



heart rate monitor

TIMEX®

PERSONAL TRAINER™ HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 29
Español	pagina 57
Português	pagina 85

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons.....	3
Display Icons.....	3
Resources.....	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone.....	4
Heart Rate Monitor	6
To Use Your Heart Rate Monitor.....	6
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor.....	7
Recall Activity Data.....	10
To recall data during an activity.....	11
To recall data after an activity.....	11
Heart Rate Recovery.....	12
To determine your recovery heart rate.....	12
Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date.....	15
Time of Day Notes & Tips.....	18
Care & Maintenance	19
Heart Rate Monitor.....	19
Battery.....	20
Heart Rate Sensor Battery.....	20
Watch Battery Replacement.....	21
INDIGLO® Night-Light.....	21
Water Resistance.....	22
Watch.....	22
Heart Rate Sensor.....	22
Warranty & Service	23
Service.....	25
Declaration of Conformity	26

OVERVIEW

Congratulations!

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

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

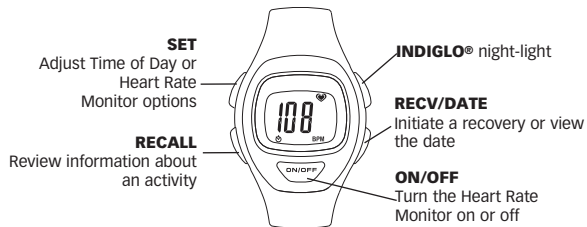
Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

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

Watch Buttons



Display Icons

-  The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.
-  The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

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

Before you can set your %MAX, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* you might consider using the following government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185.

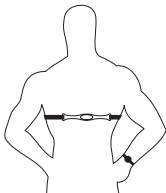
Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

HEART RATE MONITOR

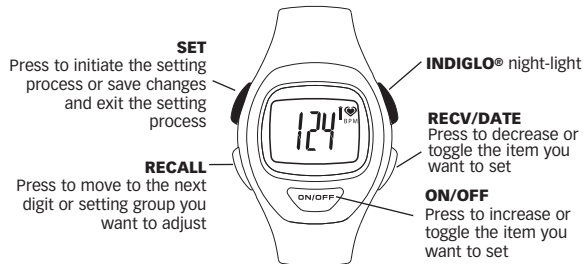
You can set up and use your watch to track heart rate and other statistical information about an activity you perform while wearing your watch and Heart Rate Sensor.

To Use Your Heart Rate Monitor

1. Wet the Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Press the ON/OFF button on your watch. A set of 3 dashes (- - -) and the heart rate icon will appear on the display followed by a display that shows your current heart rate. (You will also see the activity icon in the lower left corner of the display to indicate that your watch is tracking your activity time.)
4. Begin your activity. The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity, including time.
5. When you have finished your activity, press and hold the ON/OFF button until the words HOLD TURN OFF briefly appear on the display one word at a time. Continue holding the ON/OFF button until you hear a beep and the current time of day appears on the display.



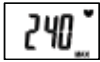
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor



1. Press ON/OFF to activate the Heart Rate Monitor.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET. The first setting group will appear on the display with the first value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Display	Description
Lower Target Zone Limit		Your lower target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) below which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes below this number a downward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this number below 30 (13%).
Upper Target Zone Limit		Your upper target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) above which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes above this number an upward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this alert above 240 (100%).

Setting Group	Display	Description
Audible Alert		You can set the watch to alert you if your heart rate goes above or below your target zone. The watch will continue to beep until you have moved back into your selected zone. TIP: You can also turn this alert on or off during your activity by pressing the ON/OFF button.
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). This number cannot be below 80 or above 240.
Weight		You can enter your current weight. This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 66 pounds (30 kilograms) or above 330 pounds (150 kilograms).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX).

Recall Activity Data

You can recall information about your activity both during and after the activity (unless noted below). Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Activity Timer:** The amount of time the Heart Rate Monitor is active and receiving valid pulses during an activity. As long as you receive signals from the Heart Rate Monitor, the watch can keep the activity timer active for a period of 24 hours.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity (data available only after the end of an activity).
- ❖ **Calories Burned:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recently taken recovery heart rate calculation.

To recall data during an activity

1. Press RECALL. The first time you recall information during your activity the watch will begin by displaying the Activity Timer. After that, it will begin by displaying the last data group you viewed during the activity.
2. Continue to scroll through the activity data by pressing RECALL. If you do not press RECALL for a period of five seconds or you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing your current heart rate.

To recall data after an activity

1. After you have finished your activity and turned off the Heart Rate Monitor, you can review activity data by pressing RECALL. The watch will automatically scroll through all the data groups, moving to a new group every 3 seconds.
2. If you want to view the next data group more quickly than the automatic change, you can move to the next data group by pressing RECALL.
3. After the watch has scrolled through each of the data groups, the watch will automatically return to displaying the current time after a period of 3 seconds, unless you press RECALL before the 3 second time out, which will restart the automatic data viewing process.
4. If you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing the current time.

Heart Rate Recovery

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness. A slower recovery rate can also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Heart Rate Monitor records the change in your heart rate over a period of 1-minute.

To determine your recovery heart rate

The watch cannot record a recovery unless the Heart Rate Sensor is receiving a current heart rate and a valid pulse. Without a current heart rate, the display will read ERROR at the end of the 1-minute recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

1. Press RECV/DATE. The watch will capture your current heart rate in beats per minute (BPM) and begin the 1-minute countdown.
2. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery heart rate.
3. Once you start the recovery, you can temporarily recall data by pressing RECALL. The heart rate recovery display will appear at the end of the 1-minute countdown.

4. You can continue to initiate 1-minute recovery periods by repeating steps 1 and 2. The recovery heart rate will continue to display once the countdown has expired unless you press another button.
5. To exit the recovery display after the countdown has expired, press ON/OFF to view your current heart rate or RECALL to view accumulated data.

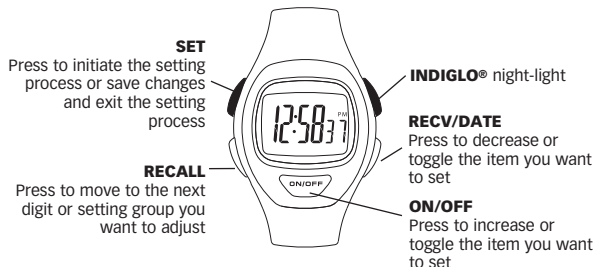
Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During an activity, you can view the time by pressing SET.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ Data accumulation will be suspended if 1) the activity timer reaches 24-hours; 2) an error occurs; 3) you turn off the Heart Rate Monitor either on the watch or by taking off the Sensor.
- ❖ When you start a new activity while receiving valid heart rate data, you erase all data from a previous activity.
- ❖ The watch and the Heart Rate Sensor need to be within 3 feet (1 meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, try the following:

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

TIME OF DAY

Your watch can act as an ordinary timepiece that displays the time, date, and day using a 12- or 24-hour format.



To Set or Adjust the Time and Date

1. Make sure your Heart Rate Monitor is turned off by pressing and holding the ON/OFF button.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET until the time appears on the display with the hour value flashing.

3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next setting option.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

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

Setting Group	Adjustment
Hour	Press ON/OFF to increase the hour value or RECV/DATE to decrease the hour value.
Minute	Press ON/OFF to increase the minute value or RECV/DATE to decrease the minute value.
Second	Press ON/OFF or RECV/DATE to reset the seconds to zero.
12- or 24-hour Format	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

Setting Group	Adjustment
Month	Press ON/OFF to move forward through the months or RECV/DATE to move backward through the months.
Date	Press ON/OFF to increase the date value or RECV/DATE to decrease the date value.
Day of Week	Press ON/OFF to move forward through the days of the week or RECV/DATE to move backward through the days of the week.
Appearance of the Month and Day	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 or 15.3.
Chime	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ For a brief, 3-second look at the month, date, and day of the week, press RECV/DATE.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you made and exit the setting process.

CARE & MAINTENANCE

Heart Rate Monitor

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

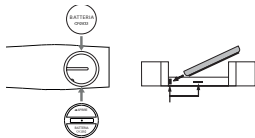
Battery

Heart Rate Sensor Battery

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

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

1. Open the sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Insert one CR2032 3V lithium battery with writing facing you, taking care not to touch the 2 contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid.



To test the new battery after you have inserted it:

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

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

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

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.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 30 meter water resistant watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, push buttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 meter water resistant Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

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

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

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

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

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

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

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

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

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return: _____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Personal Trainer™
Model Numbers: M632 / M011 / M593

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Standards: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Digital Device Emissions:

Standards: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

Vue d'ensemble	29
Boutons de la montre	31
Icônes d'affichage	31
Ressources	32
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.....	32
Moniteur de fréquence cardiaque	34
Utilisation de votre cardiofréquencemètre	34
Régler votre cardiofréquencemètre.....	35
Rappel des données d'activité	38
Pour rappeler les données pendant l'activité.....	39
Pour rappeler les données après l'activité	39
Fréquence cardiaque de récupération	40
Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération	40
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques	41
Heure du jour	43
Régler ou modifier l'heure et la date.....	43
Remarques et conseils pratiques	46
Soin et entretien	47
Moniteur de fréquence cardiaque	47
Pile	48
Pile du cardiofréquencemètre.....	48
Changement de la pile de montre	49
Veilleuse INDIGLO®	49
Étanchéité.....	50
Montre	50
Cardiofréquencemètre	50
Garantie et réparation	51
Réparation	53
Déclaration de conformité	54

VUE D'ENSEMBLE

Félicitations !

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

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel outil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec celui-ci afin d'optimiser son utilisation.

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

Un cœur en bonne santé

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

- ❖ Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- ❖ Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

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

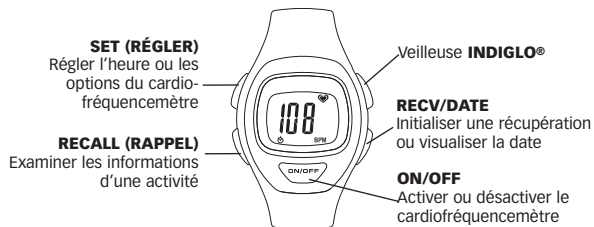
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

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

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

Boutons de la montre



Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé l'émetteur du cardiofréquencemètre. Cette icône continuera de clignoter tant que la montre reçoit continuellement un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre.
-  L'icône de minuterie d'activité indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice. L'icône de minuterie d'activité s'affichera seulement quand vous utilisez la montre en association avec le cardiofréquencemètre.
-  L'icône de carillon s'affiche lorsque l'alerte de zone cible est activée ou si le carillon horaire est activé en mode Heure du jour.

Ressources

Visitez <http://www.Timex.com/HRM> pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur <http://www.Timex.com/Manuals> comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

% MAX	Objectif	Intérêt
50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique

% MAX	Objectif	Intérêt
80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
90 % à 100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

Avant de régler votre % MAX, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

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

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale de 185.

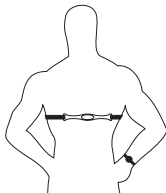
Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

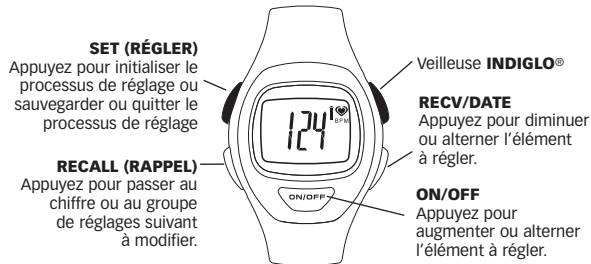
Vous pouvez configurer et utiliser votre montre pour mesurer la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice lorsque vous portez la montre et le cardiofréquencemètre.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Appuyez sur le bouton ON/OFF de la montre. Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent suivis par l'affichage de votre fréquence cardiaque actuelle. (L'icône d'activité s'affichera également dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que la montre mesure votre durée d'activité).
4. Commencez votre activité. La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice, notamment la durée.
5. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez et tenez le bouton ON/OFF enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TURN OFF » un mot à la fois. Continuer à tenir le bouton Marche/Arrêt enfoncé jusqu'à entendre un bip sonore et afficher l'heure actuelle.



Régler votre cardiofréquencemètre



1. Appuyer sur ON/OFF pour activer votre cardiofréquencemètre.
2. Appuyer et tenez SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé. Le premier groupe de paramètres s'affiche avec la première valeur qui clignote.
3. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur RECV/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyez sur RECALL pour passer au chiffre ou au groupe de réglages suivant à modifier.
5. Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans les tableaux sur cette page et sur la page suivante.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Limite inférieure de zone cible		Vos paramètres de limite inférieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être inférieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est inférieure à ce nombre, une flèche pointant vers le bas s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. Ce numéro ne peut pas être inférieur à 30 (13 %)
Limite supérieure de zone cible		Vos paramètres de limite supérieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être supérieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à ce nombre, une flèche pointant vers le haut s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. L'alerte ne peut être réglée au dessus de 240 (100 %)

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Alerte sonore		Vous pouvez régler la montre pour vous alerter lorsque vous êtes au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque. La montre continuera d'émettre un bip sonore jusqu'au retour à la zone choisie. CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez également activer ou désactiver cette alarme pendant votre activité en appuyant sur le bouton ON/OFF.
Fréquence cardiaque maximale		Votre fréquence cardiaque maximale est une valeur de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (% MAX). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240.
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel. Ce numéro est utilisé pour le calcul des calories brûlées pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 66 livres (30 kilogrammes) ou supérieur à 330 livres (150 kilogrammes).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% MAX).

Rappel des données d'activité

Vous pouvez récupérer des données sur votre activité pendant et après l'activité (sauf indication contraire ci-dessous). Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- ❖ **Minuteur d'activité** : Temps durant lequel le cardiofréquencemètre est actif et reçoit un pouls valide pendant l'activité. La montre peut garder la minuterie d'activité active pendant 24 heures, à condition de recevoir des signaux du cardiofréquencemètre.
- ❖ **Temps dans la zone** : Le temps d'une activité pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée pendant l'activité (les données sont seulement disponibles après la fin de l'activité).
- ❖ **Calories dépensées** : Le nombre de calories dépensées pendant l'activité. Ce nombre dépend du poids entré lors de la configuration du cardiofréquencemètre, de la fréquence cardiaque durant l'activité et de la durée de l'activité.
- ❖ **Récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.

Pour rappeler les données pendant l'activité

1. Appuyez sur RECALL. La première que vous récupérez des données pendant votre activité, la montre commencera par afficher la minuterie d'activité. Par la suite, elle commencera à afficher le dernier groupe de données affiché pendant l'activité.
2. Continuez de faire défiler les données d'activité en appuyant sur RECALL. Si vous n'appuyez pas sur RECALL après cinq secondes ou si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et la fréquence cardiaque actuelle sera affichée.

Pour rappeler les données après l'activité

1. Une fois votre activité terminée et le cardiofréquencemètre éteint, vous pouvez vérifier vos données d'activité en appuyant sur RECALL. La montre fera défiler automatiquement tous les groupes de données, en passant à un nouveau groupe toutes les 3 secondes.
2. Si vous désirez voir le prochain groupe de données plus rapidement que le défilement automatique, vous pouvez passer au prochain groupe de données en appuyant sur RECALL.
3. Une fois avoir fait défiler chaque groupe de données, la montre affichera automatiquement l'heure actuelle après 3 secondes, à moins d'appuyer sur RECALL avant le délai de 3 secondes, qui déclenchera automatiquement la visualisation des données.
4. Si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et l'heure actuelle sera affichée.

Fréquence cardiaque de récupération

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme et plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de l'activité, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire. Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période d'une minute

Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération

La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque actuelle, ERROR sera affiché à la fin de la minute de récupération. Si la fréquence cardiaque initiale est inférieure à la fréquence cardiaque finale, NO REC sera affiché.

1. Appuyez sur RECV/DATE. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) et débutera le compte à rebours d'une minute.
2. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la fréquence cardiaque de récupération.

3. Une fois la récupération commencée, vous pouvez rappeler les données en appuyant sur RECALL. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à la fin du compte à rebours d'une minute.
4. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération d'une minute en répétant les étapes 1 et 2. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à nouveau lorsque le compte à rebours est terminé à moins d'appuyer sur un autre bouton.
5. Pour quitter l'affichage de récupération après la fin du compte à rebours, appuyez sur ON/OFF pour visualiser votre fréquence cardiaque actuelle ou sur RECALL pour visualiser les données cumulées.

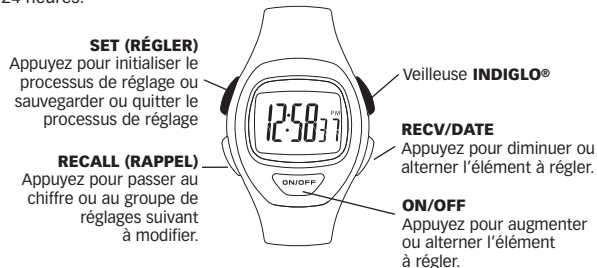
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de fréquence cardiaque en appuyant sur SET.
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.
- ❖ Pendant une activité, vous pouvez visualiser l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.

- ❖ Le cumul de données sera suspendu si 1) la minuterie d'activité atteint 24 heures ; 2) une erreur se produit ; 3) le cardiofréquencemètre est éteint sur la montre ou en retirant le capteur.
- ❖ Lorsque vous démarrez une nouvelle activité en recevant des données cardiaques valides, vous effacez toutes les données de l'activité précédente.
- ❖ La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre (3 pieds) l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, essayez ce qui suit :
 - ✓ Réduisez la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
 - ✓ Ajustez la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
 - ✓ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
 - ✓ Vérifiez les piles du cardiofréquencemètre et remplacez-les si nécessaire.
 - ✓ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

HEURE DU JOUR

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures.



Régler ou modifier l'heure et la date

1. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est éteint en appuyant et en tenant ON/OFF enfoncé.
2. Appuyer et tenir SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.

- Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur RECV/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.
- Appuyez sur RECALL pour passer à l'option de réglage suivante.
- Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuez les réglages de l'heure décrits dans les tableaux sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les heures ou sur RECV/DATE pour diminuer les heures.
Minutes	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les minutes ou sur RECV/DATE pour diminuer les minutes.
Secondes	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour remettre les secondes à zéro.
Format 12 ou 24 heures	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre le format 12 ou 24 heures. Au format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Mois	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les mois ou sur RECV/DATE pour reculer dans les mois.
Date	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur de la date ou sur RCV/DATE pour diminuer la valeur de la date.
Jour de la semaine	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les jours de la semaine ou sur RECV/DATE pour reculer dans les jours de la semaine.
Affiche du mois et du jour	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre les options d'affichage du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM-JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 ou 15.3.
Carillon horaire	Appuyez sur ON/OFF OU RECV/DATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour une visualisation rapide (3 secondes) du mois, date et jour de la semaine, appuyez sur RECV/DATE.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, la montre doit être réglée manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.

SOIN ET ENTRETIEN

Moniteur de fréquence cardiaque

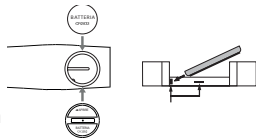
- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre à l'eau douce.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique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

Pile

Pile du cardiofréquencemètre

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

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



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduisez une pile au lithium CR2032 3V en gardant le texte devant vous en veillant à ne pas toucher les 2 contacts et décharger la pile.
3. Une fois la pile insérée, remplacez le couvercle.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton ON/OFF. 3 tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

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

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

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

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

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

Cardiofréquencemètre

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

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

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

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

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

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

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

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

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

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

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

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

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

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

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Personal Trainer™
Numéros de modèle : M632 / M011 / M593

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 61000-6-3 : (M632)
EN 61000-6-1 : (M632)
EN 55024 : (M011)
EN 300 683 : (M593)

LVD : 2006/95/EC

Normes : IEC/EN 60950-1 : (M011 / M593)

Normes d'émissions d'appareils numériques :

Normes : FCC 47CFR 15B Classe B : (M593)

Agent : 

Sam Everett

Ingénieur Qualité Réglementaire

Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc., TIMEX, PERSONAL TRAINER et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE

Descripción general	57
Botones del reloj	59
Símbolos en la pantalla	59
Recursos	60
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	60
Monitor de ritmo cardíaco	62
Para usar su monitor de ritmo cardíaco.....	62
Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco	63
Memoria de actividad diaria	66
Para revisar la información durante una actividad	67
Para revisar la información después de una actividad	67
Pulso de recuperación	68
Para determinar su pulso de recuperación	68
Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco.....	69
Hora del Día	71
Para programar o ajustar la hora del día.....	71
Sugerencias y notas para la Hora del día	74
Cuidado y mantenimiento	75
Monitor de ritmo cardíaco	75
Pila	76
Batería del sensor de ritmo cardíaco.....	76
Reemplazo de la batería del reloj.....	77
Luz nocturna INDIGLO®	77
Resistencia al agua.....	78
Reloj	78
Monitor de ritmo cardíaco.....	78
Garantía y servicio	79
Servicio de reparación	81
Declaración de Cumplimiento	82

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

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

Por lo tanto, tómese su tiempo para explorar las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco y obtener un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, disfrute de su nuevo compañero ¡en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

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

- ❖ Ejercitarse de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

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

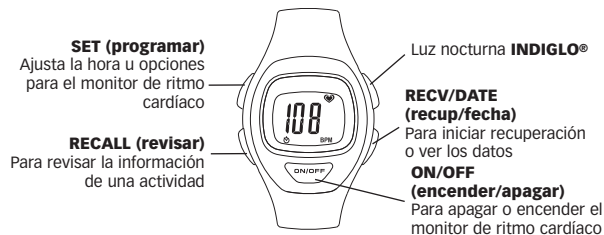
Una vez programado, el monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardiacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

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

Botones del reloj



Símbolos en la pantalla

- El símbolo del contorno del corazón aparece cuando el reloj busca la señal del monitor de ritmo cardíaco.
- Símbolo de corazón sólido cuando el reloj ha localizado una señal del sensor de ritmo cardíaco. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del sensor cardíaco.
- El símbolo del cronógrafo de actividad indica que el reloj lleva el conteo de la actividad.. Observará el cronógrafo de actividad únicamente cuando utilice el reloj sincronizado con su sensor cardíaco.
- El símbolo de señal acústica aparece cuando haya activado la alerta audible de rango o haya activado la señal acústica a cada hora en el modo horario.

Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en <http://www.Timex.com/Manuals> incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardíaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

% MAX	Objetivo	Beneficio
50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
60% al 70%	Control del peso	Pierda peso y queme grasas
70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
80% al 90%	Preparación Óptima	Mantenga una excelente condición física
90% al 100%	Entrenamiento atlético de Élite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar el %MAX, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto *Heart Zones® Tools For Success* proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

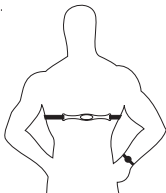
Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDÍACO

Puede programar y utilizar su reloj para observar el pulso y otra información estadística acerca de una actividad que realice, mientras lleve puestos su reloj y sensor cardíaco.

Para usar su monitor de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Presione el botón ON/OFF (encender/apagar) del reloj. Tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón aparecerán en la pantalla y luego se mostrará su pulso actual. (También observará el símbolo de actividad en la esquina inferior izquierda de la pantalla para indicarle que su reloj está contabilizando el tiempo de la actividad).
4. Comience la actividad. El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad, incluida la hora.
5. Cuando haya concluido la actividad, presione y sostenga el botón ON/OFF hasta que las palabras HOLD TURN OFF aparezcan brevemente en la pantalla una a una. Siga presionando el botón ON/OFF hasta que escuche un pitido y la hora en curso del día aparezca en la pantalla.



Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco



1. Presione ON/OFF para activar su monitor de ritmo cardíaco.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Continúe presionando SET. En la pantalla aparecerá el primer grupo de programación con el primer valor destellando.
3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
4. Presione RECALL para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes a este monitor de ritmo cardíaco descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Límite del rango mínimo deseado		Su rango mínimo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por debajo del cual usted no desea que el pulso descienda durante la actividad. Si el pulso es un valor inferior a este número, una flecha descendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por debajo de 30 (13%).
Límite del rango máximo deseado		El rango máximo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por encima del cual usted no desea que el pulso ascienda durante la actividad. Si el pulso es un valor superior a este número, una flecha ascendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por encima de 240 (100%).

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Alerta audible		Se puede programar el reloj para que le avise si el pulso asciende o desciende del rango de pulso. El reloj continuará sonando hasta que usted haya regresado a su rango escogido. SUGERENCIA: Se puede activar o desactivar la alarma durante la actividad presionando el botón ON/OFF.
Ritmo cardíaco máximo		El valor del pulso máximo sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 o superior a 240.
Peso		Puede ingresar su peso actual. Este número sirve para calcular la cantidad de calorías consumidas durante la actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 66 libras (30 kilos) o superior a 330 libras (150 kilos).
Visualización del ritmo cardíaco		A su elección, el pulso podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX).

Memoria de actividad diaria

Puede revisar la información de la actividad durante la misma o después de ésta (como se indica abajo). La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Cronógrafo de actividad:** Es el tiempo durante el cual el monitor de ritmo cardíaco está activo y recibiendo pulsos reales durante una actividad. Mientras el monitor de ritmo cardíaco funcione, el reloj puede llevar el conteo de la actividad durante un periodo de 24 horas.
- ❖ **Tiempo en zona:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más alto registrado durante una actividad (datos disponibles sólo después de una actividad).
- ❖ **Calorías consumidas:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardíaco, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.

Para revisar la información durante una actividad

1. Presione RECALL. La primera vez que se revisa la información durante la actividad el reloj comenzará a mostrar el cronógrafo de actividad. Después de lo cual, comenzará a mostrar la información del último grupo que usted revisó durante la actividad.
2. Siga explorando los datos de actividad presionando RECALL. Si no presiona RECALL durante cinco segundos o si presiona otro botón aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la pantalla volverá a mostrar su pulso actual.

Para revisar la información después de una actividad

1. Cuando haya finalizado la actividad y apagado el monitor de ritmo cardíaco, puede revisar los datos de la actividad presionando RECALL. El reloj pasará automáticamente por todos los grupos de información, moviéndose a un nuevo grupo cada 3 segundos.
2. Si desea revisar el siguiente grupo de información en forma más rápida que el cambio automático, puede pasar al siguiente grupo presionando RECALL.
3. Después que el reloj haya pasado por cada uno de los grupos de información, a los 3 segundos volverá automáticamente a mostrar la hora en curso a menos que usted presione RECALL antes de finalizar el periodo de 3 segundos, lo cual reiniciará automáticamente el proceso de revisión de datos.
4. Si presiona otro botón, aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la hora vigente volverá a la pantalla.

Pulso de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardíaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular. Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardíaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardíaco registra el cambio en el pulso durante 1 minuto.

Para determinar su pulso de recuperación

El reloj no puede registrar una recuperación a menos que el sensor cardíaco esté recibiendo un pulso constante y real. Sin un pulso constante, en la pantalla se leerá ERROR al terminar el periodo de recuperación de 1 minuto. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

1. Presione RECV/DATE. El reloj percibirá su pulso actual en latidos por minuto (BPM) y comienza el conteo regresivo de 1 minuto.
2. Al finalizar el conteo, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como el pulso de recuperación.
3. Al comenzar la recuperación, puede revisar temporalmente los datos presionando RECALL. El pulso de recuperación aparecerá en la pantalla al final del conteo regresivo de 1 minuto.

4. Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 1 al 2. El pulso de recuperación seguirá en pantalla una vez termine el conteo regresivo a menos que usted oprima otro botón.
5. Para salir de la pantalla de recuperación cuando el conteo regresivo haya terminado, presione ON/OFF para ver el pulso actual o RECALL para ver los datos totales.

Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar los cambios y volver a la pantalla principal de pulso oprimiendo SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante una actividad, se puede observar la hora presionando SET.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ La acumulación de datos se suspenderá si 1) el cronógrafo de actividad llega a las 24 horas; 2) ocurre un error; 3) usted apaga el monitor de ritmo cardíaco ya sea en el reloj o quitándose el sensor.
- ❖ Toda información de una actividad previa se borra cuando usted comienza una nueva mientras se recibe información de pulso real.

- ❖ El reloj y el sensor cardíaco deben estar a una distancia de 3 pies (1 metro) uno del otro para funcionar adecuadamente. Si el reloj no está recibiendo información del pulso, ensaye lo siguiente:
 - ✓ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor de ritmo cardíaco.
 - ✓ Ajuste la posición del sensor de ritmo cardíaco y la banda para el pecho.
 - ✓ Asegúrese que las almohadillas del sensor estén húmedas.
 - ✓ Revise la batería del sensor cardíaco y cámbiela si es necesario.
 - ✓ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

El reloj puede funcionar como uno convencional que muestra la hora, fecha y día, en formato de 12 ó 24 horas.



Para programar o ajustar la hora del día:

1. Asegúrese que su monitor de ritmo cardíaco está apagado presionando y sosteniendo el botón ON/OFF.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Siga presionando SET hasta que aparezca la hora en la pantalla con el dígito de hora destellando.

- Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
- Presione RECALL para pasar a la siguiente opción de programación.
- Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Ajuste
Hora	Presione ON/OFF para adelantar la hora o RECV/DATE para atrasarla.
Minuto	Presione ON/OFF para adelantar los minutos o RECV/DATE para atrasarlos.
Segundero	Presione ON/OFF o RECV/DATE para poner los segundos a cero.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en la pantalla de hora.
Mes	Presione ON/OFF para adelantar los meses o RECV/DATE para atrasarlos.

Grupo de ajustes	Ajuste
Fecha	Presione ON/OFF para adelantar la fecha o RECV/DATE para atrasarla.
Día de la semana	Presione ON/OFF para adelantar los días de la semana o RECV/DATE para atrasarlos.
Presentación del mes y día	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 ó 15.3
Señal acústica	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.

Sugerencias y notas para la Hora del día

- ❖ Para observar el mes, fecha y día durante 3 segundos, presione RECV/DATE.
- ❖ El reloj no realiza el ajuste automático de la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- ❖ El reloj se mueve automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para acomodarse a un año bisiesto, se debe establecer manualmente la fecha del 29 de febrero. El reloj se moverá automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Monitor de ritmo cardíaco

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

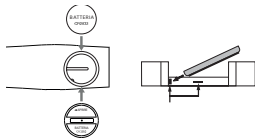
Pila

Batería del sensor de ritmo cardíaco

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

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor de pulso. Para cambiar la pila:

1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido anti-horario.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con la marca hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Después de insertar la pila, coloque la tapa.



Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón ON/OFF. Una serie de 3 guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

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

Reemplazo de la batería del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa. Este reloj usa una batería de litio CR2025.

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

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ Su reloj resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

Monitor de ritmo cardíaco

- ❖ Su sensor de ritmo cardíaco resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

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

GARANTÍA Y SERVICIO

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

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

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

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

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

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede

que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). 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/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex 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 su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

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

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

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Personal Trainer™
Números de modelo: M632 / M011 / M593

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Normas: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agente: 

Sam Everett

Ingeniero regulador de calidad

Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

ÍNDICE

Visão geral	85
Botões do relógio	87
Ícones do mostrador	87
Recursos	88
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	88
Monitor de frequência cardíaca	90
Para usar o seu monitor de frequência cardíaca	90
Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca	91
Revisão dos dados da atividade	94
Para rever os dados durante uma atividade	95
Para rever os dados depois de uma atividade	95
Recuperação da frequência cardíaca	96
Para determinar a recuperação da frequência cardíaca	96
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca	97
Hora do dia	99
Para configurar ou ajustar a hora e a data	99
Notas e dicas da hora do dia	102
Cuidado e manutenção	103
Monitor de frequência cardíaca	103
Bateria	104
Bateria do sensor de frequência cardíaca	104
Substituição da bateria do relógio	105
Luz noturna INDIGLO®	105
Resistência à água	106
Relógio	106
Sensor da frequência cardíaca	106
Garantia e serviço	107
Serviço	109
Declaração de Conformidade	110

VISÃO GERAL

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O seu monitor de frequência cardíaca lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com toda tecnologia nova, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, dedique uns minutos para conhecer os recursos e as funções do seu monitor de frequência cardíaca para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física têm mostrado que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- ❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- ❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- ❖ Exercitar à frequência cardíaca adequada

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

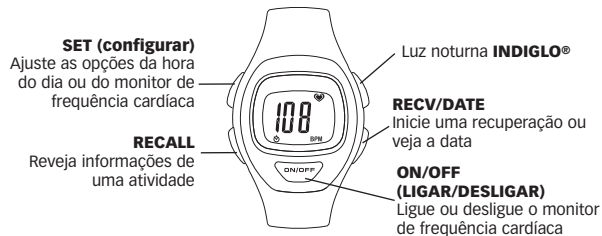
Uma vez configurado, o seu monitor de frequência cardíaca poderá mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio



Ícones do mostrador

-  O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca.
-  O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do sensor de frequência cardíaca. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do sensor de frequência cardíaca.
-  O ícone do timer de atividade indica que o relógio está cronometrando a sua atividade. Você só verá o ícone do timer de atividade quando o relógio for usado juntamente com o sensor de frequência cardíaca.
-  Você verá o ícone do sinal sonoro quando for ligado o alerta de zona alvo audível ou o sinal horário para o modo Hora do Dia.

Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em <http://www.Timex.com/Manuals> incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%MAX) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

% MAX	Meta	Benefício
50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica

% MAX	Meta	Benefício
80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma condição atlética extraordinária

Antes de fixar a %MAX, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Tools For Success* fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Tools for Success*, você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

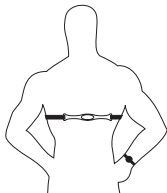
Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode regular e usar o relógio para rastrear a frequência cardíaca e outras informações estatísticas sobre uma atividade realizada quando você estava usando o relógio e o sensor de frequência cardíaca.

Para usar o seu monitor de frequência cardíaca

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione o botão ON/OFF do relógio. Uma série de 3 travessões (- - -) e o ícone de frequência cardíaca aparecerão no mostrador e depois aparecerá a sua frequência cardíaca atual. (Você também verá o ícone de atividade na parte inferior esquerda do mostrador para indicar que o relógio está rastreando o tempo da atividade.)
4. Comece a atividade. O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos da atividade, inclusive o tempo.
5. Quando terminar a atividade, mantenha pressionado o botão ON/OFF até que as palavras HOLD TURN OFF apareçam brevemente no mostrador uma a uma. Continue mantendo pressionado o botão ON/OFF até se ouvir um bipe e aparecer a hora do dia atual no mostrador.



Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca



1. Pressione ON/OFF para ativar o monitor de frequência cardíaca.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o SET. O primeiro grupo de configuração aparecerá no mostrador com o primeiro valor piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configuração.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este monitor de frequência cardíaca, você pode fazer os ajustes descritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Limite inferior da zona-alvo		A configuração do limite inferior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) abaixo do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número abaixo de 30 (13%).
Limite superior da zona-alvo		A configuração do limite superior da zona-alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) acima do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número acima de 240 (100%).

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Alerta audível		Você poderá configurar o relógio para alertá-lo se a sua frequência cardíaca alcançar valores acima ou abaixo da sua zona-alvo. O relógio continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona selecionada. DICA: Você também pode ligar ou desligar esse alerta durante uma atividade pressionando o botão ON/OFF.
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é usado como referência para exibir a sua frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%MAX). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240.
Peso		Você pode digitar o seu peso atual. Esse número é usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser inferior a 30 quilogramas (66 libras) ou superior a 150 quilogramas (330 libras).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%MAX).

Revisão dos dados da atividade

As informações da atividade poderão ser revistas tanto durante quanto após a atividade (salvo indicação a seguir). Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Timer de atividade:** O tempo em que o monitor de frequência cardíaca está ativo e recebendo pulsações válidas durante a atividade. Sempre que o monitor de frequência cardíaca também esteja sendo usado, o relógio poderá manter ativo o timer de atividade por um período de 24 horas.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** A maior frequência cardíaca registrada durante uma atividade (os dados estão disponíveis só depois do final de uma atividade).
- ❖ **Calorias queimadas:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Recuperação da frequência cardíaca:** O resultado do último cálculo da recuperação da frequência cardíaca.

Para rever os dados durante uma atividade

1. Pressione RECALL. A primeira vez que as informações são revistas durante a atividade, o relógio começa mostrando o timer de atividade. Depois disso, mostra o último grupo de dados visto durante a atividade.
2. Continue explorando os dados da atividade pressionando RECALL. Se RECALL não for pressionado por um período de cinco segundos ou se for pressionado um botão diferente do RECALL ou INDIGLO®, a revisão concluirá e a frequência cardíaca atual voltará a aparecer no mostrador.

Para rever os dados depois de uma atividade

1. Depois de concluir a atividade e desligar o monitor de frequência cardíaca, os dados de atividade poderão ser revistos ao pressionar RECALL. O relógio explorará automaticamente todos os grupos de dados, passando para um novo grupo a cada 3 segundos.
2. Se você quiser ver o próximo grupo de dados mais rapidamente que a mudança automática, pressione RECALL para passar para o próximo grupo de dados.
3. Depois de haver explorado cada um dos grupos de dados, o relógio voltará automaticamente a mostrar a hora atual após um período de 3 segundos, a menos que RECALL seja pressionado antes dos 3 segundos da pausa, o que fará com que se reinicie o processo de visualização automática dos dados.
4. Se um botão diferente do RECALL ou INDIGLO® for pressionado, a revisão terminará e o mostrador voltará a mostrar a hora atual.

Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treino. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular. Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O seu monitor de frequência cardíaca registra a mudança da frequência cardíaca por um período de 1 minuto.

Para determinar a recuperação da frequência cardíaca

O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que o sensor de frequência cardíaca esteja recebendo uma frequência cardíaca atual e um pulso válido. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá ERROR no mostrador ao final de um período de recuperação de 1 minuto. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

1. Pressione RECV/DATE. O relógio capturará a frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) e começará a contagem regressiva de 1 minuto.
2. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação da frequência cardíaca.

3. Uma vez iniciada a recuperação, os dados poderão ser temporariamente revistos ao pressionar RECALL. O mostrador da recuperação da frequência cardíaca aparecerá ao final da contagem regressiva de 1 minuto.
4. É possível continuar a iniciar períodos de recuperação de 1 minuto repetindo os passos da etapa 1 à 2. A recuperação da frequência cardíaca continuará a aparecer uma vez terminada a contagem regressiva, a menos que se oprima outro botão.
5. Para sair do mostrador de recuperação depois que a contagem regressiva terminar, pressione ON/OFF para ver a frequência cardíaca atual ou RECALL para ver os dados acumulados.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Você pode ver a hora durante uma atividade ao pressionar SET.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminui-lo.
- ❖ A acumulação dos dados será suspensa se 1) o timer de atividade alcançar as 24 horas, 2) ocorrer um erro, 3) o monitor de frequência cardíaca for desligado ou no relógio ou por haver retirado o sensor.

- ❖ Se você inicia uma nova atividade enquanto estiver recebendo dados válidos de frequência cardíaca, os dados da atividade anterior serão apagados.
- ❖ O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo as informações da frequência cardíaca, tente as seguintes alternativas:
 - ✓ Aproxime mais o relógio ao sensor de frequência cardíaca.
 - ✓ Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca e da cinta torácica elástica.
 - ✓ Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca estejam úmidos.
 - ✓ Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca e substitua-a se for preciso.
 - ✓ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio normal que mostra a hora, a data e o dia usando um formato de 12 ou de 24 horas.



Para configurar ou ajustar a hora e a data

1. Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca esteja desligado ao manter pressionado o botão ON/OFF.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue a manter pressionado SET até que apareça a hora no mostrador com o valor das horas piscando.

3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da hora ou RECV/DATE para diminui-lo.
Minuto	Pressione ON/OFF para aumentar o valor dos minutos ou RECV/DATE para diminui-lo.
Segundo	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para reiniciar os segundos para zero.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre os formatos de 12 e 24 horas. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Mês	Pressione ON/OFF para passar aos meses seguintes ou RECV/DATE para passar aos meses anteriores.

Grupo de configurações	Ajuste
Data	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da data ou RECV/DATE para diminui-lo.
Dia da semana	Pressione ON/OFF para passar aos dias da semana seguintes ou RECV/DATE para passar aos dias da semana anteriores.
Apresentação do mês e do dia	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 ou 15.3.
Sinal sonoro	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre ligar ou desligar o sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Para dar uma rápida olhada de 3 segundos no mês, na data e no dia da semana, pressione RECV/DATE.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Ao passar do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser feito manualmente.
- ❖ O relógio passa automaticamente de 28 de fevereiro para 1 de março. Nos anos bissextos você tem de acertar manualmente o dia 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente do dia 29 de fevereiro para o dia 1 de março.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuí-lo.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal do tempo ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de frequência cardíaca

- ❖ Enxágue o sensor de frequência cardíaca com água para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o sensor de frequência cardíaca receber pulsos válidos
- ❖ Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- ❖ O sensor de frequência cardíaca não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- ❖ Não adultere os componentes internos do sensor de frequência cardíaca. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do sensor.
- ❖ Exceto as baterias, as outras peças do sensor de frequência cardíaca não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

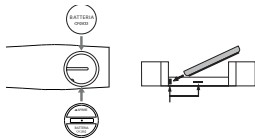
Bateria

Bateria do sensor de frequência cardíaca

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Introduza uma bateria de lítio CR2032 3V com a parte escrita virada para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarte a bateria.
3. Depois de introduzir a bateria, recoloque a tampa.



Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão ON/OFF. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do medidor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ficará mais escuro. O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O seu relógio é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)
- ❖ O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

Sensor da frequência cardíaca:

- ❖ O seu sensor da frequência cardíaca é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de

danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Austria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Personal Trainer™
Números dos modelos: M632 / M011 / M593

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissões Digitais do Aparelho:

Padrões: FCC 47CFR 15B Classe B: (M593)

Representante: 

Sam Everett

Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.



heart rate monitor

TIMEX®

PERSONAL TRAINER™ HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 29
Español	pagina 57
Portugués	pagina 85
Italiano	pagina 113
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons.....	3
Display Icons.....	3
Resources.....	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone.....	4
Heart Rate Monitor	6
To Use Your Heart Rate Monitor.....	6
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor.....	7
Recall Activity Data.....	10
To recall data during an activity.....	11
To recall data after an activity.....	11
Heart Rate Recovery.....	12
To determine your recovery heart rate.....	12
Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date.....	15
Time of Day Notes & Tips.....	18
Care & Maintenance	19
Heart Rate Monitor.....	19
Battery.....	20
Heart Rate Sensor Battery.....	20
Watch Battery Replacement.....	21
INDIGLO® Night-Light.....	21
Water Resistance.....	22
Watch.....	22
Heart Rate Sensor.....	22
Warranty & Service	23
Service.....	25
Declaration of Conformity	26

OVERVIEW

Congratulations!

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

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

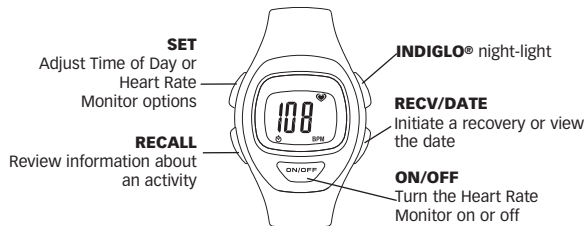
Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

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

Watch Buttons



Display Icons

-  The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.
-  The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons.....	3
Display Icons.....	3
Resources.....	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone.....	4
Heart Rate Monitor	6
To Use Your Heart Rate Monitor.....	6
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor.....	7
Recall Activity Data.....	10
To recall data during an activity.....	11
To recall data after an activity.....	11
Heart Rate Recovery.....	12
To determine your recovery heart rate.....	12
Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date.....	15
Time of Day Notes & Tips.....	18
Care & Maintenance	19
Heart Rate Monitor.....	19
Battery.....	20
Heart Rate Sensor Battery.....	20
Watch Battery Replacement.....	21
INDIGLO® Night-Light.....	21
Water Resistance.....	22
Watch.....	22
Heart Rate Sensor.....	22
Warranty & Service	23
Service.....	25
Declaration of Conformity	26

OVERVIEW

Congratulations!

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

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

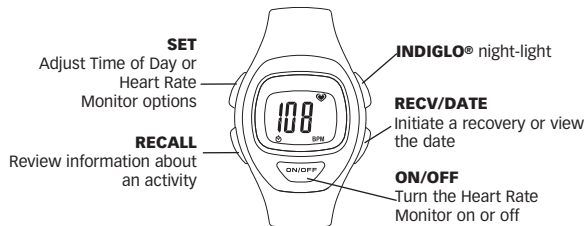
Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

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

Watch Buttons



Display Icons

-  The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.
-  The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

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

Before you can set your %MAX, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* you might consider using the following government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185.

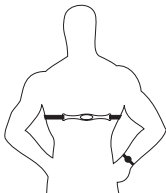
Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

HEART RATE MONITOR

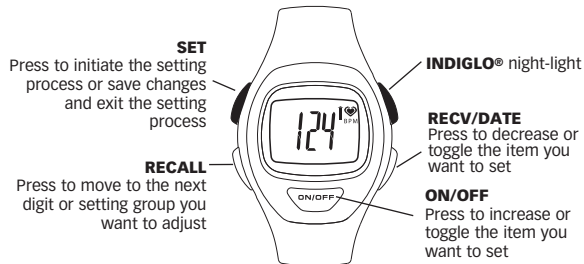
You can set up and use your watch to track heart rate and other statistical information about an activity you perform while wearing your watch and Heart Rate Sensor.

To Use Your Heart Rate Monitor

1. Wet the Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Press the ON/OFF button on your watch. A set of 3 dashes (- - -) and the heart rate icon will appear on the display followed by a display that shows your current heart rate. (You will also see the activity icon in the lower left corner of the display to indicate that your watch is tracking your activity time.)
4. Begin your activity. The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity, including time.
5. When you have finished your activity, press and hold the ON/OFF button until the words HOLD TURN OFF briefly appear on the display one word at a time. Continue holding the ON/OFF button until you hear a beep and the current time of day appears on the display.



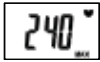
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor



1. Press ON/OFF to activate the Heart Rate Monitor.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET. The first setting group will appear on the display with the first value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Display	Description
Lower Target Zone Limit		Your lower target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) below which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes below this number a downward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this number below 30 (13%).
Upper Target Zone Limit		Your upper target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) above which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes above this number an upward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this alert above 240 (100%).

Setting Group	Display	Description
Audible Alert		You can set the watch to alert you if your heart rate goes above or below your target zone. The watch will continue to beep until you have moved back into your selected zone. TIP: You can also turn this alert on or off during your activity by pressing the ON/OFF button.
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). This number cannot be below 80 or above 240.
Weight		You can enter your current weight. This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 66 pounds (30 kilograms) or above 330 pounds (150 kilograms).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX).

Recall Activity Data

You can recall information about your activity both during and after the activity (unless noted below). Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Activity Timer:** The amount of time the Heart Rate Monitor is active and receiving valid pulses during an activity. As long as you receive signals from the Heart Rate Monitor, the watch can keep the activity timer active for a period of 24 hours.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity (data available only after the end of an activity).
- ❖ **Calories Burned:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recently taken recovery heart rate calculation.

To recall data during an activity

1. Press RECALL. The first time you recall information during your activity the watch will begin by displaying the Activity Timer. After that, it will begin by displaying the last data group you viewed during the activity.
2. Continue to scroll through the activity data by pressing RECALL. If you do not press RECALL for a period of five seconds or you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing your current heart rate.

To recall data after an activity

1. After you have finished your activity and turned off the Heart Rate Monitor, you can review activity data by pressing RECALL. The watch will automatically scroll through all the data groups, moving to a new group every 3 seconds.
2. If you want to view the next data group more quickly than the automatic change, you can move to the next data group by pressing RECALL.
3. After the watch has scrolled through each of the data groups, the watch will automatically return to displaying the current time after a period of 3 seconds, unless you press RECALL before the 3 second time out, which will restart the automatic data viewing process.
4. If you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing the current time.

Heart Rate Recovery

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness. A slower recovery rate can also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Heart Rate Monitor records the change in your heart rate over a period of 1-minute.

To determine your recovery heart rate

The watch cannot record a recovery unless the Heart Rate Sensor is receiving a current heart rate and a valid pulse. Without a current heart rate, the display will read ERROR at the end of the 1-minute recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

1. Press RECV/DATE. The watch will capture your current heart rate in beats per minute (BPM) and begin the 1-minute countdown.
2. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery heart rate.
3. Once you start the recovery, you can temporarily recall data by pressing RECALL. The heart rate recovery display will appear at the end of the 1-minute countdown.

4. You can continue to initiate 1-minute recovery periods by repeating steps 1 and 2. The recovery heart rate will continue to display once the countdown has expired unless you press another button.
5. To exit the recovery display after the countdown has expired, press ON/OFF to view your current heart rate or RECALL to view accumulated data.

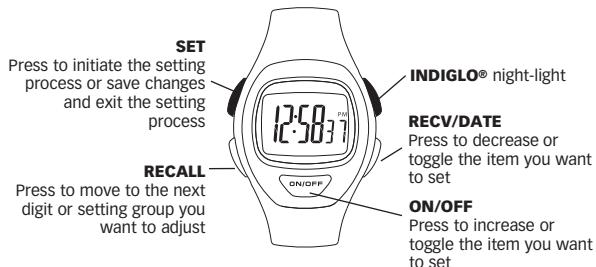
Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During an activity, you can view the time by pressing SET.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ Data accumulation will be suspended if 1) the activity timer reaches 24-hours; 2) an error occurs; 3) you turn off the Heart Rate Monitor either on the watch or by taking off the Sensor.
- ❖ When you start a new activity while receiving valid heart rate data, you erase all data from a previous activity.
- ❖ The watch and the Heart Rate Sensor need to be within 3 feet (1 meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, try the following:

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

TIME OF DAY

Your watch can act as an ordinary timepiece that displays the time, date, and day using a 12- or 24-hour format.



To Set or Adjust the Time and Date

1. Make sure your Heart Rate Monitor is turned off by pressing and holding the ON/OFF button.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET until the time appears on the display with the hour value flashing.

3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next setting option.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

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

Setting Group	Adjustment
Hour	Press ON/OFF to increase the hour value or RECV/DATE to decrease the hour value.
Minute	Press ON/OFF to increase the minute value or RECV/DATE to decrease the minute value.
Second	Press ON/OFF or RECV/DATE to reset the seconds to zero.
12- or 24-hour Format	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

Setting Group	Adjustment
Month	Press ON/OFF to move forward through the months or RECV/DATE to move backward through the months.
Date	Press ON/OFF to increase the date value or RECV/DATE to decrease the date value.
Day of Week	Press ON/OFF to move forward through the days of the week or RECV/DATE to move backward through the days of the week.
Appearance of the Month and Day	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 or 15.3.
Chime	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ For a brief, 3-second look at the month, date, and day of the week, press RECV/DATE.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you made and exit the setting process.

CARE & MAINTENANCE

Heart Rate Monitor

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

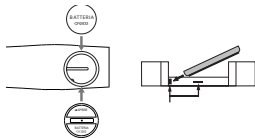
Battery

Heart Rate Sensor Battery

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

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

1. Open the sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Insert one CR2032 3V lithium battery with writing facing you, taking care not to touch the 2 contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid.



To test the new battery after you have inserted it:

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

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

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

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.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 30 meter water resistant watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, push buttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 meter water resistant Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

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

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

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

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

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

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

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

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

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return: _____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Personal Trainer™
Model Numbers: M632 / M011 / M593

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Standards: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Digital Device Emissions:

Standards: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

Vue d'ensemble	29
Boutons de la montre	31
Icônes d'affichage	31
Ressources	32
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.....	32
Moniteur de fréquence cardiaque	34
Utilisation de votre cardiofréquencemètre	34
Régler votre cardiofréquencemètre.....	35
Rappel des données d'activité	38
Pour rappeler les données pendant l'activité.....	39
Pour rappeler les données après l'activité	39
Fréquence cardiaque de récupération	40
Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération	40
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques	41
Heure du jour	43
Régler ou modifier l'heure et la date.....	43
Remarques et conseils pratiques	46
Soin et entretien	47
Moniteur de fréquence cardiaque	47
Pile	48
Pile du cardiofréquencemètre.....	48
Changement de la pile de montre	49
Veilleuse INDIGLO®	49
Étanchéité.....	50
Montre	50
Cardiofréquencemètre	50
Garantie et réparation	51
Réparation	53
Déclaration de conformité	54

VUE D'ENSEMBLE

Félicitations !

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

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel outil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec celui-ci afin d'optimiser son utilisation.

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

Un cœur en bonne santé

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

- ❖ Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- ❖ Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

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

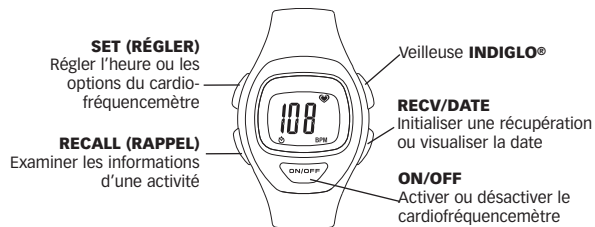
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

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

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

Boutons de la montre



Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé l'émetteur du cardiofréquencemètre. Cette icône continuera de clignoter tant que la montre reçoit continuellement un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre.
-  L'icône de minuterie d'activité indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice. L'icône de minuterie d'activité s'affichera seulement quand vous utilisez la montre en association avec le cardiofréquencemètre.
-  L'icône de carillon s'affiche lorsque l'alerte de zone cible est activée ou si le carillon horaire est activé en mode Heure du jour.

Ressources

Visitez <http://www.Timex.com/HRM> pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur <http://www.Timex.com/Manuals> comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

% MAX	Objectif	Intérêt
50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique

% MAX	Objectif	Intérêt
80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
90 % à 100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

Avant de régler votre % MAX, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

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

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale de 185.

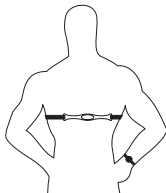
Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

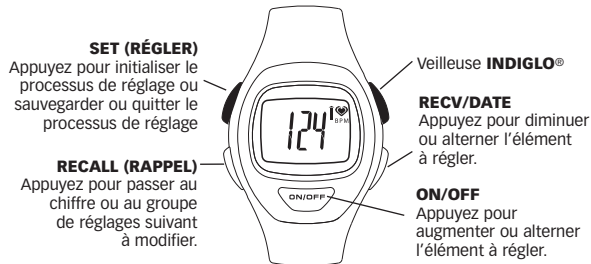
Vous pouvez configurer et utiliser votre montre pour mesurer la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice lorsque vous portez la montre et le cardiofréquencemètre.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Appuyez sur le bouton ON/OFF de la montre. Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent suivis par l'affichage de votre fréquence cardiaque actuelle. (L'icône d'activité s'affichera également dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que la montre mesure votre durée d'activité).
4. Commencez votre activité. La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice, notamment la durée.
5. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez et tenez le bouton ON/OFF enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TURN OFF » un mot à la fois. Continuer à tenir le bouton Marche/Arrêt enfoncé jusqu'à entendre un bip sonore et afficher l'heure actuelle.



Régler votre cardiofréquencemètre



1. Appuyer sur ON/OFF pour activer votre cardiofréquencemètre.
2. Appuyer et tenez SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé. Le premier groupe de paramètres s'affiche avec la première valeur qui clignote.
3. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou REC V/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur REC V/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou REC V/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyez sur RECALL pour passer au chiffre ou au groupe de réglages suivant à modifier.
5. Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans les tableaux sur cette page et sur la page suivante.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Limite inférieure de zone cible		Vos paramètres de limite inférieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être inférieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est inférieure à ce nombre, une flèche pointant vers le bas s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. Ce numéro ne peut pas être inférieur à 30 (13 %)
Limite supérieure de zone cible		Vos paramètres de limite supérieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être supérieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à ce nombre, une flèche pointant vers le haut s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. L'alerte ne peut être réglée au dessus de 240 (100 %)

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Alerte sonore		Vous pouvez régler la montre pour vous alerter lorsque vous êtes au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque. La montre continuera d'émettre un bip sonore jusqu'au retour à la zone choisie. CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez également activer ou désactiver cette alarme pendant votre activité en appuyant sur le bouton ON/OFF.
Fréquence cardiaque maximale		Votre fréquence cardiaque maximale est une valeur de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (% MAX). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240.
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel. Ce numéro est utilisé pour le calcul des calories brûlées pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 66 livres (30 kilogrammes) ou supérieur à 330 livres (150 kilogrammes).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% MAX).

Rappel des données d'activité

Vous pouvez récupérer des données sur votre activité pendant et après l'activité (sauf indication contraire ci-dessous). Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- ❖ **Minuteur d'activité** : Temps durant lequel le cardiofréquencemètre est actif et reçoit un pouls valide pendant l'activité. La montre peut garder la minuterie d'activité active pendant 24 heures, à condition de recevoir des signaux du cardiofréquencemètre.
- ❖ **Temps dans la zone** : Le temps d'une activité pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée pendant l'activité (les données sont seulement disponibles après la fin de l'activité).
- ❖ **Calories dépensées** : Le nombre de calories dépensées pendant l'activité. Ce nombre dépend du poids entré lors de la configuration du cardiofréquencemètre, de la fréquence cardiaque durant l'activité et de la durée de l'activité.
- ❖ **Récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.

Pour rappeler les données pendant l'activité

1. Appuyez sur RECALL. La première que vous récupérez des données pendant votre activité, la montre commencera par afficher la minuterie d'activité. Par la suite, elle commencera à afficher le dernier groupe de données affiché pendant l'activité.
2. Continuez de faire défiler les données d'activité en appuyant sur RECALL. Si vous n'appuyez pas sur RECALL après cinq secondes ou si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et la fréquence cardiaque actuelle sera affichée.

Pour rappeler les données après l'activité

1. Une fois votre activité terminée et le cardiofréquencemètre éteint, vous pouvez vérifier vos données d'activité en appuyant sur RECALL. La montre fera défiler automatiquement tous les groupes de données, en passant à un nouveau groupe toutes les 3 secondes.
2. Si vous désirez voir le prochain groupe de données plus rapidement que le défilement automatique, vous pouvez passer au prochain groupe de données en appuyant sur RECALL.
3. Une fois avoir fait défiler chaque groupe de données, la montre affichera automatiquement l'heure actuelle après 3 secondes, à moins d'appuyer sur RECALL avant le délai de 3 secondes, qui déclenchera automatiquement la visualisation des données.
4. Si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et l'heure actuelle sera affichée.

Fréquence cardiaque de récupération

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme et plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de l'activité, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire. Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période d'une minute

Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération

La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque actuelle, ERROR sera affiché à la fin de la minute de récupération. Si la fréquence cardiaque initiale est inférieure à la fréquence cardiaque finale, NO REC sera affiché.

1. Appuyez sur RECV/DATE. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) et débutera le compte à rebours d'une minute.
2. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la fréquence cardiaque de récupération.

3. Une fois la récupération commencée, vous pouvez rappeler les données en appuyant sur RECALL. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à la fin du compte à rebours d'une minute.
4. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération d'une minute en répétant les étapes 1 et 2. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à nouveau lorsque le compte à rebours est terminé à moins d'appuyer sur un autre bouton.
5. Pour quitter l'affichage de récupération après la fin du compte à rebours, appuyez sur ON/OFF pour visualiser votre fréquence cardiaque actuelle ou sur RECALL pour visualiser les données cumulées.

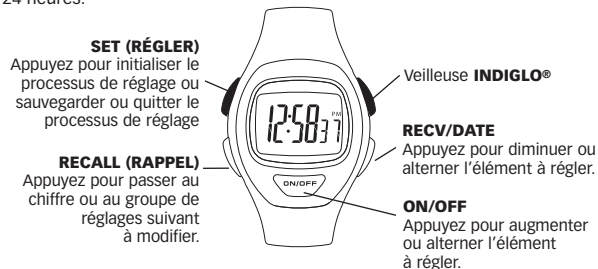
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de fréquence cardiaque en appuyant sur SET.
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.
- ❖ Pendant une activité, vous pouvez visualiser l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.

- ❖ Le cumul de données sera suspendu si 1) la minuterie d'activité atteint 24 heures ; 2) une erreur se produit ; 3) le cardiofréquencemètre est éteint sur la montre ou en retirant le capteur.
- ❖ Lorsque vous démarrez une nouvelle activité en recevant des données cardiaques valides, vous effacez toutes les données de l'activité précédente.
- ❖ La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre (3 pieds) l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, essayez ce qui suit :
 - ✓ Réduisez la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
 - ✓ Ajustez la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
 - ✓ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
 - ✓ Vérifiez les piles du cardiofréquencemètre et remplacez-les si nécessaire.
 - ✓ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

HEURE DU JOUR

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures.



Régler ou modifier l'heure et la date

1. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est éteint en appuyant et en tenant ON/OFF enfoncé.
2. Appuyer et tenir SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.

- Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur RECV/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.
- Appuyez sur RECALL pour passer à l'option de réglage suivante.
- Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuez les réglages de l'heure décrits dans les tableaux sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les heures ou sur RECV/DATE pour diminuer les heures.
Minutes	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les minutes ou sur RECV/DATE pour diminuer les minutes.
Secondes	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour remettre les secondes à zéro.
Format 12 ou 24 heures	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre le format 12 ou 24 heures. Au format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Mois	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les mois ou sur RECV/DATE pour reculer dans les mois.
Date	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur de la date ou sur RCV/DATE pour diminuer la valeur de la date.
Jour de la semaine	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les jours de la semaine ou sur RECV/DATE pour reculer dans les jours de la semaine.
Affiche du mois et du jour	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre les options d'affichage du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM-JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 ou 15.3.
Carillon horaire	Appuyez sur ON/OFF OU RECV/DATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour une visualisation rapide (3 secondes) du mois, date et jour de la semaine, appuyez sur RECV/DATE.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, la montre doit être réglée manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.

SOIN ET ENTRETIEN

Moniteur de fréquence cardiaque

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

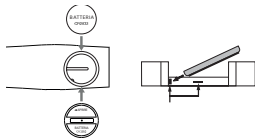
Pile

Pile du cardiofréquencemètre

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

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

1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduisez une pile au lithium CR2032 3V en gardant le texte devant vous en veillant à ne pas toucher les 2 contacts et décharger la pile.
3. Une fois la pile insérée, remplacez le couvercle.



Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton ON/OFF. 3 tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

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

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

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

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

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

Cardiofréquencemètre

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

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

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

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

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

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

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

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

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

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

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

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

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

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

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Personal Trainer™
Numéros de modèle : M632 / M011 / M593

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 61000-6-3 : (M632)
EN 61000-6-1 : (M632)
EN 55024 : (M011)
EN 300 683 : (M593)

LVD : 2006/95/EC

Normes : IEC/EN 60950-1 : (M011 / M593)

Normes d'émissions d'appareils numériques :

Normes : FCC 47CFR 15B Classe B : (M593)

Agent : 

Sam Everett

Ingénieur Qualité Réglementaire

Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc., TIMEX, PERSONAL TRAINER et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE

Descripción general	57
Botones del reloj	59
Símbolos en la pantalla	59
Recursos	60
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	60
Monitor de ritmo cardíaco	62
Para usar su monitor de ritmo cardíaco.....	62
Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco	63
Memoria de actividad diaria	66
Para revisar la información durante una actividad	67
Para revisar la información después de una actividad	67
Pulso de recuperación	68
Para determinar su pulso de recuperación	68
Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco.....	69
Hora del Día	71
Para programar o ajustar la hora del día.....	71
Sugerencias y notas para la Hora del día	74
Cuidado y mantenimiento	75
Monitor de ritmo cardíaco	75
Pila	76
Batería del sensor de ritmo cardíaco.....	76
Reemplazo de la batería del reloj.....	77
Luz nocturna INDIGLO®	77
Resistencia al agua.....	78
Reloj	78
Monitor de ritmo cardíaco.....	78
Garantía y servicio	79
Servicio de reparación	81
Declaración de Cumplimiento	82

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

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

Por lo tanto, tómese su tiempo para explorar las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco y obtener un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, disfrute de su nuevo compañero ¡en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

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

- ❖ Ejercitarse de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

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

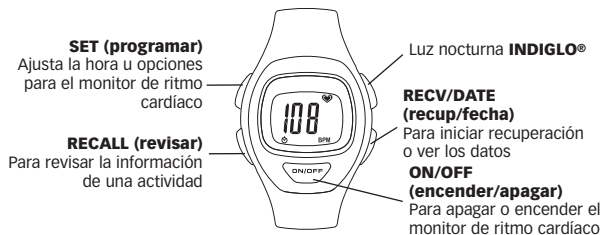
Una vez programado, el monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardiacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

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

Botones del reloj



Símbolos en la pantalla

- El símbolo del contorno del corazón aparece cuando el reloj busca la señal del monitor de ritmo cardíaco.
- Símbolo de corazón sólido cuando el reloj ha localizado una señal del sensor de ritmo cardíaco. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del sensor cardíaco.
- El símbolo del cronógrafo de actividad indica que el reloj lleva el conteo de la actividad.. Observará el cronógrafo de actividad únicamente cuando utilice el reloj sincronizado con su sensor cardíaco.
- El símbolo de señal acústica aparece cuando haya activado la alerta audible de rango o haya activado la señal acústica a cada hora en el modo horario.

Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en <http://www.Timex.com/Manuals> incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardíaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

% MAX	Objetivo	Beneficio
50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
60% al 70%	Control del peso	Pierda peso y queme grasas
70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
80% al 90%	Preparación Óptima	Mantenga una excelente condición física
90% al 100%	Entrenamiento atlético de Élite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar el %MAX, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto *Heart Zones® Tools For Success* proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

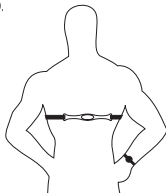
Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDÍACO

Puede programar y utilizar su reloj para observar el pulso y otra información estadística acerca de una actividad que realice, mientras lleve puestos su reloj y sensor cardíaco.

Para usar su monitor de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Presione el botón ON/OFF (encender/apagar) del reloj. Tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón aparecerán en la pantalla y luego se mostrará su pulso actual. (También observará el símbolo de actividad en la esquina inferior izquierda de la pantalla para indicarle que su reloj está contabilizando el tiempo de la actividad).
4. Comience la actividad. El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad, incluida la hora.
5. Cuando haya concluido la actividad, presione y sostenga el botón ON/OFF hasta que las palabras HOLD TURN OFF aparezcan brevemente en la pantalla una a una. Siga presionando el botón ON/OFF hasta que escuche un pitido y la hora en curso del día aparezca en la pantalla.



Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco



1. Presione ON/OFF para activar su monitor de ritmo cardíaco.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Continúe presionando SET. En la pantalla aparecerá el primer grupo de programación con el primer valor destellando.
3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
4. Presione RECALL para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes a este monitor de ritmo cardíaco descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Límite del rango mínimo deseado		Su rango mínimo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por debajo del cual usted no desea que el pulso descienda durante la actividad. Si el pulso es un valor inferior a este número, una flecha descendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por debajo de 30 (13%).
Límite del rango máximo deseado		El rango máximo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por encima del cual usted no desea que el pulso ascienda durante la actividad. Si el pulso es un valor superior a este número, una flecha ascendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por encima de 240 (100%).

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Alerta audible		Se puede programar el reloj para que le avise si el pulso asciende o desciende del rango de pulso. El reloj continuará sonando hasta que usted haya regresado a su rango escogido. SUGERENCIA: Se puede activar o desactivar la alarma durante la actividad presionando el botón ON/OFF.
Ritmo cardíaco máximo		El valor del pulso máximo sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 o superior a 240.
Peso		Puede ingresar su peso actual. Este número sirve para calcular la cantidad de calorías consumidas durante la actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 66 libras (30 kilos) o superior a 330 libras (150 kilos).
Visualización del ritmo cardíaco		A su elección, el pulso podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX).

Memoria de actividad diaria

Puede revisar la información de la actividad durante la misma o después de ésta (como se indica abajo). La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Cronógrafo de actividad:** Es el tiempo durante el cual el monitor de ritmo cardíaco está activo y recibiendo pulsos reales durante una actividad. Mientras el monitor de ritmo cardíaco funcione, el reloj puede llevar el conteo de la actividad durante un periodo de 24 horas.
- ❖ **Tiempo en zona:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más alto registrado durante una actividad (datos disponibles sólo después de una actividad).
- ❖ **Calorías consumidas:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardíaco, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.

Para revisar la información durante una actividad

1. Presione RECALL. La primera vez que se revisa la información durante la actividad el reloj comenzará a mostrar el cronógrafo de actividad. Después de lo cual, comenzará a mostrar la información del último grupo que usted revisó durante la actividad.
2. Siga explorando los datos de actividad presionando RECALL. Si no presiona RECALL durante cinco segundos o si presiona otro botón aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la pantalla volverá a mostrar su pulso actual.

Para revisar la información después de una actividad

1. Cuando haya finalizado la actividad y apagado el monitor de ritmo cardíaco, puede revisar los datos de la actividad presionando RECALL. El reloj pasará automáticamente por todos los grupos de información, moviéndose a un nuevo grupo cada 3 segundos.
2. Si desea revisar el siguiente grupo de información en forma más rápida que el cambio automático, puede pasar al siguiente grupo presionando RECALL.
3. Después que el reloj haya pasado por cada uno de los grupos de información, a los 3 segundos volverá automáticamente a mostrar la hora en curso a menos que usted presione RECALL antes de finalizar el periodo de 3 segundos, lo cual reiniciará automáticamente el proceso de revisión de datos.
4. Si presiona otro botón, aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la hora vigente volverá a la pantalla.

Pulso de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardíaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular. Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardíaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardíaco registra el cambio en el pulso durante 1 minuto.

Para determinar su pulso de recuperación

El reloj no puede registrar una recuperación a menos que el sensor cardíaco esté recibiendo un pulso constante y real. Sin un pulso constante, en la pantalla se leerá ERROR al terminar el periodo de recuperación de 1 minuto. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

1. Presione RECV/DATE. El reloj percibirá su pulso actual en latidos por minuto (BPM) y comienza el conteo regresivo de 1 minuto.
2. Al finalizar el conteo, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como el pulso de recuperación.
3. Al comenzar la recuperación, puede revisar temporalmente los datos presionando RECALL. El pulso de recuperación aparecerá en la pantalla al final del conteo regresivo de 1 minuto.

4. Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 1 al 2. El pulso de recuperación seguirá en pantalla una vez termine el conteo regresivo a menos que usted oprima otro botón.
5. Para salir de la pantalla de recuperación cuando el conteo regresivo haya terminado, presione ON/OFF para ver el pulso actual o RECALL para ver los datos totales.

Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar los cambios y volver a la pantalla principal de pulso oprimiendo SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante una actividad, se puede observar la hora presionando SET.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ La acumulación de datos se suspenderá si 1) el cronógrafo de actividad llega a las 24 horas; 2) ocurre un error; 3) usted apaga el monitor de ritmo cardíaco ya sea en el reloj o quitándose el sensor.
- ❖ Toda información de una actividad previa se borra cuando usted comienza una nueva mientras se recibe información de pulso real.

- ❖ El reloj y el sensor cardíaco deben estar a una distancia de 3 pies (1 metro) uno del otro para funcionar adecuadamente. Si el reloj no está recibiendo información del pulso, ensaye lo siguiente:
 - ✓ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor de ritmo cardíaco.
 - ✓ Ajuste la posición del sensor de ritmo cardíaco y la banda para el pecho.
 - ✓ Asegúrese que las almohadillas del sensor estén húmedas.
 - ✓ Revise la batería del sensor cardíaco y cámbiela si es necesario.
 - ✓ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

El reloj puede funcionar como uno convencional que muestra la hora, fecha y día, en formato de 12 ó 24 horas.



Para programar o ajustar la hora del día:

1. Asegúrese que su monitor de ritmo cardíaco está apagado presionando y sosteniendo el botón ON/OFF.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Siga presionando SET hasta que aparezca la hora en la pantalla con el dígito de hora destellando.

- Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
- Presione RECALL para pasar a la siguiente opción de programación.
- Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Ajuste
Hora	Presione ON/OFF para adelantar la hora o RECV/DATE para atrasarla.
Minuto	Presione ON/OFF para adelantar los minutos o RECV/DATE para atrasarlos.
Segundero	Presione ON/OFF o RECV/DATE para poner los segundos a cero.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en la pantalla de hora.
Mes	Presione ON/OFF para adelantar los meses o RECV/DATE para atrasarlos.

Grupo de ajustes	Ajuste
Fecha	Presione ON/OFF para adelantar la fecha o RECV/DATE para atrasarla.
Día de la semana	Presione ON/OFF para adelantar los días de la semana o RECV/DATE para atrasarlos.
Presentación del mes y día	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 ó 15.3
Señal acústica	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.

Sugerencias y notas para la Hora del día

- ❖ Para observar el mes, fecha y día durante 3 segundos, presione RECV/DATE.
- ❖ El reloj no realiza el ajuste automático de la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- ❖ El reloj se mueve automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para acomodarse a un año bisiesto, se debe establecer manualmente la fecha del 29 de febrero. El reloj se moverá automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Monitor de ritmo cardíaco

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

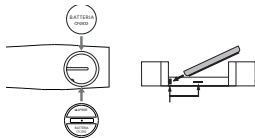
Pila

Batería del sensor de ritmo cardíaco

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

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor de pulso. Para cambiar la pila:

1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido anti-horario.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con la marca hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Después de insertar la pila, coloque la tapa.



Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón ON/OFF. Una serie de 3 guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

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

Reemplazo de la batería del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa. Este reloj usa una batería de litio CR2025.

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

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ Su reloj resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

Monitor de ritmo cardíaco

- ❖ Su sensor de ritmo cardíaco resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

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

GARANTÍA Y SERVICIO

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

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

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

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

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

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede

que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). 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/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex 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 su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

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

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

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Personal Trainer™
Números de modelo: M632 / M011 / M593

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Normas: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agente: 

Sam Everett

Ingeniero regulador de calidad

Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

ÍNDICE

Visão geral	85
Botões do relógio	87
Ícones do mostrador	87
Recursos	88
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	88
Monitor de frequência cardíaca	90
Para usar o seu monitor de frequência cardíaca	90
Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca	91
Revisão dos dados da atividade	94
Para rever os dados durante uma atividade	95
Para rever os dados depois de uma atividade	95
Recuperação da frequência cardíaca	96
Para determinar a recuperação da frequência cardíaca	96
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca	97
Hora do dia	99
Para configurar ou ajustar a hora e a data	99
Notas e dicas da hora do dia	102
Cuidado e manutenção	103
Monitor de frequência cardíaca	103
Bateria	104
Bateria do sensor de frequência cardíaca	104
Substituição da bateria do relógio	105
Luz noturna INDIGLO®	105
Resistência à água	106
Relógio	106
Sensor da frequência cardíaca	106
Garantia e serviço	107
Serviço	109
Declaração de Conformidade	110

VISÃO GERAL

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O seu monitor de frequência cardíaca lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com toda tecnologia nova, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, dedique uns minutos para conhecer os recursos e as funções do seu monitor de frequência cardíaca para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física têm mostrado que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- ❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- ❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- ❖ Exercitar à frequência cardíaca adequada

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

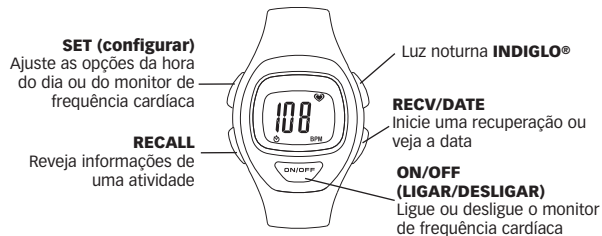
Uma vez configurado, o seu monitor de frequência cardíaca poderá mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio



Ícones do mostrador

-  O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca.
-  O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do sensor de frequência cardíaca. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do sensor de frequência cardíaca.
-  O ícone do timer de atividade indica que o relógio está cronometrando a sua atividade. Você só verá o ícone do timer de atividade quando o relógio for usado juntamente com o sensor de frequência cardíaca.
-  Você verá o ícone do sinal sonoro quando for ligado o alerta de zona alvo audível ou o sinal horário para o modo Hora do Dia.

Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em <http://www.Timex.com/Manuals> incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%MAX) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

% MAX	Meta	Benefício
50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica

% MAX	Meta	Benefício
80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma condição atlética extraordinária

Antes de fixar a %MAX, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Tools For Success* fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Tools for Success*, você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

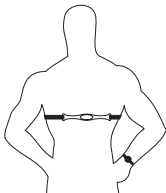
Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode regular e usar o relógio para rastrear a frequência cardíaca e outras informações estatísticas sobre uma atividade realizada quando você estava usando o relógio e o sensor de frequência cardíaca.

Para usar o seu monitor de frequência cardíaca

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione o botão ON/OFF do relógio. Uma série de 3 travessões (- - -) e o ícone de frequência cardíaca aparecerão no mostrador e depois aparecerá a sua frequência cardíaca atual. (Você também verá o ícone de atividade na parte inferior esquerda do mostrador para indicar que o relógio está rastreando o tempo da atividade.)
4. Comece a atividade. O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos da atividade, inclusive o tempo.
5. Quando terminar a atividade, mantenha pressionado o botão ON/OFF até que as palavras HOLD TURN OFF apareçam brevemente no mostrador uma a uma. Continue mantendo pressionado o botão ON/OFF até se ouvir um bipe e aparecer a hora do dia atual no mostrador.



Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca



1. Pressione ON/OFF para ativar o monitor de frequência cardíaca.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o SET. O primeiro grupo de configuração aparecerá no mostrador com o primeiro valor piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configuração.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este monitor de frequência cardíaca, você pode fazer os ajustes descritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Limite inferior da zona-alvo		A configuração do limite inferior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) abaixo do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número abaixo de 30 (13%).
Limite superior da zona-alvo		A configuração do limite superior da zona-alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) acima do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número acima de 240 (100%).

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Alerta audível		Você poderá configurar o relógio para alertá-lo se a sua frequência cardíaca alcançar valores acima ou abaixo da sua zona-alvo. O relógio continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona selecionada. DICA: Você também pode ligar ou desligar esse alerta durante uma atividade pressionando o botão ON/OFF.
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é usado como referência para exibir a sua frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%MAX). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240.
Peso		Você pode digitar o seu peso atual. Esse número é usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser inferior a 30 quilogramas (66 libras) ou superior a 150 quilogramas (330 libras).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%MAX).

Revisão dos dados da atividade

As informações da atividade poderão ser revistas tanto durante quanto após a atividade (salvo indicação a seguir). Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Timer de atividade:** O tempo em que o monitor de frequência cardíaca está ativo e recebendo pulsações válidas durante a atividade. Sempre que o monitor de frequência cardíaca também esteja sendo usado, o relógio poderá manter ativo o timer de atividade por um período de 24 horas.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** A maior frequência cardíaca registrada durante uma atividade (os dados estão disponíveis só depois do final de uma atividade).
- ❖ **Calorias queimadas:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Recuperação da frequência cardíaca:** O resultado do último cálculo da recuperação da frequência cardíaca.

Para rever os dados durante uma atividade

1. Pressione RECALL. A primeira vez que as informações são revistas durante a atividade, o relógio começa mostrando o timer de atividade. Depois disso, mostra o último grupo de dados visto durante a atividade.
2. Continue explorando os dados da atividade pressionando RECALL. Se RECALL não for pressionado por um período de cinco segundos ou se for pressionado um botão diferente do RECALL ou INDIGLO®, a revisão concluirá e a frequência cardíaca atual voltará a aparecer no mostrador.

Para rever os dados depois de uma atividade

1. Depois de concluir a atividade e desligar o monitor de frequência cardíaca, os dados de atividade poderão ser revistos ao pressionar RECALL. O relógio explorará automaticamente todos os grupos de dados, passando para um novo grupo a cada 3 segundos.
2. Se você quiser ver o próximo grupo de dados mais rapidamente que a mudança automática, pressione RECALL para passar para o próximo grupo de dados.
3. Depois de haver explorado cada um dos grupos de dados, o relógio voltará automaticamente a mostrar a hora atual após um período de 3 segundos, a menos que RECALL seja pressionado antes dos 3 segundos da pausa, o que fará com que se reinicie o processo de visualização automática dos dados.
4. Se um botão diferente do RECALL ou INDIGLO® for pressionado, a revisão terminará e o mostrador voltará a mostrar a hora atual.

Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treino. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular. Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O seu monitor de frequência cardíaca registra a mudança da frequência cardíaca por um período de 1 minuto.

Para determinar a recuperação da frequência cardíaca

O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que o sensor de frequência cardíaca esteja recebendo uma frequência cardíaca atual e um pulso válido. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá ERROR no mostrador ao final de um período de recuperação de 1 minuto. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

1. Pressione RECV/DATE. O relógio capturará a frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) e começará a contagem regressiva de 1 minuto.
2. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação da frequência cardíaca.

3. Uma vez iniciada a recuperação, os dados poderão ser temporariamente revistos ao pressionar RECALL. O mostrador da recuperação da frequência cardíaca aparecerá ao final da contagem regressiva de 1 minuto.
4. É possível continuar a iniciar períodos de recuperação de 1 minuto repetindo os passos da etapa 1 à 2. A recuperação da frequência cardíaca continuará a aparecer uma vez terminada a contagem regressiva, a menos que se oprima outro botão.
5. Para sair do mostrador de recuperação depois que a contagem regressiva terminar, pressione ON/OFF para ver a frequência cardíaca atual ou RECALL para ver os dados acumulados.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Você pode ver a hora durante uma atividade ao pressionar SET.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuí-lo.
- ❖ A acumulação dos dados será suspensa se 1) o timer de atividade alcançar as 24 horas, 2) ocorrer um erro, 3) o monitor de frequência cardíaca for desligado ou no relógio ou por haver retirado o sensor.

- ❖ Se você inicia uma nova atividade enquanto estiver recebendo dados válidos de frequência cardíaca, os dados da atividade anterior serão apagados.
- ❖ O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo as informações da frequência cardíaca, tente as seguintes alternativas:
 - ✓ Aproxime mais o relógio ao sensor de frequência cardíaca.
 - ✓ Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca e da cinta torácica elástica.
 - ✓ Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca estejam úmidos.
 - ✓ Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca e substitua-a se for preciso.
 - ✓ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio normal que mostra a hora, a data e o dia usando um formato de 12 ou de 24 horas.



Para configurar ou ajustar a hora e a data

1. Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca esteja desligado ao manter pressionado o botão ON/OFF.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue a manter pressionado SET até que apareça a hora no mostrador com o valor das horas piscando.

3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da hora ou RECV/DATE para diminui-lo.
Minuto	Pressione ON/OFF para aumentar o valor dos minutos ou RECV/DATE para diminui-lo.
Segundo	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para reiniciar os segundos para zero.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre os formatos de 12 e 24 horas. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Mês	Pressione ON/OFF para passar aos meses seguintes ou RECV/DATE para passar aos meses anteriores.

Grupo de configurações	Ajuste
Data	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da data ou RECV/DATE para diminui-lo.
Dia da semana	Pressione ON/OFF para passar aos dias da semana seguintes ou RECV/DATE para passar aos dias da semana anteriores.
Apresentação do mês e do dia	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 ou 15.3.
Sinal sonoro	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre ligar ou desligar o sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Para dar uma rápida olhada de 3 segundos no mês, na data e no dia da semana, pressione RECV/DATE.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Ao passar do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser feito manualmente.
- ❖ O relógio passa automaticamente de 28 de fevereiro para 1 de março. Nos anos bissextos você tem de acertar manualmente o dia 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente do dia 29 de fevereiro para o dia 1 de março.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuí-lo.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal do tempo ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de frequência cardíaca

- ❖ Enxágue o sensor de frequência cardíaca com água para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o sensor de frequência cardíaca receber pulsos válidos
- ❖ Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- ❖ O sensor de frequência cardíaca não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- ❖ Não adultere os componentes internos do sensor de frequência cardíaca. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do sensor.
- ❖ Exceto as baterias, as outras peças do sensor de frequência cardíaca não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

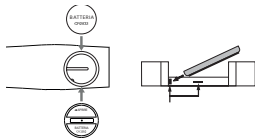
Bateria

Bateria do sensor de frequência cardíaca

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Introduza uma bateria de lítio CR2032 3V com a parte escrita virada para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarte a bateria.
3. Depois de introduzir a bateria, recoloque a tampa.



Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão ON/OFF. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do medidor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ficará mais escuro. O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O seu relógio é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)
- ❖ O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

Sensor da frequência cardíaca:

- ❖ O seu sensor da frequência cardíaca é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de

danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Austria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Personal Trainer™
Números dos modelos: M632 / M011 / M593

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissões Digitais do Aparelho:

Padrões: FCC 47CFR 15B Classe B: (M593)

Representante: 

Sam Everett

Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.

INDICE ANALITICO

Descrizione	113
Pulsanti dell'orologio.....	115
Icone del display.....	115
Risorse	116
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale.....	117
Monitor della frequenza cardiaca	119
Come usare il Monitor della frequenza cardiaca	119
Come impostare o regolare il Monitor della frequenza cardiaca	120
Richiamo dei dati sull'attività	124
Come richiamare i dati durante un'attività	125
Come richiamare i dati dopo un'attività	125
Recupero della frequenza cardiaca	126
Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero.....	126
Note e suggerimenti sul Monitor della frequenza cardiaca.....	127
Ora del giorno	129
Come impostare o regolare l'ora e la data.....	129
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	132
Cura e manutenzione	133
Monitor della frequenza cardiaca	133
Batteria	134
Batteria del sensore della frequenza cardiaca	134
Sostituzione della batteria dell'orologio.....	135
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	135
Resistenza all'acqua.....	136
Orologio.....	136
Sensore della frequenza cardiaca	136
Garanzia e assistenza	137
Riparazioni	139
Dichiarazione di Conformità	140

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor della frequenza cardiaca Timex®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore. Il Suo Monitor della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo strumento, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, Si goda questo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. È sufficiente:

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. È sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

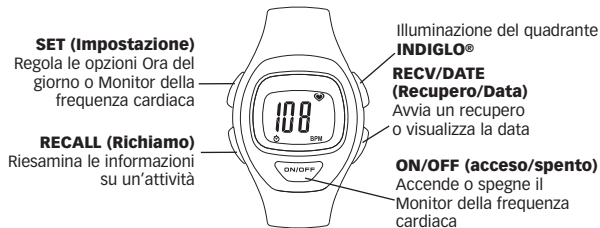
Una volta impostato, il Monitor della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



Icone del display

- L'icona del cuore vuoto appare quando l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore della frequenza cardiaca.
- L'icona del cuore si riempie una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore della frequenza cardiaca.
- L'icona del timer dell'attività indica che l'orologio sta cronometrando l'attività. Questa icona si visualizza solo quando si usa l'orologio insieme al Sensore della frequenza cardiaca.
- L'icona del segnale acustico appare quando è abilitata l'allerta sonora di zona bersaglio o se è abilitato il segnale acustico orario per la modalità Ora del giorno.

Risorse

Visitare il sito <http://www.Timex.com/HRM> per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.

Si possono trovare versioni elettroniche di questo ed altri libretti di istruzioni sui monitor della frequenza cardiaca all'indirizzo

<http://www.Timex.com/Manuals>, inclusi:

- **Heart Zones® Tools for Success:** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%MAX) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

% MAX	Meta	Vantaggio
da 50% a 60%	Esercizio leggero	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
da 60% a 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
da 70% a 80%	Costruzione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
da 80% a 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
da 90% a 100%	Allenamento atletico di elite	Acquisire una forma atletica eccellente

Prima di poter impostare la propria %MAX, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Heart Zones® Tools For Success* offre eccellenti procedure in merito, e la Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Heart Zones® Tools for Success* si può prendere in considerazione l'uso del seguente metodo basato sull'età, raccomandato dal governo statunitense.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni inizierebbe con il numero 220 e vi sottrarrebbe 35 (la sua età), arrivando ad una frequenza cardiaca massima stimata di 185.

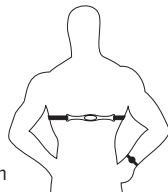
Una volta a conoscenza della propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

Si può impostare e usare il proprio orologio in modo che monitori la frequenza cardiaca e altre informazioni statistiche su un'attività svolta mentre si indossano l'orologio ed il Sensore della frequenza cardiaca.

Come usare il Monitor della frequenza cardiaca

1. Inumidire le piastre del Sensore della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere il pulsante ON/OFF sull'orologio. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona della frequenza cardiaca, seguite da un display che mostra l'attuale frequenza cardiaca. (Si vedrà anche l'icona dell'attività nell'angolo in basso a sinistra del display, ad indicare che l'orologio sta cronometrando la durata dell'allenamento.)
4. Iniziare l'attività. L'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e altri dati statistici sull'attività dell'utente, inclusa la durata.
5. Al termine dell'attività, premere e tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TURN OFF (tenere premuto per spegnere), una alla volta. Continuare a tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non si sente un segnale acustico e non appare sul display l'ora attuale.



Come impostare o regolare il Monitor della frequenza cardiaca

SET (Impostazione)

Premere per avviare il processo di impostazione o per salvare le modifiche apportate e uscire dal processo di impostazione

RECALL (Richiamo)

Premere per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazione successivo che si vuole regolare



Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**

RECV/DATE (Recupero/Data)

Premere per diminuire o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

ON/OFF (acceso/spento)

Premere per aumentare o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

1. Premere ON/OFF per attivare il Monitor della frequenza cardiaca.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET (tenere premuto per impostare), una alla volta. Continuare a tenere premuto SET. Appare sul display il primo gruppo di impostazioni, con il primo valore lampeggiante.
3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECV/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore, e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle 2 opzioni all'altra.

4. Premere RECALL per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.
5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e concludere il procedimento di impostazione.

Per questo Monitor della frequenza cardiaca, l'utente può eseguire le regolazioni descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Limite inferiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite inferiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) al di sotto dei quali non si vuole che la frequenza cardiaca scenda durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca scende sotto questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso il basso e l'allerta sonora suona se è attivata. Non si può impostare questo numero su una cifra inferiore a 30 (13%).

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Limite superiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite superiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) al di sopra dei quali non si vuole che la frequenza cardiaca salga durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca sale al di sopra di questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso l'alto e l'allerta sonora suona se è attivata. Non si può impostare questa allerta sopra 240 (100%)
Allerta sonora		L'utente può impostare l'orologio in modo che lo avverta se la sua frequenza cardiaca sale al di sopra o scende al di sotto della sua zona bersaglio. L'orologio continua ad emettere un segnale acustico finché l'utente non rientra nella zona selezionata. SUGGERIMENTO: si può anche abilitare o disabilitare questa allerta durante l'attività, premendo il pulsante ON/OFF.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Frequenza cardiaca massima		Il proprio valore di frequenza cardiaca massima viene usato come riferimento per la visualizzazione della frequenza cardiaca in termini di percentuale della frequenza cardiaca massima (%MAX). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240.
Peso		L'utente può inserire il suo peso attuale. Questo numero viene usato nel calcolo delle calorie bruciate durante l'attività. Il peso registrato non può essere inferiore a 66 libbre (30 chili) o sopra 330 libbre (150 chili).
Display della frequenza cardiaca		L'utente può scegliere la visualizzazione sul display della frequenza cardiaca come battiti al minuto (BPM) o percentuale della frequenza cardiaca massima (%MAX).

Richiamo dei dati sull'attività

Le informazioni sull'attività si possono richiamare sia durante che dopo l'attività stessa (ad eccezione di quanto indicato sotto). I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Timer dell'attività:** la quantità di tempo in cui il Monitor della frequenza cardiaca è attivo e riceve impulsi validi durante un'attività. Purché si stiano ricevendo segnali dal Monitor della frequenza cardiaca, l'orologio può mantenere attivo il timer dell'attività per un periodo di 24 ore.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la più alta frequenza cardiaca registrata durante un'attività (dati disponibili solo al termine di un'attività).
- ❖ **Calorie bruciate:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** Il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero eseguito.

Come richiamare i dati durante un'attività

1. Premere RECALL (richiama). La prima volta che si richiamano informazioni durante l'attività, l'orologio inizia con il visualizzare il Timer dell'attività. Dopodiché, inizia con la visualizzazione dell'ultimo gruppo di dati visualizzato durante l'attività.
2. Continuare a passare in rassegna i dati sull'attività premendo RECALL. Se non si preme RECALL per un periodo di cinque secondi, oppure se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO®, l'operazione di richiamo termina e il display ritorna a mostrare la frequenza cardiaca corrente.

Come richiamare i dati dopo un'attività

1. Al termine dell'allenamento, e dopo che si è spento il Monitor della frequenza cardiaca, si possono esaminare i dati sull'attività premendo RECALL. L'orologio passa in rassegna automaticamente tutti i gruppi di dati, passando ad un nuovo gruppo ogni 3 secondi.
2. Se si desidera visualizzare il successivo gruppo di dati più rapidamente dei 3 secondi automatici, si può passare al gruppo di dati successivo premendo RECALL.
3. Dopo che l'orologio ha passato in rassegna ciascun gruppo di dati, ritorna automaticamente a visualizzare l'ora corrente dopo un periodo di 3 secondi, a meno che l'utente non prema RECALL prima che scada il periodo limite di 3 secondi, cosa che fa ripartire la visualizzazione automatica dei dati.

4. Se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO® il procedimento di richiamo si conclude e il display ritorna a mostrare l'ora corrente.

Recupero della frequenza cardiaca

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari. Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca può anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca nel corso di 1 minuto.

Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero

L'orologio non è in grado di registrare un recupero se il Sensore della frequenza cardiaca non sta ricevendo l'attuale frequenza cardiaca ed un impulso valido. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza ERROR al termine del periodo di recupero di 1 minuto. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

1. Premere RECV/DATE. L'orologio rileva la frequenza cardiaca attuale dell'utente in battiti al minuto (BPM) e inizia il conto alla rovescia di 1 minuto.

2. Dopo il conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come frequenza cardiaca di recupero.
3. Una volta iniziato il recupero, si possono richiamare temporaneamente i dati premendo RECALL. Il display del recupero della frequenza cardiaca appare al termine del conto alla rovescia di 1 minuto.
4. Si può continuare ad avviare periodi di recupero di 1 minuto ripetendo le fasi 1 e 2. La frequenza cardiaca di recupero continuerà ad essere visualizzata una volta terminato il conto alla rovescia, a meno che l'utente non prema un altro pulsante.
5. Per uscire dal display relativo al recupero una volta scaduto il conto alla rovescia, premere ON/OFF per visualizzare la frequenza cardiaca corrente oppure RECALL per visualizzare i dati accumulati.

Note e suggerimenti sul Monitor della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare le modifiche apportate e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

- ❖ Durante un'attività, si può visualizzare l'ora premendo SET.
- ❖ In qualsiasi momento durante il processo di impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore dell'impostazione, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.
- ❖ L'accumulo di dati verrà sospeso se 1) il timer dell'attività raggiunge le 24 ore; 2) si verifica un errore; 3) l'utente spegne il Monitor della frequenza cardiaca sull'orologio o toglie il Sensore.
- ❖ Quando l'utente inizia una nuova attività mentre sta ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca, cancella tutti i dati relativi ad un'attività precedente.
- ❖ L'orologio e il Sensore della frequenza cardiaca devono trovarsi ad una distanza massima di 1 metro l'uno dall'altro per poter funzionare adeguatamente. Se l'orologio non sta ricevendo informazioni sulla frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue.
 - ✓ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore della frequenza cardiaca.
 - ✓ Regolare la posizione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
 - ✓ Assicurarsi che le piastre del Sensore della frequenza cardiaca siano bagnate.
 - ✓ Controllare la batteria del Sensore della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
 - ✓ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio funziona anche come un normale orologio che mostra l'ora, la data e il giorno, in un formato a 12 o 24 ore.

SET (Impostazione)

Premere per avviare il processo di impostazione o per salvare le modifiche apportate e uscire dal processo di impostazione

RECALL (Richiamo)

Premere per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazione successivo che si vuole regolare



Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**

RECV/DATE (Recupero/Data)

Premere per diminuire o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

ON/OFF (acceso/spento)

Premere per aumentare o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

Come impostare o regolare l'ora e la data

1. Assicurarsi che il Monitor della frequenza cardiaca sia spento, premendo e tenendo premuto il pulsante ON/OFF.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET (tenere premuto per impostare), una alla volta. Continuare a tenere premuto SET fino a quando sul display non appare l'ora, con il valore delle ore lampeggiante.

3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECV/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore, e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle 2 opzioni all'altra.
4. Premere RECALL per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e concludere il procedimento di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere ON/OFF per aumentare il valore delle ore o RECV/DATE per diminuirlo.
Minuti	Premere ON/OFF per aumentare il valore dei minuti o RECV/DATE per diminuirlo.
Secondi	Premere ON/OFF o RECV/DATE per ripristinare i secondi sullo zero.
Formato a 12 o 24 ore	Premere ON/OFF o RECV/DATE per spostarsi fra formato a 12 e a 24 ore. Nel formato a 12 ore, anche gli indicatori dell'ora AM (mattina) e PM (pomeriggio) appaiono sopra i secondi sul display dell'ora.
Mese	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i mesi, o RECV/DATE per spostarsi all'indietro.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Data	Premere ON/OFF per aumentare il valore della data o RECV/DATE per diminuirlo.
Giorno della settimana	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana o RECV/DATE per spostarsi all'indietro.
Aspetto dell'indicazione di mese e giorno	Premere ON/OFF o RECV/DATE per spostarsi fra le opzioni di aspetto dell'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, 15 marzo può apparire come 3-15 o 15.3.
Segnale acustico orario	Premere ON/OFF o RECV/DATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico orario. Quando si abilita il segnale acustico, si vede la sua icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Per poter dare una breve occhiata di 3 secondi al mese, alla data e al giorno della settimana, premere RECV/DATE.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante il processo di impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore dell'impostazione, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor della frequenza cardiaca

- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Sensore della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Sensore della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Sensore della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Sensore della frequenza cardiaca. Così facendo se ne annulla la garanzia e si possono causare danni.
- ❖ Il Sensore della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del sensore della frequenza cardiaca

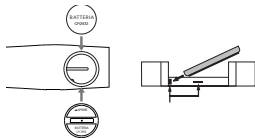
Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.

1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032 da 3 V con la scritta rivolta verso di sé, facendo attenzione a non toccare i 2 contatti e scaricare la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, rimettere a posto il coperchio.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.



3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante ON/OFF. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2025.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio, resistente all'acqua fino a 30 metri, sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore della frequenza cardiaca

- ❖ Il Sensore della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

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 o limitazioni sui danni; pertanto queste

limitazioni potrebbero non appartenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: _____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Personal Trainer™
Numeri di modello: M632 / M011 / M593

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300.683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Norme: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissioni dei dispositivi digitali:

Norme: FCC 47CFR 15B Classe B: (M593)

Agente: 

Sam Everett Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. HEART ZONES è un marchio registrato di Sally Edwards.

INHALT

Überblick	143
Uhrenknöpfe.....	145
Anzeigesymbole.....	145
Ressourcen.....	146
Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs.....	146
Herzfrequenzmonitor	148
Benutzung Ihres Herzfrequenzmonitors.....	148
Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen.....	149
Workout-Daten abrufen.....	152
Daten während eines Workouts abrufen.....	153
Daten nach einem Workout abrufen.....	153
Herzfrequenz-Regenerierung.....	154
Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung.....	154
Hinweise und Tipps zum Herzfrequenzmonitor.....	155
Uhrzeit	157
Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen.....	157
Hinweise & Tipps zur Tageszeit.....	160
Pflege und Wartung	161
Herzfrequenzmonitor.....	161
Batterie.....	162
Herzfrequenzsensor-Batterie.....	162
Austausch der Uhrenbatterie.....	163
INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung.....	163
Wasserbeständigkeit.....	164
Uhr.....	164
Herzfrequenzsensor.....	164
Garantie & Service	165
Service.....	167
Konformitätserklärung	168

ÜBERBLICK

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des Timex® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Tool sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können.

Also nehmen Sie sich die Zeit, und informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workouts 3 bis 4 Mal pro Woche
- ❖ Workouts für 30 bis 45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- ❖ Workouts mit der angemessenen Herzfrequenz

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Workouts in einem angemessenen Herzfrequenzbereich werden Herz, Lungen und Muskeln fit gemacht, sodass sie auf optimalem Niveau arbeiten und damit Ihren ganzen Körper in Form bringen und halten.

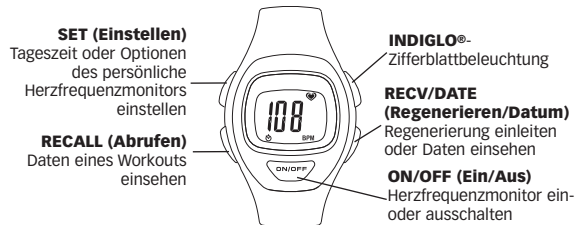
Nach dem Einrichten kann Ihr Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut und dem Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Uhrenknöpfe



Anzeigesymbole

-  Ein Herzumschlagssymbol wird angezeigt, während die Uhr nach einem Signal des digitalen Herzfrequenzsensors sucht.
-  Das Herzumschlagssymbol wechselt auf Festkörperanzeige, nachdem ein Signal des Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird kontinuierlich blinken, solange die Uhr ein Signal vom Herzfrequenzsensor empfängt.
-  Der Workout-Timer zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität aufzeichnet. Der Workout-Timer ist nur dann zu sehen, wenn Sie die Uhr zusammen mit dem Herzfrequenzsensor verwenden.
-  Das Signaltonsymbol erscheint, wenn der hörbare Zielzonenalarm oder der stündliche Signalton für den Tageszeit-Modus aktiviert ist.

Ressourcen

Besuchen Sie <http://www.Timex.com/HRM> für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen.

Sie finden elektronische Versionen dieses und anderer HFM-Anleitungen unter <http://www.Timex.com/Manuals>, einschließlich:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%MAX) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

% MAX	Ziel	Nutzen
50 % bis 60 %	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
60 % bis 70 %	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
70 % bis 80 %	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen

% MAX	Ziel	Nutzen
80 % bis 90 %	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
90 % bis 100 %	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre %MAX eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen zahlreiche Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden *Heart Zones® Tools For Success* bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das nachfolgend beschriebene behördlich empfohlene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35-jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten.

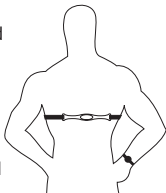
Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, können Sie die Zonen in der Tabelle auf der vorstehenden Seite einstellen.

HERZFREQUENZMONITOR

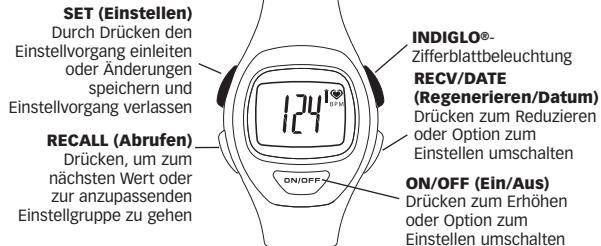
Sie können Ihre Uhr so einstellen und verwenden, dass sie die Herzfrequenz und weitere statistische Daten über eine ausgeführte Aktivität aufzeichnet, während Sie Ihre Uhr und Ihren Herzfrequenzsensor tragen.

Benutzung Ihres Herzfrequenzmonitors

1. Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. Auf den Knopf ON/OFF (Ein/Aus) Ihrer Uhr drücken. Zuerst erscheinen 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol auf der Anzeige, gefolgt von Ihrer aktuellen Herzfrequenz. (Das Workout-Symbol erscheint unten links und zeigt an, dass Ihre Uhr Ihre Workout-Zeit aufzeichnet.)
4. Beginnen Sie Ihren Workout. Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts auf, einschließlich der Zeit.
5. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis HOLD TURN OFF (Halten zum Ausschalten) kurz Wort für Wort angezeigt wird. Halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis Sie einen Signalton hören und die aktuelle Zeit erscheint.



Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen



1. ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um den Herzfrequenzmonitor zu aktivieren.
2. SET (Einstellen) gedrückt halten, bis HOLD TO SET (Halten zum Einstellen) kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten. Die erste Einstellgruppe erscheint und der erste Wert blinkt.
3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE (Regenerierung/Datum) vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.
4. RECALL (Abrufen) drücken, um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
5. SET drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diesen Herzfrequenzmonitor können die in den Tabellen beschriebenen Einstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Untere Zielzonengrenze		Ihre untere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, unter den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht fallen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz unter diesen Wert fällt, erscheint ein abwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht unter 30 (13%) gesetzt werden.
Obere Zielzonengrenze		Ihre obere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, über den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht steigen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz über diesen Wert fällt, erscheint ein aufwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht über 240 (100 %) gesetzt werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Hörbare Warnung		Sie können die Uhr so einstellen, dass Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone gewarnt werden. Der Signalton ertönt so lange, bis Sie sich wieder in Ihrer gewählten Zone befinden. TIPP: Diese Warnung kann auch während eines Workouts durch Drücken des Knopfes ON/OFF (Ein/Aus) ein- bzw. ausgeschaltet werden.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 liegen.
Gewicht		Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben. Dieser Wert wird verwendet, um zu berechnen, wie viele Kalorien Sie während Ihres Workouts verbrauchen. Ihr aufgezeichnetes Gewicht kann nicht unter 30 Kilogramm oder über 150 Kilogramm liegen.
Herzfrequenz-anzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Workout-Daten abrufen

Daten über Ihren Workout können Sie während des Workouts und nach dem Workout abrufen (siehe weiter unten für Ausnahmen). Die Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Workout-Timer:** Die Zeitdauer, die der Herzfrequenzmonitor aktiv ist und während eines Workouts gültige Impulse empfängt. Solange Sie Signale vom Herzfrequenzmonitor empfangen, kann die Uhr den Workout-Timer 24 Stunden lang aktiviert halten.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen der von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts (Daten sind nur nach dem Ende eines Workouts verfügbar).
- ❖ **Verbrauchte Kalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Herzfrequenz-Regenerierung:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Herzfrequenzraten-Regenerierung.

Daten während eines Workouts abrufen

1. RECALL (Abrufen) drücken. Beim erstmaligen Abruf von Daten während eines Workouts beginnt die Uhr mit der Anzeige des Workout-Timers. Danach wird die letzte Datengruppe, die Sie während eines Workouts einsehen, angezeigt.
2. RECALL drücken, um durch die Workout-Daten zu blättern. Wenn Sie fünf Sekunden lang nicht RECALL drücken oder einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

Daten nach einem Workout abrufen

1. Nachdem Sie Ihren Workout beendet und den Herzfrequenzmonitor abgeschaltet haben, können Sie durch Drücken von RECALL (Abrufen) Workout-Daten einsehen. Die Uhr blättert automatisch durch alle Datengruppen und wechselt alle 3 Sekunden zu einer neuen Gruppe.
2. Wenn Sie die nächste Datengruppe schneller als im automatischen Modus einsehen wollen, können Sie durch Drücken von RECALL zur nächsten Datengruppe wechseln.
3. Nachdem die Uhr jede Datengruppe durchgeblättert hat, kehrt sie nach 3 Sekunden automatisch zur Anzeige der aktuellen Zeit zurück, sofern Sie nicht innerhalb von 3 Sekunden RECALL drücken und somit die Daten noch einmal einsehen.
4. Wenn Sie einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder die aktuelle Zeit an.

Herzfrequenz-Regenerierung

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen. Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf anzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihre Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 Minute auf.

Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung

Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn der Herzfrequenzsensor keine aktuelle Herzfrequenz und keinen gültigen Puls empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der 1-minütigen Regenerierungszeit ERROR (Fehler) an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC (Keine Aufzeichnung).

1. RECV/DATE (Regenerierung/Datum) drücken. Die Uhr erfasst Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) und beginnt den 1-Minuten-Countdown.
2. Nach dem Countdown erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Herzfrequenz-Regenerierung an.

3. Nach dem Start der Regenerierung können Sie kurzfristig Daten durch Drücken von RECALL (Abrufen) abrufen. Nach dem Ende des 1-Minuten-Countdowns erscheint die Anzeige der Herzfrequenz-Regenerierung.
4. Sie können das Einleiten von 1-minütigen Regenerierungszeiten fortsetzen, indem Sie die Schritte 1 bis 2 wiederholen. Die Regenerierungsherzfrequenz wird nach Ablauf des Countdowns weiterhin angezeigt, es sei denn, dass ein anderer Knopf gedrückt wird.
5. Um die Regenerierungsanzeige nach abgelaufenem Countdown zu verlassen, drücken Sie ON/OFF, um die aktuelle Herzfrequenz einzusehen, oder RECALL, um gesammelte Daten einzusehen.

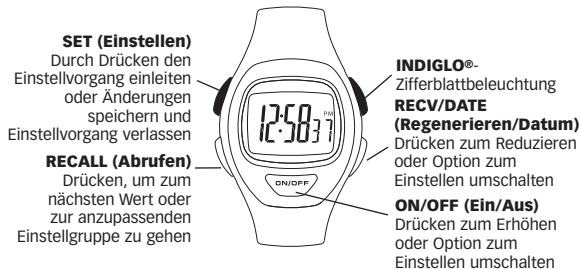
Hinweise und Tipps zum Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptanzeige der Herzfrequenz zurückkehren, indem Sie SET (Einstellen) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Workouts können Sie durch Drücken von SET die Zeit einsehen.
- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF (Ein/Aus) gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE (Regenerieren/Datum) gedrückt halten.

- ❖ Die Datensammlung wird ausgesetzt, wenn 1) der Workout-Timer 24 Stunden erreicht; 2) ein Fehler eintritt; 3) Sie den Herzfrequenzmonitor an der Uhr abstellen oder den Sensor entfernen.
- ❖ Wenn Sie einen neuen Workout beginnen, während gültige Herzfrequenzdaten empfangen werden, löschen Sie alle Daten des vorhergehenden Workouts.
- ❖ Die Uhr und der Herzfrequenzsensor dürfen nicht weiter als 1 Meter voneinander entfernt sein, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Sollte die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfangen, versuchen Sie Folgendes:
 - ✓ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum Herzfrequenzsensor.
 - ✓ Passen Sie die Position des Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind.
 - ✓ Prüfen Sie die Batterie im Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
 - ✓ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

UHRZEIT

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.



Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Herzfrequenzmonitor abgeschaltet ist, indem Sie den Knopf ON/OFF (Ein/Aus) gedrückt halten.
2. SET (Einstellen) gedrückt halten, bis HOLD TO SET (Halten zum Einstellen) kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten, bis die Uhrzeit erscheint und der Stundenwert blinkt.

3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE (Regenerierung/Datum) vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.
4. RECALL (Abrufen) drücken, um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
5. SET (Einstellen) drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um die Stundenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum), um sie zu reduzieren.
Minute	ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um die Minutenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum), um sie zu reduzieren.
Sekunde	ON/OFF (Ein/Aus) oder RECV/DATE drücken, um die Sekunden auf Null zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	ON/OFF (Ein/Aus) oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum) drücken, um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint neben den Sekunden auf die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.

Einstellgruppe	Einstellung
Monat	ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um die Monate vorwärts durchzublättern, oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum), um sie rückwärts durchzublättern.
Datum	ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um das Datum zu erhöhen, oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum), um es zu reduzieren.
Wochentag	ON/OFF (Ein/Aus) drücken, um die Wochentage vorwärts durchzublättern, oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum), um sie rückwärts durchzublättern.
Anzeige von Monat und Tag	ON/OFF (Ein/Aus) oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum) drücken, um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 oder 15.3 angezeigt werden.
Signalton	ON/OFF (Ein/Aus) oder RECV/DATE (Regenerieren/Datum) drücken, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Um Monat, Datum und Wochentag 3 Sekunden lang einzusehen, RECV/DATE (Regenerieren/Datum) drücken.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ❖ Die Uhr springt automatisch vom 28. Februar auf den 1. März um. Um ein Schaltjahr einzubeziehen, müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr springt dann automatisch vom 29. Februar auf den 1. März um.
- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF (Ein/Aus) gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE (Regenerieren/Datum) gedrückt halten.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie SET (Einstellen) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

PFLEGE UND WARTUNG

Herzfrequenzmonitor

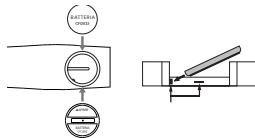
- ❖ Der Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die die Fähigkeit des Herzfrequenzsensors, einen gültigen Puls zu messen, beeinträchtigen.
- ❖ Den Herzfrequenzsensor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der Herzfrequenzsensor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des Herzfrequenzsensors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der Herzfrequenzsensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Herzfrequenzsensor-Batterie

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören zu zählen, könnte die Batterie des Herzfrequenzsensors verbraucht sein. Sie können die Batterie selber und ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Dieses Produkt verwendet eine CR2032 Lithiumbatterie für den Herzfrequenzsensor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Eine CR2032 3-V Lithiumbatterie mit der Aufschrift nach oben einsetzen, wobei die 2 Kontakte der Batterie nicht berührt werden dürfen, um ein Entladen Batterie zu vermeiden.
3. Nach dem Einsetzen der Batterie den Deckel wieder anbringen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf ON/OFF drücken. 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige
4. Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

HINWEIS: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer. In dieser Uhr kommt eine CR2025-Lithiumbatterie zum Einsatz.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Die Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (10 ATM Prüfdruck). (Entspricht 30 m unterhalb des Meeresspiegels).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, so lange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Herzfrequenzsensor

- ❖ Ihr Herzfrequenzmonitor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (10 ATM Prüfdruck). (Entspricht 30 m unterhalb des Meeresspiegels).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN

GARANTIE & SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. nach Ablauf der Garantiezeit auftretende Mängel oder Schäden
2. wenn der Herzfrequenzratenmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes

erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. 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/Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. 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. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Personal Trainer™
Modellnummern: M632 / M011 / M593

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

NSR: 2006/95/EG

Normen: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emission für digitale Geräte:

Normen: FCC 47CFR 15B Klasse B: (M593)

Bevollmächtigter: 

Sam Everett

Qualitätsaufsicht

Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER und INDIGLO sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. HEART ZONES ist eine eingetragene Marke von Sally Edwards.

INHOUDSOPGAVE

Overzicht	171
Horlogeknoppen	173
Pictogrammen op display.....	173
Hulpbronnen	174
Uw optimale hartslagzone bepalen	174
Hartslagmonitor	176
Uw hartslagmonitor gebruiken	176
Uw hartslagmonitor instellen of aanpassen	177
Activiteitsgegevens terugroepen	180
Gegevens tijdens een activiteit terugroepen	181
Gegevens na een activiteit terugroepen	181
Hartslagherstel	182
Uw herstelhartslag vaststellen	182
Aantekeningen en tips voor de hartslagmonitor	183
Tijd	185
De tijd en datum instellen of aanpassen	185
Aantekeningen en tips voor de tijd	188
Onderhoud	189
Hartslagmonitor	189
Batterij	190
Batterij van hartslagsensor	190
De batterij van het horloge vervangen	191
INDIGLO® nachtverlichting	191
Waterbestendigheid	192
Horloge	192
Hartslagsensor	192
Garantie en service	193
Service	195
Conformiteitsverklaring	196

OVERZICHT

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® hartslagmonitor hebt u een nieuwe trainer in dienst genomen. Met uw hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om ermee vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Neem dus even de tijd om de functies van uw hartslagmonitor te bekijken zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Als de hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u wel of niet in de door u gekozen trainingszone bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



Pictogrammen op display

-  Het pictogram met de omtrek van een hartje verschijnt terwijl het horloge naar een signaal van de hartslagsensor aan het zoeken is.
-  Het hartpictogram wordt opgevuld zodra het horloge een signaal van de hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de hartslagsensor blijft ontvangen.
-  Het activiteitstimerpictogram geeft aan dat het horloge de tijd van uw activiteit opneemt. U ziet het activiteitstimerpictogram alleen wanneer u het horloge samen met de hartslagsensor gebruikt.
-  Het signaalpictogram verschijnt wanneer u de hoorbare streefzone-waarschuwing of het uursignaal voor de modus Tijd hebt aangezet.

Hulpbronnen

Bezoek <http://www.Timex.com/HRM> voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten.

U kunt elektronische versies hiervan en andere handleidingen voor hartslagmonitors vinden op <http://www.Timex.com/Manuals>, waaronder:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones®, dat bedoeld is om u te helpen uw uithoudingsvermogen en de sterkte van uw hart op te voeren.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%MAX), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

% MAX	Doel	Profijt
50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
70% tot 80%	Aerobic basis opbouwen	(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten

% MAX	Doel	Profijt
80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw %MAX kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje *Heart Zones® Tools for Success* verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® Tools for Success* kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de volgende, op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 vanaf (de leeftijd van die persoon) wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert.

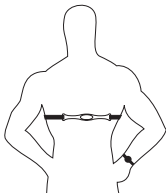
Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

HARTSLAGMONITOR

U kunt uw horloge instellen en gebruiken om de hartslag en andere statistische informatie over een activiteit te volgen die u uitvoert terwijl u uw horloge en de hartslagsensor draagt.

Uw hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op de knop ON/OFF (aan/uit) op uw horloge. 3 streepjes (- - -) en het hartslagpictogram verschijnen op het display, gevolgd door een display met uw huidige hartslag. (U ziet ook het activiteitspictogram in de linker benedenhoek van het display, dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt.)
4. Begin met uw activiteit. Het horloge registreert automatisch uw hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit, waaronder de tijd.
5. Wanneer u klaar bent met de activiteit, houdt u de knop ON/OFF ingedrukt totdat de woorden HOLD TURN OFF (houden uitzetten) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf de knop ON/OFF ingedrukt houden totdat u een pieptoon hoort en de huidige tijd van de dag op het display verschijnt.



Uw hartslagmonitor instellen of aanpassen

SET (instellen)

Hierop drukken om het instellingsproces te starten of veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten

RECALL (terugroepen)

Hierop drukken om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan die u wilt bijstellen



INDIGLO®
nachtverlichting

RECV/DATE (herstel/datum)

Hierop drukken om het in te stellen item te verlagen of te wisselen

ON/OFF (aan/uit)

Hierop drukken om het in te stellen item te verhogen of te wisselen

1. Druk op ON/OFF om de hartslagmonitor te activeren.
2. Houd SET ingedrukt tot de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden. De eerste instellingsgroep verschijnt op het display terwijl de eerste waarde knippert.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE (herstel/datum) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op ON/OFF wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op RECV/DATE wordt gedrukt. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.
4. Druk op RECALL (terugroepen) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor deze hartslagmonitor kunt u de bijstellingen uitvoeren die in de tabellen op deze en de volgende pagina worden beschreven.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Ondergrens streefzone		De instelling voor de ondergrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waaronder uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag onder dit getal komt, verschijnt een neerwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt dit getal niet lager instellen dan 30 (13%).
Bovengrens streefzone		De instelling voor de bovengrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waarboven uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag boven dit getal komt, verschijnt een opwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt deze waarschuwing niet hoger instellen dan 240 (100%)

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Hoorbare waarschuwing		U kunt het horloge zo instellen dat u wordt gewaarschuwd als uw hartslag boven of onder uw streefzone komt. Het horloge blijft een piepsignaal geven totdat u weer in de geselecteerde zone bent gekomen. TIP: U kunt deze waarschuwing ook tijdens de activiteit aan- of uitzetten door op de knop ON/OFF te drukken.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag als percentage van het maximum (%MAX). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 zijn.
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 30 kilogram (66 lb) of boven 150 kilogram (330 lb) komen.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

Activiteitsgegevens terugroepen

U kunt zowel tijdens als na de activiteit informatie over uw activiteit terugroepen (tenzij anders vermeld hieronder). Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Activiteitstimer:** De hoeveelheid tijd gedurende welke de hartslagmonitor actief is en tijdens een activiteit geldige pulsen ontvangt. Zo lang u signalen van de hartslagmonitor ontvangt, kan het horloge de activiteitstimer gedurende een periode van 24 uur actief houden.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens een activiteit (gegevens alleen na beëindiging van een activiteit beschikbaar).
- ❖ **Verbrande calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de activiteit en de tijd die u met de activiteit bezig was.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.

Gegevens tijdens een activiteit terugroepen

1. Druk op RECALL. De eerste keer dat u informatie tijdens uw activiteit terugroept, begint het horloge met het weergeven van de activiteitstimer. Daarna begint het met het weergeven van de laatste gegevensgroep die u tijdens de activiteit hebt bekeken.
2. Blijf de activiteitsgegevens doorlopen door op RECALL te drukken. Als u vijf seconden lang niet op RECALL drukt of als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, stopt het terugroepen en keert het display terug naar het weergeven van uw huidige hartslag.

Gegevens na een activiteit terugroepen

1. Nadat u uw activiteit hebt beëindigd en de hartslagmonitor hebt uitgezet, kunt u activiteitsgegevens doornemen door op RECALL te drukken. Het horloge doorloopt automatisch alle gegevensgroepen, waarbij het om de 3 seconden naar een nieuwe groep gaat.
2. Als u de volgende gegevensgroep sneller wilt bekijken dan de automatische wisseling, kunt u naar de volgende gegevensgroep gaan door op RECALL te drukken.
3. Nadat het horloge alle gegevensgroepen heeft doorlopen, keert het na 3 seconden automatisch terug naar het weergeven van de huidige tijd tenzij u op RECALL drukt voordat 3 seconden zijn verstreken, waardoor het automatische bekijken van gegevens opnieuw wordt gestart.
4. Als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, wordt het terugroepen beëindigd en keert het display terug naar het weergeven van de huidige tijd.

Hartslagherstel

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw activiteit sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt. Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 minuut.

Uw herstelhartslag vaststellen

Het horloge kan alleen een herstel registreren als de hartslagsensor een huidige hartslag en een geldige puls ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode van 1 minuut ERROR (fout) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

1. Druk op RECV/DATE. Het horloge legt uw huidige hartslag vast in slagen per minuut (BPM) en begint 1 minuut af te tellen.
2. Na het aftellen geeft het horloge een pieptoon wat het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als de herstelhartslag weer.

3. Als u het herstel eenmaal hebt gestart, kunt u gegevens tijdelijk terugroepen door op RECALL te drukken. Het display met het hartslagherstel verschijnt na het aftellen van 1 minuut.
4. U kunt herstelperioden van 1 minuut blijven starten door stap 1 en 2 te herhalen. De herstelhartslag wordt na het aftellen steeds weergegeven tenzij u op een andere knop drukt.
5. Om het hersteldisplay na het aftellen af te sluiten drukt u op ON/OFF om uw huidige hartslag te bekijken of op RECALL om de verzamelde gegevens te bekijken.

Aantekeningen en tips voor de hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een activiteit kunt u de tijd zien door op SET te drukken.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Het verzamelen van gegevens wordt geschorst als 1) de activiteitstimer 24 uur bereikt; 2) zich een fout voordoet; 3) u de hartslagmonitor op het horloge uitzet of de sensor weghaalt.

- ❖ Wanneer u een nieuwe activiteit start terwijl geldige hartslaggegevens worden ontvangen, wist u alle gegevens van een vorige activiteit.
- ❖ Het horloge en de hartslagsensor moeten binnen 1 meter (3 ft) van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, probeert u het volgende:
 - ✓ Maak de afstand tussen het horloge en de hartslagsensor korter.
 - ✓ Verplaats de hartslagsensor en de elastische borstband.
 - ✓ Verzekert u ervan dat de kussentjes van de hartslagsensor nat zijn.
 - ✓ Controleer de batterij in de hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
 - ✓ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TIJD

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag met een 12- of 24-uurs indeling weergeeft.



De tijd en datum instellen of aanpassen

1. Verzekert u ervan dat de hartslagmonitor uit staat door de knop ON/OFF ingedrukt te houden.
2. Houd SET ingedrukt tot de woorden HOLD TO SET even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden totdat de tijd op het display verschijnt met een knipperende uurwaarde.

3. Voer de gewenste bijstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op ON/OFF wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op RECV/DATE wordt gedrukt. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.
4. Druk op RECALL om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op deze en de volgende pagina wordt beschreven.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op ON/OFF om de uurwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op ON/OFF om de minuutwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de minuutwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om de seconden op nul terug te stellen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om te wisselen tussen de 12- en 24-uurs indeling. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op de tijdweergave.

Instellingsgroep	Afstelling
Maand	Druk op ON/OFF om de maanden voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Datum	Druk op ON/OFF om de datumwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de datumwaarde te verlagen.
Dag van de week	Druk op ON/OFF om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Weergave van de maand en dag	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 of 15.3.
Uursignaal	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ Druk op RECV/DATE om de maand, datum en dag van de week 3 seconden te zien.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

ONDERHOUD

Hartslagmonitor

- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de hartslagsensor of borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de hartslagsensor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de hartslagsensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De hartslagsensor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden vervangen, met uitzondering van batterijen.

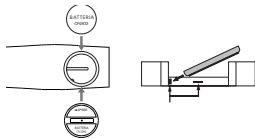
Batterij

Batterij van hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithium-batterij voor de hartslagsensor. De batterij vervangen:

1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met het opschrift naar u toe gericht. Zorg dat u de 2 contacten niet aanraakt en de batterij ontlad.
3. Nadat u de batterij geplaatst hebt, brengt u het dekseltje weer aan.



De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop ON/OFF. 3 streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display wazig. Dit horloge gebruikt een CR2025 lithiumbatterij.

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.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Hartslagsensor

- ❖ Uw hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT UW HARTSLAG NIET WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJ VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn.

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen.

STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Personal Trainer™
Modelnummers: M632 / M011 / M593

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EG

Normen: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissies van digitale apparaten:

Normen: FCC 47CFR 15B klasse B: (M593)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER en INDIGLO zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. HEART ZONES is een gedeponeerd handelsmerk van Sally Edwards.



heart rate monitor

TIMEX®

PERSONAL TRAINER™ HEART RATE MONITOR

English

page 1

中文

页码 29

日本語

55 ページ

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons.....	3
Display Icons.....	3
Resources.....	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone.....	4
Heart Rate Monitor	6
To Use Your Heart Rate Monitor.....	6
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor.....	7
Recall Activity Data.....	10
To recall data during an activity.....	11
To recall data after an activity.....	11
Heart Rate Recovery.....	12
To determine your recovery heart rate.....	12
Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date.....	15
Time of Day Notes & Tips.....	18
Care & Maintenance	19
Heart Rate Monitor.....	19
Battery.....	20
Heart Rate Sensor Battery.....	20
Watch Battery Replacement.....	21
INDIGLO® Night-Light.....	21
Water Resistance.....	22
Watch.....	22
Heart Rate Sensor.....	22
Warranty & Service	23
Service.....	25
Declaration of Conformity	26

OVERVIEW

Congratulations!

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

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

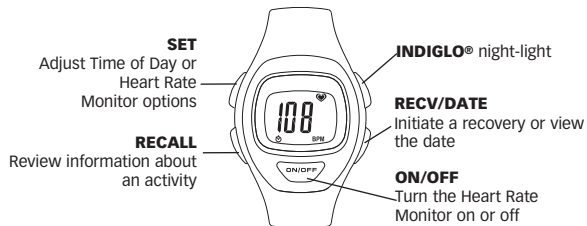
Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

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

Watch Buttons



Display Icons

-  The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.
-  The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons.....	3
Display Icons.....	3
Resources.....	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone.....	4
Heart Rate Monitor	6
To Use Your Heart Rate Monitor.....	6
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor.....	7
Recall Activity Data.....	10
To recall data during an activity.....	11
To recall data after an activity.....	11
Heart Rate Recovery.....	12
To determine your recovery heart rate.....	12
Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date.....	15
Time of Day Notes & Tips.....	18
Care & Maintenance	19
Heart Rate Monitor.....	19
Battery.....	20
Heart Rate Sensor Battery.....	20
Watch Battery Replacement.....	21
INDIGLO® Night-Light.....	21
Water Resistance.....	22
Watch.....	22
Heart Rate Sensor.....	22
Warranty & Service	23
Service.....	25
Declaration of Conformity	26

OVERVIEW

Congratulations!

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

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

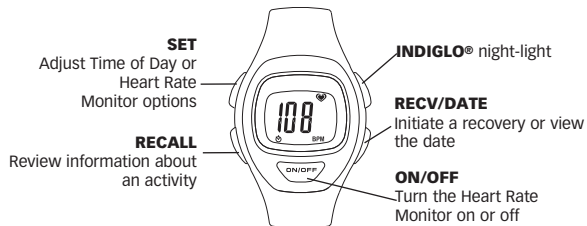
Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

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

Watch Buttons



Display Icons

-  The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.
-  The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.
-  The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

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

Before you can set your %MAX, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* you might consider using the following government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185.

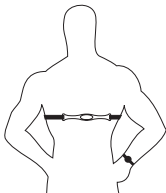
Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

HEART RATE MONITOR

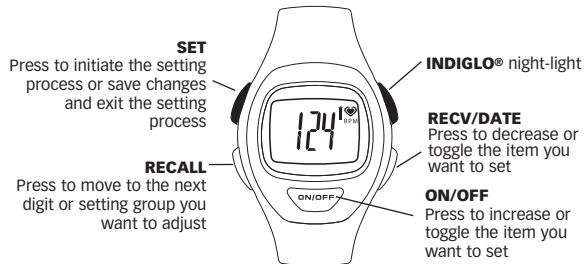
You can set up and use your watch to track heart rate and other statistical information about an activity you perform while wearing your watch and Heart Rate Sensor.

To Use Your Heart Rate Monitor

1. Wet the Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Press the ON/OFF button on your watch. A set of 3 dashes (- - -) and the heart rate icon will appear on the display followed by a display that shows your current heart rate. (You will also see the activity icon in the lower left corner of the display to indicate that your watch is tracking your activity time.)
4. Begin your activity. The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity, including time.
5. When you have finished your activity, press and hold the ON/OFF button until the words HOLD TURN OFF briefly appear on the display one word at a time. Continue holding the ON/OFF button until you hear a beep and the current time of day appears on the display.



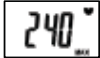
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor



1. Press ON/OFF to activate the Heart Rate Monitor.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET. The first setting group will appear on the display with the first value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Display	Description
Lower Target Zone Limit		Your lower target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) below which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes below this number a downward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this number below 30 (13%).
Upper Target Zone Limit		Your upper target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) above which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes above this number an upward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this alert above 240 (100%).

Setting Group	Display	Description
Audible Alert		You can set the watch to alert you if your heart rate goes above or below your target zone. The watch will continue to beep until you have moved back into your selected zone. TIP: You can also turn this alert on or off during your activity by pressing the ON/OFF button.
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). This number cannot be below 80 or above 240.
Weight		You can enter your current weight. This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 66 pounds (30 kilograms) or above 330 pounds (150 kilograms).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX).

Recall Activity Data

You can recall information about your activity both during and after the activity (unless noted below). Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Activity Timer:** The amount of time the Heart Rate Monitor is active and receiving valid pulses during an activity. As long as you receive signals from the Heart Rate Monitor, the watch can keep the activity timer active for a period of 24 hours.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity (data available only after the end of an activity).
- ❖ **Calories Burned:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recently taken recovery heart rate calculation.

To recall data during an activity

1. Press RECALL. The first time you recall information during your activity the watch will begin by displaying the Activity Timer. After that, it will begin by displaying the last data group you viewed during the activity.
2. Continue to scroll through the activity data by pressing RECALL. If you do not press RECALL for a period of five seconds or you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing your current heart rate.

To recall data after an activity

1. After you have finished your activity and turned off the Heart Rate Monitor, you can review activity data by pressing RECALL. The watch will automatically scroll through all the data groups, moving to a new group every 3 seconds.
2. If you want to view the next data group more quickly than the automatic change, you can move to the next data group by pressing RECALL.
3. After the watch has scrolled through each of the data groups, the watch will automatically return to displaying the current time after a period of 3 seconds, unless you press RECALL before the 3 second time out, which will restart the automatic data viewing process.
4. If you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing the current time.

Heart Rate Recovery

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness. A slower recovery rate can also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Heart Rate Monitor records the change in your heart rate over a period of 1-minute.

To determine your recovery heart rate

The watch cannot record a recovery unless the Heart Rate Sensor is receiving a current heart rate and a valid pulse. Without a current heart rate, the display will read ERROR at the end of the 1-minute recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

1. Press RECV/DATE. The watch will capture your current heart rate in beats per minute (BPM) and begin the 1-minute countdown.
2. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery heart rate.
3. Once you start the recovery, you can temporarily recall data by pressing RECALL. The heart rate recovery display will appear at the end of the 1-minute countdown.

4. You can continue to initiate 1-minute recovery periods by repeating steps 1 and 2. The recovery heart rate will continue to display once the countdown has expired unless you press another button.
5. To exit the recovery display after the countdown has expired, press ON/OFF to view your current heart rate or RECALL to view accumulated data.

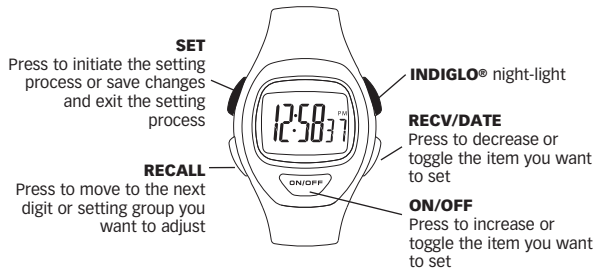
Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During an activity, you can view the time by pressing SET.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ Data accumulation will be suspended if 1) the activity timer reaches 24-hours; 2) an error occurs; 3) you turn off the Heart Rate Monitor either on the watch or by taking off the Sensor.
- ❖ When you start a new activity while receiving valid heart rate data, you erase all data from a previous activity.
- ❖ The watch and the Heart Rate Sensor need to be within 3 feet (1 meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, try the following:

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

TIME OF DAY

Your watch can act as an ordinary timepiece that displays the time, date, and day using a 12- or 24-hour format.



To Set or Adjust the Time and Date

1. Make sure your Heart Rate Monitor is turned off by pressing and holding the ON/OFF button.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET until the time appears on the display with the hour value flashing.

3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next setting option.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

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

Setting Group	Adjustment
Hour	Press ON/OFF to increase the hour value or RECV/DATE to decrease the hour value.
Minute	Press ON/OFF to increase the minute value or RECV/DATE to decrease the minute value.
Second	Press ON/OFF or RECV/DATE to reset the seconds to zero.
12- or 24-hour Format	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

Setting Group	Adjustment
Month	Press ON/OFF to move forward through the months or RECV/DATE to move backward through the months.
Date	Press ON/OFF to increase the date value or RECV/DATE to decrease the date value.
Day of Week	Press ON/OFF to move forward through the days of the week or RECV/DATE to move backward through the days of the week.
Appearance of the Month and Day	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 or 15.3.
Chime	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ For a brief, 3-second look at the month, date, and day of the week, press RECV/DATE.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you made and exit the setting process.

CARE & MAINTENANCE

Heart Rate Monitor

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

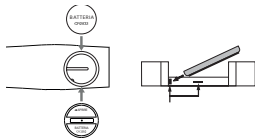
Battery

Heart Rate Sensor Battery

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

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

1. Open the sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Insert one CR2032 3V lithium battery with writing facing you, taking care not to touch the 2 contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid.



To test the new battery after you have inserted it:

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

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

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

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.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 30 meter water resistant watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, push buttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 meter water resistant Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

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

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

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

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

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

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

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

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

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return: _____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Personal Trainer™
Model Numbers: M632 / M011 / M593

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Standards: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Digital Device Emissions:

Standards: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

目录

概述.....	29
手表按钮.....	31
显示标志.....	31
资源.....	32
确定您的最佳心率区.....	32
心率监测器.....	34
使用心率监测器.....	34
设置或调整您的心率监测器.....	35
调看活动数据.....	38
在活动中调看数据.....	39
在活动后调看数据.....	39
心率恢复.....	40
确定您的恢复心率.....	40
心率监测器说明和提示.....	41
时间模式.....	42
设置或调整时间和日期.....	42
时间说明和提示.....	44
保养与维护.....	45
心率监测器.....	45
电池.....	46
心率传感器电池.....	46
更换手表电池.....	47
INDIGLO® 夜明灯.....	47
防水.....	48
手表特色.....	48
心率传感器.....	48
保修规定与维修.....	49
维修.....	51
合规声明.....	52

概述

恭喜！

买下 Timex® 心率监测器相当于为自己新请了一位教练。此心率监测器可以跟踪、储存和分析您的个人健康水平关键指数。

您会发现此心率监测器是一款便于使用的健身工具。但是，和任何新工具一样，您应当抽时间熟悉它，这样才能充分利用它的功能。

因此，请抽时间查看一下此心率监测器的特点和功能，以便对这一健身工具有一个基本的了解。但最重要的是，在您改善自身健康状况的过程中要好好享用自己的新健身伙伴！

健康的心脏

近年来的健身研究结果表明，任何人都不必投入过多精力即可获得并保持健康。方法再简单不过：

- ❖ 每星期锻炼 3-4 次
- ❖ 每次锻炼 30-45 分钟
- ❖ 锻炼时保持适当的心率

心率体现着身体所有部位锻炼的效果。选择适当的心率区有助于使心、肺和肌肉在最理想的水平上得到锻炼，从而使您的身体保持良好的状态。

一旦设定，此心率监测器会自动为您显示您何时处于您所选择的锻炼区域内，并当您不在该区域时向您发出提示。它有助于您在锻炼身体时保持适当的强度水平，从而帮助您实现您希望达到的健身目标，避免锻炼过度或锻炼不足。

警告：

本品非医疗设备，患有严重心脏病者忌用。每次开始或修改锻炼计划之前，均应向医生请教。

无线电信号干扰、心率传感器与皮肤接触不良及其他因素均可造成传输的心率数据不准确。

手表键钮



显示标志

-  中空心形标志出现时表示手表正在搜索心率传感器发出的信号。
-  心形标志填充为实心时表示手表已接收到心率传感器发出的信号。只要手表持续接收到心率传感器发出的信号，该标志就会持续闪烁。
-  活动计时器标志表示手表正在为您的活动计时。只有将手表与心率传感器一起使用时，您才会看到活动计时器标志。
-  当您启用目标心率区警鸣功能或者启用上下午时间模式中的整点报时功能时，报时标志便会出现。

资源

请访问 <http://www.Timex.com/HRM>，了解 Timex® 心率监测器的更多信息（包括产品功能）。

如需本说明书以及其他 HRM 说明书的电子版，请访问 <http://www.Timex.com/Manuals>，其中包括：

- **Heart Zones® Tools for Success**：指导如何结合 Heart Zones® 健身计划来使用心率监测器，以帮助您提高耐力并增强心脏功能。

确定您的最佳心率区

有 5 个基本的目标心率区。只需根据您在某次锻炼中希望实现的健身目标选择与您所占最高心率百分比 (% MAX) 相符的区间即可。

% MAX	目标	益处
50%-60%	轻量锻炼	保持心脏健康和健身
60%-70%	体重管理	减肥、烧脂
70%-80%	有氧基础建立	增加体力和有氧耐久力
80%-90%	最佳调节	保持极佳的健康状况
90%-100%	精英运动训练	达到极佳的体能

在设置 %MAX 之前，您首先要确定自己的最高心率。可以通过多种方法来估计自己的最高心率。*Heart Zones® Tools For Success* 手册中提供有各种有效的方法，Timex 建议您采用其中一种。

但是，如果您无法采用 *Heart Zones® Tools for Success* 手册所介绍的方法，则可考虑采用以下政府部门建议的年龄算法。

按此法计算时，从数字220中减去您的年龄即可。例如，对于年龄为 35 岁的人，则用 220 减去 35（年龄数），得出的185即为其最高心率的估算数值。

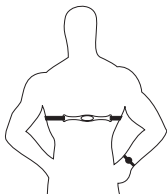
一旦知道自己的最高心率，您就可以按照上页表格设置心率区。

心率监测器

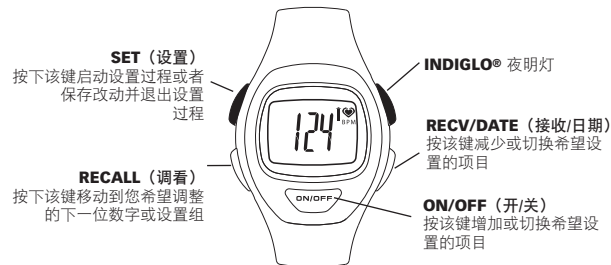
在戴上手表和心率传感器时，您便可设置并使用手表来跟踪心率和其他有关您进行的活动的统计信息。

使用心率监测器

1. 将心率传感器衬垫浸湿。
2. 将传感器放在胸部中央部位，有 **Timex®** 标志的一面朝上朝外，并紧紧固定在胸骨下面。
3. 按手表上的 **ON/OFF**（开/关）键钮。3 道横符（- - -）和心率标志将会出现在显示屏上，然后会显示出您当前的心率。（在显示屏的左下角您还将看到活动标志，表明手表正在跟踪您的活动时间。）
4. 开始活动。手表会自动记录您的心率和有关您的活动的其他统计数据，包括活动时间。
5. 活动完毕后，长按 **ON/OFF** 键钮直到显示屏短暂显示 **HOLD TURN OFF**（按住以关闭）字样，每次显示一个单词。继续按住 **ON/OFF**（开 / 关）键钮直到听到一声短促蜂鸣音，当前时间出现在显示屏上。



设置或调整您的心率监测器



1. 按 **ON/OFF**（开 / 关）键钮启动心率监测器。
2. 长按 **SET**（设置）直到显示屏短暂显示 **HOLD TO SET**（按住以设置）字样，每次显示一个单词。继续按住 **SET**（设置）。第一个设置组将出现在显示屏上，且第一个数值在闪烁。
3. 按 **ON/OFF**（开 / 关）或 **RECV/DATE**（接收 / 日期）进行所需的调整。在某些设置组中，按 **ON/OFF**（开 / 关）会增加数值，按 **RECV/DATE**（接收 / 日期）会减少数值。在其他时候按 **ON/OFF**（开 / 关）或 **RECV/DATE**（接收 / 日期）将会在两种选择之间切换。
4. 按 **RECALL**（调看）键钮移动到您希望设置的下一位数字或下一个设置组。
5. 按 **SET**（设置）保存改动并退出设置过程。

对于本款心率监测器，您可以按照本页或下页表格中的说明调整设置。

设置组	显示	说明
目标心率区下限		您设置的目标心率区下限值代表您不希望您的心率在活动中所低于的每分钟脉搏数 (BPM) 或最高值百分比 (%MAX)。如果您的心率低于该数字，向下的箭头会出现在显示屏上，如果您启动了提示功能，还会发出警报音。此下限的最小值为 30 (13%)。
目标心率区上限		您设置的目标心率区上限值代表您不希望您的心率在活动中所高于的每分钟脉搏数 (BPM) 或最高值百分比 (%MAX)。如果您的心率高于该数字，向上的箭头会出现在显示屏上，如果您启动了提示功能，还会发出警报音。此上限的最大值为 240 (100%)。
警报音		您可以设置手表使之在心率高于或低于目标心率区时发出警报音。手表将持续发出蜂鸣音直到心率恢复至所选择的心率区。 提示：在活动期间，您也可以通过按 ON/OFF（开 / 关）键钮打开或关闭警报音。
最大心率		您的最大心率数值将作为一个参考值，用于以最大百分比 (%MAX) 的形式显示您的心率。该数值不能低于 80 或高于 240。

设置组	显示	说明
体重		您可以输入您目前的体重。该数值将用来帮助计算您在活动中消耗了多少卡路里。您输入的体重不能低于 66 磅 (30 公斤) 或高于 330 磅 (150 公斤)。
心率显示		您可以选择以每分钟脉搏次数 (BPM) 或最大百分比 (%MAX) 的形式显示心率。

调看活动数据

您可以在活动期间和之后调看有关您的活动的信息（下文另有说明的除外）。数据分组会按以下列出的顺序出现。

- ❖ **活动计时器：**心率监测器在工作并接收活动中的有效脉搏的时间。只要您接收到心率监测器发出的信号，手表就能够保持活动计时器处于工作状态达 24 小时。
- ❖ **处于心率区的时间：**在活动中您的心率处于您设置的目标心率区上下限值之间的时间。
- ❖ **平均心率：**活动中的平均心率。
- ❖ **心率峰值：**活动中记录的最高心率（只有在活动结束后才能提供数据）。
- ❖ **消耗的卡路里：**活动中消耗的卡路里。该数值取决于您在设置心率监测器时输入的体重、您在活动时的心率以及您活动所花的时间。
- ❖ **恢复心率：**恢复心率的最新计算结果。

在活动中调看数据

1. 按 **RECALL**（调看）。您第一次在活动中调看信息时，手表开始时会显示活动计时器。之后调看信息时，手表开始时会显示您在活动中查看过的最后一组数据。
2. 按 **RECALL**（调看），继续翻动活动数据。如果您有5秒钟未按 **RECALL**（调看）或者您按了 **RECALL**（调看）或 **INDIGLO®** 之外的任何其他按钮，调看将会结束，显示屏将返回到显示您当前心率的状态。

在活动后调看数据

1. 在活动完毕并关闭心率监测器后，您可以按 **RECALL**（调看）查看活动数据。手表将自动滚动显示所有数据组，每 3 秒钟就会滚动至一个新的数据组。
2. 如果觉得自动滚动太慢而希望更快速地查看下一组数据，您可以按 **RECALL**（调看）滚动至下一组数据。
3. 手表滚动显示完每一组数据后，将会在 3 钟后自动返回到显示当前时间的状态，除非您还未等3秒过去就按 **RECALL**（调看），这将重新开始自动查看过程。
4. 如果您按了**RECALL**（调看）或 **INDIGLO®** 之外的任何其他按钮，调看将会结束，显示屏将返回到显示当前时间的状态。

心率恢复

心率恢复是健康水平和训练水平的一个指标。随着您变得更加健康，您的心率在活动结束时应更快地恢复到较低的心率值，这说明心肺功能提高到了更高的水平。恢复率较慢还说明，由于疲劳、生病或其他因素，需要在训练中休息一下。

恢复率代表您的心率在一段时间内的变化。心率监测器会记录您的心率在1分钟内的变化。

确定您的恢复心率

如果心率传感器没有接收到当前的心率和有效的脉搏，手表就不能记录心率恢复率。如果没有接收到当前心率，显示屏会在 1 分钟的恢复期结束时显示 **ERROR**（错误）字样。如果起始心率低于结束心率，显示屏会显示 **NO REC**（无记录）。

1. 按 **RECV/DATE**（接收/日期）。手表将会获取您当前的心率（每分钟心跳次数，**BPM**），并开始 1 分钟倒计时。
2. 倒计时之后，手表将会发出蜂鸣音，表示恢复期结束。手表将会第二次获取您的心率，并从第一个值中减去第二个值，最后显示二者之差作为恢复心率。
3. 一旦开始恢复，您可以通过按 **RECALL**（调用）临时调看数据。在 1 分钟倒计时结束时便会显示心率恢复率。
4. 您可以重复步骤 1 和 2，继续启动 1 分钟恢复期。一旦倒计时结束，恢复心率将会再次显示，除非您按了另外的键钮。
5. 要在倒计时结束后退出恢复显示，则按 **ON/OFF**（开/关）查看您当前的心率或按 **RECALL**（调用）查看累加的数据。

心率监测器说明和提示

- ❖ 在设置过程中的任何时候，您都可以按 **SET**（设置）保存更改并返回到主心率显示屏。
- ❖ 在设置手表的过程中，如果您在 2-3 分钟内没有按手表上的任何键钮，手表将会自动保存您所做的任何更改并退出设置过程。
- ❖ 在活动中，您可以按 **SET**（设置）查看时间。
- ❖ 在设置过程中的任何时候，长按 **ON/OFF**（开/关）键钮可以快速增加设置值或者长按 **RECV/DATE**（接收/日期）快速减少设置值。
- ❖ 如出现以下情况，数据累加将会停止：1) 活动计时达到 24 小时；2) 出现错误；3) 您在手表上关闭了心率监测器或者取下了心率传感器。
- ❖ 当您在接收有效的心率数据期间开始一项新的活动时，关于上一次活动的所有数据都会被清除。
- ❖ 手表和心率传感器之间的距离需要保持在 3 英尺（1米）之内才能正常工作。如果手表没有收到心率信息，请尝试以下做法：
 - ✓ 缩短手表和心率传感器之间的距离。
 - ✓ 调整心率传感器和弹性胸带的位置。
 - ✓ 确保将心率传感器衬垫浸湿。
 - ✓ 检查心率传感器中的电池，如有必要，请更换电池。
 - ✓ 远离其他心率监测器或其他电子或无线电信号干扰源。

时间模式

此手表可作为普通手表按 12 或 24 小时制显示时间、日期和星期。



设置或调整时间和日期

1. 确保长按 ON/OFF (开/关) 键钮关闭心率监测器。
2. 长按 SET (设置) 直到显示屏短暂显示 HOLD TO SET (按住以设置) 字样, 每次显示一个单词。继续长按 SET (设置), 直到时间出现在显示屏上, 并且小时值在闪烁。
3. 按 ON/OFF (开/关) 或 RECV/DATE (接收/日期) 进行所需的调整。在某些设置组中, 按 ON/OFF (开/关) 会增加数值, 按 RECV/DATE (接收/日期) 会减少数值。在其他时候按 ON/OFF (开/关) 或 RECV/DATE (接收/日期) 将会在两种选择之间切换。

4. 按 RECALL (调用) 转到下一个设置选项。

5. 按 SET (设置) 保存改动并退出设置过程。

对于本款手表, 您可以按照本页或下页表格中的说明调整时间。

设置组	调整方法
时	按 ON/OFF (开/关) 增加小时值或按 RECV/DATE (接收/日期) 减少小时值。
分	按 ON/OFF (开/关) 增加分钟值或按 RECV/DATE (接收/日期) 减少分钟值。
秒	按 ON/OFF (开/关) 或 RECV/DATE (接收/日期) 使秒数归零。
12 或 24 小时制	按 ON/OFF (开/关) 或 RECV/DATE (接收/日期) 在 12 小时制和 24 小时制之间切换。在 12 小时制中, AM 和 PM 指示标志也会出现在时间显示区秒数的上方。
月	按 ON/OFF (开/关) 向前调整月份或按 RECV/DATE (接收/日期) 向后调整月份。
日期	按 ON/OFF (开/关) 增加日期值或按 RECV/DATE (接收/日期) 减少日期值。
星期	按 ON/OFF (开/关) 向前调整星期或按 RECV/DATE (接收/日期) 向后调整星期。
月份和日期显示	按 ON/OFF (开/关) 或 RECV/DATE (接收/日期) 在月份和日期的显示选项之间切换。显示选项包括按 MM-DD (月份/日期) 或 DD-MM (日期/月份) 显示。例如, 3 月 15 日可显示为 3-15 或 15.3。

设置组	调整方法
整点报时	按 ON/OFF（开/关）或 RECV/DATE（接收/日期）在启动和关闭整点报时之间切换。启动整点报时后，手表将会显示整点报时标志，且每到整点就会发出蜂鸣音。

时间说明和提示

- ❖ 要短暂查看一下月份、日期和星期（不超过 3 秒钟），请按 RECV/DATE（接收/日期）。
- ❖ 此手表不会自动调整夏令时间。将标准时间转换为夏令时间时，您必须手动调整小时值。
- ❖ 此手表会自动从 2 月 28 日跳到 3 月 1 日。要使手表适应闰年，您必须将日期值手动设置到 2 月 29 日。手表会自动从 2 月 29 日跳到 3 月 1 日。
- ❖ 在设置过程中的任何时候，长按 ON/OFF（开/关）按钮可以快速增加设置值或者长按 RECV/DATE（接收/日期）快速减少设置值。
- ❖ 在设置过程中的任何时候，您都可以按 SET（设置）保存更改并返回到主时间显示屏。
- ❖ 在设置手表的过程中，如果您在 2-3 分钟内没有按手表上的任何按钮，手表将会自动保存您所做的任何更改并退出设置过程。

保养与维护

心率监测器

- ❖ 为避免因积垢而影响心率传感器接收有效脉搏的能力，用清水漂洗心率传感器。
- ❖ 不要用磨蚀性或腐蚀性材料清洁心率传感器或胸带。磨蚀性清洁剂会刮伤塑料部件并腐蚀电路。
- ❖ 不要将心率传感器置于过大、过多或过高的压力、震动、灰尘、温度或湿度条件下。类似做法可能会导致发生故障、电子使用寿命缩短、电池受到损坏或者部件扭曲变形。
- ❖ 不要乱动心率传感器的内部元件。否则将终止传感器的保修期并可能导致传感器的损坏。
- ❖ 除电池外，心率传感器不含有可供用户更换的部件。

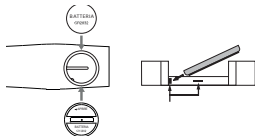
电池

心率传感器电池

如果您的速率读数变得不稳定或停止，您可能需要更换心率传感器的电池。您无需任何专门工具就可以自己更换电池。

该产品的心率传感器使用一枚 **CR2032** 锂电池。更换电池：

1. 用硬币打开传感器电池仓盖，将硬币沿逆时针方向旋转。
2. 插入一枚 **3V CR2032** 锂电池，使有字的一面朝向您，注意不要触碰两个电极，以免电池放电。
3. 插入电池后，重新盖上电池仓盖。



在插入电池后测试一下新电池：

1. 远离任何可能的电子或无线电信号干扰源。
2. 将心率传感器衬垫浸湿，然后将胸带沿胸骨下方系紧。
3. 戴上手表后，按 **ON/OFF**（开/关）键钮。**3** 道横符（- - -）和闪烁的心率标志将会出现在显示屏上。
4. 如果您在手表上没有看到闪烁的心形标志，请重新安装传感器电池。

注：进行此项测试时显示屏上无需显示心率数值。

更换手表电池

手表电池电量不足时，显示屏会变暗。该款手表使用一枚 **CR2025** 锂电池。

为避免可能对手表造成永久性损坏，TIMEX强烈建议您携表前往零售商店或钟表店更换电池。

INDIGLO® 夜明灯

按 **INDIGLO®** 键钮可启动夜明灯。电致发光技术可在夜间和低光度环境下照亮手表显示屏。

防水

手表特色

- ❖ 此 30 米防水手表可抗水压达 60 psi（相当于海平面以下 98 英尺或 30 米深度的压力）。
- ❖ 本表只有在晶片、键钮和表壳保持完整无损的情况下才能防水。
- ❖ Timex 建议，该表接触盐水后，请用清水冲洗。

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何键钮。

心率传感器

- ❖ 此 30 米防水心率传感器可抗水压达 60 psi（相当于海平面以下 98 英尺或 30 米深度的压力）。

警告：水下操作时，该表不显示您的心率。

保修规定与维修

Timex 国际保修规定（美国国内有限保修）

Timex 为您的 Timex® 心率监测器提供自原购买日起为期一年的制造缺陷保修。Timex Group USA, Inc. 及其遍布全球的联属机构都会承诺这项国际保修义务。

请注意，Timex 在为您维修心率监测器时，既可能安装新配件，也可能安装经过完全修复和检验的配件，也许还会以相同或近似型号加以更换。

重要说明：请注意，本保修内容不包含以下原因造成的心率监测器故障或损坏：

1. 保修期已过；
2. 如果心率监测器原来并非自经授权的 Timex 零售商手中购置；
3. 产品由 Timex 之外的机构进行维修；
4. 意外事故、自行拨弄或使用不当；以及
5. 晶片或水晶、腕带或腕圈、心率监测器外壳、附件或电池。Timex 会为更换这些配件向您收取一定费用。

本保修规定及其所含补偿条款具有专有性质，并取代所有其他明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和适宜任何具体目的的暗示保证。

TIMEX 对任何特别、附带或因之而产生的损失概不负责。部分国家/地区和州不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权利，同时因所在国家/地区或所在州而异，您可能还享有其他权利。

如需要保修服务，请将您的心率监测器退还给 Timex、或其一家联属机构、或出售该心率监测器的 Timex 零售店，同时附交一份填好的原版“维修单”（Repair Coupon）。如果您在美国或加拿大，则可附交填好的原版“维修单”或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。请随心率监测器按以下费率寄交邮费和手续费（不属于维修费）：美国用户请寄一张 8.00 美元的支票或汇票；加拿

大用户请寄一张 7.00 加元的支票或汇票；英国用户请寄一张 3.50 英镑的支票或汇票。其他国家/地区的用户，Timex 会相应收取邮费和手续费。

切勿在寄交的包裹内附带任何具有个人价值的物品。

有关保修的其他信息，在美国请致电 1-800-328-2677。加拿大请致电 1-800-263-0981。巴西请致电 +55 (11) 5572 9733。墨西哥请致电 01-800-01-060-00。中美洲、加勒比、百慕大及巴哈马地区请致电 (501) 370-5775（美国）。亚洲请致电 852-2815-0091。英国请致电 44 208 687 9620。葡萄牙请致电 351 212 946 017。法国请致电 33 3 81 63 42 00。德国/奥地利请致电 +43 662 88921 30。中东和非洲请致电 971-4-310850。其他地区的用户请与当地 Timex 零售商或 Timex 经销商联系以了解保修信息。在加拿大、美国和部分其他地区，参与有关计划的 Timex 零售商可为您提供一个邮资已付并预先印好收件地址的“维修邮件”(Repair Mailer)，以供索取厂家服务之便。

维修

您的 Timex® 心率监测器一旦需要维修服务时，请按照 Timex 的国际保修规定寄交 Timex，或寄至以下地址：

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

有关维修方面的疑问，请致电 1-800-328-2677。

参与有关计划的 Timex 零售商可为您提供一个预先印好收件地址的“邮件”(Mailer) 以供索取厂家服务之便。

有关 Timex® 心率监测器保养与维修详细说明，请参阅 Timex 国际保修规定。

如需更换腕带或腕圈，请致电 1-800-328-2677。

TIMEX 国际保修维修单

原购买日期：_____

（如有，请附交销售凭证副本）

购买人：_____

（姓名、地址和电话号码）

购买地点：_____

（名称和地址）

返修原因：_____

合规声明

制造商:
制造商地址: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

声明该产品:

产品名称: Timex® Personal Trainer™
型号: M632 / M011 / M593

符合以下规范:

R&TTE:1999/05/EC

标准: EN 61000-6-3:(M632)
EN 61000-6-1:(M632)
EN 55024:(M011)
EN 300,683:(M593)

LVD:2006/95/EC

标准: IEC/EN 60950-1:(M011 / M593)

数字设备辐射:

标准: FCC 47CFR 15B Class B:(M593)

代理人: 

Sam Everett

质量管理工程师

日期: 2012 年 10 月 18 日, 美国康涅狄格州米德尔伯里

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX、PERSONAL TRAINER 和 INDIGLO 是 Timex Group B.V 及其子公司的商标。HEART ZONES 为 Sally Edwards 的注册商标。

目次

概要.....	55
時計ボタン	57
表示アイコン	57
リソース.....	58
最適な心拍数ゾーンの決定方法.....	58
ハートレートモニター.....	60
ハートレートモニターの使用方法.....	60
ハートレートモニターを設定または調整するには.....	61
運動データを読み出す.....	64
運動中にデータを読み出すには	65
運動中にデータを読み出すには	65
心拍数の回復	66
回復心拍数を決定するには.....	66
ハートレートモニターについての注意とヒント.....	67
Time of Day (時刻) モード.....	68
時刻と日付の設定方法と調整方法	68
Time of Day (時刻) モードについての注意とヒント.....	70
使用上の注意と手入れ	71
ハートレートモニター	71
電池.....	72
ハートレートセンサー電池.....	72
時計電池の交換	73
INDIGLO® ナイトライト	73
耐水性.....	74
時計	74
ハートレートセンサー	74
保証とアフターサービス.....	75
サービス.....	77
製品適合 宣言.....	78

概要

おめでとうございます。

Timex® ハートレートモニターのお買い上げになり、個人トレーナーを新規雇用したことになります。ハートレートモニターは、あなたのフィットネスレベルを示す主な指標を記録、保存、分析できます。

ハートレートモニターはユーザーフレンドリーなフィットネスツールですが、どんな新しいツールでもそうであるように、その機能を最大限に活用いただくには、そのコンポーネントをよく知っていただく必要があります。

ハートレートモニターの特徴や機能を時間をかけてご確認になり、このフィットネスツールの基本をご理解ください。そして何よりも、本製品をフィットネス向上を目指す新しいパートナーとしてお楽しみください。

健康な心臓

最近のフィットネス研究の結果からは、あまり熱心になり過ぎなくても誰もが健康を改善し維持できることが示されています。次のような簡単なことを実行するだけでもそれは可能です。

- ❖ 毎週 3～4 回のエクササイズ。
- ❖ 1 回のエクササイズにつき 30～45 分間
- ❖ 適切な心拍数でのエクササイズ

心拍数は運動が体全体に及ぼす効果を表します。適度な心拍数ゾーンを選択すると、心臓、肺、筋肉の調子を最適なレベルで働かせ、健康を改善し維持するための決め手になります。

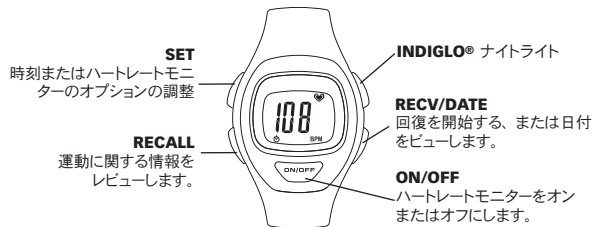
ハートレートモニターは、いったん設定すれば、選択した心拍数ゾーン内で運動しているか否かを自動的に知らせてくれます。運動が激し過ぎたり軽過ぎたりすることなく、希望のフィットネス目標が達成できるような強度で運動し続けられるようにします。

警告:

本製品は医療機器ではありませんので、重度の心疾患者にはお勧めできません。エクササイズプログラムの開始や変更には必ず医師に相談してください。

電波信号、皮膚とハートレートセンサーとの接触不良やその他の要因により、心拍数データの正確な送信が妨げられることがあります。

時計ボタン



表示アイコン

-  時計がハートレートセンサーからの信号を探している間はハート形の輪郭をしたアイコンが表示されます。
-  ハート形のアイコンが色付くと、ハートレートセンサーからの信号をキャッチしたことを示します。このアイコンは、時計がハートレートセンサーの信号を受信している間は点滅し続けます。
-  活動タイマーのアイコンは、時計が実行中の運動とタイミングを合わせていることを示します。時計をハートレートセンサーと併用する場合は、活動タイマーのアイコンだけが見えます。
-  ターゲットゾーンアラーム音をオンする、または時刻 (Time of Day) モードで正時チャイムをオンする場合は、チャイムのアイコンが表示されます。

リソース

Timex® ハートレートモニターの製品特長などの詳細情報については、
<http://www.Timex.com/HRM> をご覧ください。

本冊子の電子版ファイルや以下の HRM 取扱説明書については、
<http://www.Timex.com/Manuals> をご覧ください：

- **Heart Zones® Tools for Success:** 心臓が丈夫に強くなるのを助けるフィットネスプログラム Heart Zones® と併用するハートレートモニターの情報。

最適な心拍数ゾーンの決定方法

5 つの基本的な心拍目標ゾーンがあります。特定の運動中に達成したいフィットネス目標に応じて、あなたの最大心拍数の % 割合 (% MAX) に合ったゾーンを 1 つ選択してください。

% MAX	目標	利点
50%～60%	軽い運動	心臓の健康を維持し、健康を改善する
60%～70%	体重管理	脂肪を燃焼し体重を減らす
70%～80%	有酸素運動のための基礎体力をつける	体力と有酸素運動の持久力を増す
80%～90%	最適な状態に調整	優れた健康状態を維持する
90%～100%	競技選手用トレーニング	運動競技に絶好のコンディションを達成する

(%MAX) を設定する前に、まず最大心拍数を算定する必要があります。最大心拍数は様々な方法を使って概算することができます。小冊子 *Heart Zones® Tools For Success* には手順がよく記述されており、弊社はユーザがこれらの方法のどれかを利用することを推奨します。

ただし、*Heart Zones® Tools for Success* に記述されているどの方法も利用できない場合は、政府当局が推奨する年齢に基づく方法を利用するようにしてください。

数値 220 から自分の年齢を差し引きます。たとえば、年齢 35 歳であれば、220 から 35 を差し引いて最大心拍数 185 を得ます。

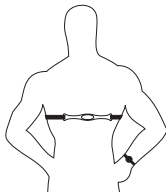
自分の最大心拍数を知ったら、前のページにある表に記述されているゾーンを設定することができます。

ハートレートモニター

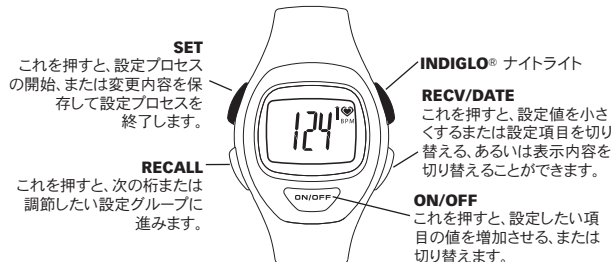
時計とハートレートセンサーを着用して、心拍数や実行する運動に関する統計情報を追跡できるように時計を設定して使用することができます。

ハートレートモニターの使用法

1. ハートレートセンサーのパッドを湿らします。
2. センサーを胸部中央に Timex® のロゴを上向きにして胸骨のすぐ下に配置し、しっかりと締めて固定します。
3. 時計の ON/OFF ボタンを押します。3 連のハイフン (---) と心拍数のアイコンが表示され、続いて現在の心拍数が示されます。(左下コーナーに活動アイコンが表示され、時計が活動時間を追跡中であることを示します。)
4. 運動を開始してください。時計は自動的に心拍数や時間などの運動に関する統計データを記録します。
5. 運動を終了したら、時計に HOLD TURN OFF が 1 語ずつ表示されるまで、ON/OFF ボタンを押します。ピーと音が鳴ってから現在の時刻が表示されるまで、ON/OFF ボタンを押したままです。



ハートレートモニターを設定または調整するには



1. ON/OFF を押してハートレートモニターを作動させます。
2. HOLD FOR INFO という文が 1 語ずつ表示されるまで、SET を押したままです。SET を引き続き押したままです。表示窓に最初の設定グループが表示され、最初の値が点滅します。
3. ON/OFF または RECV/DATE を押して希望する調整を行います。設定グループによっては、ON/OFF を押すと値が増加し、RECV/DATE で値が減少します。別の場合では、ON/OFF または RECV/DATE を押すと、2 つのオプションが切り替わります。
4. RECALL を押すと、設定したい次の桁、または次の設定グループに進みます。
5. SET を押して、変更内容を保存してから設定プロセスを終了します。

このハートレートモニターでは、このページと次のページに示された表に記述された項目を調節することができます。

設定グループ	表示	説明
目標ゾーン下限		目標ゾーン下限は、運動中の心拍数の最小値を毎分の心拍数 (BPM) または最大値の % 割合 (%MAX) で示します。心拍数がこの値より小さくなると下向き矢印が表示され、アラームをオンに設定している場合はアラーム音が鳴ります。この値は 30 (13%) より小さくは設定することはできません。
目標ゾーン上限		目標ゾーン上限は、運動中の心拍数の最大値を毎分の心拍数 (BPM) または最大値の % 割合 (%MAX) で示します。心拍数がこの値より大きくなると上向き矢印が表示され、アラームをオンに設定している場合はアラーム音が鳴ります。この値は 240 (100%) より大きくは設定することはできません。

設定グループ	表示	説明
アラーム音		心拍数が目標ゾーン範囲から外れるとアラーム音が鳴るように時計を設定することができます。選択したゾーン範囲内に戻るまで時計のアラームはなり続けます。 ヒント: 運動中に ON/OFF ボタンを押せば、このアラーム音をオン/オフにすることができます。
最大心拍数		最大心拍数は、心拍数を最大値の % 割合 (%MAX) で表示する場合の参照値として使用されます。この値は、80 より下、または 240 より上にはなれません。
体重		現在の体重を入力します。この値は、運動中に何カロリーを消費するか計算するのに役立ちます。記録する体重は、66 lb (30 kg) より下、または 330 lb (150 kg) より上にはなれません。
心拍数の表示		心拍数は、毎分分の心拍数 (BPM) または最大値の%割合 (%MAX) として表示するかを選択することができます。

運動データを呼び出す

運動に関する情報は、運動中または運動後に呼び出すことができます。(ただし、下記注意をお読みください。) データのグループは以下の順に表示されます。

- ❖ **アクティビティタイマー:** 運動中にハートレートモニターが作動し有効なパルスを受信する時間。ハートレートモニターからの信号を受信する限り、時計はアクティビティタイマーを 24 時間作動させます。
- ❖ **ゾーン内時間:** 運動中に心拍数が設定目標ゾーンの範囲内にあった時間。
- ❖ **平均心拍数:** 1 回の運動中に達成した平均心拍数。
- ❖ **最大心拍数:** 1 回の運動中に記録された最大心拍数 (運動終了後 のみに 利用可能)。
- ❖ **カロリー消費量:** 1 回の運動で消費したカロリー量の数値。この値は、ハートレートモニターを設定したときに入力した体重、運動中の心拍数、そして運動時間に依存します。
- ❖ **回復心拍数:** 最新の回復心拍数の計算結果。

運動中にデータを呼び出すには

1. RECALL を押します。運動中に最初に情報を呼び出すと、時計はアクティビティタイマーを表示して呼び出しを開始します。その後に運動中にビューした最後のデータグループを表示して開始します。
2. RECALL を押して運動データのスクロールを続けます。RECALL を 5 秒間押さずにいる、あるいは RECALL または INDIGLO® 以外のボタンを押すと、呼び出しは終了し、表示は現在の心拍数に戻ります。

運動中にデータを呼び出すには

1. 運動が終了し、ハートレートモニターをオフにした後に RECALL を押すと、運動データをレビューすることができます。時計はデータグループを自動的にスクロールし、3 秒毎に新しいグループに進みます。
2. 自動設定より速く新しいデータグループに進ませるには、RECALL を押します。
3. 時計が各データグループをスクロールした後、3 秒後に自動的に現在の時刻を表示しますが、3 秒のタイムアウト以内に RECALL を押すと、自動データビューのプロセスを再開します。
4. RECALL または INDIGLO® 以外のボタンをどれか押すと、呼び出しは終了し、時計は現在の時刻表示に戻ります。

心拍数の回復

心拍数の回復は、フィットネスとトレーニングレベルの指標になります。身体が好調なら、心拍数は運動終了時にすぐに低い数値に戻り、心臓血管の健康状態が高いレベルだということを示します。回復率が遅い場合は、疲労、病気やその他の要因のためトレーニングを休む必要があることを示す可能性があります。

回復率は一定の期間での心拍数の変化を表わしています。ハートレートモニターは、1 分間での心拍数の変化を表わしています。

回復心拍数を決定するには

ハートレートセンサーが現在に心拍数と有効な脈拍を受信しないと、時計は回復を記録することができません。現在の心拍がないと、1 分間の回復時間の最後に ERROR と表示されます。開始時の心拍数が終了時より低いと、NO REC と表示されます。

1. RECV/DATE を押します。時計は毎分の鼓動数 (BPM) で現在の心拍数を計測し、1 分間のカウントダウンを開始します。
2. カウントダウンが終わると、ピープ音が鳴って回復時間の終わりを知らせます。時計は心拍数をもう一度計測し、その数値を最初に計測した数値から引き、差を回復値として表示します。
3. 回復を開始したら、RECALL を押せば一時的にデータを呼び出すことができます。心拍数回復は、1 分間のカウントダウンの最後に表示されます。
4. ステップ1から 2 を繰り返すことにより、引き続き 1 分間の回復期間を計測することができます。カウントダウンが終了すると、他のボタンを押さない限り、回復心拍数が継続して表示されます。
5. カウントダウン終了後に回復表示を止めるには、ON/OFF を押して現在の心拍数を見る、またはRECALLを押して累積データを見ます。

ハートレートモニターについての注意とヒント

- ❖ 設定プロセス中は随時、SET を押せば変更内容を保存し、メインの心拍数表示に戻れます。
- ❖ 時計設定中にボタンを 2～3 分間押さずにいると、時計は自動的にそれまでの変更内容を保存して設定プロセスを終了します。
- ❖ 運動中では、SET を押せば時刻を見ることができます。
- ❖ 設定プロセス中は、ON/OFF を押せば設定値を速く増加させる、または RECV/DATE を押せば速く減少させることができます。
- ❖ 1) 運動時間が 24 時間になる; 2) エラーが発生する; 3) 時計でハートレートモニターをオフにするかセンサーを取り外すことでデータ累積を停止させることができます。
- ❖ 有効な心拍数を受信中に運動を新たに開始すると、それまでの運動からデータはすべて消去されます。
- ❖ 時計とハートレートセンサーは 3 フィート (1m) 範囲内に置かないと正常に機能しません。時計は心拍数を受信しない場合は、以下を試みてください:
 - ✓ 時計とハートレートセンサーとの間の距離を短くする。
 - ✓ ハートレートセンサーとゴム製チェストストラップの位置を調整する。
 - ✓ ハートレートセンサーのパッドが湿っていることを確認する。
 - ✓ ハートレートセンサー内の電池を点検し、必要に応じて交換する。
 - ✓ 他のハートレートモニターや電氣的障害源や電波障害源から離れる。

TIME OF DAY (時刻) モード

この時計は、通常の時計として、12 時間または 24 時間表示を使い、時刻、日付、曜日表示します。



時刻と日付の設定方法と調整方法

1. ON/OFF ボタンを押し続けてハートレートモニターをオフにします。
2. HOLD FOR INFO という文が1語ずつ表示されるまで、SET を押し続けます。時間数が点滅しながら時刻が表示されるまで、SET を押したままです。
3. ON/OFF または RECV/DATE を押して希望する調整を行います。設定グループによっては、ON/OFF を押すと値が増加し、RECV/DATE で値が減少します。別の場合では、ON/OFF または RECV/DATE を押すと、2 つのオプションが切り替わります。

4. RECALL を押して次の設定オプションに進みます。

5. SET を押して、変更内容を保存してから設定プロセスを終了します。

本時計では、このページと次のページにある表に記述されている時刻調整を行うことができます。

設定グループ	調節
時刻	ON/OFF を押して時刻値を進める、または RECV/DATE を押して戻します。
分	ON/OFF を押して分値を進める、または RECV/DATE を押して戻します。
秒	ON/OFF または RECV/DATE を押して秒をゼロにリセットします。
12-または24-時間表記	12 時制と 24 時制の間の切り替えをするには、ON/OFF または RECV/DATE を押します。12 時間表示では、時刻表示の秒の上部に AM/PM が表示されます。
月	ON/OFF を押して月数を進める、または RECV/DATE を押して戻します。
日	ON/OFF を押して日数を進める、または RECV/DATE を押して戻します。
曜日	ON/OFF を押して曜日を進める、または RECV/DATE を押して戻します。
月日の表示	ON/OFF または RECV/DATE を押すと、月日の表示オプションが切り替わります。このオプションには、月日 (MM-DD) と日月 (DD.MM) とがあります。たとえば、3 月15日は、3-15 または 15.3 と表示されます。

設定グループ	調節
チャイム	ON/OFF または RECV/DATE を押すと、時刻チャイムのオンとオフとが切り替わります。チャイムをオンにすると、チャイムアイコンが表示され、毎正時にピープ音が鳴ります。

Time of Day (時刻) モードについての注意とヒント

- ❖ 3 秒間、月、日、曜日を手短に見るには RECV/DATE を押します。
- ❖ 時計は自動的には夏時間には切り替わりません。標準時と夏時間との間の切り替えをするには、手動で時間の数値を調整する必要があります。
- ❖ 時計は 2 月 28 日から 3 月 1 日に自動的に移行します。うるう年は手動で 2 月 29 日と設定してください。時計は 2 月 29 日から 3 月 1 日に自動的に移行します。
- ❖ 設定プロセス中は、ON/OFF を押し続ければ設定値を速く増加させる、または RECV/DATE を押せば速く減少させることができます。
- ❖ 設定プロセス中は随時、SET を押せば変更内容を保存しメインの時刻表示に戻れます。
- ❖ 時計設定中にボタンを 2～3 分間押さずにいると、時計は自動的にそれまでの変更内容を保存して設定プロセスを終了します。

使用上の注意と手入れ

ハートレートモニター

- ❖ ハートレートセンサーの機能に障害を及ぼして有効なパルスの受信を妨害するような物質の蓄積を回避するは、ハートレートモニターを真水ですすぎます。
- ❖ 研磨性または腐食性のある物質を使ってハートレートセンサーやチェストストラップをクリーニングしないでください。研磨性の洗剤はプラスチック部品に傷をつけたり、電子回路を腐食したりする可能性があります。
- ❖ ハートレートセンサーを過剰な力、衝撃、ホコリ、温度、湿度にさらさない。正常に機能しなくなったり、電子部品の寿命が短くなったり、電池が損傷したり、部品がゆがんだりすることがあります。
- ❖ ハートレートセンサーの内部部品には触らないでください。センサーの保証が取り消しとなるほか、損傷の原因になることがあります。
- ❖ ハートレートセンサーには、電池以外にはユーザーが交換できる部品は含まれていません。

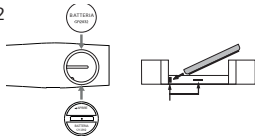
電池

ハートレートセンサー電池

心拍数の読値が不正確になってきたり、ハートレートセンサーの電池を交換する必要があります。電池交換は特別な道具がなくても可能です。

本製品では、ハートレートセンサーには CR2032 リチウム電池を 1 個使用します。電池交換：

1. 硬貨を使い、センサー電池のふたを反時計回りに回して開けます。
2. 新しい CR2032, 3V リチウム電池を 1 個、(+) 側を上向きにして交換しますが、このとき、両面をショートさせて電池を放電させないように注意します。
3. 電池を挿入したら、ふたをします。



交換した電池をテストするには：

1. 電氣的障害・電波障害の発生源から離します。
2. ハートレートセンサーのパッドを湿らせてから、胸骨の真下にチェストストラップをしっかりと締めて固定します。
3. 時計を装着中に ON/OFF ボタンを押します。3 連ハイフン (---) と点滅する心拍数のアイコンが表示されます。
4. 点滅するハートアイコンが時計に表示されない場合は、センサーの電池を入れ直します。

注：このテスト中に心拍数値が画面に表示される必要はありません。

時計電池の交換

時計の電池の残量が少なくなると画面表示が暗くなります。この時計には CR2025 リチウム電池 1 個が必要です。

時計への永久的損傷を防止するために、弊社は最寄の取扱店または時計宝石店で電池交換されることを強く推奨します。

INDIGLO® ナイトライト

INDIGLO® ボタンを押すと、ナイトライトが作動します。エレクトロルミネッセンス技術により、低光条件で時計画面を照明します。

耐水性

時計

- ❖ 30M 防水の時計は水圧 60 p.s.i. まで耐圧です。(これは水深 98 フィートまたは 30m での水圧です)。
- ❖ 時計は、レンズ、押しボタン、ケースに損傷がない限り防水性が維持されます。
- ❖ 弊社は、時計が海水にさらされた場合は真水ですすぐことを推奨します。

警告: 耐水性を維持するため、水中ではボタンを押さないでください。

ハートレートセンサー

- ❖ 30M 防水のハートレートセンサーは水圧 60 p.s.i. まで耐圧です。(これは水深 98 フィートまたは 30m での水圧です)。

警告: このユニットは、水中でご使用になる場合は心拍数を表示しません。

保証とアフターサービス

TIMEX 国際保証規定 (米国限定保証)

Timex® ハートレートモニターは、最初の購入日から 1 年間、Timex 社による製造上の結果に対し製品保証いたします。Timex Group USA, Inc. およびその全世界提携店はこの国際保証に従います。

Timex 社は選択肢として、保証対象となるハートレートモニターの修理を新規または再生部品を使用して修理する、または類似モデルと交換することがありますのでご了承ください。

重要: この保証は、下記の場合にハートレートモニターに生じた欠陥または損傷には適用されませんのでご了承ください。

1. 保証期間満了後
2. ハートレートモニターが正規の TIMEX 取扱店以外から購入された場合
3. Timex 以外での修理によって生じた場合
4. 事故、改造、乱用によって生じたものである場合
5. レンズまたはクリスタル、ストラップやバンド、ハートレートモニターのケース、付属部品または電池。Timex 社はこれらの部品交換を有償にて行うことがありますのでご了承ください。

この保証およびここに含まれる救済は排他的なものであり、商品性または特定目的適合性に関する黙示の保証を含めて、明示または黙示を問わず他のすべての保証に代わるものです。

TIMEX は、いかなる特別損害、付随的損害、派生的損害に対する責任も負いません。国や州によっては、黙示の保証に対する制限および損害に対する免責もしくは制限を認めていない場合もあるため、お客様にこれらの制限が適用されない場合もあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるものであり、また、お客様が国や州によって異なるその他の権利を有する場合もあります。

保証サービスをお受けになるには、お客様のハートレートモニターを記入済みの修理クーポン原本を添えて TIMEX、TIMEX 関連会社またはハートレートモニターをお買い上げになった TIMEX 取扱店にご返送いただくか、米国およびカナダ国内の場合は、記入済みの修理クーポン原本、または氏名、住所、電話番号および購入日と購入場所を明記された書面を添えてご返送ください。送料および取扱費（これは修理費ではありません）をカバーするため、ハートレートモニターには次のものを同封してください：米国内では額面 US\$ 8.00 の小切手またはマネーオーダー；カナダ内では額面 CAN\$7.00 の小切手またはマネーオーダー；英国内では額面 UK£3.50 の小切手またはマネーオーダー。その他の国では Timex が送料および取扱費を申し受けます。

郵送物には決してお客様個人の大事な品物を同封しないようにしてください。

米国では、保証の追加情報のお問い合わせには 1-800-328-2677 をおかけください。カナダでは 1-800-263-0981 おかけください。ブラジルでは、+55 (11) 5572 9733 おかけください。メキシコでは 01-800-060-00 おかけください。中米、カリブ海域、パムューダ、バハマでは (501) 370-5775 (U.S.) おかけください。アジア諸国では 852-2815-0091 おかけください。英国では、44 (208) 687 9620 おかけください。ポルトガルでは、351 (212) 946 017 おかけください。フランスでは 33 3 81 63 42 00 おかけください。ドイツ/オーストリアでは、+43 (662) 88921 30 おかけください。中東またはアフリカでは 971-4-310850 おかけください。その他の地域では、保証に関する情報は地元の TIMEX 販売店、または TIMEX 販売代理店にお問い合わせください。カナダや米国、その他の地域では、メーカー修理のために Timex 取扱店が送料支払い済みの専用修理封筒を準備しておりますのでご利用ください。

サービス

Timex® ハートレートモニターに万一修理が必要になった場合は、Timex 国際保証書に記述された Timex 社または以下の住所に送付してください：

TG SERVICE CENTER, P.O.Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

修理サービスに関するお問い合わせは **1-800-328-2677**におかけください。

メーカー修理のために Timex 取扱店が送料支払い済みの専用修理封筒を準備しておりますのでご利用ください。

Timex® ハートレートモニターの手入れや修理サービスに関する特別指示には、Timex 国際保証をご覧ください。

ストラップまたはバンドの交換が必要な場合は 1-800-328-2677 にお電話ください。

TIMEX 国際保証修理クーポン

最初の購入日：_____
(お持ちの場合はレシートのコピーを添付してください)

購入者：_____
(氏名、住所、電話番号)

購入店：_____
(店名および住所)

返却理由 _____

製品適合 宣言

製造者名: Timex Group USA, Inc.
製造者住所: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

適合を宣言する製品:

製品名: Timex® Road Trainer™
モデル番号: M637 / M011 / M593

上記製造者は、上記製品が以下の規格に適合していることを宣言します。

R&TTE: 1999/05/EC

規格: EN 61000-6-3:(M632)
EN 61000-6-1:(M632)
EN 55024:(M011)
EN 300 683:(M593)

LVD:2006/95/EC

規格: IEC/EN 60950-1:(M011 / M593)

デジタル装置電磁放射:

規格: FCC 47CFR 15B Cクラス B:(M593)

代理人: 

Sam Everett

品質規制エンジニア

日付: 2012 年 10 月 18日 Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, ROAD TRAINER および
NIGHT-MODE は、Timex Group B.V およびその系列会社の商標です。HEART
ZONES は、Sally Edwards の登録商標です。