a sfruttare al meglio l'acquisto del suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®. Fra le risorse reperibili sul sito Timex:

www.timex.com/hrm/

Per ulteriori informazioni sui Monitor digitali della frequenza cardiaca Timex, comprese una lista delle funzioni del prodotto e simulazioni.

www.timex.com/fitness/

Per consigli su fitness e allenamento usando i Monitor digitali della frequenza cardiaca Timex.

Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Organizzazione di questo manuale

Il manuale è stato suddiviso in quattro sezioni principali.

- **Panoramica generale** —

Descrizioni generali dei pulsanti, delle funzioni e del display.

- **Uso del Monitor digitale della frequenza cardiaca** —

Descrive come combinare l'orologio con un Monitor della frequenza cardiaca (MFC) al fine di ottenere, misurare ed esaminare le informazioni relative alla frequenza cardiaca.

- **Modalità e funzioni** —

Descrizione semplice e dettagliata dei procedimenti per usare le modalità e le funzioni dell'orologio.

- **Esempi d'uso** —

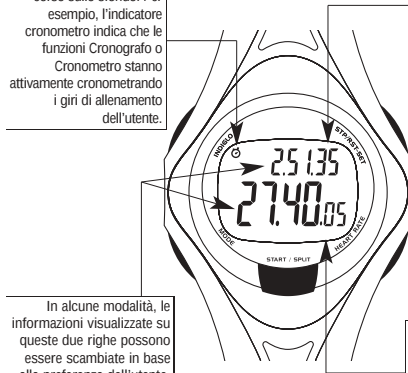
Esempi che dimostrano come rendere l'orologio Timex® una parte integrante delle proprie attività di allenamento.

Panoramica generale

Informazioni sul display

INDICATORI - Appaiono attorno al display ad indicare la modalità attuale o per indicare un'attività in corso sullo sfondo. Per esempio, l'indicatore cronometro indica che le funzioni Cronografo o Cronometro stanno attivamente cronometrando i giri di allenamento dell'utente.

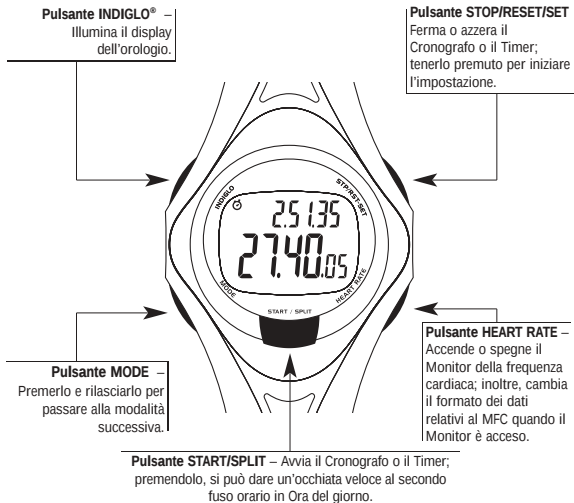
RIGA SUPERIORE - Il terzo superiore del display, usato per informazioni come i tempi dei giri, giorno/data, informazioni relative al MFC e gli avvisi.



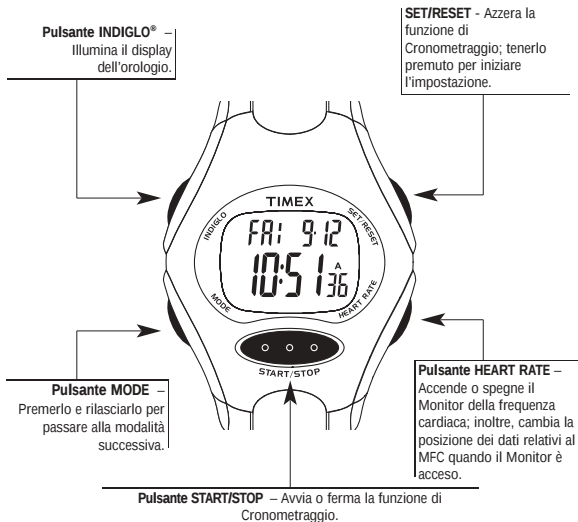
In alcune modalità, le informazioni visualizzate su queste due righe possono essere scambiate in base alla preferenza dell'utente.

RIGA INFERIORE - I due terzi inferiori del display, usati per informazioni come l'ora del giorno, i tempi di giro/intermedi, le informazioni relative al MFC e gli avvisi.

Il Modello 30-Lap



Il Modello Fitness



Indicatori nel display

L'orologio può comunicare a colpo d'occhio una grande quantità di informazioni, pur occupando un piccolo spazio sul polso. Ecco una descrizione degli indicatori (piccoli simboli grafici) che appaiono sul display.



Sveglia abilitata.



Timer in funzione (Modello 30-Lap) o Modalità CRONOMETRAGGIO in corso di conteggio verso lo zero (Modello Fitness).



Cronografo in funzione (Modello 30-Lap), o Modalità CRONOMETRAGGIO in corso di conteggio verso l'alto partendo da zero (Modello Fitness).



Segnale acustico orario impostato.



Ricerca dati MFC dal sensore pettorale in corso.



Ricezione di dati MFC da un sensore della frequenza cardiaca in corso.

Uso del Monitor della frequenza cardiaca

Quando viene unito ad un sensore della frequenza cardiaca, l'orologio sportivo diventa parte di un sistema completo per il fitness. Il sensore della frequenza cardiaca registra la frequenza cardiaca e trasmette i dati all'orologio. Basta dare una rapida occhiata all'orologio durante l'esercizio fisico/allenamento per assicurarsi di essere nella zona di frequenza cardiaca desiderata al fine di mantenere o migliorare il proprio livello di fitness. Per sapere quali sono le zone di frequenza cardiaca bersaglio basta consultare qualsiasi guida di fitness. Se è abilitato, l'avviso di "fuori zona" suona automaticamente se la frequenza cardiaca si allontana dalla zona selezionata.

Questa sezione descrive come:

- impostare l'orologio perché funzioni insieme ad un sensore della frequenza cardiaca;
- impostare l'orologio in modo da seguire l'andamento della frequenza cardiaca rispetto ad una zona selezionata di frequenza cardiaca ai fini del fitness;
- registrare ed esaminare le informazioni relative alla frequenza cardiaca.

Impostazione dell'orologio per il funzionamento insieme ad un sensore della frequenza cardiaca

1. **Posizionare sul petto il sensore della frequenza cardiaca.** Per istruzioni dettagliate su come indossare il sensore della frequenza cardiaca, fare riferimento alla Guida per l'utente del sensore per fitness, in dotazione al sensore. Le istruzioni fornite in questa sezione presumono che il sensore della frequenza cardiaca sia indossato come raccomandato.
2. **Avviare il Monitor della frequenza cardiaca.** Dalle modalità ORA DEL GIORNO, CRONOMETRAGGIO, CRONOGRFO O TIMER, premere **HEART RATE**.

Un indicatore a forma di profilo di cuore appare mentre l'orologio cerca il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando l'orologio comincia a ricevere un segnale, il profilo del cuore si riempie di colore e inizia a pulsare.

Per avere un segnale chiaro, stare ad una distanza di almeno due metri di distanza da qualsiasi altra persona che indossi un sensore.

Ogni volta che si passa alle modalità CRONOMETRAGGIO, CRONOGRAFO o TIMER, l'orologio cerca automaticamente il segnale di un trasmettitore per 15 secondi. Se non viene trovato alcun segnale, l'orologio smette di cercare segnali finché l'utente non preme di nuovo il pulsante **HEART RATE**.

3. **Leggere la propria frequenza cardiaca.** Quando l'orologio ha stabilito il contatto con il trasmettitore, la frequenza cardiaca (indicata in battiti/minuto) viene visualizzata. Per spegnere il monitor, premere e tenere premuto il pulsante **HEART RATE**.

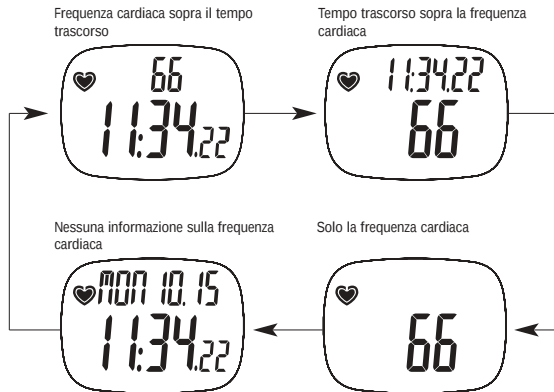
Visualizzazione delle informazioni relative a frequenza cardiaca e tempo

Il display del MFC può avere quattro formati diversi. Usare il pulsante **HEART RATE** per passare in rassegna le opzioni. Per esempio, quando si usa il MFC nelle modalità CRONOGRAFO o TIMER, la frequenza cardiaca viene visualizzata nella riga superiore, mentre il cronometraggio della modalità CRONOGRAFO o TIMER appare nella riga inferiore. Premere il pulsante **HEART RATE** per invertire la posizione di questi valori. Si può anche scegliere di visualizzare solo le informazioni relative alla frequenza cardiaca, oppure di non visualizzarle affatto. (Vedere la Figura 2.1 che segue il paragrafo qui sotto.)

Modalità di impostazione del MFC

Questa modalità permette di impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio per l'esercizio. Una zona bersaglio presenta un limite inferiore ed un limite superiore di frequenza cardiaca. Si può selezionare una delle zone preimpostate, oppure si possono impostare manualmente i valori per avere zone personalizzate. Quando la frequenza cardiaca scende al di sotto del limite inferiore, oppure supera quello superiore, della zona, viene emesso un segnale acustico opzionale. Sebbene si possa usare il monitor della

Figura 2.1 – Formati del display per le informazioni sul Monitor della frequenza cardiaca



CONSIGLIO: premere **HEART RATE** per passare in rassegna i formati del display mentre è acceso il monitor della frequenza cardiaca.

frequenza cardiaca senza selezionare una zona bersaglio, si raccomanda caldamente di configurare questa funzione. Così facendo, l'utente viene incoraggiato a restare nell'ambito della zona desiderata e a sfruttare al meglio il programma di fitness.

Zone di fitness bersaglio

I limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca per le zone di fitness bersaglio si basano sul valore di Frequenza Cardiaca Massima (FCM). La Tabella 2.1 illustra la formula impiegata dall'orologio per calcolare il limite superiore e quello inferiore della frequenza cardiaca per ciascuna zona.

Tabella 2.1 - Zone di fitness

ZONA	Limite inferiore	Limite superiore
5	90% FCM	100% FCM
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

E' importante impostare un valore di Frequenza Cardiaca Massima perché le cinque zone bersaglio automatiche si basano su quel valore. Si può determinare la propria frequenza cardiaca sia mediante un test controllato sia mediante uno dei tanti metodi di stima. **Un metodo largamente usato è quello che sottrae al numero 220 la propria età.** Si noti, tuttavia, che metodi come questo possono dare risultati inaccurati in quanto la frequenza cardiaca massima dipende da fattori fisiologici che vanno al di là della semplice età, come ad esempio il proprio livello di fitness ed il proprio corredo genetico.

Figura 2.2 – Impostazioni predefinite per la modalità Impostazione MFC

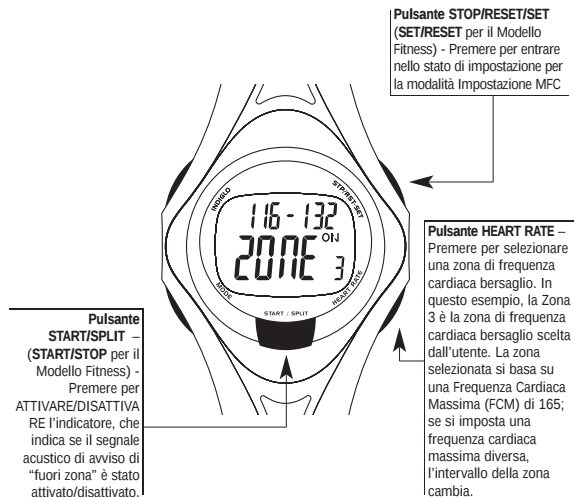
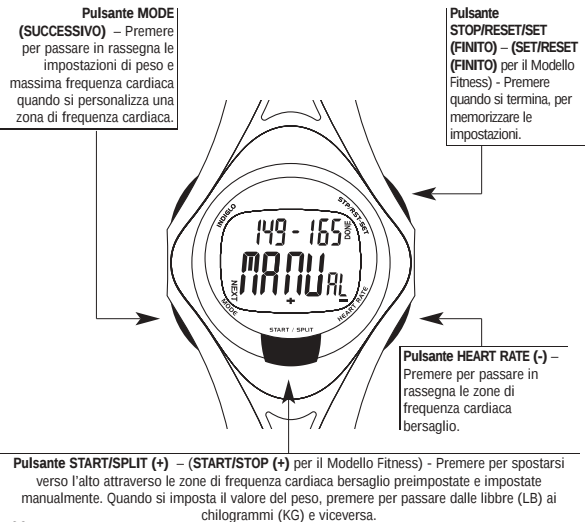


Figura 2.3 – Impostazione dei valori nella modalità Impostazione MFC



Immissione del proprio peso e della propria Frequenza Cardiaca Massima

1. Premere **MODE** finché non si arriva alla modalità HRM SETUP (impostazione MFC). Poi premere **STOP/RESET/SET** per immettere lo stato di impostazione. La zona attualmente selezionata inizia a lampeggiare. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)
2. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per passare in rassegna le zone bersaglio preimpostate, come pure l'impostazione MANUALE. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Ciascuna zona, compresi i limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca predefinita, lampeggia.



NOTA: le zone bersaglio sono personalizzate una volta completata l'Impostazione MFC.

3. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi attraverso i valori che definiscono il proprio peso corporeo e le impostazioni di Frequenza Cardiaca Massima (FCM). Premere **START/SPLIT** o **STOP/RESET** per aumentare o diminuire i valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Il peso corporeo viene usato per calcolare il numero delle calorie bruciate.



*NOTA: quando si specifica l'impostazione del peso, premere **START/SPLIT (+)** per alternare fra le libbre ed i chilogrammi.*

4. Premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni e uscire. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO).**)



NOTA: se si cambia l'impostazione del peso durante un allenamento, si provoca un calcolo errato delle calorie bruciate.

Selezione di una Zona bersaglio

Per selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio in base alla frequenza cardiaca massima, fare quanto segue.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola HRM SETUP.
2. Premere **HEART RATE** per passare in rassegna le zone bersaglio (come pure l'impostazione MANUAL). Ciascuna zona preimpostata, compresi i limiti inferiore e superiore della frequenza cardiaca predefinita, viene visualizzata.



*NOTA: premere **START/SPLIT** per ATTIVARE o DISATTIVARE il segnale acustico di avviso di "fuori zona". (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP.**)*

Quando si lascia la modalità HRM SETUP (impostazione MFC), l'orologio usa la zona che si è selezionata per tutti i suoi calcoli statistici basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Impostazione della Zona bersaglio "Manuale"

1. Mentre ci si trova in modalità HRM SETUP, premere **STOP/RESET/SET** per entrare nello stato di impostazione. La zona attualmente selezionata inizia a lampeggiare. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET.**)

2. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per passare in rassegna le zone bersaglio preimpostate, finché non si arriva all'impostazione MANUAL, che lampeggerà. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-).**)
3. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare in rassegna i numeri che definiscono il limite di frequenza cardiaca superiore, limite di frequenza cardiaca inferiore, peso e frequenza cardiaca massima (FCM). Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire quei valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-).**) Quando ciascuna cifra è impostata, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare a quella successiva.

L'uso di una zona frequenza cardiaca bersaglio preimpostata ripristina all'impostazione di fabbrica originaria l'immissione dell'utente per la zona bersaglio "manuale".

4. Premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni e uscire dalla modalità HRM SETUP. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO).**)

Esame delle informazioni relative al MFC

Si può usare l'orologio per esaminare le informazioni relative al MFC, comprese le frequenze cardiache media, di picco e minima, la durata di tempo in cui il cuore si è trovato all'interno della zona bersaglio ed il numero di calorie bruciate. Come metro della propria forma fisica, si può anche vedere quanto declina la frequenza cardiaca entro un periodo di tempo prestabilito. Per i dettagli in merito, fare riferimento alle modalità REVIEW (esame) e RECOVER (recupero).

Risoluzione dei problemi legati al MFC

Consigli risolutivi per i problemi più frequenti

Non riesco ad ottenere una prima lettura, OPPURE i numeri relativi alla frequenza cardiaca sembrano sbagliati durante il funzionamento.

- Umettare bene le piastre di contatto ruvide sul retro del sensore della frequenza cardiaca.
- Stringere il cinturino pettorale finché non risulta aderente e bene a contatto con la pelle. Assicurarsi che il sensore poggi saldamente a contatto con la pelle e sia posizionato con il marchio TIMEX rivolto verso l'alto.
- Allontanarsi da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca e da altre fonti di segnali radio e di elettricità statica, come attrezzature sportive e altri macchinari elettrici.
- Attendere un paio di minuti e premere di nuovo **HEART RATE**.

A volte vedo dei trattini sul display ai lati della frequenza cardiaca, OPPURE la frequenza cardiaca visualizzata resta immutata per lunghi periodi di tempo. Che cosa significa?

- Questo di solito indica che una delle piastre dei sensori non è abbastanza umida, oppure che il cinturino pettorale non è aderente al petto, con conseguente contatto elettrico insufficiente con la pelle. Inumidire le piastre del sensore e regolare il trasmettitore in modo che entrambe le piastre siano bene a contatto con il petto.

A volte il simbolo del cuore smette brevemente di lampeggiare.

- Fintanto che il cuore lampeggia, l'orologio riceve un segnale chiaro dal monitor. Come con qualsiasi sistema radio, si possono verificare interferenze occasionali o brevi interruzioni del segnale. In questi casi, l'orologio sospende il lampeggiamento del cuore. Di solito il problema

si risolve automaticamente e il lampeggiamento riprende. Se l'interruzione continua, l'orologio avverte l'utente con il messaggio di errore descritto sotto.

Sul display appare il messaggio "NO HRM DATA" (nessun dato dal monitor della frequenza cardiaca).

Questo messaggio di errore viene visualizzato se l'orologio non riceve dal sensore aggiornamenti regolari sulla frequenza cardiaca. Tuttavia, se il sensore si trova sul petto dell'utente, le piastre sono bagnate e la batteria del trasmettitore non è scarica, l'orologio di solito riprende a funzionare normalmente senza interventi da parte dell'utente. In caso contrario, provare quanto segue.

- Le piastre del sensore che si trovano sul trasmettitore sul petto potrebbero aver perso il contatto del petto per alcuni secondi. Assicurarsi che il trasmettitore sia bene a contatto col corpo.
- Le piastre del sensore potrebbero essere asciutte. Umettarle bene e se necessario riposizionare il trasmettitore sul petto.
- La batteria del trasmettitore sul petto potrebbe essere scarica e necessitare sostituzione. (Per le istruzioni relative alla sostituzione della batteria, consultare la Guida per l'utente del sensore per fitness.)

Modalità e funzioni

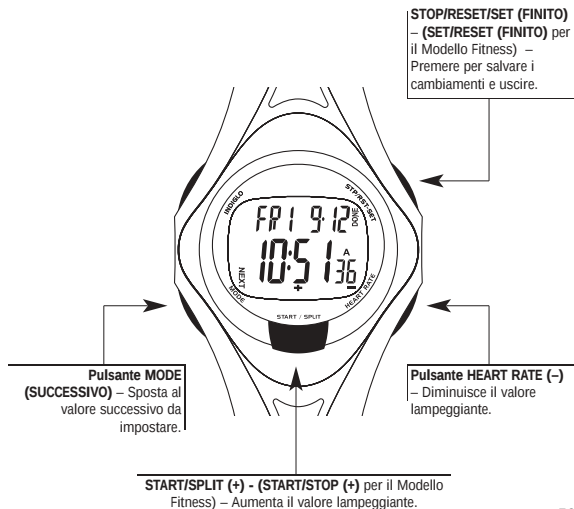
Questa sezione descrive le modalità e le funzioni disponibili sull'orologio. Una modalità dà accesso ad un'area specifica del funzionamento dell'orologio. Per esempio, si entra in modalità SVEGLIA per impostare la sveglia in modo che suoni ad un'ora specifica.

L'orologio presenta svariate funzioni alle quali si può accedere premendo il pulsante **MODE**. Premendo il pulsante **MODE** si passano in rassegna tutte le modalità disponibili nell'orologio.

Tabella 3.1 - Sommario delle modalità

Modello 30-Lap	Modello Fitness
ORA DEL GIORNO	ORA DEL GIORNO
CRONOGRARO	CRONOMETRAGGIO
TIMER	
RECUPERO	RECUPERO
ESAMINA	ESAMINA
IMPOSTAZIONE MFC	IMPOSTAZIONE MFC
SVEGLIA	SVEGLIA

Funzionamento dei pulsanti durante l'impostazione



Modalità ORA DEL GIORNO

L'orologio visualizza l'ora, la data ed il giorno della settimana.

Impostazione dell'Ora del giorno

1. Tenere premuto **STOP/RESET/SET** con fermezza per due secondi. (Per il Modello Fitness, tenere premuto **SET/RESET**.) Appare la scritta "HOLD TO SET" (tenere premuto per impostare). Se si continua a tenere premuto questo pulsante, appare la scritta "SET TIME" (impostare l'ora).

Il modello 30-Lap permette all'utente di impostare l'ora del giorno in due diversi fusi orari. Quando si inizia a impostare l'ora, il numero "1" lampeggiante nell'angolo in basso a destra del display indica il fuso orario primario. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per selezionare il fuso orario primario (1) o secondario (2). Poi premere **MODE (SUCCESSIVO)** per iniziare a impostare l'ora, come descritto sopra.

2. Premere **MODE (SUCCESSIVO)** per impostare:

ORE ➤ MINUTI ➤ SECONDI ➤ GIORNO DELLA SETTIMANA
➤ MESE ➤ DATA ➤ FORMATO DELL'ORA (12 o 24 ore)
➤ FORMATO DELLA DATA (mese-giorno o giorno-mese)
➤ SEGNALE ACUSTICO ORARIO (attivo o disattivo) ➤ SEGNALE ACUSTICO CON PRESSIONE DI PULSANTE (attivo o disattivo).

Il valore da cambiare lampeggia. Premere **START/SPLIT** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire i valori. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i pulsanti. Quando ciascun valore è impostato, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi al valore successivo.

Quando si imposta l'ORA nel formato a 12 ore, cambiare l'impostazione AM (mattina) o PM (pomeriggio) (indicato con "A" o "P" sul display) aumentando il numero delle ore oltre il "12."



NOTA: si può impostare l'orologio in modo che emetta una musicchetta ogni ora, impostando su ON (attivo) la funzione di SEGNALE ACUSTICO ORARIO.

Quando si impostano i SECONDI, premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per impostarli sullo zero. Questo è utile per sincronizzare l'orologio su un'ora di riferimento. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.)

3. Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le selezioni ed uscire dalla modalità ORA DEL GIORNO. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)



CONSIGLIO: l'orologio salta il 29 febbraio. Per gli anni bisestili, impostare manualmente la data, il 29 febbraio, su "February 29". L'orologio passerà a March 1 il giorno successivo.

Guardare brevemente il secondo fuso orario

Il Modello 30-Lap permette all'utente di seguire il tempo in due fusi orari (identificati come T1 e T2). Si può "guardare brevemente" l'ora del secondo fuso orario premendo il pulsante **START/SPLIT** per due secondi mentre ci si trova in modalità ORA DEL GIORNO. Per ritornare al fuso orario primario, basta rilasciare il pulsante. Per scambiare le impostazioni di fuso orario, tenere premuto il pulsante per quattro secondi.

Modalità CRONOGRAFO (solo nel Modello 30-Lap)

La modalità CRONOGRAFO è la modalità di “allenamento” principale nell'orologio. Questa modalità presenta un cronometro per registrare il tempo trascorso per 30 letture, come ad esempio un giro, in un singolo evento, come pure altre informazioni per un intero evento della durata massima di 100 ore. Possono essere memorizzati dati equivalenti ad un massimo di 30 letture, compresi il numero di giro, il tempo relativo ai singoli giri ed il tempo intermedio totale trascorso.



NOTA: in tutta questa sezione parleremo di “giri” e “tempi intermedi”. Il “tempo di giro” è il tempo relativo a ciascun segmento (giro) di un evento. Il “tempo intermedio” è il tempo totale trascorso dall'inizio dell'evento.

Quando il sensore della frequenza cardiaca è attivo, la modalità CRONOGRAFO registra tre tipi di dati statistici:

- la durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si trova all'interno della zona bersaglio mentre la modalità CRONOGRAFO è in funzione;
- la frequenza cardiaca media per il periodo in cui il sistema del MFC era attivo e la modalità CRONOGRAFO in funzione;
- la frequenza cardiaca massima e minima per il periodo in cui il sistema del MFC era attivo e la modalità CRONOGRAFO in funzione.

L'accumulo dei dati si interrompe se si ferma il cronografo mentre il sistema del MFC è attivo, e riprende quando si riavvia il cronografo. Se si lascia scadere il tempo del cronografo mentre il sistema del MFC è in funzione, il MFC si spegne automaticamente e l'accumulo dei dati si interrompe.

Si può passare a qualsiasi altra modalità, come ORA DEL GIORNO, mentre sta scorrendo la modalità CRONOGRAFO. Un indicatore a forma di cronometro indica che la modalità CRONOGRAFO sta scorrendo sullo sfondo.

Opzioni di visualizzazione del Cronografo

Se non si sta usando un sensore della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza i tempi sia di giro che intermedi (dopo che l'utente ha preso il suo primo tempo intermedio). Per selezionare quale tempo deve essere visualizzato nella riga inferiore del display, premere e rilasciare **STOP/RESET/SET** quando il Cronografo è azzerato (00.00.00) ma prima di iniziare a cronometrare i giri.

Se si sta usando il sensore della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza le informazioni relative alla frequenza cardiaca oltre ai tempi registrati dal Cronografo. Si può scegliere di visualizzare i tempi di giro o intermedi oltre ai dati sulla frequenza cardiaca. Per le opzioni di visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca, vedere le pagine 62–63 e la Figura 2.1, relative alla formattazione del display quando è attivo il MFC.

Uso del Cronografo

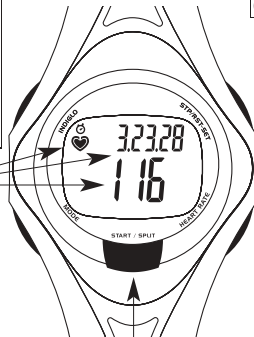
1. Premere **MODE** finché non appare la parola CHRONO.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere **START/SPLIT** mentre è in funzione la modalità CRONOGRAFO per registrare un giro/tempo intermedio.

Così facendo si registrano i dati sul giro e sul tempo intermedio correnti e si avvia un nuovo giro. L'orologio mostra brevemente i tempi di giro e intermedio che si sono appena registrati, oltre al numero del giro. Se si stanno visualizzando i dati relativi al MFC, l'orologio visualizza subito dopo le informazioni sulla frequenza cardiaca per il giro.

(Le istruzioni continuano a pagina 79)

Figura 3.1 – Cronometraggio di giri/tempi intermedi con il Modello 30-Lap.

Esempio di formato del display in modalità CRONOGRAFO – Sono visualizzati il tempo del giro corrente (riga superiore) e la frequenza cardiaca (riga inferiore). L'indicatore a forma di cronometro appare durante il cronometraggio; l'indicatore a forma di cuore "pieno" pulsante indica un MFC attivo.



Pulsante STOP/RESET/SET
– In modalità CRONOGRAFO, premere per fermare o azzerare il Cronografo.

Pulsante START/SPLIT
– In modalità CRONOGRAFO, premere per avviare il Cronografo.

Pulsante HEART RATE – Accende o spegne il Monitor della frequenza cardiaca; inoltre, cambia la posizione dei dati relativi al MFC quando il Monitor è acceso.

Quindi ritorna alla modalità CRONOGRAFO in corso, che sta ancora cronometrando il giro/tempo intermedio corrente. L'orologio memorizza i dati relativi agli ultimi 30 giri.

4. Premere **STOP/RESET/SET** per interrompere il cronometraggio.
5. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET/SET** per azzerare il cronografo. (Non azzerarlo se si desidera salvare i dati per esaminarli in seguito.)

Modalità TIMER (solo il Modello 30-Lap)

Questa modalità permette all'utente di impostare un periodo di tempo dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero. Questa funzione è utile per eventi di durata fissa fino a 100 ore. Al termine del conto alla rovescia, il Timer può essere impostato in modo da fermarsi, ripetere il conto alla rovescia o passare alla modalità CRONOGRAFO ed avviare il cronografo.

Mentre il Timer sta scorrendo, l'utente può premere **MODE** per passare a qualsiasi altra modalità, come ORA DEL GIORNO, senza disturbare il suo funzionamento. Quando il Timer è attivo, appare un indicatore a forma di clessidra.

Impostazione del Timer

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **TIMER**.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per entrare nello stato di impostazione della Modalità **TIMER**. Il valore delle ore lampeggia.
3. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per cambiare i valori. Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i tasti. Una volta impostato ciascun valore, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare ai valori successivi (**MINUTI** e poi **SECONDI**).

- Una volta impostato il periodo di tempo per il conto alla rovescia, premere **MODE (SUCCESSIVO)** di nuovo per selezionare l'azione che l'orologio dovrà intraprendere al termine del conto alla rovescia. Premere **START/SPLIT** o **HEART RATE (-)** per spostarsi fra STOP (fermarsi), REPEAT (ripetere) o CHRONO (Cronografo).
- Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare l'azione desiderata.

Funzionamento del Timer

- Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il Timer.
- Premere **STOP/RESET** per fermarlo.
- Con il Timer fermo, premere **START/SPLIT** per riprendere il conto alla rovescia, oppure **STOP/RESET/SET** per ripristinare il Timer all'ora di inizio.
- Quando il Timer raggiunge lo zero, l'orologio emette un segnale acustico di avviso. Inoltre, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende, così da poter vedere l'orologio al buio.
 - Se il Timer è stato impostato in modo che si fermi, viene fermato dopo il segnale acustico di avviso.
 - Se il Timer è stato impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia, viene ripristinato all'ora di inizio e riprende immediatamente un altro conto alla rovescia. Continua a ripetere il conto alla rovescia finché non viene premuto **STOP/RESET/SET**. Il conto alla rovescia ripetuto viene visualizzato nella riga inferiore del display. L'orologio conta fino a 99 ripetizioni, dopo le quali ritorna allo zero e continua.
 - Se il Timer è stato impostato in modo da avviare la modalità CRONOGRFO, l'orologio passa automaticamente a tale modalità e l'avvia. La modalità CRONOGRFO deve essere riportata sullo zero per poter esser automaticamente lanciata dal Timer.

Modalità CRONOMETRAGGIO (solo il Modello Fitness)

Questa modalità ha i seguenti due scopi.

- Può fungere da cronometro (per il conteggio verso l'alto) o da timer per conto alla rovescia, permettendo all'utente di contare verso l'alto o verso il basso, ovvero di partire dallo zero o di ritornare allo zero. L'utente può registrare fino a 100 ore di dati statistici.
- Quando viene usata con un sensore della frequenza cardiaca, questa modalità permette all'utente di registrare informazioni relative alla frequenza cardiaca.

Si può lasciare la modalità di Cronometraggio mentre si esegue il cronometraggio verso l'alto o alla rovescia. Nella modalità ORA DEL GIORNO un indicatore a forma di cronometro indica che la modalità CRONOMETRAGGIO sta contando verso l'alto sullo sfondo. Un indicatore a forma di clessidra indica invece che la modalità CRONOMETRAGGIO sta eseguendo un conto alla rovescia.

Uso del cronometraggio per contare verso l'alto (funzionamento come cronometro)

- Premere **MODE** finché non appare la parola TIMING.
- Premere **SET/RESET** finché non appare "00.00.00". Se si entra nella modalità Imposta cronometraggio per errore, premere **SET/RESET (FINITO)** per uscire dalla modalità di impostazione.
- Premere **START/STOP (+)** per iniziare il cronometraggio. Il valore dei SECONDI inizia a contare verso l'alto.

Per effettuare una pausa nel cronometraggio, premere **START/STOP**; premerlo di nuovo per riavviarlo. Per azzerare il cronometro, premere e tenere premuto **SET/RESET** mentre il CRONOMETRAGGIO è interrotto.

Uso del cronometraggio per contare alla rovescia (funzionamento come Timer per conto alla rovescia)

Per poter contare verso il basso, occorre prima impostare un periodo di tempo dal quale contare alla rovescia.

1. Se non ci si trova nella modalità CRONOMETRAGGIO, premere **MODE** finché non appare la parola TIMING.
2. Premere e rilasciare **SET/RESET** finché non si entra nello stato di impostazione della modalità CRONOMETRAGGIO. Le cifre delle ORE lampeggiano.
3. Impostare il periodo di tempo dal quale si desidera contare verso il basso. Premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire i valori lampeggianti. Per avanzare più rapidamente, tenere abbassati i pulsanti. Quando ciascun valore è impostato, premere **MODE (SUCCESSIVO)** per spostarsi ai valori successivi (MINUTI e poi SECONDI).
4. Al termine, premere **SET/RESET (FINITO)** per salvare il tempo del conto alla rovescia.
5. Premere **START/STOP** per iniziare il cronometraggio. L'ora impostata inizia a contare alla rovescia fino allo zero.

Per effettuare una pausa nel cronometraggio, premere **START/STOP**; premerlo di nuovo per riavviarlo. Per ripristinare il conteggio al valore di inizio, premere **SET/RESET** mentre il CRONOMETRAGGIO è interrotto. Premere **SET/RESET** di nuovo per azzerare il tempo di impostazione.

Uso della modalità Cronometraggio con il sistema del MFC

Quando il MFC è attivo, la modalità CRONOMETRAGGIO tiene conto di tre tipi di dati legati alla frequenza cardiaca:

- la durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si trova all'interno della zona bersaglio mentre la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione;
- la frequenza cardiaca media per il periodo in cui il sistema del MFC è attivo e la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione;
- la frequenza cardiaca di picco per il periodo in cui il sistema del MFC è attivo e la modalità CRONOMETRAGGIO è in funzione.

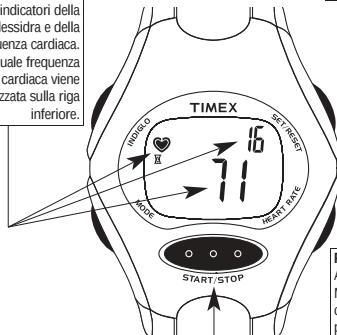
Uso del Cronometraggio con il Modello Fitness

Esempio di formato del display in modalità CRONOMETRAGGIO –

Il tempo del conto alla rovescia (riga superiore) viene visualizzato insieme agli indicatori della clessidra e della frequenza cardiaca. L'attuale frequenza cardiaca viene visualizzata sulla riga inferiore.

Pulsante SET/RESET –

Tenere premuto per iniziare a impostare un periodo di tempo per il conteggio verso l'alto o per il conto alla rovescia.



Pulsante HEART RATE –

Accende o spegne il Monitor della frequenza cardiaca; inoltre, cambia la posizione dei dati relativi al MFC quando il Monitor della frequenza cardiaca è acceso.

Pulsante START/STOP – Premere per avviare o interrompere il conto alla rovescia.

Modalità RECUPERO

Questa modalità viene usata con un sistema di MFC attivo. Si tratta di un metro del fitness che misura quanto rapidamente la frequenza cardiaca dell'utente diminuisce da una frequenza elevata nell'ambito di un periodo di uno-due minuti di conto alla rovescia. Quando il timer giunge a zero, viene emesso un segnale acustico di avviso e vengono visualizzate le frequenze cardiache di inizio e di fine dell'utente.

Uso della modalità RECUPERO

1. Premere **MODE** finché non appare RECOVER.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per passare da un periodo all'altro di tempo di recupero. Si possono scegliere uno o due minuti. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.)
3. Premere **START/SPLIT** per iniziare il conto alla rovescia (per il Modello Fitness, premere **START/STOP**). Il display dell'orologio visualizza ora due frequenze cardiache - quella al momento in cui si è avviato il timer di recupero nella riga superiore, e quella attuale nella riga inferiore.
4. Quando il segnale acustico di avviso suona alla fine del periodo di recupero, notare la frequenza cardiaca nella riga inferiore. Sottrarre questo valore dal valore nella riga superiore; la differenza è la frequenza cardiaca di recupero.
5. Premere **MODE** per uscire dalla modalità RECUPERO.

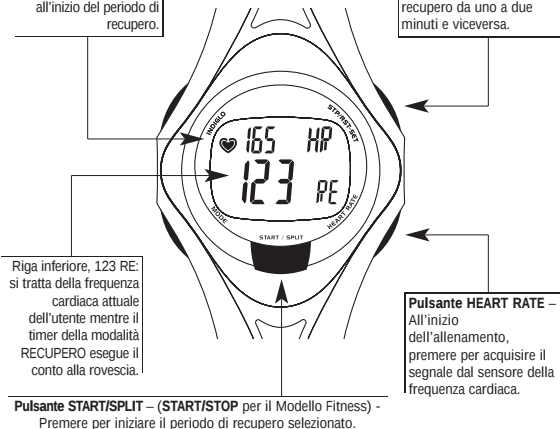


NOTA: perché la modalità RECUPERO possa funzionare come previsto, occorre che l'orologio stia ricevendo il segnale relativo alla frequenza cardiaca.

Uso della modalità RECUPERO

Esempio di formato del display in modalità RECUPERO – Riga superiore HR165 si tratta della frequenza cardiaca dell'utente all'inizio del periodo di recupero.

Pulsante STOP/RESET/SET (SET/RESET per il Modello Fitness) - Premere per cambiare il tempo di recupero da uno a due minuti e viceversa.



Modalità ESAMINA

Questa modalità permette all'utente di esaminare i dati sull'allenamento, come ad esempio i tempi di giro. Le seguenti informazioni possono essere esaminate quando un sensore della frequenza cardiaca è attivo e quando sono in funzione le modalità CRONOGRAFO (Modello 30-Lap) o CRONOMETRAGGIO (Modello Fitness):

- In Zona - La durata di tempo in cui la frequenza cardiaca si è trovata all'interno della zona bersaglio specificata dall'utente;
- frequenza cardiaca media;
- frequenza cardiaca massima;
- frequenza cardiaca minima (solo il Modello 30-Lap);
- calorie totali bruciate - calcolate in base a tempo trascorso, dati sulla frequenza cardiaca e peso corporeo;
- tempi di giro e intermedi del cronografo (solo il Modello 30-Lap);
- frequenza cardiaca media per giro (solo il Modello 30-Lap).

Esame delle informazioni sulla frequenza cardiaca

1. Premere **MODE** finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere **START/SPLIT (+)** per avanzare attraverso i dati del MFC (IN ZONA, FREQUENZA CARDIACA MEDIA, FREQUENZA CARDIACA MASSIMA, FREQUENZA CARDIACA MINIMA, CALORIE TOTALI) ed i dati sul giro memorizzati del Cronografo. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)**.) Premere **HEART RATE (-)** per passare in rassegna in senso inverso i dati del MFC.

Modalità SVEGLIA

Questa modalità imposta una sveglia perché suoni ad un'ora predeterminata. Quando la sveglia è ABILITATA, l'indicatore a forma di sveglia appare nel display. Quando viene raggiunta l'ora della sveglia, viene

emesso il segnale acustico di sveglia, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e l'ora della sveglia viene visualizzata per venti secondi. Per silenziare la sveglia, premere qualsiasi pulsante. Se non si silenzia la sveglia prima che il segnale di avviso abbia termine, nel giro di cinque (5) minuti suona una sveglia di riserva.

Impostazione di una sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare ALARM.
2. Premere **STOP/RESET/SET** per impostare l'ora della sveglia. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET**.) L'ora da cambiare lampeggia. Anche il valore AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se l'orologio è impostato per il formato di visualizzazione a 12 ore.
3. Premere **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** per aumentare o diminuire le ore. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)**.) Poi premere **MODE (SUCCESSIVO)** per passare ai minuti.
4. Al termine, premere **STOP/RESET/SET (FINITO)** per salvare le impostazioni. (Per il Modello Fitness, premere **SET/RESET (FINITO)**.)

Per ATTIVARE o DISATTIVARE la sveglia senza entrare nello stato di impostazione, premere e rilasciare il pulsante **START/SPLIT** mentre ci si trova in Modalità SVEGLIA. (Per il Modello Fitness, premere **START/STOP**.) Quando si cambia qualsiasi impostazione di sveglia, si ATTIVA automaticamente la sveglia.

Funzioni globali

Si tratta di comode funzioni che non hanno un effetto diretto sui funzionamenti delle modalità.

Ritorno automatico ad Ora del giorno

Se ci si trova nelle modalità SVEGLIA, TIMER, RECUPERO o IMPOSTAZIONE MFC ma non si esegue alcuna azione per due-tre minuti, l'orologio esce automaticamente dalla modalità corrente e ritorna alla modalità ORA DEL GIORNO. Se durante quel periodo di tempo avete cambiato qualsiasi impostazione, tali impostazioni vengono elaborate come se fossero state portate a termine.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

L'illuminazione del quadrante INDIGLO® illumina il display per aiutare l'utente a vederlo al buio. Per attivarla, basta premere il pulsante **INDIGLO**. Dopo aver rilasciato il pulsante, l'illuminazione resta attiva per tre (3) secondi (oppure per sei (6) secondi se l'utente ha impostato così l'orologio).

Funzione NIGHT-MODE® (solo nel Modello 30-Lap)

Per la funzione NIGHT-MODE®, qualsiasi pressione di pulsante illumina il display per tre (3) secondi (o per sei (6) secondi se l'utente ha impostato così l'orologio), quindi non è necessario premere nuovamente il pulsante INDIGLO in condizioni di scarsa illuminazione. Per attivare la funzione NIGHT-MODE®, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO per 3 secondi, finché l'orologio non emette un segnale acustico. La funzione NIGHT-MODE® resta attivata per 7-8 ore, oppure può essere disattivata manualmente premendo e tenendo premuto di nuovo il pulsante INDIGLO per tre (3) secondi, finché l'orologio non emette un segnale acustico.

Esempi di uso

L'orologio Timex® può diventare una parte importante della routine di fitness quotidiana. Insieme ad un monitor della frequenza cardiaca, permette all'utente di seguire facilmente i suoi progressi di allenamento cronometrando, raccogliendo, memorizzando e visualizzando i dati di fitness. Ecco alcuni esempi che offrono qualche idea su come sfruttare al meglio il proprio orologio.

Esempio di uso 1 -

Uso dell'orologio per cronometrare i giri in una semplice seduta di allenamento

Supponiamo che il vostro allenamento consueto consista nel correre lungo un percorso di mezzo miglio. Oggi volete percorrere una distanza di cinque miglia, il che significa dieci giri del percorso. Inoltre, dovete ricordarvi di chiamare vostra figlia, che uscirà da scuola mentre vi state allenando, per dirle di mettere in forno le lasagne alle ore 4:15.

In questo esempio, userete le seguenti modalità dell'orologio.

Modello 30-Lap	Modello Fitness
SVEGLIA	SVEGLIA
CRONOGRAFO	CRONOMETRAGGIO
ESAMINA	ESAMINA

■ **Impostazione di una sveglia:** per ricordarvi di chiamare vostra figlia, andate nella modalità SVEGLIA e impostate la sveglia perché suoni alle ore 4:15 PM. Quando suona la sveglia, premete qualsiasi tasto per silenziarla, poi prendete il cellulare e telefonate!



NOTA: vedere pag. 86 per consigli su come impostare la sveglia.

■ **Cronometraggio del vostro allenamento:** usate la modalità CRONOGRFO o quella CRONOMETRAGGIO per cronometrare il vostro allenamento:

- **Modello 30-Lap:** andate alla modalità CRONOGRFO e assicuratevi che il cronografo sia azzerato (0). Premete **START/SPLIT** quando iniziate a correre e poi ogni volta che completate un giro. L'orologio memorizza i dieci (10) tempi di giro individuali. Quando terminate il giro finale, premete **STOP/RESET/SET**.



NOTA: vedere pagg. 76–79 per ulteriori dettagli sull'uso del Cronografo.

- **Modello Fitness:** in modalità CRONOMETRAGGIO, assicuratevi che l'orologio sia impostato in modo da contare verso l'alto partendo da zero (0), come un cronometro. Premete **START/STOP** quando iniziate a correre e quando completate il giro finale.



NOTA: non si sa come configurare la Modalità CRONOMETRAGGIO? Vedere pagg. 81–83 per ulteriori informazioni.

- **Esame dei tempi di giro:** mentre tornate a casa dopo la vittoria, potete esaminare i dati del vostro allenamento nella modalità ESAME. Se stavate usando un sensore della frequenza cardiaca, vedrete le statistiche relative alla frequenza cardiaca (su entrambi i modelli di orologio), come pure tutti i vostri tempi di giro (solo sul Modello 30-Lap).



NOTA: pagina 86 riporta più in dettaglio la modalità ESAMINA.

Esempio di uso 2 -

Uso dell'orologio per misurare il fitness e cronometrare un allenamento in palestra

Siete fanatici della cyclette, e andate in palestra quattro volte alla settimana e pedalate per 30 minuti ogni sessione di allenamento. Volete controllare la vostra frequenza cardiaca mentre pedalate, per massimizzare il vostro allenamento trascorrendo il maggior tempo possibile nella zona di frequenza cardiaca bersaglio. Al termine dell'allenamento misurate con quanta rapidità la vostra frequenza cardiaca ritorna alla normalità durante un periodo standard di recupero di un minuto.

In questo esempio, userete le seguenti modalità dell'orologio.

Modello 30-Lap	Modello Fitness
IMPOSTAZIONE MFC	IMPOSTAZIONE MFC
CRONOGRFO	CRONOMETRAGGIO
TIMER	
RECUPERO	RECUPERO
ESAMINA	ESAMINA

■ **Collegamento del sensore della frequenza cardiaca e selezione di una frequenza cardiaca bersaglio:** Arrivate in palestra indossando l'orologio e il sensore della frequenza cardiaca. Prima di iniziare a pedalare, dovete stabilire il collegamento wireless fra l'orologio ed il sensore della frequenza cardiaca.

- **Entrambi i modelli:** Premete **HEART RATE**. L'indicatore a forma di "profilo di cuore" indica che l'orologio sta cercando il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando il segnale viene trovato, il cuore si riempie di colore e inizia a "battere". I dati relativi alla frequenza cardiaca vengono visualizzati nel modo corrispondente alla vostra configurazione dell'orologio. Quindi, passate alla modalità IMPOSTAZIONE MFC e selezionate la vostra frequenza cardiaca bersaglio per questo allenamento, scegliendola fra le zone da 1 a 5.



NOTA: vedere pagg. 64–69 per dettagli su come impostare le zone della frequenza cardiaca nella modalità IMPOSTAZIONE MFC; su come configurare il display per la visualizzazione delle informazioni relative a ora e frequenza cardiaca; e su come attivare i segnali acustici di avviso di "fuori zona".

■ **Opzione di cronometraggio 1 - Conteggio verso l'alto:** Usate la modalità CRONOGRAFO (Modello 30-Lap) o quella CRONOMETRAGGIO (Modello Fitness) per cronometrare il vostro allenamento contando verso l'alto fino ad arrivare a 30 minuti. Il conteggio verso l'alto è comodo quando avete bisogno di flessibilità nel cronometrare la fine dell'allenamento.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità CRONOGRAFO e premete **START/SPLIT** quando iniziate a pedalare.



NOTA: vedere le pagg. 76–79 per ulteriori dettagli sull'uso della modalità CRONOGRAFO.

- **Modello Fitness:** in modalità CRONOMETRAGGIO, assicuratevi che l'orologio sia impostato in modo da contare verso l'alto partendo da zero, come un cronometro. Premete **START/STOP** quando iniziate a pedalare.



NOTA: non si sa come configurare la Modalità CRONOMETRAGGIO? Vedere le pagg. 81–83 per ulteriori informazioni.

■ **Opzione di cronometraggio 2 - Conto alla rovescia:** Usate la modalità TIMER (Modello 30-Lap) o quella CRONOMETRAGGIO (Modello Fitness) per cronometrare il vostro allenamento contando alla rovescia partendo da 30 minuti. Il conto alla rovescia viene usato per un regime di allenamento pianificato, o cronometrato, e comprende un segnale acustico di avviso al termine del conto alla rovescia.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità TIMER e impostate il tempo del conto alla rovescia su 30 minuti. Premete **START/SPLIT** quando iniziate l'allenamento.



NOTA: vedere pag. 79 per ulteriori dettagli sull'uso delle funzioni della modalità CRONOMETRAGGIO.

- **Modello Fitness:** in modalità CRONOMETRAGGIO, assicuratevi che l'orologio sia impostato per il conto alla rovescia partendo da 30. Premete **START/STOP** quando iniziate l'allenamento.

■ L'allenamento è terminato:

- **Modello 30-Lap:** premete qualsiasi pulsante per fermare il segnale di avviso di conto alla rovescia nella modalità TIMER.
- **Modello Fitness:** premete qualsiasi pulsante per fermare il segnale di avviso di conto alla rovescia nella modalità CRONOMETRAGGIO.



NOTA: vedere la sezione 3 per ulteriori informazioni sulla modalità CRONOMETRAGGIO, sulla modalità TIMER e su quella CRONOGRFO.

■ **Misura della propria forma fisica:** la modalità RECUPERO rappresenta uno strumento per misurare quanto rapidamente la frequenza cardiaca diminuisce nell'arco di un periodo fisso di uno o due minuti. Subito dopo aver terminato l'allenamento, andate alla modalità RECUPERO e premete **START/SPLIT** (Modello 30-Lap) o **START/STOP** (Modello Fitness) per iniziare il periodo di recupero. Quando suona il segnale acustico di avviso di termine del tempo di recupero di un minuto, avrete la vostra frequenza cardiaca.

■ **Esame dei tempi di giro:** mentre vi avviate verso gli spogliatoi, potete esaminare i dati del vostro allenamento nella modalità ESAME. Vedrete le statistiche sulla vostra frequenza cardiaca, come pure tutti i vostri tempi di giro se stavate cronometrando ogni giro (solo nel Modello 30-Lap).



NOTA: pagina 86 riporta più in dettaglio la modalità ESAMINA.

Esempio di uso 3 -

Uso dell'orologio in una gara, mentre viaggiate attraversando zone con fusi orari diversi

State volando insieme ai membri della vostra società sportiva da Chicago e Washington per una maratona di 10 chilometri. La vostra strategia è quella di restare all'interno della vostra zona di allenamento bersaglio nella prima metà della gara, e poi di spingervi di più nella seconda metà. Volete finire la gara in circa 32 minuti, il che significa che probabilmente supererete la vostra zona di frequenza cardiaca bersaglio durante la seconda metà della gara per riuscire a raggiungere questo obiettivo di tempo.

In questo esempio, userete le seguenti funzioni dell'orologio::

Modello 30-Lap	Modello Fitness
FUSI ORARI SECONDARI	ORA DEL GIORNO
SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA	SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA
TIMER	CRONOMETRAGGIO
CRONOGRFO	
ESAMINA	ESAMINA

■ **Impostazione dell'ora in anticipo:** dopo esservi sistemati al vostro posto in aereo, impostate in anticipo l'orologio sul fuso orario della costa est.

- **Modello 30-Lap:** Vi recate con frequenza nella costa orientale statunitense per affari, quindi avete già impostato il fuso orario

secondario sul quel fuso orario. Mentre vi trovate nella modalità ORA DEL GIORNO, premete e tenete premuto START/SPLIT per quattro secondi, per passare dal fuso orario principale a quello secondario. Lascereτε quindi l'orologio nel fuso orario secondario per la durata del viaggio e lo riporterete al fuso orario principale durante il viaggio di ritorno a casa.



NOTA: vedere pag. 75 per informazioni su come impostare l'ora del fuso orario secondario.

- **Modello Fitness:** impostate l'orologio in anticipo, nella modalità ORA DEL GIORNO, dal fuso orario centrale (di Chicago) a quello orientale.



NOTA: vedere le pagg. 74–75 per dettagli su come impostare l'ora del giorno.

■ **Collegamento del sensore della frequenza cardiaca:** Dopo una bella dormita, arrivate il mattino successivo alla gara indossando il vostro orologio ed il sensore della frequenza cardiaca. Prima della gara, dovete stabilire il collegamento wireless fra l'orologio ed il sensore della frequenza cardiaca.

- **Entrambi i modelli:** Premete **HEART RATE**. Un indicatore a forma di “profilo di cuore” indica che l'orologio sta cercando il segnale del sensore della frequenza cardiaca. Quando il segnale viene trovato, il cuore si riempie di colore e inizia a “battere”. I dati relativi alla frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla riga inferiore.



NOTA: per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio, vedere la modalità IMPOSTAZIONE MFC a pag. 62. Questa sezione presenta i particolari su come configurare il display per visualizzare le informazioni relative a ora e frequenza cardiaca.

■ **La gara sta per iniziare.** Decidete di impostare un segnale acustico che vi avverta di accelerare il passo a metà del periodo previsto di 32 minuti per la maratona di 10 km.

- **Modello 30-Lap:** Andate alla modalità TIMER e impostate il tempo del conto alla rovescia su 16 minuti e CRONOGRAFO AL TERMINE. Quando la gara inizia, premete **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia del timer.



NOTA: vedere pag. 79 per i particolari su come impostare il Timer e cambiare l'azione che viene lanciata automaticamente al termine del conto alla rovescia.

- **Modello Fitness:** Andate alla modalità CRONOMETRAGGIO e impostate il tempo del conto alla rovescia su 16 minuti. La modalità CRONOMETRAGGIO deve essere impostata per il conto alla rovescia (in diminuzione). Premete **START/STOP (+)** per iniziare il cronometraggio quando inizia la gara. Il display inizia a contare alla rovescia partendo da 16 minuti, nel formato da voi configurato per mostrare le informazioni sulla frequenza cardiaca e sul tempo trascorso.



NOTA: la modalità CRONOMETRAGGIO offre molte opzioni. Vedere le pagg. 81–83 per informazioni su come azzerare la modalità CRONOMETRAGGIO, su come passare dal conteggio verso l'alto a quello alla rovescia e viceversa, e su come impostare il display in modo che rifletta le preferenze dell'utente.

■ **Raggiungete il punto intermedio della gara:** state correndo comodamente durante la gara nella vostra zona di frequenza cardiaca bersaglio, quando il timer arriva allo zero nel suo conto alla rovescia.

- **Modello 30-Lap:** La modalità **TIMER** lancia automaticamente la modalità **CRONOGRFO**, ovvero la modalità che avete selezionato nel procedimento di cui sopra perché venisse avviata al termine del conto alla rovescia in modalità **TIMER**. Appare il formato di display configurato precedentemente per le informazioni relative a **CRONOGRFO** e **FREQUENZA CARDIACA**. Aumentate il ritmo per la seconda metà della gara. Quando superate il traguardo, premete **STOP/RESET/SET (FINITO)** per fermare il cronometraggio nella modalità **CRONOGRFO**.



*NOTA: la modalità **CRONOGRFO** deve essere riportata sullo zero per poter essere automaticamente lanciata dalla modalità **TIMER**.*

- **Modello Fitness:** Premete qualsiasi pulsante per disattivare il segnale acustico di avviso del Timer e aumentate il ritmo in corrispondenza dei 16 minuti dall'inizio della gara. Quando superate il traguardo, premete **START/STOP** per fermare la modalità di **CRONOMETRAGGIO**.

■ **Esame dei dati sulla frequenza cardiaca e dei tempi della gara:** successivamente potete passare in rassegna i dati di fitness accumulati nella gara.

- Per esaminare i dati relativi al **MFC** e ai tempi della gara, andate a **REVIEW** (esamina). Premete **START/SPLIT (+)** o **START/STOP (+)** per scorrere i dati sul **MFC** e sulla gara, oppure premete **HEART RATE (-)** per passarli in rassegna in senso contrario.

Manutenzione e garanzia dell'orologio

Manutenzione

Il trasmettitore del Monitor della frequenza cardiaca e il cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca. L'orologio del sistema per fitness non ha bisogno di essere risciacquato.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, la **TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI PORTARLO AD UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE PER FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA**.

Durata della batteria del trasmettitore del **MFC** e sua sostituzione

Presumendo che l'utente usi il trasmettitore un'ora al giorno, la durata della sua batteria dovrebbe superare i due anni. Un uso più frequente accorcia naturalmente la sua durata. La batteria va sostituita in una delle seguenti situazioni.

- L'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore pettorale, nonostante questo sia stato indossato correttamente sul petto.
- Iniziano ad apparire con maggiore frequenza sul display dei messaggi di errore.

Capovolgere il dispositivo e con una moneta aprire il coperchio del vano batteria. Sostituire la batteria, assicurandosi che il simbolo "+" sia rivolto verso di sé quando si inserisce la nuova batteria. Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria (per farlo, servirsi della punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata) prima di rimettere a posto il coperchio del vano batteria.

La seguente prova rapida del dispositivo va eseguita dopo aver cambiato la batteria.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radio-interferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire in abbondanza le piastre del sensore e posizionare bene sul petto il dispositivo a contatto con la pelle.
3. Premere il pulsante **MODE** finché l'orologio non arriva alla modalità ORA DEL GIORNO.
4. Premere il pulsante **HEART RATE** sull'orologio per attivare il Monitore della frequenza cardiaca.
5. Nel giro di pochi secondi, il grafico a "cuore" sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, a indicare che il trasmettitore del cinturino pettorale è attivo. Questo significa che la batteria è stata installata correttamente. NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE NON SI VEDE UN CUORE LAMPEGGIANTE SULL'OROLOGIO, provare a fare quanto segue.

Premere di nuovo il pulsante di ripristino nel vano batteria e rimettere a posto il coperchio del vano batteria.

Reinstallare la batteria e premere il pulsante di ripristino come indicato sopra.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX (GARANZIA LIMITATA U.S.A.)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio 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 PRODOTTO:

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La 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 COMMERCIALIZZABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA 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 sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne 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 l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio 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\$ 7,50 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$6,00 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 NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 per ulteriori informazioni sulla garanzia.

Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981.

Per il Brasile, chiamare lo 0800-168787.

Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00.

Per America Centrale, Caraibi, Bermuda e 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 +43 662 88 92130.

Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850.

Per altre zone, contattare il proprio dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

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)

Ragione della restituzione:

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se l'orologio 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.

Recapito postale:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirvi un'apposita busta di spedizione preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-448-4639.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-448- 4639.

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex® Bodylink™ System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome del prodotto:

Sensore Velocità + Distanza - Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx
Sensore del monitor della frequenza cardiaca – Ricetrasmittitore MFC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto:

Ricevitori dell'orologio – MFC/Velocità+Distanza Serie M8xx/M5xx
Registratori di dati – MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvato dalla Timex Corporation, potrebbe annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

Avviso canadese per il settore: questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink è un marchio commerciale del Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.

INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi.

©2004 Timex Corporation.

TIMEX® DIGITALER HERZFREQUENZMONITOR

30 RUNDEN/FITNESSMODELLE

EINE MODERNE DIGITALE SPORTARMBANDUHR

Plus

REIN DIGITALES HERZFREQUENZMONITORSYSTEM

Der digitale Timex® Herzfrequenzmonitor basiert auf dem letzten Stand digitaler Technologie von Timex mit der von Fitnessexperten und Privattrainern verwendeten Fitnessmethodik. Als weltweit führender Hersteller von Sportzeitgebergeräten hat Timex ein digitales Fitnesssystem entwickelt, das die von Weltklasse-Athleten geforderte digitale Genauigkeit mit Funktionen kombiniert, die von jedermann in jedem Alter verwendet werden können, um "lebenslang fit" zu bleiben.

Hinweis: Nicht alle der in diesem Handbuch beschriebenen Merkmale und Funktionen sind auf allen Modellen verfügbar.

Ressourcen im Internet

Die Internet-Seite von Timex (www.timex.com) ist eine ausgezeichnete Informationsquelle, um Sie dabei zu unterstützen, Ihren Kauf des digitalen Timex® Herzfrequenzmonitors voll nutzen zu können. Zu den Ressourcen auf der Timex Internet-Seite gehören:

www.timex.com/hrm/

Für weitere Informationen über digitale Timex Herzfrequenzmonitore, einschließlich eine Liste der Simulationen und Produktmerkmale.

www.timex.com/fitness/

Für Tipps zu Fitness und Training mit Hilfe der digitalen Timex Herzfrequenzmonitore.

Hinweis: Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Über den Aufbau dieses Handbuchs

Dieses Handbuch ist in vier Hauptabschnitte unterteilt:

- **Überblick** —

Allgemeine Beschreibung der Tasten, Funktionen und Anzeigen.

- **Zum Gebrauch des Herzfrequenzmonitors** —

Beschreibung zum Kombinieren der Armbanduhr mit einem Herzfrequenzmonitor (HFM), um Informationen über Herzfrequenz zu erhalten, zu messen und einzusehen.

- **Modi und Funktionen** —

Einfache, schrittweise Anleitungen zum Gebrauch der Modi und Funktionen der Uhr.

- **Einsatzbeispiele** —

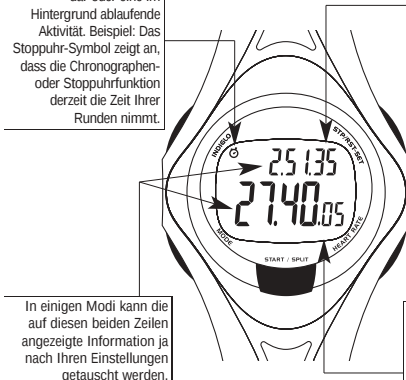
Musterhafte, reelle Einsatzbeispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Timex®-Armbanduhr zum integrierten Bestandteil Ihrer Trainingsübungen machen können.

Überblick

Anzeigeinformation

SYMBOLE - Erscheinen um die Anzeige herum und stellen den aktuellen Modus dar oder eine im Hintergrund ablaufende Aktivität. Beispiel: Das Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass die Chronographen- oder Stoppuhrfunktion derzeit die Zeit Ihrer Runden nimmt.

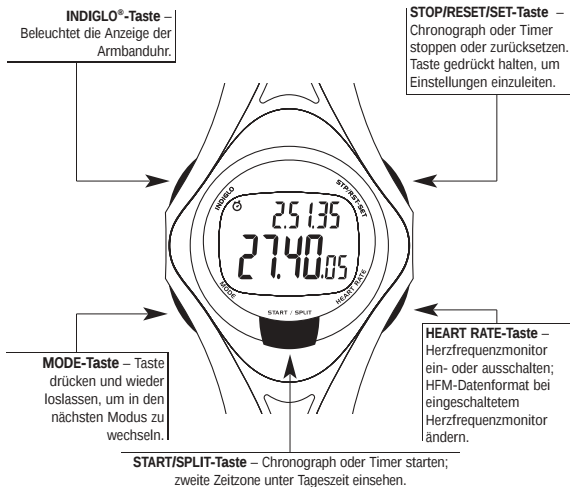
OBERE ZEILE - Das obere Drittel der Anzeige, das für Informationen wie z. B. Rundenzeiten, Wochentag/Datum, HFM-Informationen und Symbole verwendet wird.



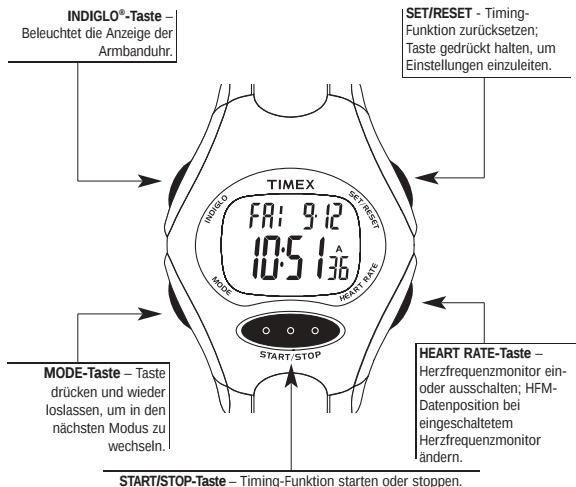
In einigen Modi kann die auf diesen beiden Zeilen angezeigte Information je nach Ihren Einstellungen getauscht werden.

UNTERE ZEILE - Die unteren zwei Drittel der Anzeige, die für Informationen wie z. B. Uhrzeit, Runden-/Zwischenzeit, HFM-Informationen und Symbole verwendet wird.

Das 30-Runden-Modell



Das Fitness-Modell



Symbole auf der Anzeige

Ihre Uhr kann Ihnen viele Informationen auf einen Blick bieten und nimmt dabei nur einen kleinen Platz am Handgelenk ein. Nachstehend finden Sie einen Überblick der Symbole (kleine Grafiksymbole), die auf der Anzeige erscheinen:



Alarm ist aktiviert.



Timer läuft (30-Runden-Modell), oder TIMING-Modus zählt ab bis Null (Fitness-Modell).



Chronograph läuft (30-Runden-Modell), oder TIMING-Modus zählt hoch von Null (Fitness-Modell).



Stündlicher Signalton ist gesetzt.



Suche nach HFM-Daten vom Brustsensor.



Empfang von HFM-Daten von einem Herzfrequenzsensor.

Zum Gebrauch Ihres Herzfrequenzmonitors

In Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor wird Ihre Sportuhr Teil eines globalen Fitnesssystems. Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihren Herzschlag auf und übermittelt die Daten an die Uhr. Während der Übung/des Trainings können Sie einen kurzen Blick auf die Uhr werfen, um sicherzustellen, dass Sie sich in der gewünschten Herzfrequenzzone befinden, um Ihre Fitnessstufe beizubehalten oder zu verbessern (Ziel-Herzfrequenzzonen finden Sie in jedem Fitnessleitfaden). Bei Aktivierung ertönt automatisch ein Signalton, wenn Ihr Herzschlag die gewünschte Zone verlässt.

Dieser Abschnitt enthält die folgenden Beschreibungen:

- Einrichten der Uhr für die Arbeit mit einem Herzfrequenzsensor
- Stellen Sie die Uhr ein, um Ihre Herzfrequenz gegen eine ausgewählte Herzfrequenz-Fitnesszone zu verfolgen
- Herzfrequenzinformationen aufzeichnen und einsehen

Einrichten der Uhr für die Arbeit mit einem Herzfrequenzsensor

1. **Bringen Sie den Herzfrequenzsensor auf Ihrer Brust an.** Detaillierte Anleitungen zum Tragen des Herzfrequenzsensors finden Sie im begleitenden Fitnesssensor-Benutzerhandbuch. Die Anleitungen in diesem Abschnitt setzen voraus, dass der Herzfrequenzsensor gemäß Anleitungen getragen wird.
2. **Starten Sie das Herzfrequenzmonitor-System.** Drücken Sie in den Modi TIME OF DAY, TIMING, CHRONO oder TIMER auf **HEART RATE**.

Es erscheint ein Symbol, das den Umriss eines Herzens zeigt, während die Uhr nach einem Herzfrequenzsensorsignal sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, wechselt das Herzsymbolsymbol von Umriss zu Festkörper und beginnt zu schlagen.

Um ein klares Signal zu empfangen, sollten Sie mindestens 2 m entfernt von anderen Personen sein, die einen Sensor verwenden.

Wenn Sie in die Modi TIMING, CHRONO oder TIMER wechseln, sucht die Uhr automatisch 15 Sekunden lang nach einem Sendesignal. Wenn kein Signal festgestellt wird, stellt die Uhr die Suche nach einem Signal solange ein, bis Sie die Taste **HEART RATE** erneut drücken.

3. **Lesen Sie Ihre Herzfrequenz ab.** Wenn die Uhr Verbindung zum Sender hergestellt hat, wird Ihre Herzfrequenz (in Herzschlägen pro Minute) dargestellt. Um den Monitor abzuschalten, drücken und halten Sie **HEART RATE** gedrückt.

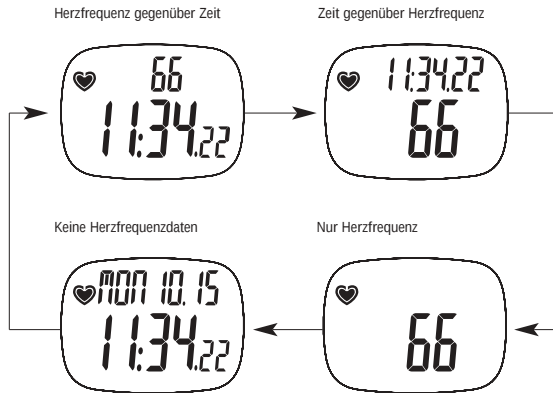
Herzfrequenz- und Zeitinformation einsehen

Die HFM-Anzeige kann auf vier Arten formatiert werden. Verwenden Sie die Taste **HEART RATE**, um durch die Auswahl zu blättern. Beispiel: Wenn Sie den HFM im Modus CHRONO oder TIMER verwenden, wird die Herzfrequenz auf der oberen Zeile, und CHRONO oder TIMER auf der unteren Zeile angezeigt. Drücken Sie die Taste **HEART RATE**, um die Werte auszutauschen. Sie können auch nur die Herzfrequenzdaten anzeigen oder gar keine Herzfrequenzdaten. (Siehe Abbildung 2.1 im Anschluss an den folgenden Abschnitt.)

HFM-Einrichtungsverfahren

Mit diesem Modus können Sie Zielbereiche der Herzfrequenz für Übungen einrichten. Eine Zielzone besteht aus einem unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert. Sie können auch eine der vorgegebenen Zonen wählen oder manuell Werte für individuelle Zonen Ihrer Wahl festlegen. Wenn Ihre Herzfrequenz den unteren Grenzwert Ihrer Zone unterschreitet oder den oberen Grenzwert überschreitet, ertönt ein Alarm. Obwohl Sie den Herzfrequenzmonitor ohne Wahl einer Zielzone einsetzen können, empfehlen wir, diese Funktion zuerst zu konfigurieren. Sie kann Sie dabei

Abbildung 2.1 – Anzeigeformate des Herzfrequenzmonitors



TIPP: Drücken Sie **HEART RATE**, um die Anzeigeformate durchzublätern, während der Herzfrequenzmonitor eingeschaltet ist.

unterstützen, Ihre gewünschte Zone einzuhalten und Ihr Fitnessprogramm zu maximieren.

Ziel-Fitnesszonen

Die unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwerte für Ziel-Fitnesszonen beruhen auf dem maximalen Herzfrequenzwert (MHF). Tabelle 2.1 zeigt die von der Uhr verwendete Formel zum Berechnen der unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwerte für jede Zone.

Tabelle 2.1: Fitnesszonen

ZONE	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
5	90% MHF	100% MHF
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Es ist wichtig, dass Sie den maximalen Herzfrequenzwert einstellen, weil die fünf automatischen Zielzonen auf diesem Wert beruhen. Sie können Ihre Herzfrequenz entweder durch kontrolliertes Testen oder durch eines von vielen Schätzungsverfahren bestimmen. Ein weit verbreitetes Verfahren schlägt vor, das jeweilige Alter von 220 abzuziehen. Beachten Sie jedoch, dass Verfahren dieser Art zu ungenauen Ergebnissen führen können, da die maximale Herzfrequenz von anderen physiologischen Faktoren als dem Alter abhängig ist, wie z. B. von Fitnessstufe und genetischen Voraussetzungen.

Abbildung 2.2 – Voreinstellungen für den HFM-Einrichtmodus

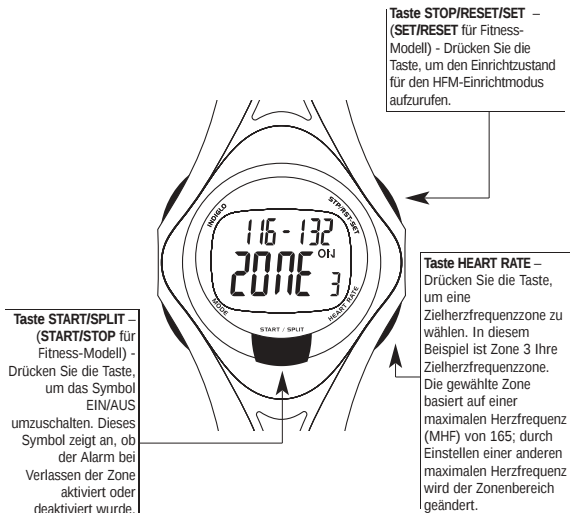
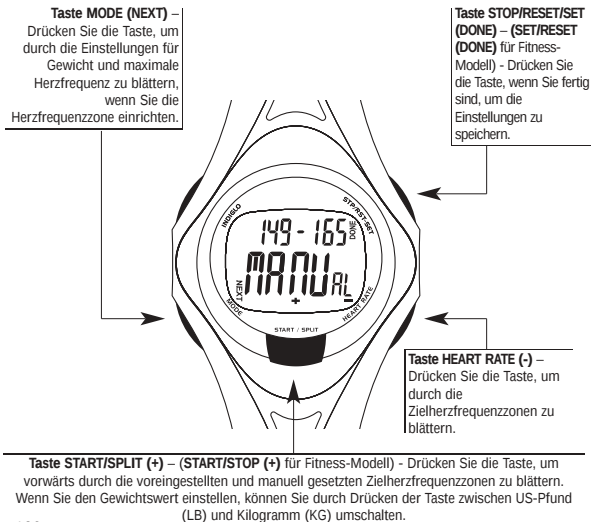


Abbildung 2.3 – Werte im HFM-Einrichtmodus einstellen



Eingabe von Gewicht und maximaler Herzfrequenz

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus HRM SETUP erscheint. Drücken Sie anschließend **STOP/RESET/SET**, um in den Eingabestatus zu wechseln. Die aktuell gewählte Zone beginnt zu blinken. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)
2. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um durch die vorgegebenen Zielzonen sowie die Einstellung **MANUAL** zu blättern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Jede Zone, einschließlich der Standardgrenzwerte der unteren und oberen Herzfrequenz, blinkt.



***HINWEIS:** Ihre Zielzonen werden nach Abschluss der HFM-Konfiguration individuell angepasst.*

3. Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um durch die Werte zu navigieren, die die Einstellungen für Ihr Körpergewicht und maximale Herzfrequenz (MHF) definieren. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Das Körpergewicht wird verwendet, um die Anzahl verbrauchter Kalorien zu berechnen.



***HINWEIS:** Wenn Sie die Gewichtseinstellung festlegen, drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um zwischen US-Pfund und Kilogramm umzuschalten.*

- Drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um Einstellungen zu speichern und zu beenden. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)



HINWEIS: Wenn Sie Ihre Gewichtseinstellung während eines Trainings ändern, wird dies zu einer ungenauen Berechnung der Kalorien führen.

Wahl einer Zielzone

So wählen Sie eine Zielzone der Herzfrequenz basierend auf Ihrer maximalen Herzfrequenz:

- Drücken Sie **MODE**, bis HRM SETUP erscheint.
- Drücken Sie **HEART RATE**, um durch die vorgegebenen Zielzonen (sowie die Einstellung MANUAL) zu blättern. Jede voreingestellte Zone, einschließlich der Standardgrenzwerte der unteren und oberen Herzfrequenz, wird angezeigt.



*HINWEIS: Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Zonenbereichsalarm EIN oder AUS zu schalten. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**.)*

Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, wird die Uhr die von Ihnen gewählte Zone für alle HFM-basierten statistischen Berechnungen verwenden.

Einstellen der Zielzone "Manuell"

- Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, während Sie im Modus HRM SETUP sind, um in den Eingabestatus zu wechseln. Die aktuell gewählte Zone beginnt zu blinken. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)

- Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um durch die vorgegebenen Zielzonen zu blättern, bis Sie die blinkende Einstellung MANUAL erreichen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.)
- Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um durch die Werte zu navigieren, die Ihre Einstellungen für unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert, Gewicht und maximale Herzfrequenz (MHF) definieren. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Nachdem jeder Stellenwert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zum nächsten zu wechseln.

Wenn Sie eine vorgegebene Herzfrequenzzone benutzen, stellt sich Ihre manuelle Eingabe auf die ursprüngliche Werkseinstellung zurück.

- Drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern und den Modus HRM SETUP zu verlassen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)

HFM-Informationen einsehen

Sie können Ihre Uhr verwenden, um HFM-Informationen einzusehen, einschließlich Durchschnitts-, Minimum- und Spitzenherzfrequenzen, die Zeitdauer, während der sich Ihre Herzfrequenz in Ihrer Zielzone befindet, und die Anzahl der verbrauchten Kalorien. Als Fitnessmaß können Sie auch sehen, wieviel Ihre Herzfrequenz über eine vorgegebene Zeitspanne abnimmt. Einzelheiten finden Sie unter den Modi REVIEW und RECOVER.

Fehlerbeseitigung von HFM-bezogenen Problemen

Tipps zur Fehlerbeseitigung allgemeiner Probleme:

Ich erhalte keine erste Messung ODER die Herzfrequenzzahlen scheinen während des Betriebs falsch zu sein.

- Tragen Sie großzügig Feuchtigkeit auf die strukturierten Kontaktflächen auf der Rückseite der Herzfrequenzsensoren auf.
- Ziehen Sie das Brustband fest, bis es eng anliegt und guten Kontakt mit der Haut herstellt. Stellen Sie sicher, dass der Sensor sicher auf der Haut anliegt und die TIMEX-Beschriftung sichtbar ist,
- Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzsensoren und anderen Funksignalquellen und statischer Elektrizität, wie z. B. Fitnessgeräten und anderen elektrischen Geräten.
- Warten Sie einige Minuten ab und drücken Sie nochmals **HEART RATE**.

Manchmal sehe ich meine Herzfrequenz auf der Anzeige eingerahmt von Strichen, ODER die angezeigte Herzfrequenz bleibt über einen längeren Zeitraum unverändert. Was bedeutet das?

- Das zeigt üblicherweise an, dass entweder die Sensorkissen Feuchtigkeit benötigen oder das die Brusteinheit nicht eng an Ihrer Brust anliegt und somit einen schlechten elektrischen Kontakt mit der Haut bildet. Befeuchten Sie die Sensorkissen und justieren Sie den Sender, so dass beide Kissen guten Kontakt zur Brust herstellen.

Manchmal hört das Herz kurz auf zu blinken.

- Solange das Herz blinkt, empfängt die Uhr ein klares Signal vom Monitor. Wie bei jedem Funksystem, so können auch hier gelegentliche Störungen oder kurzfristige Signalstörungen auftreten.

Sollte dies der Fall sein, stellt die Uhr das Blinken des Herzens ein. Gewöhnlich behebt sich das Problem eigenständig und das Blinken wird fortgesetzt. Falls die Unterbrechung andauert, werden Sie von der Uhr mit der nachstehend beschriebenen Fehlermeldung gewarnt.

Die Meldung "NO HRM DATA" erscheint auf der Anzeige.

Diese Fehlermeldung wird angezeigt, wenn die Uhr keine regelmäßigen Aktualisierungen der Herzfrequenz vom Sensor empfängt. Solange der Sensor jedoch auf der Brust anliegt, seine Kissen feucht sind, und die Batterie im Sender nicht erschöpft ist, wird die Uhr normalerweise den Betrieb wieder ohne Ihre Einwirkung aufnehmen. Sollte dies nicht der Fall sein, führen Sie Folgendes durch:

- Die Sensorkissen auf dem Brustsender könnten für einige Sekunden den Kontakt mit der Brusthaut verloren haben. Stellen Sie sicher, dass der Sender eng an Ihrem Körper anliegt.
- Die Sensorkissen könnten trocken sein. Befeuchten Sie sie reichlich und richten Sie den Brustsender neu aus, falls erforderlich.
- Die Batterie im Brustsender könnte schwach sein und ein Austausch erforderlich sein. (Siehe die Anleitungen im Fitnesssensor-Benutzerhandbuch zum Batteriewechsel.)

Modi und Funktionen

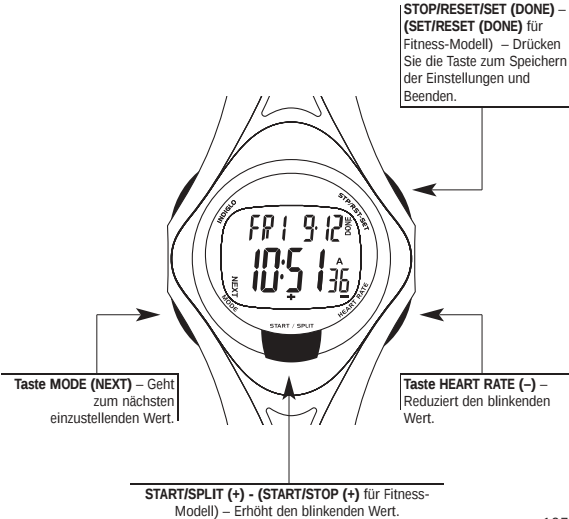
Dieser Abschnitt beschreibt die auf der Uhr verfügbaren Modi und Funktionen. Ein Modus bietet Ihnen Zugang zu einem bestimmten Bereich im Betrieb Ihrer Uhr. Beispiel: Sie geben den Modus ALARM ein, um das Eintönen eines Wecktons zu einem bestimmten Zeitpunkt festzulegen.

Ihre Uhr besitzt mehrere Funktionen, die durch Drücken der Taste **MODE** aufgerufen werden können. Durch Drücken der Taste **MODE** blättern Sie durch alle auf der Uhr verfügbaren Modi.

Tabelle 3.1: Zusammenfassung der Modi

30-Runden-Modell	Fitness-Modell
TIME OF DAY	TIME OF DAY
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW
HRM SETUP	HRM SETUP
ALARM	ALARM

Tastenbetrieb beim Einstellen von



Modus TIME OF DAY

Ihre Uhr zeigt die Uhrzeit, das Datum und den Wochentag an.

Tageszeit einstellen

1. Drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten Sie es zwei Sekunden lang gedrückt. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET** und halten es gedrückt.) „HOLD TO SET“ erscheint. Wenn Sie diese Taste weiter gedrückt halten, erscheint „SET TIME“.

Mit dem 30-Runden-Modell können Sie die Uhrzeit für zwei verschiedene Zeitzonen einstellen. Wenn Sie mit dem Einstellen der Zeit beginnen, zeigt die in der unteren rechten Anzeigenecke blinkende „1“ die primäre Zeitzone an. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die primäre (1) oder sekundäre (2) Zeitzone zu wählen. Drücken Sie anschließend **MODE (NEXT)**, um die Zeit wie vorstehend beschrieben einzustellen.

2. Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um Folgendes einzustellen:

HOURS ► MINUTES ► SECONDS ► DAY OF THE WEEK
► MONTH ► DATE ► TIME FORMAT (12- oder 24-Stundenformat)
► DATE FORMAT (Monat-Tag oder Tag-Monat)
► HOURLY CHIME (ein oder aus) ► BUTTON BEEP (ein oder aus).

Der zu ändernde Wert blinkt. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Halten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Nachdem jeder Wert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.

Wenn Sie HOURS im 12-Stundenformat einstellen, können Sie die Einstellung AM oder PM (die Anzeige zeigt „A“ oder „P“) ändern, indem Sie die Stundenzahl über „12“ hinaus einstellen.



HINWEIS: Sie können Ihre Uhr so einstellen, dass sie einen stündlichen Signalton erzeugt, indem Sie die Funktion HOURLY CHIME auf ON setzen.

Wenn Sie SECONDS einstellen, drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um sie auf Null zu setzen. Das ist nützlich, um die Uhr auf eine Zeitreferenz zu synchronisieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.)

3. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern und den Modus TIME OF DAY zu verlassen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)



TIPP: Die Uhr überspringt den 29. Februar. Um Schaltjahre zu erfassen, setzen Sie das Datum am 29. Februar manuell auf „29. Februar“. Am nächsten Tag wird die Uhr auf den 1. März umspringen.

Zweite Zeitzone einsehen

Mit dem 30-Runden-Modell können Sie die Zeit in zwei Zeitzonen im Auge behalten (durch T1 und T2 gekennzeichnet). Sie können einen Blick auf die zweite Zone werfen, indem Sie die Taste **START/SPLIT** zwei Sekunden lang im Modus TIME OF DAY drücken. Lassen Sie die Taste wieder los, um zur primären Zeitzone zurückzukehren. Um die Einstellungen der Zeitzone auszutauschen, halten Sie die Taste vier Sekunden lang gedrückt.

Modus CHRONO (nur 30-Runden-Modell)

Der Modus CHRONO ist der Haupttrainingsmodus Ihrer Uhr. Er bietet eine Stoppuhr, um die abgelaufene Zeit für 30 Messungen aufzuzeichnen, wie z. B. eine Runde, ein einzelnes Ereignis, sowie andere Informationen für ein Gesamtereignis bis zu einer Dauer von 100 Stunden. Daten für maximal 30 Messungen können gespeichert werden, einschließlich Rundenzahl, individuelle Rundenzeit und abgelaufene Gesamtzwischenzeit.



HINWEIS: In diesem Abschnitt werden die Begriffe „Runden“ und „Zwischenzeiten“ verwendet. „Rundenzeit“ ist die Zeit für jeden individuellen Abschnitt (Runde) eines Ereignisses. „Zwischenzeit“ ist die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Ereignisses.

Wenn der Herzfrequenzsensor aktiviert ist, zeichnet der Modus CHRONO drei statistische Datentypen auf:

- Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der Zielzone ist, während der Modus CHRONO läuft
- Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Zeitdauer, die das HFM-System aktiviert ist und der Modus CHRONO läuft
- Die maximale und minimale Herzfrequenz für die Zeitdauer, die das HFM-System aktiviert ist und der Modus CHRONO läuft

Die Datensammlung stoppt, wenn Sie den Chronographen stoppen, während das HFM-System aktiviert ist, und wird fortgesetzt, wenn Sie den Chronographen wieder starten. Wenn der Chronograph abläuft, während das HFM-System läuft, schaltet sich der HFM automatisch ab und die Datensammlung wird eingestellt.

Sie können in jeden anderen Modus wechseln, wie z. B. TIME OF DAY, während der Modus CHRONO läuft. Ein Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass der Modus CHRONO im Hintergrund läuft.

Anzeigeoptionen des Chronographen

Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor verwenden, zeigt die Uhr Runden- und Zwischenzeiten an (nachdem Sie Ihre erste Zwischenzeit genommen haben). Um die auf der unteren Anzeigenzeile dargestellte Zeit zu wählen, drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten es gedrückt, wenn der Chronograph zurückgesetzt ist (00.00.00), aber bevor Sie die Zeit für Runden nehmen.

Wenn Sie den Herzfrequenzsensor verwenden, zeigt die Uhr Herzfrequenzinformationen zusätzlich zur Chronographenzeit an. Sie können wählen, ob Sie die Runden- oder Zwischenzeit und Herzfrequenzdaten einsehen möchten. Für Anzeigeoptionen der Herzfrequenzdaten siehe die S. 116–117 und Abbildung 2.1 zum Formatieren der Anzeige, wenn HFM aktiviert ist.

Zum Gebrauch des Chronographen

1. Drücken Sie **MODE**, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, während der Modus CHRONO läuft, um eine Runde/Zwischenzeit zu nehmen.

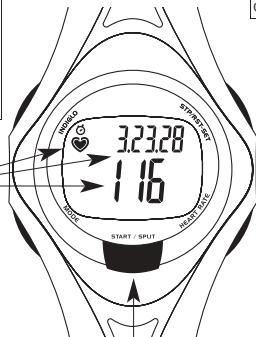
Auf diese Weise werden die aktuellen Runden- und Zwischenzeitdaten gespeichert und eine neue Runde begonnen. Die Uhr zeigt kurzfristig die soeben aufgezeichneten Runden- und Zwischenzeiten an und auch die Rundenzahl. Wenn Sie HFM-Daten einsehen, zeigt die Uhr anschließend die Herzfrequenzdaten für die Runde.

(Fortsetzung der Anleitungen auf Seite 133)

Abbildung 3.1 – Zeitnahme von Runden/Zwischenzeiten mit dem 30-Runden-Modell

Anzeigeformatbeispiel für den Modus CHRONO

– Die aktuelle Rundenzeit (oben) und Herzfrequenz (unten) werden angezeigt. Das Stoppuhr-Symbol erscheint während der Zeitnahme, ein ausgefülltes, pulsierendes Herzsymbol zeigt einen aktiven HFM an.



Taste STOP/RESET/SET – Drücken Sie die Taste im Modus CHRONO, um den Chronographen zu stoppen oder zurückzusetzen.

Taste START/SPLIT – Drücken Sie die Taste im Modus CHRONO, um den Chronographen zu starten.

Taste HEART RATE – Schaltet den Herzfrequenzmonitor ein oder aus; und wird auch zum Ändern der HFM-Datenposition bei eingeschaltetem Herzfrequenzmonitor verwendet.

Danach kehrt die Uhr in den laufenden Modus CHRONO zurück, der weiterhin die aktuelle Runde/Zwischenzeit aufzeichnet. Die Uhr speichert die Daten für die letzten 30 Runden.

4. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um das Timing zu stoppen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen, oder drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten es gedrückt, um den Chronographen auf Null zurückzusetzen. (Setzen Sie ihn nicht zurück, wenn Sie die Daten zur späteren Einsicht speichern möchten.)

Modus TIMER (nur 30-Runden-Modell)

In diesem Modus können Sie eine Zeit festlegen, von der die Uhr bis Null abzählt. Diese Funktion ist für feste Zeitvorgänge bis zu 100 Stunden nützlich. Am Ende des Abzählens kann der Timer so eingestellt werden, dass er stoppt, das Abzählen wiederholt oder in den Modus CHRONO wechselt und den Chronographen startet.

Während der Timer läuft, können Sie **MODE** drücken, um in jeden anderen Modus zu wechseln, wie z. B. TIME OF DAY, ohne den laufenden Betrieb zu unterbrechen. Ein Sanduhrsymbol erscheint, wenn der Alarm aktiviert ist.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie **MODE**, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie anschließend **STOP/RESET/SET**, um in den Modus TIMER zu wechseln. Der Stundenwert blinkt.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu ändern. Halten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Wenn jeder Wert gesetzt ist, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zu den nächsten Werten zu wechseln (MINUTES und dann SECONDS).

4. Wenn die Zeit zum Abzählen korrekt ist, drücken Sie nochmals **MODE (NEXT)**, um eine Endaktion nach dem Abzählen auszuwählen. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um zwischen STOP, REPEAT und CHRONO umzuschalten.
5. Drücken Sie nach Beendigung **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die gewünschte Aktion zu speichern.

Timer-Betrieb

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um den Countdown zu stoppen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Countdown fortzusetzen, oder **STOP/RESET/SET**, um den Timer auf die Startzeit zurückzusetzen.
4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein Signalton. Ferner leuchtet das INDIGLO®-Nachtlicht, sodass Sie die Uhr im Dunkeln sehen können.
 - Wenn der Zeitgeber zum Stoppen eingerichtet war, wird er nach dem Signalton stoppen.
 - Wenn der Timer auf Wiederholung gesetzt war, setzt er sich auf die Startzeit zurück und beginnt sofort einen weiteren Countdown. Er setzt diese Wiederholungen fort, bis **STOP/RESET/SET** gedrückt wird. Die Wiederholungszahl wird auf der unteren Anzeigenzeile eingeblendet. Die Uhr zählt bis zu 99 Wiederholungen, springt dann auf Null um und zählt weiter.
 - Wenn der Timer so eingestellt war, dass er den Modus CHRONO aufruft, schaltet die Uhr automatisch in den Modus CHRONO um und startet ihn. Der Modus CHRONO muss auf Null zurückgesetzt werden, um automatisch vom Timer aufgerufen zu werden.

Der Modus TIMING (nur Fitness-Modell)

Dieser Modus hat zwei Zwecke:

- Er kann entweder als Stoppuhr (hochzählen) oder als Countdown-Timer fungieren, so dass Sie nach Null ab- oder von Null hochzählen können. Sie können bis zu 100 Stunden an statistischen Daten aufzeichnen.
- In Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor erlaubt dieser Modus das Aufzeichnen von Herzfrequenzinformation.

Sie können den Modus TIMING beim Hoch- oder Abzählen unterbrechen. Im Modus TIME OF DAY Mode zeigt ein Stoppuhr-Symbol an, dass der Modus TIMING im Hintergrund hoch zählt. Ein Sanduhr-Symbol zeigt an, dass der Modus TIMING abzählt.

Timing zum Hochzählen einsetzen (Stoppuhr-Betrieb)

1. Drücken Sie **MODE**, bis TIMING erscheint.
2. Drücken Sie **STOP/RESET**, bis „00.00.00“ erscheint. Falls Sie den Modus Timing Set versehentlich aufrufen, drücken Sie **SET/RESET (DONE)**, um den Einstellmodus zu verlassen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um das Timing zu beginnen. Der Wert SECONDS beginnt, hoch zu zählen.

Drücken Sie **START/STOP**, um das Timing zu pausieren, und drücken Sie erneut, um es wieder aufzunehmen. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie **SET/RESET** und halten es gedrückt, während das TIMING stoppt.

Timing zum Abzählen einsetzen (Countdown-Timer-Betrieb)

Zum Abzählen müssen Sie zuerst eine Countdown-Zeit festlegen.

1. Wenn Sie nicht im Modus TIMING sind, drücken Sie **MODE** solange, bis TIMING erscheint.
2. Drücken Sie **SET/RESET** solange, bis Sie in den Einrichtungsstatus des Modus TIMING gelangen. Die Ziffern HOURS blinken.
3. Setzen Sie den Zeitwert, von dem abgezählt wird. Drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Blinkwerte zu erhöhen oder zu reduzieren. Halten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Nachdem jeder Wert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zu den nächsten Werten zu wechseln (zuerst MINUTES und dann SECONDS).
4. Drücken Sie nach Beendigung **SET/RESET (DONE)**, um die Countdown-Zeit zu speichern.
5. Drücken Sie **START/STOP**, um das Timing zu beginnen. Die Zeit beginnt, bis Null abzuzählen.

Drücken Sie **START/STOP**, um den Countdown zu pausieren, und drücken Sie es erneut, um es wieder aufzunehmen. Um die Zählung auf den Startwert zurück zu setzen, drücken Sie **SET/RESET**, während das TIMING stoppt. Drücken Sie erneut **SET/RESET**, um die eingestellt Zeit wieder auf Null zu setzen.

Timing-Modus zusammen mit dem HFM-System verwenden

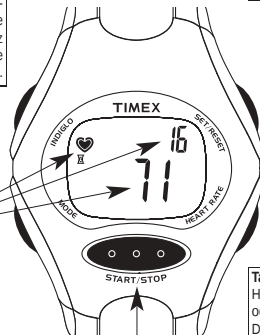
Wenn der HFM aktiviert ist, zeichnet der Modus TIMING drei auf die Herzfrequenz bezogene statistische Datentypen auf:

- Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der Zielzone ist, während der TIMING läuft
- Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Zeitdauer, die die HFM-Funktion aktiviert ist und TIMING läuft
- Die Spitzenherzfrequenz für die Zeitdauer, die die HFM-Funktion aktiviert ist und TIMING läuft

Zum Gebrauch von Timing beim Fitness-Modell

Anzeigeformatbeispiel für den Modus TIMING

– Die Countdown-Zeit (oben) wird mit Sanduhr- und Herzfrequenz-Symbol angezeigt. Die aktuelle Herzfrequenz wird auf der unteren Zeile angezeigt.



Taste SET/RESET – Halten Sie sie gedrückt, um das Einstellen einer Zeit zum hoch- oder abzählen zu beginnen.

Taste HEART RATE – Herzfrequenzmonitor ein- oder ausschalten; HFM-Datenposition bei eingeschaltetem Herzfrequenzmonitor ändern.

Taste START/STOP – Zum Starten oder Stoppen des Countdowns drücken.

Der Modus RECOVER (Rückgewinnung)

Dieser Modus wird mit einem aktivierten HFM-System verwendet. Es ist ein Fitnessmaßstab, der misst, wie schnell Ihre Herzfrequenz von einer erhöhten Frequenz über eine ein- oder zweiminütige Countdown-Zeitspanne abfällt. Wenn der Timer endet, ertönt ein Signalton, und es werden Ihre Anfangs- und Endherzfrequenzen angezeigt.

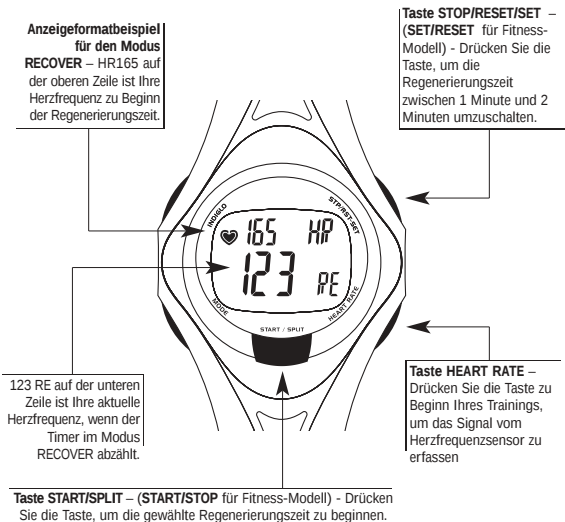
Zum Gebrauch des Modus RECOVER

1. Drücken Sie **MODE**, bis RECOVER erscheint:
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um im RECOVER-Modus hin- und herzuschalten. Sie können eine oder zwei Minuten wählen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Countdown zu beginnen (beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**). Die Uhr zeigt jetzt zwei Herzfrequenzen an: Ihre Herzfrequenz zu Beginn der Aktivierung des RECOVER-Timers in der oberen Zeile und Ihre aktuelle Herzfrequenz in der unteren Zeile.
4. Wenn der Signalton am Ende der RECOVER-Zeit ertönt, sehen Sie die Herzfrequenz in der unteren Zeile. Ziehen Sie diesen Wert vom Wert in der oberen Zeile ab. Der Unterschied ist Ihre Herzfrequenz-RECOVER-Zeit.
5. Drücken Sie **MODE**, um den Modus RECOVER zu verlassen.



HINWEIS: Die Uhr muss das Herzfrequenzsignal empfangen, damit der Modus RECOVER funktionieren kann.

Zum Gebrauch des Modus RECOVER



Der Modus REVIEW

Mit diesem Modus können Sie Trainingsdaten überprüfen, wie z. B. Rundenzeiten. Die folgenden Informationen können überprüft werden, wenn ein Herzfrequenzsensor aktiviert ist und CHRONO (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) läuft:

- Im Zonenbereich - Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der von Ihnen festgelegten Zielzone war.
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Spitzenherzfrequenz
- Minimale Herzfrequenz (30-Runden-Modell)
- Gesamtkalorienverbrauch - Berechnet anhand von abgelaufener Zeit, Herzfrequenzdaten und Körpergewicht.
- Runden- und Zwischenzeiten des Chronographen (nur 30-Runden-Modell)
- Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde (nur 30-Runden-Modell)

Herzfrequenzdaten überprüfen

1. Drücken Sie **MODE**, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um durch die HFM-Daten (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) und die gespeicherten Chronograph-Rundendaten zu blättern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)**.) **Drücken Sie HEART RATE (-)**, um rückwärts durch die HFM-Daten zu blättern.

Der Modus ALARM

Dieser Modus setzt einen Alarm, der zu einer vorgegebenen Zeit ertönt. Wenn der Alarm EINGeschaltet ist, erscheint das Alarmuhr-Symbol auf der Anzeige: Wenn die Alarmzeit erreicht ist, ertönt ein Alarmton, das

INDIGLO®-Nachlicht blinkt, und die Alarmzeit wird 20 Sekunden lang angezeigt. Um den Alarm abzuschalten, drücken Sie einen beliebigen Knopf. Wenn Sie den Alarm nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, wird nach 5 Minuten ein Zweitalarm ertönen.

Einstellen eines Alarms

1. Drücken Sie **MODE**, bis ALARM erscheint.
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um die Zeit des Alarm einzustellen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.) Die zu ändernde Stunde wird blinken. Der AM-/PM-Wert wird gleichfalls blinken, wenn die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt wurde.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Stunden zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Drücken Sie anschließend **MODE (NEXT)**, um zu den Minuten zu wechseln.
4. Drücken Sie nach Beendigung **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)

Um einen Alarm EIN- oder AUSzuschalten, ohne in den Einstellungszustand zu wechseln, drücken Sie die Taste **START/SPLIT** und halten Sie gedrückt, während Sie im Modus ALARM sind. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**.) Durch Änderung einer Alarmeinstellung wird der Alarm automatisch EINGeschaltet.

Globale Funktionen

Hierbei handelt es sich um nützliche Funktionen, die die Modusbetriebe nicht unmittelbar beeinflussen.

Automatisches Rücksetzen auf Tageszeit

Wenn Sie im Modus ALARM, TIMER, RECOVER oder HRM SETUP sind, aber 2-3 Minuten lang keine Eingabe erfolgt, verlässt die Uhr automatisch den aktuellen Modus und kehrt zum Modus TIME OF DAY zurück. Wenn Sie während dieser Zeitspanne irgendwelche Einstellungen vorgenommen haben, werden sie verarbeitet, so als ob sie beendet worden wären.

Das INDIGLO®-Nachtlicht

Das INDIGLO®-Nachtlicht beleuchtet die Anzeige, sodass Sie die Uhr im Dunkeln sehen können. Drücken Sie zum Aktivieren einfach die Taste **INDIGLO**. Nachdem Sie die Taste loslassen, bleibt das Licht 3 Sekunden lang an (oder 6 Sekunden, falls Sie gerade Werte einstellen).

Funktion NIGHT-MODE® (nur 30-Runden-Modell)

Bei der Funktion NIGHT-MODE® wird die Anzeige durch Drücken einer beliebigen Taste 3 Sekunden lang (oder 6 Sekunden, falls Sie gerade Werte einstellen) beleuchtet, sodass ein separates Drücken der INDIGLO-Taste unter Nachtsichtbedingungen nicht erforderlich ist. Um die Funktion NIGHT-MODE® zu aktivieren, drücken Sie die INDIGLO-Taste und halten Sie 3 Sekunden lang gedrückt, bis ein Signalton der Uhr ertönt. Die Funktion NIGHT-MODE® wird 7-8 Stunden lang aktiviert bleiben, oder sie kann manuell deaktiviert werden, indem Sie nochmals die INDIGLO-Taste drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten, bis ein Signalton der Uhr ertönt.

Anwendungsbeispiele

Ihre Timex®-Uhr kann zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer täglichen Fitnessroutine werden. Zusammen mit dem Herzfrequenzmonitor können Sie leicht Ihren Trainingsfortschritt genau beobachten, indem Sie die Fitnessdaten zeitlich abstimmen, sammeln, speichern und anzeigen. Nachstehend finden Sie einige reelle Beispiele, die Ihnen einige Tipps geben können, wie Sie Ihre Uhr optimal nutzen können.

Anwendungsbeispiel 1 - Einsatz der Uhr, um Rundenzeiten in einem einfachen Training aufzuzeichnen

Ihr übliches Training besteht aus Jogging auf einem 800m Kurs. Heute möchten Sie acht Kilometer laufen, also zehn Runden auf Ihrem Kurs. Zudem sollen Sie nicht vergessen, Ihrem Teenager, der während Ihres Trainings von der Schule nach Hause kommt, zu sagen, dass die Lasagne um 16:15 in den Ofen muss.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

30-Runden-Modell		Fitness-Modell
ALARM		ALARM
CHRONO		TIMING
REVIEW		REVIEW

■ **Einstellen eines Alarms:** Damit Sie daran erinnert werden, Ihre Tochter anzurufen, wechseln Sie in den Modus ALARM und stellen den Alarm auf 4:15 PM ein. Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie irgendeine Taste zum Stummschalten, holen Ihr Handy und rufen an!



HINWEIS: Siehe S. 140 für Tipps zum Einstellen des Alarms.

■ **Das Timing Ihres Trainings:** Verwenden Sie den Modus CHRONO oder TIMING, um die Zeit Ihres Trainings zu stoppen:

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus CHRONO und stellen Sie sicher, dass der Chronograph auf Null (0) zurückgesetzt ist. Drücken Sie START/SPLIT, wenn Sie Ihren Lauf beginnen und nach Beendigung jeder Runde. Die Uhr wird die zehn (10) individuellen Rundenzeiten stoppen. Wenn Sie Ihre letzte Runde beenden, drücken Sie STOP/RESET/SET.



HINWEIS: Siehe S. 130–133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch des Chronographen.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Hochzählen von Null (0) eingestellt ist, ähnlich einer Stoppuhr. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihren Lauf beginnen und die letzte Runde beenden.



HINWEIS: Haben Sie Fragen zum Einrichten des Modus TIMING? Siehe S. 135–137 für weitere Informationen.

- **Überprüfen Ihrer Rundenzeiten:** Auf dem Weg nach Hause können Sie die Daten Ihres Trainings im Modus REVIEW überprüfen. Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwendet haben, werden Sie Ihre Herzfrequenz-Statistik sehen können (beide Modelle) und auch Ihre Rundenzeiten (nur 30-Runden-Modell).



HINWEIS: Weiterführende Einzelheiten zum Modus REVIEW finden Sie auf Seite 140.

Anwendungsbeispiel 2 -
Einsatz der Uhr, um Fitness zu messen und ein Training im Club aufzuzeichnen

Als passionierter Trainingsenthusiast gehen Sie viermal die Woche in Ihren Fitnessclub und absolvieren Trainingsrunden à 30 Minuten. Sie möchten hierbei Ihre Herzfrequenz überwachen, um das Training zu maximieren, indem Sie die größtmögliche Zeit im Zielbereich Ihrer Herzfrequenz bleiben. Nach Beendigung Ihres Trainings messen Sie, wie schnell sich Ihre Herzfrequenz über eine standardmäßige Regenerierungszeit von 1 Minute wieder normalisiert.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

30-Runden-Modell	Fitness-Modell
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ **Herzfrequenzsensor befestigen und Zielherzfrequenz wählen:** Sie kommen im Club an und tragen Ihre Uhr und den Herzfrequenzsensor. Bevor Sie mit der Trainingsrunde beginnen, müssen Sie die Funkverbindung zwischen Ihrer Uhr und Ihrem Herzfrequenzsensor herstellen.

- **Beide Modelle:** Drücken Sie **HEART RATE**. Das Herzumrissymbol zeigt an, dass die Uhr nach dem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Nachdem das Signal erfasst wurde, wechselt das Herzsymbol von Umriss- auf Festkörperanzeige und beginnt zu pulsieren. Die Herzfrequenzdaten werden entsprechend der Konfiguration der Uhr angezeigt. Wechseln Sie anschließend in den Modus HRM SETUP und wählen Sie aus den Zonen 1-5 die Zielherzfrequenz für dieses Training.



HINWEIS: Siehe S. 118–123 für Einzelheiten zum Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen im Modus HRM SETUP, Einrichten der Anzeige zum Darstellen der Herzfrequenz- und Zeitinformationen und Aktivieren der Alarmer bei Verlassen der Zeitzone.

■ **Timing-Option 1 - Hochzählen:** Verwenden Sie den Modus CHRONO (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) zum Stoppen Ihres Trainings, indem Sie bis 30 Minuten hochzählen. Hochzählen ist nützlich, wenn Sie beim Timing des Trainingsendes flexibel sein möchten.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus CHRONO und drücken Sie **START/SPLIT**, wenn Sie Ihre Trainingsrunde beginnen.



HINWEIS: Siehe S. 130–133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch des Modus CHRONO.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Hochzählen von Null eingestellt ist, ähnlich einer Stoppuhr. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihre Trainingsrunde beginnen.



HINWEIS: Haben Sie Fragen zum Einrichten des Modus TIMING? Siehe S. 135–137 für weitere Informationen.

■ **Timing-Option 2 - Abzählen:** Verwenden Sie den Modus TIMER (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) zum Stoppen Ihres Trainings, indem Sie von 30 Minuten abzählen. Das Abzählen wird für ein geplantes oder zeitlich abgestimmtes Trainingsprogramm verwendet und beinhaltet einen Alarm zu Ende des Countdowns.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMER und stellen Sie die Countdown-Zeit auf 30 Minuten ein. Drücken Sie **START/SPLIT**, wenn Sie Ihr Training beginnen.



HINWEIS: Siehe S. 133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch der Funktionen des Modus TIMER.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Abzählen von 30 eingestellt ist. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihr Training beginnen.

■ Ihr Training ist beendet:

- **30-Runden-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Countdown-Warnung im Modus TIMER zu stoppen.
- **Fitness-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Countdown-Warnung im Modus TIMING zu stoppen.



HINWEIS: Siehe Abschnitt 3 für weitere Informationen über die Modi TIMING, TIMER und CHRONO.

■ **Fitness messen:** Der Modus RECOVER ist ein Werkzeug, um zu messen, wieviel Ihre Herzfrequenz über eine ein- oder zweiminütige Zeitspanne abnimmt. Wechseln Sie unmittelbar nach Beendigung Ihres Trainings in den Modus RECOVER und drücken Sie **START/SPLIT** (30-Runden-Modell) oder **START/STOP** (Fitness-Modell), um die Regenerierungszeit zu beginnen. Wenn der Signalton am Ende der einminütigen Regenerierungszeit ertönt, notieren Sie die Herzfrequenz.

■ **Überprüfen Ihrer Rundenzeiten:** Auf dem Weg zur Umkleidekabine können Sie die Daten Ihres Trainings im Modus REVIEW überprüfen. Sie sehen Ihre Herzfrequenz-Statistik und auch alle Rundenzeiten, wenn Sie mehrere Rundenzeiten genommen haben (nur 30-Runden-Modell).



HINWEIS: Weiterführende Einzelheiten zum Modus REVIEW finden Sie auf Seite 140.

Anwendungsbeispiel 3 -
Einsatz der Uhr in einem Rennen, während Sie sich zwischen verschiedenen Zeitzonen bewegen

Sie fliegen mit Ihrem Läuferclub von Chicago nach Washington DC, um an einem 10km-Lauf teilzunehmen. Ihre Strategie besteht darin, während der ersten Hälfte des Laufs in Ihrer Training-Herzfrequenzzone zu bleiben und sich während der zweiten Hälfte zu fordern. Sie möchten das Rennen nach ca. 32 Minuten beenden. Dies bedeutet, dass Sie Ihre Training-Herzfrequenzzone wahrscheinlich während der zweiten Hälfte des Laufs überschreiten, um dieses Ziel zu erreichen.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

30-Runden-Modell		Fitness-Modell	
SECONDARY TIME ZONES		TIME OF DAY	
HEART RATE SENSOR		HEART RATE SENSOR	
TIMER		TIMING	
CHRONO			
REVIEW		REVIEW	

■ **Einstellen der Vorauszeit:** Nachdem Sie es sich im Flugzeug bequem gemacht haben, stellen Sie Ihre Uhr auf die Eastern Zeitzone (USA) ein.

- **30-Runden-Modell:** Sie reisen häufig geschäftlich zur Ostküste der USA, so dass Sie Ihre sekundäre Zeitzone für die Eastern Zeitzone bereits eingestellt haben. Während Sie im Modus TIME OF DAY sind, drücken Sie START/SPLIT und halten es vier Sekunden lang

gedrückt, um von der primären zur sekundären Zeitzone zu wechseln. Sie belassen Ihre Uhr für die Dauer Ihrer Reise in der sekundären Zeitzone und schalten Sie auf der Rückreise wieder um in die primäre Zeitzone.



HINWEIS: Siehe S. 129 für Hinweise zum Einstellen der Zeit in der sekundären Zeitzone.

- **Fitness-Modell:** Stellen Sie Ihre Uhr im Modus TIME OF DAY vor von der Central Zeitzone in Chicago auf die Eastern Zeitzone (USA).



HINWEIS: Siehe S. 128–129 für Einzelheiten zum Einstellen der Tageszeit.

- **Verknüpfen des Herzfrequenzsensors:** Nachdem Sie eine angenehme Nacht verbracht haben, erreichen Sie Ihr Rennen und tragen Ihre Uhr und den Herzfrequenzsensor. Vor dem Rennen müssen Sie die Funkverbindung zwischen Ihrer Uhr und Ihrem Herzfrequenzsensor herstellen.

- **Beide Modelle:** Drücken Sie **HEART RATE**. Ein Herzumrissymbol zeigt an, dass die Uhr nach dem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Nachdem es erfasst wurde, wechselt das Herzsymbol von Umriss- auf Festkörperanzeige und beginnt zu pulsieren. Die Herzfrequenzdaten werden auf der unteren Zeile angezeigt.



HINWEIS: Zum Einstellen der Herzfrequenz-Zielzone, siehe den Modus HRM SETUP auf S. 116. Dieser Abschnitt enthält Einzelheiten zum Einrichten der Anzeige für Herzfrequenz- und Zeitinformationen.

- **Das Rennen steht kurz bevor.** Sie entscheiden sich, eine Timerwarnung festzulegen, um Ihr Tempo zur Mitte der erwarteten 32 Minuten für das 10km Rennen zu steigern.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMER und stellen Sie ihn auf 16 Minuten und CHRONO AT END ein. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.



HINWEIS: Siehe S. 133 für Einzelheiten zum Einstellen des Timers und Ändern des Aktionswechsels, der automatisch nach Beendigung des Countdown aufgerufen wird.

- **Fitness-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMING und stellen Sie die Countdown-Zeit auf 16 Minuten ein. Der Modus TIMING muss auf Abzählen eingestellt sein (abnehmend). Drücken Sie **START/STOP (+)**, um das Timing zu Beginn des Rennens zu starten. Die Anzeige beginnt, von 16 Minuten abzuzählen und verwendet hierbei das Format, das zur Anzeige von Herzfrequenz und Zeitablaufinformation gewählt wurde.



HINWEIS: Der Modus TIMING bietet eine Vielfalt von Optionen. See S. 135–137 zum Zurücksetzen des Modus TIMING, Umschalten zwischen Hochzählen und Abzählen und Einstellen der Anzeige auf individueller Basis.

■ **Sie erreichen die Mitte des Rennens:** Sie sind das Rennen bequem im Zielbereich Ihrer Herzfrequenzzone gelaufen, und der Timer zählt nach Null abwärts.

- **30-Runden-Modell:** Der Modus TIMER ruft automatisch den Modus CHRONO auf. Dieser Modus wurde im vorstehenden Schritt als Anschluss an den Countdown des Modus Timer gewählt. Das vorher konfigurierte Anzeigeformat für die Informationen CHRONO und HEART RATE erscheint. Sie steigern Ihr Temp in der zweiten Hälfte. Drücken Sie beim Überqueren der Ziellinie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Zeitnahme im Modus CHRONO zu stoppen.



HINWEIS: Der Modus CHRONO muss auf Null zurückgesetzt werden, um automatisch vom Modus TIMER aufgerufen zu werden.

- **Fitness-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Timer-Warnung zu deaktivieren und Ihr Tempo am 16-Minuten-Punkt des Rennens zu steigern. Drücken Sie beim Überqueren der Ziellinie **START/STOP**, um den Modus TIMING zu stoppen.
- **Überprüfen Ihrer Herzfrequenzdaten und Laufzeiten:** Später können Sie Ihre gesammelten Fitnessdaten für das Rennen durchblättern.
- Um Ihre HFM-Daten und Laufzeiten einzusehen, gehen Sie zu REVIEW. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **START/STOP (+)**, um durch Ihre HFM-Daten und Laufdaten zu blättern, oder drücken Sie **HEART RATE (-)**, um rückwärts zu blättern.

Uhrenwartung und Garantie

Wartung

Der Sender des Herzfrequenzmonitors und dessen Befestigungsband sollten in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen. Das Fitnessuhrsystem muss nicht abgespült werden.

Tausch der Uhrenbatterie

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

Lebensdauer und Austausch der HRM-Senderbatterie

Bei einem täglichen Einsatz von einer Stunde sollte die Lebensdauer der Batterie mehr als zwei Jahre betragen. Längerer Gebrauch wird die Batteriezeit verkürzen. Die Batterie sollte bei Auftreten der folgenden Punkte ausgetauscht werden:

- Die Uhr empfängt keine Herzfrequenzinformationen mehr vom Brustsender, wenn er korrekt auf der Brust angebracht ist.
- Fehlermeldungen erscheinen in zunehmendem Maß auf der Anzeige.

Drehen Sie die Einheit um und öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze. Tauschen Sie die Batterie aus und stellen Sie sicher, dass die "+" Seite nach oben zeigt, wenn Sie die neue Batterie einlegen. Drücken Sie die Reset-Taste neben der Batterie (nehmen Sie einen Zahnstocher oder eine gerade Büroklammer zu Hilfe), bevor Sie das Batteriefach schließen.

Nach dem Batteriewechsel sollte ein Schnelltest der Einheit durchgeführt werden:

1. Entfernen Sie sich von möglichen Quellen elektrischer oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Sensorkissen großzügig und bringen Sie die Einheit bei festem Hautkontakt an Ihrer Brust an.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis die Uhr im Modus TIME OF DAY ist.
4. Drücken Sie die Taste **HEART RATE** an der Uhr, um den Herzfrequenzmonitor zu aktivieren.
5. Innerhalb von wenigen Sekunden sollte das Herzsymbol auf der Uhrenanzeige zu blinken beginnen und somit anzeigen, dass der Brustsender aktiviert ist. Dies zeigt an, dass die Batterie richtig installiert wurde. HINWEIS: Es ist nicht erforderlich, dass ein Herzfrequenzwert während dieses Tests auf der Anzeige erscheint.

WENN SIE KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR SEHEN, versuchen Sie Folgendes:

Drücken Sie den Reset-Schalter im Batteriefach noch einmal und ersetzen Sie den Batteriedeckel.

Setzen Sie die Batterie erneut ein und drücken Sie Reset, wie vorstehend beschrieben.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE (BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR DIE USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre weltweiten verbundenen Unternehmen erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Verwendung neuer oder gründlich aufgearbeiteter und geprüfter Komponenten reparieren oder 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) nach Ablauf der Garantiefrist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
- 3) von Reparaturleistungen, die nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;
- 4) von Unfällen, unbefugtem Eingriff oder Misshandlung, und
- 5) Etui, Zusatzteilen oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN MÄNGELBEHEBUNGEN SIND EXKLUSIVER ART UND ANSTATT ALLER ANDEREN GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER IMPLIZIERTER ART, EINSCHLIESSLICH JEDER IMPLIZIERTEN GARANTIE DER VERMARKTBARKEIT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX LEISTET KEINEN SCHADENERSATZ FÜR AUFWENDUNGEN BEI VERTRAGSERFÜLLUNG, SPEZIELLE SCHÄDEN ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen implizierter Garantien und erlauben keine Schadensausschlüsse oder -einschränkungen, so dass diese Einschränkungen nicht auf Sie zutreffen könnten. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie könnten zudem weitere Rechte haben, die sich je nach Land und Bundesstaat unterscheiden können.

Garantieleistungen sind verfügbar, indem Sie die Uhr an den Händler, ein verbundenes Unternehmen oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben, zusammen mit einem vollständig ausgefüllten Original-Produktreparaturgutschein oder in den USA und Kanada den vollständig ausgefüllten Original-Produktreparaturgutschein oder ein Blatt Papier, auf dem Sie Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und Ort und Kaufdatum vermerken, zurückschicken bzw. -bringen. Fügen Sie der Uhr für die Porto- und Verpackungskosten bitte Folgendes bei (das sind keine Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US\$ 7,50; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Porto und Verpackungskosten in Rechnung gestellt. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 448 4639.

Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981.

Für Brasilien wählen Sie die Nummer 0800-168787.

Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00.

Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA).

Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091.

Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620.

Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017.

Für Frankreich wählen Sie die Nummer 33 3 81 63 42 00.

Für Deutschland wählen Sie die Nummer +43 662 88 92130.

Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850.

Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— UHRENREPARATUR-GUTSCHEIN

Original-Kaufdatum:

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Gekauft von:

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort:

(Name und Adresse)

Rückgabegrund:

DIES IST IHR UHRENREPARATUR-GUTSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN AN EINEM SICHEREN PLATZ AUF.

Service

Sollte Ihre Uhr je eines Services bedürfen, senden Sie sie entsprechend der Ausführungen in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie sie an:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Anschrift:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114

Teilnehmende Timex-Händler können Ihnen einen voradressierten Uhrenreparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen, um Service ab Werk zu erhalten. Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für bestimmte Anleitungen zu Pflege und Service Ihrer Uhr.

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-448-4639.

Sollten Sie ein Ersatzband oder Armband benötigen, wählen Sie 1-800-448-4639.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex® Bodylink™-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Teil 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Produktname:

Speed + Distance Sensor - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor Sensor – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Produkttyp: Bewusster Strahler

Modell	FCC ID-Nr.	IC-Zertifizierungsnr.
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) das Gerät jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Produktname:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Produkttyp: Unbewusster Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um einen angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in einem Wohngebiet zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, kann es zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, ist der Anwender verpflichtet, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

Vorsicht: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

Hinweis der Industry Canada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink ist eine Marke der Timex Group, B.V.

TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der TIMEX Corporation in den USA und in anderen Ländern.

INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern.

©2004 Timex Corporation.

DE TIMEX® DIGITALE HARTSLAGMONITOR MODELLEN 30-LAP EN FITNESS

EEN GEAVANCEERD DIGITAAL SPORTHORLOGE
Plus
EEN GEHEEL DIGITAAL HARTSLAGMONITORSYSTEEM

De Timex® digitale hartslagmonitor combineert de nieuwste digitale technologie van Timex met fitnessmethoden gebruikt door fitnessexperts en personal trainers. Als de wereldleider in sporttijdmeters heeft Timex een digitaal fitnesssysteem gecreëerd dat de door sporters van wereldklasse geëiste nauwkeurigheid combineert met functies die iedereen op elke leeftijd kan gebruiken om “levelslang fit” te blijven.

Opmerking: Deze handleiding kan kenmerken of functies beschrijven die niet op alle modellen beschikbaar zijn.

Hulpbronnen op Internet

De Timex website (www.timex.com) is een uitstekende informatiebron om u te helpen uw Timex® digitale hartslagmonitor ten volle te benutten. Hulpbronnen op de Timex website zijn:

www.timex.com/hrm/

Voor meer informatie over Timex digitale hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten en simulaties.

www.timex.com/fitness/

Voor fitness- en trainingstips met behulp van de Timex digitale hartslagmonitors.

Opmerking: U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Indeling van deze handleiding

We hebben deze handleiding in vier hoofdstukken ingedeeld:

- **Overzicht** —

Algemene beschrijving van de knoppen, functies en het display.

- **Gebruik van de hartslagmonitor** —

Beschrijft hoe u uw horloge kunt combineren met een hartslagmonitor (Heart Rate Monitor, HRM) om informatie over uw hartslag te krijgen, meten en bekijken.

- **Modi en functies** —

Eenvoudige, stapsgewijze uitleg over het gebruik van de modi en functies van het horloge.

- **Gebruiksvoorbeelden** —

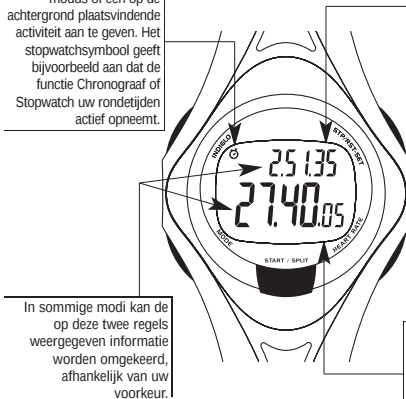
Scenario's uit de praktijk die laten zien hoe uw Timex® horloge een essentieel onderdeel van uw trainingsactiviteiten kan worden.

Overzicht

Informatie op het display

SYMBOLEN - Staan op het display om de actuele modus of een op de achtergrond plaatsvindende activiteit aan te geven. Het stopwatchsymbool geeft bijvoorbeeld aan dat de functie Chronograaf of Stopwatch uw rondetijden actief opneemt.

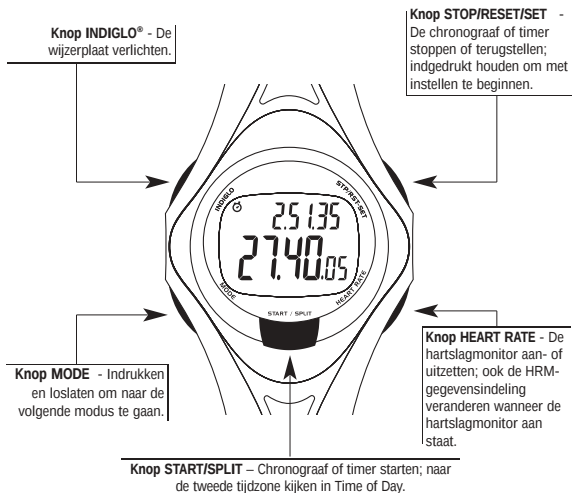
BOVENSTE REGEL - Het bovenste derde deel van het display, dat gebruikt wordt voor informatie zoals rondetijden, dag/datum, HRM-gegevens en symbolen.



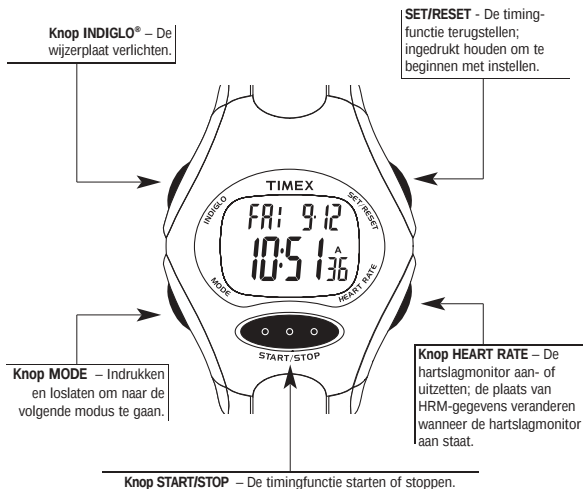
In sommige modi kan de op deze twee regels weergegeven informatie worden omgekeerd, afhankelijk van uw voorkeur.

ONDERSTE REGEL - Het onderste tweederde deel van het display, dat gebruikt wordt voor informatie zoals tijd, ronde/tussentijd, HRM-gegevens en symbolen.

Het model 30-Lap



Het model Fitness



Symbolen op het display

Uw horloge kan in een oogopslag veel informatie geven in de kleine ruimte die hij op uw pols inneemt. Hier is een overzicht van de grafische symbolen die op het display verschijnen:



Wekker is ingeschakeld.



Timer loopt (model 30-Lap) of de modus TIMING telt af tot nul (model Fitness).



Chrono loopt (model 30-Lap) of de modus TIMING telt op vanaf nul (model Fitness).



Uursignaal is ingesteld.



Er wordt naar HRM-gegevens van de borstsensor gezocht.



Er worden HRM-gegevens van een hartslagsensor ontvangen.

Gebruik van de hartslagmonitor

Wanneer uw sporthorloge gecombineerd wordt met een hartslagsensor, wordt het een deel van een algeheel fitnesssysteem. De hartslagsensor registreert uw hartslag en zendt de gegevens naar het horloge. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het gewenste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren (zie een willekeurige fitnessgids voor streefhartslagzones). Als deze functie is ingesteld, klinkt er automatisch een waarschuwing als uw hartslag buiten de gekozen zone komt.

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u:

- uw horloge instelt om met een hartslagsensor te werken
- uw horloge instelt om uw hartslag met een gekozen hartslag-fitnesszone te vergelijken
- hartslaggegevens registreert en bekijkt

Uw horloge instellen om met een hartslagsensor te werken

1. **Plaats de hartslagsensor op uw borst.** Gedetailleerde richtlijnen over hoe u de hartslagsensor moet dragen, vindt u in de bij de fitnesssensor geleverde gebruikersgids. Bij de instructies in dit hoofdstuk wordt ervan uitgegaan dat de hartslagsensor op de aanbevolen manier wordt gedragen.
2. **Start het hartslagmonitorsysteem.** Druk in de modus TIME OF DAY, TIMING, CHRONO of TIMER op **HEART RATE**.

Een symbool, de omtrek van een hartje, verschijnt terwijl het horloge naar een signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.

Ga op minstens twee meter afstand staan van iemand anders die een sensor gebruikt om een goed signaal te krijgen.

Wanneer u naar de modus TIMING, CHRONO of TIMER gaat, zoekt het horloge automatisch 15 seconden lang naar een zendersignaal. Als het horloge geen signaal vindt, houdt het op met zoeken naar signalen totdat u nogmaals op de knop **HEART RATE** drukt.

3. **Lees uw hartslag af.** Wanneer het horloge contact maakt met de zender, wordt uw hartslag (in slagen per minuut) weergegeven. Houd **HEART RATE** ingedrukt om de monitor uit te zetten.

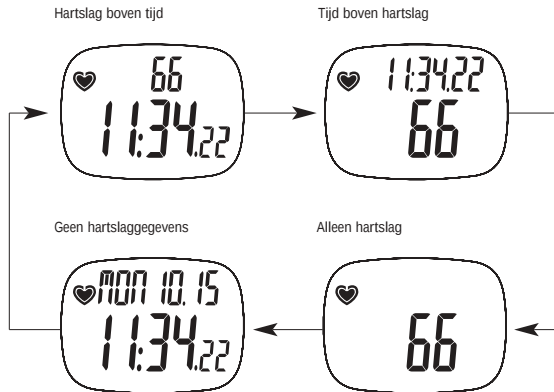
Hartslag en tijdgegevens aflezen

Het HRM-display kan op vier verschillende manieren worden ingedeeld. Met de knop **HEART RATE** kunt u de keuzemogelijkheden doorlopen. Als u bijvoorbeeld de HRM in de modus CHRONO of TIMER gebruikt, wordt de hartslag op de bovenste regel weergegeven en de telling van de modus CHRONO of TIMER op de onderste regel. Druk op de knop **HEART RATE** om de plaats van deze waarden om te wisselen. U kunt ook alleen de hartslaggegevens, of helemaal geen hartslaggegevens, laten weergeven. (Zie figuur 2.1 na de volgende alinea.)

Modus HRM Setup

In deze modus kunt u een streefhartslagzone voor training instellen. Een streefzone bestaat uit een boven- en onderhartslaggrens. U kunt een van de voorinstelde zones kiezen, of handmatig waarden instellen voor aangepaste zones naar eigen keuze. Wanneer uw hartslag onder de ondergrens valt, of boven de bovengrens van uw zone komt, klinkt een optioneel alarm. U kunt de hartslagmonitor gebruiken zonder een streefzone te kiezen, maar het wordt sterk aangeraden om deze functie eerst te configureren. Dit helpt u binnen de gewenste zone te blijven en uw fitnessprogramma te optimaliseren.

Figuur 2.1 – Weergave-indelingen van de hartslagmonitor



TIP: Druk op **HEART RATE** om de weergave-indelingen te doorlopen terwijl de hartslagmonitor is ingeschakeld.

Streeffitnesszones

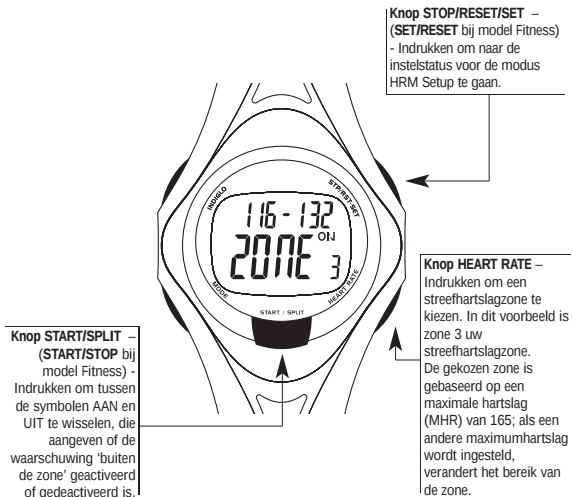
De onder- en bovenhartslaggrens voor fitnesszones zijn gebaseerd op de maximale hartslagwaarde (Maximum Heart Rate, MHR). Tabel 2.1 laat de formule zien waarmee het horloge de onder- en bovenhartslaggrens voor elke zone berekent.

Tabel 2.1: Fitnesszones

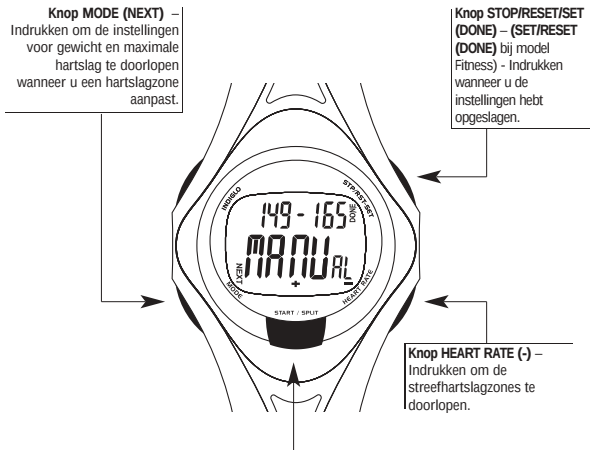
ZONE	Ondergrens	Bovengrens
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Het is belangrijk dat u een waarde voor maximale hartslag instelt, omdat de vijf automatische streefzones op die waarde gebaseerd zijn. U kunt uw hartslag bepalen via gecontroleerde tests of door een van de vele schattingsmethoden. Een veelgebruikte methode is om uw leeftijd van 220 af te trekken. Dergelijke methoden kunnen echter onjuiste resultaten opleveren omdat de maximale hartslag ook van andere fysiologische factoren dan leeftijd afhangt, zoals fitness en genetische factoren.

Figuur 2.2 – Standaardinstellingen voor de modus HRM Setup



Figuur 2.3 – Waarden instellen in de modus HRM Setup



Knop START/SPLIT (+) – (START/STOP (+) bij model Fitness) - Indrukken om de vooringestelde en handmatig ingestelde hartslagzones van laag naar hoog te doorlopen. Wanneer u de waarde voor gewicht instelt, indrukken om tussen pounds (LB) en kilo's (KG) te wisselen.

Uw gewicht en maximale hartslag invoeren

1. Druk op **MODE** totdat u bij de modus HRM SETUP bent. Druk vervolgens op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus te gaan. De gekozen zone begint te knipperen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)
2. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de vooringestelde streefzones en de instelling MANUAL te doorlopen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Elke zone, inclusief de standaard onder- en bovenhartslaggrens, knippert.



OPMERKING: Uw streefzones worden aangepast wanneer u de HRM Setup hebt voltooid.

3. Druk op **MODE (NEXT)** om de waarden te doorlopen die uw lichaamsgewicht en maximale hartslag (MHR) weergeven. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Het lichaamsgewicht wordt gebruikt om het aantal verbrande calorieën te berekenen.



*OPMERKING: Wanneer u de instelling voor gewicht opgeeft, drukt u op **START/SPLIT (+)** om tussen pounds en kilo's te wisselen.*

4. Druk op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de instellingen op te slaan en af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)



OPMERKING: Wanneer u de instelling van uw gewicht tijdens een training verandert, worden de calorieën onjuist berekend.

Een streefzone kiezen

Een streefhartslagzone kiezen op basis van uw maximale hartslag:

1. Druk op **MODE** totdat HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op **HEART RATE** om de vooringestelde streefzones (evenals de instelling MANUAL) te doorlopen. Alle vooringestelde zones, inclusief de standaard onder- en bovenhartslaggrens, worden weergegeven.



*OPMERKING: Druk op **START/SPLIT** om de waarschuwing 'buiten de zone' AAN en UIT te zetten. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**.)*

Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u gekozen zone voor alle op de HRM gebaseerde statistische berekeningen.

De “handmatige” streefzone instellen

1. Druk, terwijl u in de modus HRM SETUP bent, op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus te gaan. De gekozen zone begint te knipperen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)

2. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de vooringestelde streefzones te doorlopen totdat u bij de instelling MANUAL komt, die knippert. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.)

3. Druk op **MODE (NEXT)** om de waarden te doorlopen die de instellingen voor uw bovenhartslaggrens, onderhartslaggrens, gewicht en maximale hartslag (MHR) weergeven. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Wanneer u een cijfer hebt ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar het volgende te gaan.

Handmatige instellingen zijn onafhankelijk van de vooringestelde zones. U kunt dus de handmatige instellingen gebruiken voor sommige trainingen en de vooringestelde waarden voor andere zonder dat u de handmatige instellingen steeds weer hoeft in te voeren.

4. Druk op **STOP/RESET/SET (DONE)** om uw instellingen op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)

HRM-gegevens aflezen

U kunt uw horloge gebruiken om HRM-gegevens af te lezen, waaronder gemiddelde, minimale en piekhartslag, hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is, en het aantal verbrande calorieën. Als een fitnessmaatstaf kunt u ook zien hoeveel uw hartslag in een vooraf bepaalde periode afneemt. Zie de modi REVIEW en RECOVER voor bijzonderheden.

Problemen met de HRM oplossen

Advies bij veelvoorkomende problemen:

Ik heb moeite met het krijgen van een eerste aflezing, OF de hartslagwaarden lijken tijdens bedrijf onjuist.

- Breng nogmaals overvloedig vloeistof aan op de geruwde contactkussentjes op de achterkant van de hartslagsensor.
- Trek de borstband aan totdat hij strak om uw borst zit en goed contact met de huid maakt. Controleer of de sensor goed tegen uw huid zit en met TIMEX naar boven.
- Ga uit de buurt van andere hartslagsensors en andere bronnen van radiosignalen en statische elektriciteit zoals trainingsapparatuur en andere elektrische apparaten.
- Wacht een paar minuten en druk nogmaals op **HEART RATE**.

Soms zie ik streepjes op het display aan weerskanten van de hartslag, OF de weergegeven hartslag blijft lange tijd onveranderd. Wat betekent dit?

- Dit betekent gewoonlijk dat of de sensorkussentjes bevochtigd moeten worden of de hartborstband niet strak om uw borst zit, zodat er onvoldoende elektrisch contact met uw huid is. Bevochtig de sensorkussentjes en stel de zender bij zodat beide kussentjes goed contact met uw borst maken.

Soms houdt het hartje even op met knippen.

- Zolang het hartje knippert, ontvangt het horloge een duidelijk signaal van de monitor. Zoals bij alle radiosystemen kan er af en toe een korte signaalstoring optreden. Als dit gebeurt, wordt het knippen van het hartje tijdelijk opgeheven. Gewoonlijk wordt het probleem vanzelf opgelost en gaat het hartje weer knippen. Als de onderbreking

aanhoudt, waarschuwt het horloge u met de hieronder beschreven foutmelding.

Het bericht "NO HRM DATA" (geen HRM-gegevens) verschijnt op het display.

Deze foutmelding verschijnt als het horloge niet regelmatig nieuwe hartslaggegevens van de sensor krijgt. Zolang de sensor echter op de borst zit, de kussentjes nat zijn en de batterij in de zender niet te zwak is, herstelt het horloge gewoonlijk vanzelf zonder dat u iets hoeft te doen. Als dit niet gebeurt, kunt u het volgende proberen:

- Het is mogelijk dat de sensorkussentjes op de borstzender enkele seconden geen contact met uw borst hebben gehad. Controleer of de zender strak op uw lichaam zit.
- Het is mogelijk dat de sensorkussentjes droog zijn. Bevochtig ze overvloedig en stel de borstzender zo nodig bij.
- Het is mogelijk dat de batterij in de borstzender zwak is en vervangen moet worden. (Zie de instructies in de gebruikershandleiding bij de fitnesssensor voor het vervangen van de batterij.)

Modi en functies

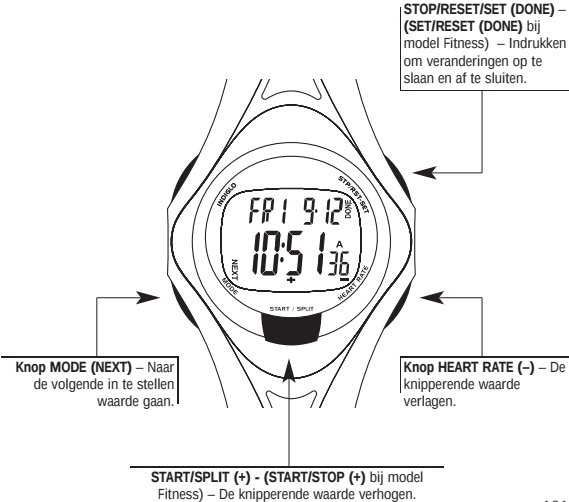
Dit hoofdstuk beschrijft de modi en functies die op uw horloge aanwezig zijn. Een modus geeft u toegang tot een specifiek werkingsgebied van het horloge. U gaat bijvoorbeeld naar de modus ALARM om een alarm zo in te stellen dat het op een bepaalde tijd afgaat.

Het horloge heeft bepaalde functies waartoe u toegang krijgt door op de knop **MODE** te drukken. Wanneer u op de knop **MODE** drukt, doorloopt u alle in het horloge beschikbare modi.

Tabel 3.1: Overzicht van modi

Model 30-Lap		Model Fitness	
TIME OF DAY		TIME OF DAY	
CHRONO		TIMING	
TIMER			
RECOVER		RECOVER	
REVIEW		REVIEW	
HRM SETUP		HRM SETUP	
ALARM		ALARM	

Werking van knoppen bij het instellen



Modus TIME OF DAY

Het horloge geeft de tijd, datum en dag van de week weer.

Tijd instellen

1. Houd **STOP/RESET/SET** twee seconden lang stevig ingedrukt. (Bij het model Fitness houdt u **SET/RESET** ingedrukt.) "HOLD TO SET" (INGEDRUKT HOUDEN OM IN TE STELLEN) verschijnt. Als u deze knop ingedrukt blijft houden, verschijnt "SET TIME" (TIJD INSTELLEN).

Met het model 30-Lap kunt u de tijd voor twee verschillende tijdzones instellen. Wanneer u begint de tijd in te stellen, geeft de "1" die rechtsonder in het display knippert de primaire tijdzone aan. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de primaire (1) of secundaire (2) tijdzone te kiezen. Druk vervolgens op **MODE (NEXT)** om te beginnen de tijd in te stellen zoals hierboven beschreven.

2. Druk op **MODE (NEXT)** om het volgende in te stellen:

UREN ➤ MINUTEN ➤ SECONDEN ➤ DAG VAN DE WEEK
➤ MAAND ➤ DATUM ➤ TIJDSINDELING (12- of 24-urig)
➤ DATUMINDELING (Maand-Dag of Dag-Maand)
➤ UURSIGNAAL (aan of uit) ➤ KNOPSIGNAAL (aan of uit).

De te veranderen waarde knippert. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Houd de knoppen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Telkens wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarde te gaan.

Wanneer u de UREN in de 12-urige indeling instelt, verandert u de instelling AM of PM (aangegeven door een "A" of "P" op het display) door het aantal uren na "12" te verhogen.



OPMERKING: U kunt uw horloge zo instellen dat er elk uur een melodietje klinkt door de functie HOURLY CHIME aan te zetten.

Wanneer u SECONDEN instelt, drukt u op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om ze op nul te stellen. Dit is nuttig om het horloge te synchroniseren met een tijdreferentie. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.)

3. Wanneer u klaar bent, drukt u op **STOP/RESET/SET (DONE)** om uw keuzen op te slaan en de modus TIME OF DAY af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)



TIP: Het horloge slaat 29 februari over. In een schrikkeljaar moet u de datum op 29 februari met de hand op "February 29" zetten. Het horloge gaat de volgende dag naar 1 maart.

Naar een tweede tijdzone kijken

Met het model 30-Lap kunt u de tijd in twee verschillende tijdzones (T1 en T2) bijhouden. U kunt naar de tweede tijdzone kijken door in de modus TIME OF DAY twee seconden lang op de knop **START/SPLIT** te drukken. Laat de knop los om naar de primaire tijdzone terug te gaan. Om de instellingen van de tijdzones te verwisselen, houdt u de knop vier seconden lang ingedrukt.

De modus CHRONO (alleen model 30-Lap)

De modus CHRONO is de belangrijkste "trainings"-modus van uw horloge. Hij heeft een stopwatch voor het registreren van de verstreken tijd voor 30 waarden, zoals een ronde, in één evenement, evenals andere gegevens voor een geheel evenement dat maximaal 100 uur duurt. Gegevens voor maximaal 30 waarden kunnen worden opgeslagen, waaronder het rondenummer, de individuele rondetijd en de totale verstreken tussentijd.



OPMERKING: In dit hele hoofdstuk hebben we het over "ronden" en "tussentijden". "Rondetijd" is de tijd voor elk segment (elke ronde) van een evenement. "Tussentijd" is de totale verstreken tijd sinds het begin van het evenement.

Wanneer de hartslagsensor actief is, houdt de modus CHRONO drie soorten statistische gegevens bij:

- Hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld
- De gemiddelde hartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de modus CHRONO is ingeschakeld
- De piek- en minimumhartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de modus CHRONO is ingeschakeld

De gegevensverzameling stopt wanneer u de chronograaf stopt terwijl het HRM-systeem actief is en gaat verder wanneer u de chronograaf weer opstart. Als de chronograaf afloopt terwijl het HRM-systeem is ingeschakeld, wordt de HRM automatisch uitgeschakeld en houdt de gegevensverzameling op.

U kunt op iedere andere modus overschakelen, zoals TIME OF DAY, terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld. Een stopwatchsymbool geeft aan dat de modus CHRONO op de achtergrond is ingeschakeld.

Weergave-opties van chronograaf

Als u geen hartslagsensor gebruikt, geeft het horloge zowel ronde- als tussentijden weer (nadat u de eerste tussentijd hebt genomen). Om de tijd te kiezen die op de onderste regel van het display wordt weergegeven, drukt u op **STOP/RESET/SET** en laat u weer los wanneer de chronograaf is teruggesteld (00.00.00) maar voordat u rondetijden begint op te nemen.

Als u de hartslagsensor gebruikt, geeft het horloge de chronograaftijd weer en bovendien hartslaggegevens. U kunt kiezen om ronde- of tussentijd en hartslaggegevens te zien. Zie voor hartslagweergaveopties pagina 170–171 en figuur 2.1, over het indelen van het display wanneer de HRM actief is.

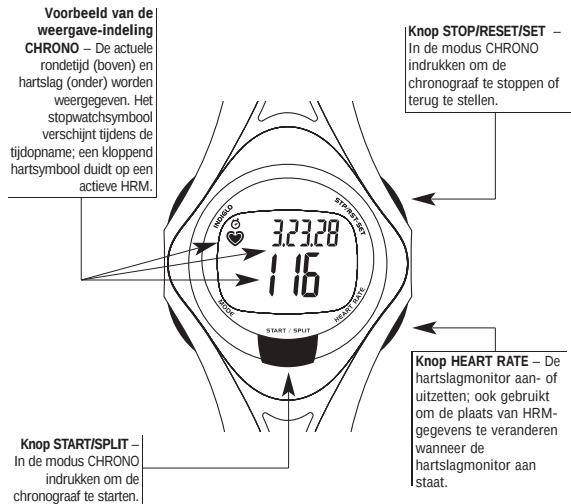
De chronograaf gebruiken

1. Druk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk op **START/SPLIT** terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld om een ronde- of tussentijd op te nemen.

De actuele ronde- en tussentijdgegevens worden opgeslagen en een nieuwe ronde begint. Het horloge laat de zojuist geregistreerde ronde- en tussentijd even zien, evenals het rondenummer. Als u HRM-gegevens bekijkt, geeft het horloge vervolgens hartslaggegevens voor de ronde weer.

(Instructies worden vervolgd op pagina 187)

Figuur 3.1 – Ronde- en tussentijden opnemen met het model 30-Lap



Vervolgens wordt de modus CHRONO weer ingeschakeld, die de actuele ronde-/tussentijd nog steeds opneemt. Het horloge slaat gegevens voor de laatste 30 ronden op.

4. Druk op **STOP/RESET/SET** om de tijdopname te stoppen.
5. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te hervatten of houd **STOP/RESET/SET** ingedrukt om de chronograaf op nul in te stellen. (Stel hem niet op nul in als u de gegevens voor later wilt bewaren.)

Modus TIMER (alleen model 30-Lap)

In deze modus kunt u een tijd instellen vanwaar het horloge tot nul aftelt. Deze functie is nuttig voor evenementen met vaste tijden van maximaal 100 uur. Aan het einde van het aftellen kan de timer worden ingesteld om te stoppen, het aftellen te herhalen of naar de modus CHRONO te gaan en de chronograaf te starten.

Terwijl de timer werkt, kunt u op **MODE** drukken om naar een andere modus te gaan, zoals TIME OF DAY, zonder de werking van de timer te onderbreken. Er verschijnt een zandlopersymbool wanneer de timer actief is.

De timer instellen

1. Druk op **MODE** totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus in de modus TIMER te gaan. De uurwaarde knippert.
3. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te veranderen. Houd de toetsen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarden te gaan (MINUTEN en dan SECONDEN).

4. Wanneer de tijd voor het aftellen juist is, drukt u nogmaals op **MODE (NEXT)** om te kiezen wat er gebeurt na het aftellen. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om tussen STOP, REPEAT en CHRONO te wisselen.
5. Druk wanneer u klaar bent op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de gewenste handeling op te slaan.

Werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om het aftellen te stoppen.
3. Druk terwijl de timer stilstaat op **START/SPLIT** om het aftellen te hervatten, of op **STOP/RESET/SET** om de timer weer op de starttijd te zetten.
4. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een waarschuwingston. Het INDIGLO® nachtlucht schijnt ook zodat u het horloge in het donker kunt zien.
 - Als de timer was ingesteld op stoppen, stopt hij na de waarschuwingston.
 - Als de timer was ingesteld op herhalen, gaat hij terug naar de starttijd en begint onmiddellijk opnieuw af te tellen. Hij blijft herhalen totdat u op **STOP/RESET/SET** drukt. Het aantal herhalingen wordt op de onderste regel van het display weergegeven. Het horloge telt maximaal 99 herhalingen, waarna hij teruggaat naar nul en verdergaat.
 - Als de timer was ingesteld op het starten van de modus CHRONO, gaat het horloge automatisch naar de modus CHRONO en start die. De modus CHRONO moet op nul worden teruggesteld om automatisch door de timer gestart te worden.

Modus TIMING (Alleen model Fitness)

Deze modus heeft twee doelen:

- Hij kan als een stopwatch (optellen) of een afteltimer werken, zodat u respectievelijk kunt optellen van of aftellen tot nul. U kunt maximaal 100 uur aan statistische gegevens registreren.
- Wanneer in deze modus een hartslagsensor wordt gebruikt, kunt u hartslaggegevens registreren.

U kunt de modus Timing tijdens het op- of aftellen verlaten. In de modus TIME OF DAY geeft een stopwatchsymbool aan dat de modus TIMING op de achtergrond optelt. Een zandlopersymbool geeft aan dat de modus TIMING aftelt.

Timing gebruiken om op te tellen (stopwatchfunctie)

1. Druk op **MODE** totdat TIMING verschijnt.
2. Druk op **SET/RESET** totdat "00.00.00" verschijnt. Als u per ongeluk in de instelmodus van Timing komt, drukt u op **SET/RESET (DONE)** om de instelmodus af te sluiten.
3. Druk op **START/STOP (+)** om de tijdopname te beginnen. De waarde SECONDEN begint op te tellen.

Druk op **START/STOP** om de tijdopname te onderbreken; drukt u nogmaals op om hem te hervatten. Houd **SET/RESET** ingedrukt terwijl de TIMING stopt om de stopwatch op nul in te stellen.

Timing gebruiken om af te tellen (afteltimerfunctie)

Om af te tellen moet u eerst een afteltijd instellen.

1. Als u niet in de modus TIMING bent, drukt u op **MODE** totdat TIMING verschijnt.
2. Druk op **RESET/SET** en laat het los totdat u in de instelstatus in de modus TIMER bent. De UREN-cijfers knipperen.
3. Stel de hoeveelheid tijd om af te tellen in. Druk op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)** om de knipperende waarden te verhogen of verlagen. Houd de knoppen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Telkens wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarde te gaan (MINUTEN en dan SECONDEN).
4. Druk wanneer u klaar bent op **SET/RESET (DONE)** om de afteltijd op te slaan.
5. Druk op **START/STOP** om de tijdopname te beginnen. Het aftellen van de tijd tot nul begint.

Druk op **START/STOP** om het aftellen te onderbreken; druk er nogmaals op om het te hervatten. Druk op **SET/RESET** terwijl de TIMING stopt om de telling op de beginwaarde in te stellen. Druk nogmaals op **SET/RESET** om de ingestelde tijd op nul in te stellen.

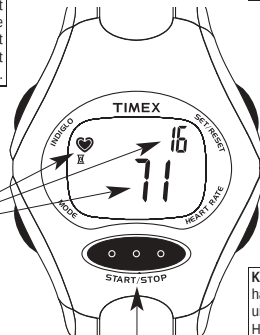
De modus Timing met het HRM-systeem gebruiken

Wanneer de HRM actief is, houdt de modus TIMING drie soorten statistische gegevens met betrekking tot de hartslag bij:

- Hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is terwijl de TIMING is ingeschakeld
- De gemiddelde hartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de TIMING is ingeschakeld
- De piekhartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de TIMING is ingeschakeld

Timing met het model Fitness gebruiken

Voorbeeld van de weergave-indeling TIMING – De afteltijd (boven) wordt weergegeven met het zandloper- en het hartslagsymbool. De actuele hartslag wordt aan de onderkant weergegeven.



Knop SET/RESET – Ingedrukt houden om een tijd om op of af te tellen in te stellen.

Knop HEART RATE – De hartslagmonitor aan- of uitzetten; de plaats van HRM-gegevens veranderen wanneer de hartslagmonitor aan staat.

Knop START/STOP – Indrukken om het aftellen te starten of te stoppen.

Modus RECOVER

Deze modus wordt gebruikt met een actief HRM-systeem. Het is een fitnessmaatstaf die meet hoe snel uw hartslag in een aftelperiode van één tot twee minuten van een hoge waarde omlaaggaat. Wanneer de timer ophoudt, klinkt een waarschuwingston en worden de begin- en eindhartslag weergegeven.

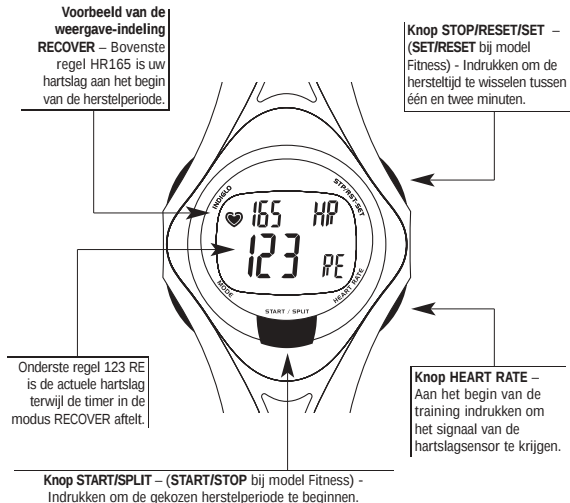
De modus RECOVER gebruiken

1. Druk op **MODE** totdat RECOVER verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om de hersteltijd te wisselen. U kunt één of twee minuten kiezen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)
3. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen te beginnen (bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**). Op het display van het horloge staan nu twee hartslagen - uw hartslag op het moment dat u de herstel timer startte op de bovenste regel en uw actuele hartslag op de onderste regel.
4. Wanneer de toon aan het einde van de hersteltijd klinkt, ziet u de hartslag op de onderste regel. Trek deze waarde af van de waarde op de bovenste regel; het verschil is uw herstelhartslag.
5. Druk op **MODE** om de modus RECOVER af te sluiten.



OPMERKING: Het horloge moet het hartslagsignaal ontvangen, anders werkt de modus RECOVER niet.

De modus RECOVER gebruiken



Modus REVIEW

In deze modus kunt u trainingsgegevens zoals rondetijden aflezen. De volgende gegevens kunnen worden afgelezen wanneer een hartslagsensor actief is en CHRONO (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) ingeschakeld is:

- In Zone - Hoe lang uw hartslag binnen de door u op gegeven streefzone was.
- Gemiddelde hartslag
- Piekhartslag
- Minimale hartslag (alleen 30-Lap)
- Totaal aantal verbrande calorieën - berekend uit verstreken tijd, hartslaggegevens en lichaamsgewicht.
- Ronde- en tussentijden van chronograaf (alleen 30-Lap)
- Gemiddelde hartslag per ronde (alleen 30-Lap)

Hartslaggegevens bekijken

1. Druk op **MODE** totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT (+)** om de HRM-gegevens (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) en de opgeslagen Chrono rondegegevens te doorlopen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)**.) **Druk op HEART RATE (-)** om de HRM-gegevens in omgekeerde richting te doorlopen.

Modus ALARM

In deze modus klinkt een alarm op een vooraf ingestelde tijd. Wanneer het alarm AAN is, verschijnt het wekkersymbool op het display. Wanneer de alarmtijd bereikt is, klinkt de toon, knippert het INDIGLO® nachtlicht en wordt de alarmtijd twintig seconden lang weergegeven. Druk op om het

even welke knop om het alarm stil te zetten. Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na vijf (5) minuten een tweede alarm.

Een alarm instellen

1. Druk op **MODE** totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om de tijd van het alarm in te stellen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.) Het te veranderen uur knippert. De waarde AM/PM knippert ook als het horloge is ingesteld op de 12-urige tijdsweergave.
3. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de uren te verhogen of te verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Druk vervolgens op **MODE (NEXT)** om met de minuten verder te gaan.
4. Druk wanneer u klaar bent op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de instellingen op te slaan. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)

Om het alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus ALARM op de knop **START/SPLIT** en laat u hem los. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**.) Wanneer een alarminstelling wordt veranderd, wordt het alarm automatisch ingeschakeld.

Algemene functies

Dit zijn handige functies die de werking van de modi niet direct beïnvloeden.

Automatisch teruggaan naar de tijd

Als u in de modus ALARM, TIMER, RECOVER of HRM SETUP bent maar twee à drie minuten lang geen handeling uitvoert, sluit het horloge automatisch de actuele modus af en gaat terug naar de modus TIME OF DAY. Als u in die tijd instellingen hebt veranderd, worden ze verwerkt alsof ze voltooid waren.

INDIGLO® nachtlicht

Het INDIGLO® nachtlicht verlicht de wijzerplaat zodat u die in het donker kunt zien. Druk op de knop **INDIGLO** om deze functie te activeren. Wanneer u de knop loslaat, blijft het licht drie (3) seconden branden (of zes (6) seconden als u waarden instelt).

Functie NIGHT-MODE® (alleen model 30-Lap)

In de functie NIGHT-MODE® wordt de wijzerplaat drie (3) seconden (of zes (6) seconden als u waarden instelt) verlicht wanneer u op een willekeurige knop drukt, zodat u niet afzonderlijk op de INDIGLO-knop hoeft te drukken als er weinig licht is. Om de functie NIGHT-MODE® te activeren, houdt u de knop INDIGLO 3 seconden lang ingedrukt totdat het horloge een pieptoon geeft. De functie NIGHT-MODE® blijft 7-8 uur lang geactiveerd, of kan handmatig gedeactiveerd worden door de knop INDIGLO nogmaals drie (3) seconden lang ingedrukt te houden totdat het horloge een pieptoon geeft.

Gebruiksvoorbeelden

Het Timex® horloge kan een belangrijk deel van uw dagelijkse fitnessroutine worden. Samen met een hartslagmonitor kunt u hiermee gemakkelijk uw trainingsvoortgang bijhouden door het timen, verzamelen, opslaan en weergeven van fitnessgegevens. Hier zijn een paar scenario's uit de praktijk om u ideeën te geven over hoe u het meeste profijt van uw horloge krijgt.

Gebruiksvoorbeeld 1 -

Het horloge gebruiken om rondetijden in een eenvoudige training op te nemen

Uw gebruikelijke training bestaat uit het joggen om een baan van een halve kilometer. U wilt vandaag vijf kilometer joggen, dus tien ronden. U moet ook niet vergeten om uw tienerdochter, die uit school komt terwijl u aan het trainen bent, te vragen om de lasagna om 4.15 uur in de oven te zetten.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende modi:

Model 30-Lap	Model Fitness
ALARM	ALARM
CHRONO	TIMING
REVIEW	REVIEW

■ **Een alarm instellen:** Om u eraan te herinneren om uw dochter te bellen, gaat u naar de modus ALARM en stelt u het alarm in op 4.15 PM. Wanneer het alarm klinkt, drukt u op een willekeurige toets om het uit te zetten, waarna u uw mobieltje pakt en opbelt.



OPMERKING: Zie pag. 194 voor tips over het instellen van het alarm.

■ **De trainingstijd opnemen:** Gebruik de modus CHRONO of TIMING om de trainingstijd op te nemen:

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus CHRONO en zorg dat de Chrono op nul (0) is ingesteld. Druk op **START/SPLIT** wanneer u begint te joggen en telkens wanneer u een ronde hebt gedaan. Het horloge slaat de tien (10) individuele rondetijden op. Wanneer u de laatste ronde hebt gedaan, drukt u op **STOP/RESET/SET**.



OPMERKING: Zie pag. 184–187 voor meer details over het gebruik van de Chrono.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om van nul (0) op te tellen, zoals een stopwatch. Druk op **START/STOP** wanneer u begint te joggen en wanneer u de laatste ronde hebt gedaan.



OPMERKING: Weet u niet hoe u de modus TIMING moet configureren? Zie pag. 189–191 voor verdere informatie.

- **Uw rondetijden bekijken:** Wanneer u voldaan naar huis loopt, kunt u de gegevens van uw training in de modus REVIEW bekijken. Als u een hartslagsensor gebruikte, ziet u de hartslagstatistieken hier (beide modellen), evenals al uw rondetijden (alleen model 30-Lap).



OPMERKING: Op pagina 194 wordt de modus REVIEW in detail besproken.

Gebruiksvoorbeeld 2 -

Het horloge gebruiken om de fitness te meten en de trainingstijd in een fitnessclub op te nemen

U bent een enthousiast spinner en gaat viermaal per week naar uw fitnessclub om telkens 30 minuten te spinnen. U wilt uw hartslag tijdens het spinnen controleren om de training te optimaliseren door zo lang mogelijk in uw streefhartslagzone te blijven. Aan het einde van de training meet u hoe snel uw hartslag zich herstelt gedurende een standaard hersteltijd van één minuut.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende modi:

Model 30-Lap	Model Fitness
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ **De hartslagsensor aansluiten en een streefhartslag kiezen:** U draagt uw horloge en hartslagsensor wanneer u bij de fitnessclub aankomt. Voordat u begint met spinnen, moet u de draadloze verbinding tussen uw horloge en de hartslagsensor maken.

- **Beide modellen:** Druk op **HEART RATE**. Een symbool, de omtrek van een hartje, geeft aan dat het horloge naar het signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het signaal gevonden is wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen. De hartslaggegevens worden weergegeven afhankelijk van de manier waarop u het horloge geconfigureerd hebt. Ga vervolgens naar de modus HRM SETUP en kies uw streefhartslag voor deze training uit zone 1-5.



OPMERKING: Zie pag. 172–177 voor details over het instellen van streefhartslagzones in de modus HRM SETUP; het configureren van het display om hartslaggegevens en tijd weer te geven; en het activeren van waarschuwingen “buiten de zone”.

■ **Timing-optie 1 - Optellen:** Gebruik de modus CHRONO (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) om de tijd van de training op te nemen door tot 30 minuten op te tellen. Optellen is handig wanneer u flexibiliteit wilt bij het timen van het einde van de training.

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus CHRONO en druk op **START/SPLIT** wanneer u begint met spinnen.



OPMERKING: Zie pag. 184–187 voor verdere details over het gebruik van de modus CHRONO.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om van nul op te tellen, zoals een stopwatch. Druk op **START/STOP** wanneer u begint met spinnen.



OPMERKING: Weet u niet hoe u de modus TIMING moet configureren? Zie pag. 189–191 voor verdere informatie.

■ **Timing-optie 2 - Aftellen:** Gebruik de modus TIMER (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) om de trainingstijd op te nemen door vanaf 30 minuten af te tellen. Aftellen wordt gebruikt voor een geplande, of getimedede, training en er klinkt een waarschuwingstoon aan het einde van het aftellen.

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus TIMER en stel de afteltijd in op 30 minuten. Druk op **START/SPLIT** wanneer u de training begint.



OPMERKING: Zie pag. 187 voor meer details over het gebruik van de functies in de modus TIMER.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om vanaf 30 af te tellen. Druk op **START/STOP** wanneer u de training begint.

■ De training is voorbij:

- **Model 30-Lap:** Druk op een willekeurige knop om de aftelwaarschuwingstoon te stoppen in de modus TIMER.
- **Model Fitness:** Druk op een willekeurige knop om de aftelwaarschuwingstoon te stoppen in de modus TIMING.



OPMERKING: Zie hoofdstuk 3 voor verdere informatie over de modi TIMING, TIMER en CHRONO.

■ **Uw fitness meten:** De modus RECOVER is een hulpmiddel om te meten hoeveel uw hartslag gedurende een vaste periode van één of twee minuten vermindert. Ga onmiddellijk na het voltooien van de training naar RECOVER en druk op **START/SPLIT** (model 30-Lap) of **START/STOP** (model Fitness) om de herstelperiode te beginnen. Wanneer de toon aan het einde van de hersteltijd van één minuut klinkt, ziet u de hartslag.

■ **Uw rondetijden bekijken:** Wanneer u voldaan naar de kleedkamer loopt, kunt u de gegevens van uw training in de modus REVIEW bekijken. U ziet uw hartslagstatistieken, evenals al uw rondetijden als u meerdere rondetijden opnam (alleen model 30-Lap).



OPMERKING: Op pagina 194 wordt de modus REVIEW in detail besproken.

Gebruiksvoorbeeld 3 -

Het horloge in een wedstrijd gebruiken terwijl u tussen verschillende tijdzones reist

U vliegt met uw hardloopclub van Chicago naar Washington DC voor een 10K hardloopwedstrijd. Uw strategie is om de eerste helft van de wedstrijd binnen de streefhartslagzone te blijven en in de tweede helft alles te geven. U wilt de wedstrijd in ongeveer 32 minuten lopen, wat betekent dat u in de tweede helft van de wedstrijd waarschijnlijk boven de streefhartslagzone moet komen om dit tijdsdoel te bereiken.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende functies van het horloge:

Model 30-Lap		Model Fitness	
SECUNDAIRE TIJDZONES		TIME OF DAY	
HEART RATE SENSOR		HEART RATE SENSOR	
TIMER		TIMING	
CHRONO			
REVIEW		REVIEW	

■ **Het horloge vooruitzetten:** Nadat u op uw stoel in het vliegtuig bent gaan zitten zet u uw horloge vooruit voor de Eastern Time Zone (VS).

- **Model 30-Lap:** U reist regelmatig voor zaken naar de oostkust dus u hebt uw secundaire tijdzone al op de Eastern Time Zone ingesteld. Houd in de modus TIME OF DAY **START/SPLIT** vier seconden lang ingedrukt om van de primaire op de secundaire

tijdzone over te schakelen. U laat het horloge de rest van de reis in de secundaire tijdzone en zet het op de terugreis terug naar de primaire tijdzone.



OPMERKING: Zie pag. 183 over het instellen van de tijd in de secundaire tijdzone.

- **Model Fitness:** Zet uw horloge in de modus TIME OF DAY vooruit van de Central Time Zone van Chicago naar de Eastern Time Zone (VS).



OPMERKING: Zie pag. 182-183 voor details over het instellen van de tijd.

- **De hartslagsensor aansluiten:** Na een goede nachtrust komt u bij de wedstrijd met uw horloge en hartslagsensor aan. Voor de wedstrijd maakt u de draadloze verbinding tussen uw horloge en de hartslagsensor.

- **Beide modellen:** Druk op **HEART RATE**. Een symbool, de omtrek van een hartje, geeft aan dat het horloge naar het signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het signaal gevonden is, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen. Hartslaggegevens worden op de onderste regel weergegeven.



OPMERKING: Zie Modus HRM SETUP op pag. 170 om een streefhartslagzone in te stellen. Dit hoofdstuk heeft details over het configureren van het display voor hartslag- en tijdgegevens.

- **De wedstrijd gaat beginnen.** U besluit om de timer in te stellen om u te waarschuwen om uw snelheid halverwege de voorgenomen tijd van 32 minuten van de 10K wedstrijd op te voeren.

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus TIMER en stel hem in op 16 minuten en CHRONO AT END (Chrono aan het einde). Wanneer de wedstrijd start, drukt u op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.



OPMERKING: Zie pag. 187 voor details over het instellen van de timer en het veranderen van de handeling die automatisch wordt uitgevoerd wanneer de aftelling is voltooid.

- **Model Fitness:** Ga naar de modus TIMING en stel het horloge in om vanaf 16 minuten af te tellen. De modus TIMING moet zijn ingesteld op aftellen. Druk op **START/STOP (+)** om de tijdopname te beginnen wanneer de wedstrijd start. Het display begint vanaf 16 minuten af te tellen in de door u geconfigureerde indeling en geeft hartslaggegevens en de verstreken tijd weer.



OPMERKING: De modus TIMING heeft veel keuzemogelijkheden. Zie pag. 189–191 voor het terugstellen van de modus TIMING, het wisselen tussen op- en aftellen, en het instellen van het display volgens uw voorkeuren.

■ **U bereikt het midden van de wedstrijd:** U hebt de wedstrijd comfortabel in uw streefhartslagzone gelopen en de timer telt af tot nul.

- **Model 30-Lap:** De modus TIMER start automatisch de modus CHRONO, de modus die u in de bovenstaande stap koos om op het aftellen in de modus TIMER te volgen. De eerder geconfigureerde display-indeling voor CHRONO- en HARSLAG-gegevens verschijnt. U verhoogt het tempo in de tweede helft. Druk wanneer u door de finish gaat op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de timing in de modus CHRONO te stoppen.



OPMERKING: De modus CHRONO moet op nul worden teruggesteld om automatisch door de modus TIMER gestart te worden.

- **Model Fitness:** Druk op een willekeurige knop om de timer-waarschuwingstoon uit te schakelen en verhoog het tempo na 16 minuten in de wedstrijd. Druk wanneer u door de finish gaat op **START/STOP** om de modus TIMING te stoppen.

■ **Uw hartslaggegevens en wedstrijd tijden bekijken:** Later kunt u uw verzamelde fitnessgegevens voor de wedstrijd doorlopen.

- Om uw HRM-gegevens en wedstrijd tijden te bekijken, gaat u naar REVIEW. Druk op **START/SPLIT (+)** of **START/STOP (+)** om uw HRM- en wedstrijdgegevens te doorlopen, of druk op **HEART RATE (-)** om ze in omgekeerde richting te doorlopen.

Onderhoud en garantie van het horloge

Onderhoud

De hartslagmonitorzender en de bijbehorende band moeten in schoon water worden afgespoeld om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren. Het Fitness-horloge hoeft niet te worden afgespoeld.

De batterij van het horloge vervangen

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Levensduur en vervanging van HRM-zenderbatterij

De zenderbatterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de batterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen verschijnen vaker op het display.

Keer het horloge om en open het deksel van de batterijruimte met een muntstuk. Vervang de batterij en zorg dat de "+" naar u toe is gericht wanneer u de nieuwe batterij aanbrengt. Druk op de reset-knop naast de batterij (gebruik hiervoor een tandenstoker of een rechtgebogen paperclip) voordat u het deksel weer op de batterij aanbrengt.

Er moet een snelle test van het apparaat worden uitgevoerd nadat de batterij vervangen is:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de sensorkussentjes goed nat en breng ze op uw borstkas aan, stevig tegen de huid.
3. Druk op de knop **MODE** totdat het horloge in de modus TIME OF DAY is.
4. Druk op de knop **HEART RATE** op het horloge om de hartslagmonitor in te schakelen.
5. Binnen enkele seconden moet het "hartje" op het display van het horloge beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de borstbandzender nu werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is.
OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS U GEEN KNIPPEREND HARTJE OP HET HORLOGE ZIET, kunt u het volgende proberen:

Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.

Breng de batterij weer aan en druk op Reset zoals hierboven aangegeven.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX (BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het horloge heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) Behuizing, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

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 wettelijk 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 het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS.; een cheque of postwissel voor CAN\$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het V.K. In andere landen worden port en behandeling aan u in rekening gebracht. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie.

Voor Canada belt u 1-800-263-0981.

Voor Brazilië 0800-168787.

Voor Mexico 01-800-01-060-00.

Voor Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (V.S.).

Voor Azië 852-2815-0091.

Voor Groot-Brittannië 44 208 687 9620.

Voor Portugal 351 212 946 017.

Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00.

Voor Duitsland +43 662 88 92130.

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.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON VOOR HORLOGE

Oorspronkelijke aankoopdatum:

(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door:

(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop:

(naam en adres)

Reden voor terugzending:

DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuurt u hem 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

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van het horloge.

Bel voor vragen over service: 1-800-448-4639

Bel 1-800-448-4639 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (V.S.) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink™ systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:

Snelheids- en afstandssensor - GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsensor – HRM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheids- en afstandsmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:

Horlogeontvangers – HRM/snelheid en afstand serie M8xx/M5xx

Gegevensopnemers – HRM/snelheid en afstand serie M5xx

Producttype: Onopzettelijke straler

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink is een handelsmerk van Timex Group, B.V.

TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Corporation in de VS en andere landen.

INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van Indiglo Corporation in de VS en andere landen.

©2004 Timex Corporation.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions:	EN300-330-1, -2 Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic) Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric), Ref. EN55022
Immunity:	EN300-683 Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3 ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

conforms to the following product specifications:

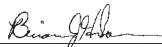
Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent:



Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 28 April 2003, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Bodylink is a trademark of Timex Group, B.V.

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the U.S. and other countries.

INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries.

©2004 Timex Corporation.