

W-267 536-095000 NA

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, NIGHT-MODE, INDIGLO, FLEX TECH and RACE TRAINER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



digital heart rate monitor user guide

TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English

page 1

Français

page 71

Español

página 151

Table of Contents

Overview	1
Features	1
A Fit Heart	2
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature	4
Display Icons	5
Resources	6
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	7
Heart Rate Monitor Setup and Use	8
Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use	9
Use Your Heart Rate Monitor	10
NO HRM DATA Message	12
Time of Day	13
Set or Adjust Time, Date, and Audibles	14
To Switch Time Zones	16
Heart Rate Data When Using Time of Day Mode	17
Time of Day Notes & Tips	17
Time of Day Example	18

Chrono	.19
Chrono Terminology	.19
Operate the Chrono	.20
Heart Rate Data When Using Chrono Mode	.21
Chrono Display Format	.22
Chrono Mode Notes & Tips	.22
Chrono Mode Example	.23
Interval	.24
Interval Terminology	.25
Set or Adjust Intervals	.25
Operate the Interval Timer	.27
Heart Rate Data When Using Interval Mode	.28
Interval Mode Notes & Tips	.28
Interval Mode Example	.30
Timer	.31
Set the Timer	.32
Operate the Timer	.32
Timer Mode Notes & Tips	.34
Timer Mode Example	.34
Recovery	.35
About Recovery Heart Rate	.35
Manually Determine a Recovery Heart Rate	.36

Review	.38
About Review Mode	.38
Review Workout Data	.39
Review Mode Data	.40
HRM Setup	.42
Device Pairing	.42
Selecting a Target Heart Rate Zone	.44
Custom Target Heart Rate Zone	.45
Personal Data	.46
HRM Setup Notes & Tips	.48
Alarm 1, 2, or 3	.49
Set the Alarm	.49
Alarm Mode Notes & Tips	.51
Sync	.52
To Sync the Watch with a Computer	.53
Sync Error Messages	.54
Care & Maintenance	.55
Watch Battery Replacement	.55
INDIGLO® night-light	.56
Water Resistance	.56
Heart Rate Sensor and Strap Maintenance	.56
Transmitter Battery Life	.57
Transmitter Battery Replacement	.57

Warranty & Service58
Declaration of Conformity64

Overview

Congratulations!

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor is like hiring a personal trainer. This high-tech tool is designed for demanding athletes like you to measure how you track against your workout goals and offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

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

So, check out the features and functions of your 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!

Features

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor features a 10-workout memory that gathers elapsed time and heart rate data when you run its chronograph or interval timer. What makes this interval timer unique is that each of the linked segments can be set for both heart rate zone and duration, so your workout can incorporate time-and-effort training guidance - just like having a coach on your wrist.

In addition to standard heart rate monitor features, your Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor allows you to lock one or more of your workouts to reduce accidental deletion.

The watch also has an optional two-way wireless communication link called the Timex Data Xchanger. With two-way communication, you can upload data from the watch to a computer or download settings from a computer to the watch. The radio provides seamless digital wireless communication, reliable connections, and data transmissions between the watch and applicable ANT+™ devices.

A Fit Heart

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

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

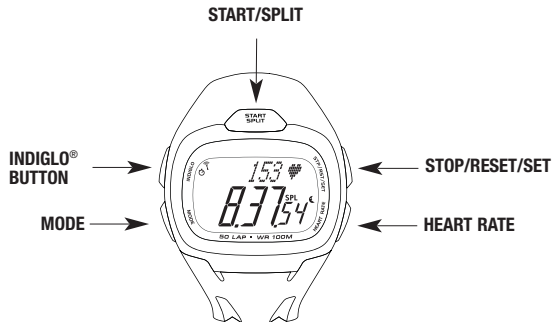
Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Your Heart Rate Monitor can show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

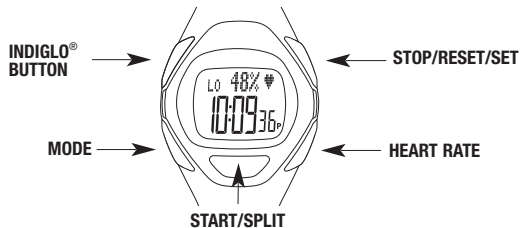
WARNING:

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

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

Watch Buttons





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

INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and illuminates the watch while holding the button. Press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep to activate the Night-Mode® feature.

When the Night-Mode® feature is active, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. The Night-Mode® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate before the eight hour time frame has elapsed, press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep.

Display Icons

- ♥ The heart icon indicates that the Heart Rate Sensor is operating.
- ⌚ The stopwatch icon indicates that the watch is timing your workout in Chrono Mode.
- ⌚ The hourglass icon indicates that the watch is timing your workout in Interval or Timer Mode.
- ⌚ The repeat icon indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle in Interval or Timer Mode.
- ⌚ The alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- 🔊 The speaker icon appears when you have set the watch to alert you when you go above or below your specified heart rate zone during a workout.
- 📶 The antenna icon appears when the watch is synchronized with the Heart Rate Sensor.
- 🔒 The lock icon appears when you have locked a workout so it does not get overwritten by another workout.
- ⌚ The hourglass with heart icon appears when the watch is timing a recovery.
- 🌙 The crescent moon icon appears when you enable the INDIGLO® Night-Light with Night-Mode® feature.

Resources

Print Resources

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

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information concerning how to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

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

- ❖ Register your product at **www.timex.com**.
- ❖ Visit **www.timexironman.com** for more on Timex® Health & Fitness products, Timex® sports watches, and training information.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

There are five basic heart rate target zones described in the table above. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your zone, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

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

You might consider using the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can enter it in HRM Setup Mode and the watch will automatically setup your zones as described in the table on the previous page.

Heart Rate Monitor Setup and Use

Chrono and Interval Timer Modes collect heart rate data and record detailed statistics for a workout. The Heart Rate Monitor can store information for up to 10 workouts.

NOTE: The watch will collect heart rate data without the Chrono or Interval Timer running. This information will not be available in Review Mode, but can be transferred from the watch to a computer (Timex® Data Xchanger USB device is required). If you have the optional USB device, you can upload workout data to a computer for storage and viewing. When the watch can store less than five hours, or only three more sessions, of heart rate data, the watch will display the MEMORY LOW message. When the watch has reached its storage capacity limits, the display will read MEMORY FULL.

When the watch is not used with a computer these messages will be skipped. Unless you lock a workout, you will automatically over-write an older workout when you have reached your 10-workout limit.

Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use

Once you have determined your fitness goals and maximum heart rate, Timex recommends you pair the watch with your Heart Rate Sensor, set the time, and set other important data in HRM Setup Mode before using your Heart Rate Monitor.

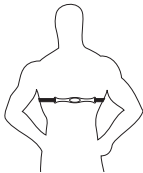
Note: For best results, Timex recommends that you wash your heart rate sensor in warm soapy water to remove any manufacturing oils before using for the first time.

- ❖ **Pairing the Watch and Heart Rate Sensor:** Timex recommends that you pair the Heart Rate Sensor and watch to minimize the possibility of picking up a signal from another person's Heart Rate Sensor. To accurately pair the watch with the Heart Rate Sensor, go immediately to HRM Setup Mode prior to stopping at or using any other mode. For more information on "Device Pairing" see the Table of Contents under HRM setup.
- ❖ **Setting the Time of Day:** The Heart Rate Monitor uses the time set on the watch to record data. To ensure you are recording data at the correct time, set the watch for your local time in Time of Day Mode. For more information on Time of Day Mode see its section in the Table of Contents.
- ❖ **Entering Your Personal Data:** Before using your watch it is important to enter your weight and maximum heart rate in HRM Setup Mode. This will allow you to tailor your Heart Rate Monitor to your personal

parameters. For more information see the “Personal Data” section in the Table of Contents under HRM setup.

Use Your Heart Rate Monitor

1. Thoroughly wet the Heart Rate sensor pads under running tap water (2-3 seconds per pad). If necessary, use a heart rate monitor electrode gel for better contact.
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 MODE button until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Timer Modes.
4. Press the HEART RATE button on your watch. The antenna icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Heart Rate Sensor. When the watch begins receiving a signal, a pulsing heart icon will appear on the display. In certain modes, the watch will automatically search for a Heart Rate Sensor when you enter the mode.



NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) when you use Chrono and Interval Timer Modes.

5. Press the START/SPLIT button and begin your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD FOR ALERT OFF. Conversely, when turning the audible alert on, you will see the message HOLD FOR ALERT ON.
7. When you have finished your workout, press the STOP/RESET/SET button to stop recording data for the workout if you are using Chrono or Interval Timer Modes.
8. Remove the Heart Rate Sensor from your chest and the watch will stop recording further heart rate data in approximately one minute.
9. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Note: Thoroughly clean your Heart Rate Sensor to maintain its performance. The FLEX TECH™ strap can be machine washed in cold water with the transmitter removed. Hang it to dry away from direct heat or sunlight. Dry the metal contacts on the transmitter and the strap to prevent corrosion.

NO HRM DATA Message

If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

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

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

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

Set or Adjust Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET then SET TIME with the number 1 or 2 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

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

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

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

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include: Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 (MM-DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and off. When turned on, the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

To Switch Time Zones

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

1. Press and hold START/SPLIT until T1 or T2 appears and flashes.
2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Heart Rate Data When Using Time of Day Mode

When using the watch with the Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing the HEART RATE button. Choose from:

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

NOTE: While you can see current heart rate information in Time of Day Mode, the watch is not collecting any data that you can view in Review Mode.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.

- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During a Leap Year, the watch will automatically move from February 28 to February 29. For other years, the watch will move from February 28 to March 1.
- ❖ Alarms are triggered by the time set in Time of Day Mode.

Time of Day Example

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

Chrono

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

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to stop or pause the chrono, save chrono data and clear the chrono, or change chrono format

HEART RATE

Press to switch display views.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records the time or duration of individual segments of your workout.

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

Operate the Chrono

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

NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 30 seconds or 1-, 2-, 5-, or 10-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate

Sensor and the recovery timer is not set to “off”. For more information about recovery heart rate, see the Recovery Mode section.

7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero. This also saves chrono data in the watch database.

NOTE: If all workouts are locked you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.

Heart Rate Data When Using Chrono Mode

When you operate the watch in Chrono Mode with the Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate related data in Review Mode, including:

1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone (shown as IN ZONE in Review Mode);
2. The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as AVERAGE in Review Mode);
3. The average heart rate for each recorded lap (shown as LAP DATA in Review Mode); and
4. Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode)

Chrono Display Format

You can set the Chronograph to show either the lap or split time on the lower display line.

1. Stop and reset the Chronograph.
2. Press and release the STOP/RESET/SET button. You will see FORMAT on the display, followed by SET, and then the current format setting.
3. Press START/SPLIT (+) to select the format you would like.
4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your setting and return to the Chrono.

Note that although the format setting implies that Chrono time values are shown in both the upper and lower display lines, when using the Chrono without the heart rate sensor, the upper display line is reserved for the lap number, so only the lower line of timing information is shown. However, when using the Chrono with the heart rate sensor, it is possible to see both lap and split timing information at the same time if desired.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon (⌚) will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When the chronograph is running along with the Heart Rate Sensor you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE.

Choose from:

1. Heart Rate over Split Time;
2. Split Time over Heart Rate;
3. Time-In-Zone (ZT) over Heart Rate
4. Heart Rate Only
5. Heart Rate over Lap Time
6. Lap Time over Heart Rate
7. Lap Time over Split Time
8. Lap Number over Split Time

Chrono Mode Example

Twice a week, you run in the hills behind your house and you use the chronograph to time your workout. You have divided the run into four segments:

- 1) from your house to the beginning of the hill,
- 2) from the bottom of the hill to the top of the hill,
- 3) from the top of the hill back down, and finally
- 4) from the end of the hill back home. At each of these landmarks, you press the START button to begin timing a new lap. After five weeks of storing the same workout, you are able to track your progress over time to see whether or not your time is improving for each of the lap segments.

Interval

Interval Timer Mode offers a flexible five-interval countdown timer that can be set to repeat up to 99 times. This mode is useful when your workout includes distinct segments such as using a run/walk method in which you run for a specified period of time and then walk for a specified period of time.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the interval timer, or clear and save data.

HEART RATE

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

Interval Terminology

- ❖ **Interval Training:** You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout, ultimately helping you work out longer and harder.
- ❖ **Interval:** Intervals relate your exercise to specific periods of time. For instance, you can run for ten minutes, walk for two, run for twenty minutes, and then walk for five – this would represent four training intervals.
- ❖ **Repetitions (Reps):** The number of times you choose to perform an interval group. In the example above, if you choose to run the interval group three times, you will go through your series of ten, two, twenty, and five minute timings three times in sequence. This would represent 3 reps.

Set or Adjust Intervals

You can set the watch to set and store up to five intervals labeled INT 1 through INT 5.

1. Press MODE until Interval Mode appears, showing the most recent interval settings.
2. Press STOP/RESET/SET until the words INT TIMER SET briefly appear on the display followed by SET followed by the current setting for Interval 1 and INT with the number 1 flashing at the top of the display.

3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose which of the five interval groups to set.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen interval. The current interval time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the following table.

Setting Group	Adjustment
Interval Number	Press START/SPLIT (+) to increase the interval number or HEART RATE (-) to decrease the interval number.
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Seconds	Press START/SPLIT (+) to increase the seconds value or HEART RATE (-) to decrease the seconds value.
Heart Rate Zone	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose either the preset ZONE 1 to 5, the MANUAL zone, or NONE.
Number of Repetitions	Press START/SPLIT (+) to increase the the number of repetitions (# OF REPS) or HEART RATE (-) to decrease the number of repetitions for all intervals.

6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

You can make the interval adjustments described in the table on the previous page.

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

Operate the Interval Timer

1. Press MODE until INTERVAL appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear interval data from a previous interval workout (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing countdown for the Interval Timer (i.e., 10, 9, 8...).
4. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout before the intervals have completed timing.
5. Press START/SPLIT to continue the countdown OR press and hold STOP/RESET/SET to save and then clear the current interval workout.

Heart Rate Data When Using Interval Mode

When you operate the watch in Interval Mode with the Heart Rate Sensor, you will accumulate heart-related data in Review Mode, including:

1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone (shown as IN ZONE in Review Mode);
2. The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as AVERAGE in Review Mode);
3. The average heart rate for each recorded interval (shown with interval times in Review Mode); and
4. Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode).

Interval Mode Notes & Tips

- ❖ When the watch accumulates information concerning time in target heart rate zones, the information is an aggregate for the time in all zones, not the time in zone for each individual interval.
- ❖ If all workouts are locked in Review Mode you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.

- ❖ With the interval timer running along with the Heart Rate Sensor you can change the Interval Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate over Interval Time (per interval);
 2. Interval Time (per interval) over Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Interval Number/Repetition Number over Interval Time.
- ❖ If an interval is set to 00:00:00, the watch will automatically skip over that interval. For example if INT 3 is set to 00:00:00 then the watch will move from INT 2 directly to INT 4.
- ❖ When you set target heart rate zones in Interval Mode, they override those set in HRM Setup Mode. For example, if you have set the watch to ZONE 2 in HRM Setup Mode but set INT 3 to ZONE 3, the watch will record heart rate data for ZONE 3 and not ZONE 2 while in Interval Mode. This is particularly important if you set the watch to alert you if you go above or below your target heart rate zone.
- ❖ The repeat setting applies to the entire group of settings; you cannot have the Interval Timer repeat twice for INT 1 and only once for INT 2.

Interval Mode Example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin session to your workout routine. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your workout. You set the following intervals for your workout:

Interval	Time	Heart Rate Zone
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

You use INT 1 as a warmup. INT 2 and INT 3 represent the core of your workout at an increasing heart rate goal, striving for 5 minutes of high intensity aerobic workout. Finally, INT 4 is a cool down between repetitions and at the end of the workout. In addition, you set the repetitions to 2, which allows you to repeat this workout sequence twice for a strong one-hour interval workout routine.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...). In addition you can set the watch to repeat, stop or switch to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and cleared) and alert you when you are halfway through a timing sequence.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the timer, or clear data.

HEART RATE

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

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

Set the Timer

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

NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP, REPEAT, or CHRONO. If you choose CHRONO, the watch automatically switches to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and reset to zero) and begins operating the chronograph.

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

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

Operate the Timer

1. Press and hold STOP/RESET/SET to clear data from any previous use

of the timer (if necessary). You cannot start another countdown without resetting the timer.

2. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon  will appear on the display.
3. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
4. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
5. When the timer reaches the halfway point (if HALFWAY ALERT is set) a brief chime will sound.
6. When the timer reaches zero, an alert will sound. Press any button to silence the alert.
7. The timer will stop after the alert if set to STOP; or

The timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET. The display will show REP and a number (for example, REP 2). REP indicates the timer is repeating and the number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeating hourglass icon , indicating the timer is set to repeat; or

The timer will switch to Chrono Mode if the chronograph is off and cleared. You will see the stopwatch icon  indicating the timer will

switch modes at the end of the countdown and the hourglass icon ⌚ indicating the timer is operating.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The hourglass ⌚ will continue to display to indicate the timer is operating.
- ❖ When you use the halfway alert the watch will beep when you have reached the halfway point of the set countdown time.
- ❖ With the timer running along with the Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate Over Countdown Time;
 2. Countdown Time Over Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Timer Setting (or Rep # if set to REPEAT) over Countdown Time.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set the end action to CHRONO. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. The watch moves to Chrono Mode and begins timing. This helps you determine how much time it takes to return to your office.

Recovery

About Recovery Heart Rate

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

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. You can set your Heart Rate Monitor to record the change in your heart rate for a 30-second or a 1-, 2-, 5-, or 10-minute period, or the recovery timer can be set to OFF.

A smaller recovery result might indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to choose from a 30-second, a 1-, 2-, 5- or 10-minute, or no recovery time, or to stop or reset the recovery timer.

HEART RATE

Press to turn the HRM on (if off) or press and hold to turn Out of Zone alerts on or off.

NOTE: While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate Sensor unless the recovery timer is set to OFF. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown. The results of automatic recovery can be viewed in Review Mode.

Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate at any time.

NOTE: When you initiate a manual recovery, this information is not stored for viewing in Review Mode.

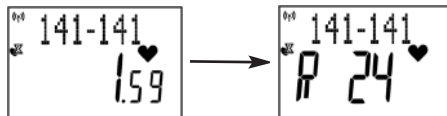
1. Press MODE until RECOVERY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary. You will see the message HOLD TO RESET followed by the currently set recovery time.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle among a 30-second or a 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery time, or OFF.

NOTE: This setting controls the duration of both the automatic and manual recovery heart rate.

4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period as well as your current heart rate. The bottom line will show the 30-second or 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery countdown. If the recovery timer is set to OFF, the START/SPLIT button is not operational.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate from the Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown.

5. After the specified recovery countdown period, 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.



6. You can continue to initiate a specified recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded in Chrono and Interval Modes for stored workouts. You can review your last 10 stored workouts. You can also lock a workout to ensure the workout does not get dropped out of the review queue once you go beyond 10 workouts.

START/SPLIT

Press to select a workout for review or scroll through workout data for a selected workout.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to initiate the review for a selected workout.

HEART RATE

Press to lock or unlock a workout or scroll through workout data for a selected workout

About Review Mode

- ❖ Review Mode collects and stores the data gathered while the chronograph or interval timer were running. You can use this mode to view important measures of your progress during your workouts.

- ❖ Without the Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Interval Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.
- ❖ If no interval has completed its countdown the watch will display NO INTS DONE. This will only occur while the interval timer is running and before the watch has finished timing a full interval cycle.
- ❖ If you did not record separate laps during a chronograph workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode. This will only occur when the chronograph is running and the watch has not finished timing during the first lap of a workout.

Review Workout Data

If the Chrono or Interval Timer are running when you enter Review Mode you can only see current workout information. You cannot review any stored workouts until the Chrono and Interval Timer are stopped and reset.

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through stored workouts. Stored workouts are labeled by the date and time of the workout.

NOTE: Workouts recorded in Chrono Mode are marked with the stopwatch icon ⌚ and workouts recorded in Interval Mode are marked with the hourglass icon ⌚.

3. Press HEART RATE to lock or unlock a workout. When you lock a workout, the lock icon  will appear next to the workout. This workout will not be automatically deleted as new ones come in.
4. Press STOP/RESET/SET to access review data for a selected workout.
5. Press START/SPLIT or HEART RATE to scroll through workout data.
6. Press STOP/RESET/SET to return to the main Review menu to choose another workout to review.

Review Mode Data

Review Mode includes data stored for workouts recorded in Chrono or Interval Timer Mode as indicated in the following list.

NOTE: If the Heart Rate Monitor is not used the only data you will see is total time and lap or interval data.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph or interval timer was running during your workout in Chrono or Interval Timer Modes.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set. For an interval workout you may set each interval to a different target zone, so Review Mode will show the sum of the time in zone for the various zones for each interval.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.

- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during a workout, and the time you spent in the workout.
- ❖ **Average Lap:** The average time for all laps recorded in a workout.
- ❖ **Best Lap:** The shortest lap recorded during a workout.
- ❖ **Lap or Interval Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout. Chrono workouts include lap data and Interval workouts include interval data. If the Interval workout is set to Repeat, the watch will also display the interval repeat number.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent automatic recovery heart rate calculation when running the chronograph or interval timer. Manual recovery calculations are not stored.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of personal data that will be tracked by your Heart Rate Monitor. You can also pair the watch to your Heart Rate Sensor.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to initiate the pairing process or decrease or toggle the setting item.

Device Pairing

Pairing is required to ensure that your watch does not receive data transmitted by someone else's chest strap.

Note: Pairing should be performed before your very first use, and after a battery change for either the Heart Rate Sensor or the watch. It does not need to be performed before each workout.

To pair your watch to your chest strap, use the following procedure:

1. Remove the chest strap from your body, and let it sit for at least five minutes to ensure it is completely shut down.
2. Find a location far away from any other Heart Rate Monitor chest straps that may be transmitting.
3. On the watch, repeatedly press the MODE button until HRM Setup appears in the top line of the display.

To properly pair the watch with the Heart Rate Sensor, you must go directly to HRM Setup Mode without stopping at any other mode first.

4. Press and hold the HEART RATE button. The message HOLD TO PAIR should appear for about two seconds, followed by the instructions WEAR STRAP, then PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.
5. Press the MODE button. A message saying WAIT FOR BEEP should appear. The watch is now searching for a chest strap with which to pair.
6. Now pick up your chest strap and hold it firmly with your thumbs touching the sensor pads that normally contact your chest. Rub your thumbs back and forth across the sensor pads a few times. This contact should be enough to start the strap transmitting.
7. If the pairing operation completes successfully, PAIRING DONE will appear on the display and a confirmation tone will sound. If for some

reason the pairing fails, repeat the above steps immediately beginning with step 4.

Selecting a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the preset target heart rate zones or set the manual target heart rate zone for a more customized target heart rate zone. The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

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

To choose a target heart rate zone:

1. Determine the zone you want to use by reviewing the table above.
2. Press MODE until HRM Setup Mode appears.

3. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or custom ZONE C1 to Zone C5).
4. For preset heart rate zones, press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. For the custom heart rate zone, you will need to take some additional steps described in the next section.

When you leave HRM Setup Mode, the watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based calculations. This does not apply to workouts already saved before selecting a target heart rate zone.

Custom Target Heart Rate Zone

The custom target heart rate zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use a custom target heart rate zone when the 10% ranges in the preset heart rate zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

NOTE: The difference between the lower and upper limits for the manual heart rate range must be at least five beats per minute.

To set the manual target heart rate zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT until one of the custom zones appears — ZONE C1 to ZONE C5.

3. Press and hold STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see the word custom zone number flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. You will first see HI LIMIT: HR on the display and a three number heart rate value (i.e., 140). Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next part of the value.
6. When you have finished setting the three number value for the upper end of the heart rate, press MODE (NEXT) to move the low end of the heart rate value. You will see LO LIMIT: HR. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the value or MODE (NEXT) to move to the next part of the three number value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings. Repeat the process at Step 2 to change the ranges for other custom zones.

Personal Data

In addition to selecting a target heart rate zone or setting custom target zones, it is important that you set your weight, maximum heart rate, heart rate display, and heart rate zone alert. Accurate information used by these options helps tailor your Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.

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

3. Press MODE (NEXT) to begin setting your personal data and settings.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM Setup.

HRM Setup Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ If a setting falls either above or below the limits for setting heart rate or weight the watch will automatically correct the setting to match watch limits. Auto correction may lead to unpredictable results. Check your watch settings.

Alarm 1, 2, or 3

You can use your watch as an alarm clock for up to three separate alarms, accessed as separate modes. You can set an alarm to sound at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one day a week.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting group STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.

When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds. To help you identify which alarm has sounded, each alarm has a unique melody.

Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode 1, 2, or 3 appears.
2. Press STOP/RESET/SET until ALARM SET and then SET briefly appear on the display followed by time with the hour value flashing.

3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

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

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the AM/PM value (if you have set the watch to 12-hour format).
7. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between AM and PM.
8. Press MODE (NEXT) to move to the alarm type value.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to move among the alarm types. Alarm types include:
 - ❖ DAILY will sound every day at a specified time;
 - ❖ WEEKDAYS will sound Monday through Friday at same selected time;
 - ❖ WEEKENDS will sound Saturday and Sunday at the same selected time; or
 - ❖ Once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) will sound on a specified day at a specified time.
10. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon  appears on the display in Time of Day Mode.
- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button.
- ❖ The once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) is especially useful for reminding you about appointments.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Sync

This mode allows you to transfer your workout data to Timex® Trainer software when used with the optional Timex® Data Xchanger USB device.

START/SPLIT

Press to cancel the search for or sync with a computer once the sync process has begun.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to cancel the search for or sync with a computer once the sync process has begun.

HEART RATE

Press to enable the receiver and start searching for a computer

NOTE: Once you have initiated the sync process, you can press any button to cancel. You will see the message SYNC CANCEL. The watch will beep, the receiver will shut down, and the watch will return to the SYNC READY state.

To Sync the Watch with a Computer

1. Make sure the Data Xchanger USB device is plugged into a USB port on your computer and the Timex® Trainer device agent desktop software is running.
2. Press MODE until Sync Mode appears.
3. You will see the message SYNC READY indicating the watch is ready to initiate communication with a computer.
4. Press HEART RATE to begin the sync process.
5. The watch will suspend and reset all other watch activity and begin searching for a computer. You will see the message SEARCHING FOR PC.
6. Plug the USB device into a computer and open the device agent software.
7. When the link is established with a computer, the watch will display the device message SYNCING WATCH until the sync process is finished at which time the watch will display the message SYNCING DONE. The watch will sound an alert and return to the SYNC READY state.

Sync Error Messages

If an error is encountered during the communication process, the watch will generate an alert and briefly display an error message, before returning to the READY state. Following is a list of the error messages and some suggestions for remedies:

HARDWARE ERROR: This message appears if there is an internal error with the watch's radio transceiver. Contact Timex Customer Service.

SYNC ERROR: This message indicates that a communication error was encountered. This is usually caused by interference from a wireless device such as a cordless phone, wireless keyboard or mouse, or Bluetooth accessory.

LINK TO PC BUSY: This message will appear if the computer is already in communication with another Timex® watch. If this message appears regularly and you are certain that there are no other Timex watches within 20 feet of your computer, contact Timex Customer Service.

NO PC FOUND: If the watch is unable to establish a link to your computer within 30 seconds, it will display this message. Check to make sure that the device agent software is running and that the Timex Data Xchanger USB is plugged into a working USB port. You may also try removing the Data Xchanger and plugging it in again before retrying the sync process.

Care & Maintenance

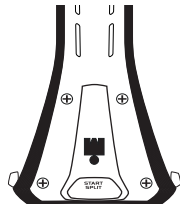
Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2032 lithium battery.

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

If you do choose to change the battery, make sure to install it with the “+” side facing up.

Note: For the Race Trainer™ Pro watch, the battery compartment is located above the START/SPLIT button, under the exposed screws and the Ironman® M-Dot® logo. The stainless steel caseback has tamper-resistant screws because the area behind the display has no customer serviceable parts.



INDIGLO® night-light

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

Water Resistance

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 140 p.s.i.a. (equals immersion to 328 feet below sea level).
- ❖ The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your wrist monitor with fresh water after exposure to salt water.

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

Heart Rate Sensor and Strap Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

The FLEX TECH™ strap can be machine washed in cold water with the transmitter removed. Hang it to dry away from direct heat or sunlight. Dry the metal contacts on the transmitter and the strap to prevent corrosion.

Transmitter Battery Life

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Transmitter Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with “+” facing you.
- Push the reset button next to the battery by using a toothpick or straightened paper clip.
- Reinstall battery cover.
- Perform quick test of the unit:
 1. Move away from sources of electrical or radio interference.
 2. Liberally moisten the Heart Rate Sensor pads and put the chest strap around your chest, securely against your skin.

3. Activate the heart rate monitor function on the watch.
4. Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing, indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly. **NOTE:** A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 30M or 60 p.s.i.a.

WARNING: The Heart Rate Sensor will not display heart rate when operated under water.

Warranty & Service

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£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/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.

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: _____

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

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.

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

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

Declaration of Conformity

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

declares that the product:

Product Name: Timex® Ironman® Race Trainer™ Digital Heart Rate Monitor
Model Numbers: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Standards: CENELEC EN 60950-1

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, and carries the CE marking accordingly.

Agent:



Roger H. Hunt
Quality Regulatory Engineer
Date: 24 September, 2010, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Table des matières

Vue d'ensemble	71
Fonctions	71
Un cœur en bonne santé	72
Boutons de la montre	74
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode®	75
Icônes d'affichage	76
Ressources	77
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque	78
Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre	79
Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation ...	80
Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque	81
Message NO HRM DATA	84
Heure du jour	85
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	86
Pour changer de fuseau horaire	88
Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour	89
Remarques et conseils pratiques	89
Exemple de réglage de l'heure	90

Chrono	.91
Terminologie du Chrono	.91
Utilisation du chrono	.92
Données de fréquence cardiaque en mode Chrono	.94
Format d'affichage du chrono	.94
Remarques et conseils pratiques	.95
Exemple d'utilisation du mode Chrono	.96
Intervalles	.97
Terminologie du mode Intervalles	.98
Réglage des intervalles	.98
Utiliser la minuterie par intervalles	.100
Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles	.101
Remarques et conseils pratiques	.101
Exemple d'utilisation du mode Intervalles	.103
Minuterie	.104
Régler la minuterie	.105
Utiliser la minuterie	.106
Remarques et conseils pratiques	.107
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	.108
Récupération	.109
À propos de la récupération cardiaque	.109
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	.111

Récapitulatif	.113
À propos du mode Récapitulatif	.114
Examen des données d'activité	.114
Données du mode Récapitulatif	.116
Configuration CFM	.118
Association des appareils	.118
Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque	.121
Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée	.122
Données personnelles	.124
Remarques et conseils pratiques	.126
Alarme 1, 2 ou 3	.127
Régler l'alarme	.128
Remarques et conseils pratiques	.129
Synchro	.130
Synchroniser la montre avec un ordinateur	.131
Messages d'erreur de synchronisation	.132
Soin et entretien	.133
Changement de la pile de montre	.133
Veilleuse INDIGLO®	.134
Étanchéité	.134
Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquencemètre	.134
Autonomie de la pile de l'émetteur	.135
Changement de la pile de l'émetteur	.135

Garantie et réparation	137
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :	142
Déclaration de conformité	144

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Cet outil technologique haut de gamme est conçu pour des athlètes exigeants tel que vous-même pour mesurer la réalisation de vos objectifs d'activité et vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

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

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

Fonctions

Le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® propose une mémoire de 10 activités qui enregistre le temps écoulé et les données de fréquence cardiaque quand vous utilisez son chronomètre ou sa minuterie par intervalles. Cette minuterie par intervalles est unique, car chaque

segment lié peut être configuré en termes de zone de fréquence cardiaque et de durée. Ainsi, la séance d'exercice peut incorporer un guide d'entraînement intégrant le temps et l'effort. C'est comme avoir un entraîneur à son poignet.

En plus des fonctions de base d'un cardiofréquencemètre classique, votre cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® permet de verrouiller une ou plusieurs séances d'exercice pour éviter leur effacement accidentel.

La montre a également en option une liaison de communication bidirectionnelle sans fil appelée Timex Data Xchanger. Avec une communication bidirectionnelle, vous pouvez transférer des données de votre montre vers un ordinateur ou bien télécharger des réglages d'un ordinateur vers votre montre. La liaison radio fournit une communication numérique sans fil continue, des connections fiables et des transmissions de données entre la montre et d'autres appareils ANT+™.

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.

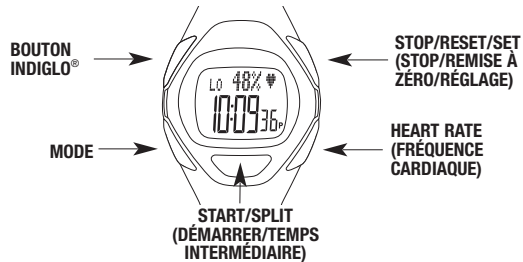
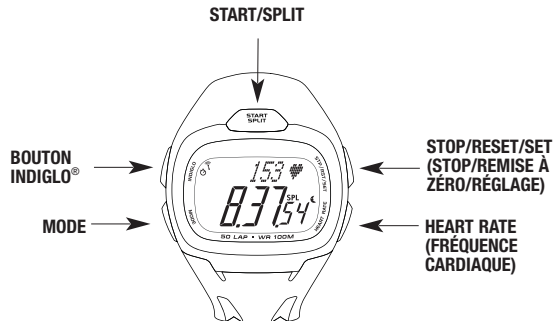
Votre cardiofréquencemètre numérique peut vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

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

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

Boutons de la montre



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

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit)

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre dans n'importe quel mode de la montre. Pour activer la fonction Night-Mode®, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

Lorsque la fonction Night-Mode® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel bouton. La fonction Night-Mode® reste active pendant sept à huit heures

après son activation. Pour la désactiver avant que les huit heures soient écoulées, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

Icônes d'affichage

- ♥ L'icône du cœur indique que le cardiofréquencemètre est en marche.
- ⌚ L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans le mode Chrono.
- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans les modes Intervalle ou Minuterie.
- ⌚ L'icône de répétition indique que la minuterie est réglée pour se répéter à la fin du compte à rebours dans les modes Minuterie ou Intervalle.
- ⌚ L'icône du réveil indique que l'alarme est réglée pour se déclencher à un moment fixé.
- 🔊 L'icône du haut-parleur s'affiche quand la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque durant une séance d'exercice.
- 📶 L'icône d'antenne s'affiche quand la montre est synchronisée avec le cardiofréquencemètre.
- 🔒 L'icône du cadenas s'affiche quand une séance d'exercice a été verrouillée pour ne pas être effacée par l'enregistrement d'une autre séance.

- ⌚ L'icône du sablier avec un cœur s'affiche quand la montre chronomètre une récupération.
- 🌙 L'icône du croissant de lune s'affiche quand la fonction Night-Mode® de la veilleuse INDIGLO® est activée.

Ressources

Publications

En plus de ce manuel, le cardiofréquencemètre est fourni avec la documentation suivante :

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès) (clients aux É.-U. uniquement)** : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Zones de fréquence cardiaque - Système d'entraînement), conçu pour aider à accroître la force et l'endurance du cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex proposent des informations pertinentes pour optimiser l'utilisation du cardiofréquencemètre.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visiter **www.timexironman.com** pour plus d'informations sur les produits forme et santé de Timex®, les montres de sport de Timex® et l'entraînement.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

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

Il y a cinq zones cibles de base de fréquence cardiaque décrites dans le tableau ci-dessus. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

Avant de pouvoir régler la zone, il est nécessaire de déterminer la fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success (Zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès)* fourni avec ce système de cardiofréquencemètre (pour les clients aux É.-U. uniquement) en propose d'excellentes et Timex conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Envisager éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois sa propre fréquence cardiaque maximale établie, elle peut être saisie depuis le mode Configuration CFM (HRM Setup), après quoi la montre réglera automatiquement les zones comme indiqué dans le tableau de la page précédente.

Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre

Les modes Chrono et Minuterie par intervalles recueillent les données de la fréquence cardiaque et enregistrent les statistiques détaillées d'une séance d'exercice. Le cardiofréquencemètre peut stocker jusqu'à 10 séances d'exercice.

REMARQUE : La montre recueille des données de la fréquence cardiaque sans que le chronographe ni la minuterie par intervalles ne soient activés. Ces informations ne sont pas disponibles en mode Récapitulatif, mais elles peuvent être transférées vers un ordinateur (appareil Data Xchanger USB de Timex® requis). Avec le périphérique USB en option, les données des activités peuvent être transférées et consultées sur un ordinateur. Lorsque la montre ne peut enregistrer que cinq heures ou seulement trois séances

supplémentaires de données de fréquence cardiaque, le message MEMORY LOW (MÉMOIRE BASSE) s'affiche. Quand la montre a atteint les limites de sa capacité de stockage, MEMORY FULL (MÉMOIRE PLEINE) s'affiche.

Ces messages sont supprimés lorsque la montre n'est pas utilisée avec un ordinateur. Lorsque la limite des 10 séances d'exercice est atteinte, l'enregistrement de la séance suivante écrase automatiquement une séance plus ancienne, sauf si elle est verrouillée.

Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation

Une fois que l'objectif de forme et la fréquence cardiaque maximale ont été déterminés, Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre et de régler l'heure et d'autres données importantes dans le mode Configuration CFM avant utilisation.

Remarque : Pour de meilleurs résultats, Timex recommande de laver le cardiofréquencemètre dans de l'eau savonneuse chaude pour enlever les traces d'huile de fabrication avant la première utilisation.

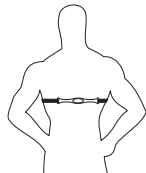
- ❖ **Associer la montre et le cardiofréquencemètre :** Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre pour minimiser les risques d'interférence avec ceux d'une autre personne. Pour associer la montre et le cardiofréquencemètre de façon appropriée, aller directement dans le mode Configuration CFM avant

d'utiliser un quelconque autre mode. Pour plus d'informations sur l'association des appareils, voir la Table des matières sous Configuration du CFM.

- ❖ **Régler l'heure du jour :** Le cardiofréquencemètre utilise l'heure pour enregistrer des données. Régler la montre sur l'heure locale dans le mode Heure du jour afin que les données soient enregistrées à la bonne heure. Pour plus d'informations sur le mode Heure du jour, se reporter à la section correspondante de la Table des matières.
- ❖ **Saisir les données personnelles :** Avant d'utiliser votre montre, il est important de saisir son poids et sa fréquence cardiaque maximale dans le mode Configuration CFM. Cela permettra d'adapter le cardiofréquencemètre aux paramètres personnels de l'utilisateur. Pour plus d'informations, se reporter à la section « Données personnelles » dans la Table des matières sous Configuration du CFM.

Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Mouiller abondamment les coussinets de capteur en les passant sous l'eau du robinet (2 à 3 secondes par coussinet). Si nécessaire, utilisez un gel spécial pour électrode de cardiofréquencemètre afin d'obtenir un meilleur contact.
2. Centrer le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et l'attacher fermement juste sous le sternum.



3. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie ou Minuterie par intervalles.
4. Appuyer sur le bouton HEART RATE de la montre. L'icône d'antenne s'affiche pour indiquer que la montre recherche le signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Quand la montre commence à recevoir un signal, l'icône d'un cœur qui bat s'affiche. Avec certains modes, la montre recherche automatiquement l'émetteur du cardiofréquencemètre dès l'accès au mode.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques concernant la séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) lorsqu'on utilise les modes Chrono et Minuterie par intervalles.

5. Appuyer sur START/SPLIT et commencer la séance d'exercice.
6. Si la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyer sur HEART RATE et le tenir enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Durant la désactivation de l'alarme sonore, le message HOLD FOR ALERT OFF (TENIR POUR DÉSACTIVER L'ALARME) s'affiche. Inversement, durant l'activation de l'alarme, le message HOLD FOR ALERT ON (TENIR POUR ACTIVER L'ALARME) s'affiche.

7. À la fin de la séance d'exercice, appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de la séance si la montre est en mode Chrono ou Minuterie par intervalles.
8. Lorsque le cardiofréquencemètre est enlevé de la poitrine, la montre arrête d'enregistrer les données de fréquence cardiaque au bout d'une minute environ.
9. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Récapitulatif. Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Remarque : Veiller à bien nettoyer le cardiofréquencemètre pour préserver ses performances. La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

Message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM)

Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayer ce qui suit :

- ❖ Réduire la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
- ❖ Ajuster la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
- ❖ S'assurer que les coussinets du cardiofréquencemètre sont mouillés ou utiliser un gel conducteur.
- ❖ Vérifier les piles du cardiofréquencemètre et les remplacer si nécessaire.
- ❖ S'éloigner 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.

START/SPLIT

Appuyer pour afficher brièvement ou changer de fuseau horaire ou pour augmenter ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage ou pour changer l'affichage.

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

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLER) s'affiche brièvement suivi de SET puis SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le nombre 1 ou 2 clignotant dans le coin inférieur droit.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler l'heure pour le fuseau choisi. L'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.
5. Effectuer les réglages souhaités comme indiqué dans les tableaux des deux pages suivantes.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à l'option de réglage suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuer les réglages de l'heure décrits dans les tableaux des deux pages qui suivent.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Jour du mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les jours du mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Année	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'année ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) s'affichent à droite des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Ces options comprennent : Format MM-JJ (mois/jour) ou JJ.MM (jour/mois). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 (MM-JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du bip. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore chaque fois qu'on appuie sur un bouton autre que le bouton INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Pour passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que T1 ou T2 s'affiche et clignote.
2. Continuer de tenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour

Lorsque la montre est utilisée avec le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Heure du jour peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Heure du jour;
2. Heure du jour sur fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule;
4. Jour/mois/date sur Heure du jour.

REMARQUE : Lorsque les données de fréquence cardiaque en cours s'affichent en mode Heure du jour, la montre n'enregistre aucune donnée pouvant être consultée en mode Récapitulatif.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode, il suffit de tenir MODE enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche.
- ❖ 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.

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/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.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 29 février pendant les années bissextiles. Les autres années, la montre passe du 28 février au 1er mars.
- ❖ Les alarmes se déclenchent en fonction de l'heure réglée en mode Heure du jour.

Exemple de réglage de l'heure

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

Chrono

Le mode Chrono est le centre de traitement des données d'exercice de la montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également enregistrer jusqu'à 50 tours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, marquer un tour ou un tour intermédiaire ou poursuivre le chronométrage après une pause.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour arrêter le chrono ou marquer une pause, enregistrer les données du chrono et le remettre à zéro ou changer le format du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage.

Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de l'activité.

- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre le temps ou la durée de segments individuels de la séance d'exercice.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.
- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire** : Lorsqu'on marque un temps au tour ou intermédiaire, le chronographe enregistre le temps du segment en cours et commence à en chronométrer un nouveau.

Utilisation du chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour sauvegarder les données (si nécessaire) et remettre le chrono à zéro.
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour marquer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le numéro du tour ou du segment intermédiaire et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou segment) si elle reçoit des données du cardiofréquencemètre.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou segment intermédiaire OU attendre quelques secondes pour que la montre passe automatiquement à l'affichage de ces données.

6. Appuyer sur STOP/RESET pour arrêter le chronométrage durant une pause ou à la fin de l'activité.

REMARQUE : Le minuteur de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour 30 secondes ou 1, 2, 5 ou 10 minutes, selon votre choix) après la commande STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre et que le minuteur de récupération n'a pas été désactivé. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, voir la section sur le mode Récupération.

7. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro. Cela enregistre également les données du chrono dans la base de données de la montre.

REMARQUE : Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

Données de fréquence cardiaque en mode Chrono

Lorsque la montre est utilisée en mode Chrono avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne sur chaque tour enregistré (LAP DATA en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Format d'affichage du chrono

Le chronographe peut être configuré pour afficher soit le temps au tour soit le temps intermédiaire sur la ligne du bas.

1. Arrêter le chronographe et le remettre à zéro.
2. Enfoncer et relâcher le bouton STOP/RESET/SET. FORMAT s'affiche, suivi de SET et du format en cours.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour sélectionner le format souhaité.

4. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et revenir au Chrono.

Noter que même si le format choisi suppose que les valeurs du chrono s'affichent sur les lignes du haut et du bas, lorsque le chrono est utilisé sans le cardiofréquencemètre, la ligne du haut est réservée au numéro de tour et seule la ligne du bas affiche les données de chronométrage. Toutefois, lorsque le chrono est utilisé avec le cardiofréquencemètre, il est possible d'afficher simultanément à la fois les données de temps intermédiaire et au tour.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Chrono peut être changé en appuyant sur HEART RATE.

Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps intermédiaire
2. Temps intermédiaire sur Fréquence cardiaque
3. Temps dans la zone cible (ZT) sur Fréquence cardiaque
4. Fréquence cardiaque seule

5. Fréquence cardiaque sur Temps au tour
6. Temps au tour ou sur Fréquence cardiaque
7. Temps au tour sur Temps intermédiaire
8. Nombre de tours sur Temps intermédiaire

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Deux fois par semaine, vous courez dans les collines derrière votre maison et vous chronométrez votre activité. Vous avez divisé votre course en quatre segments :

- 1) de votre maison au pied de la colline,
- 2) du pied de la colline à son sommet,
- 3) du sommet vers le bas de la colline et pour finir,
- 4) du pied de la colline jusqu'à votre maison. À chacune de ces transitions, vous appuyez sur le bouton START pour commencer de chronométrer un nouveau segment. Au bout de cinq semaines d'enregistrement de la même activité, vous pourrez suivre vos progrès dans le temps et voir si votre temps s'est amélioré sur chacun des segments.

Intervalles

Le mode Minuterie par intervalles permet d'avoir un compte à rebours souple à cinq intervalles pouvant se répéter jusqu'à 99 fois. Ce mode est très utile si la séance d'exercice comporte des segments spécifiques, comme, par exemple, une méthode course/marche où on doit courir et marcher pendant des périodes spécifiées.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause de la minuterie ou remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

Terminologie du mode Intervalles

- ❖ **Entraînement par intervalles** : L'entraînement par intervalles permet de faire varier le degré d'intensité au cours d'une séance d'exercice, ce qui permet, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps.
- ❖ **Intervalle** : Les intervalles associent les exercices à des durées spécifiques. Par exemple, si on court dix minutes, marche deux minutes, court vingt minutes, puis marche cinq minutes – cela constitue quatre intervalles d'exercice.
- ❖ **Répétitions** : Le nombre de fois qu'un groupe d'intervalles est exécuté. Dans l'exemple ci-dessus, si on choisit de répéter trois fois le groupe d'intervalles, la série de dix, deux, vingt et cinq minutes sera effectuée trois fois de suite. Cela représente trois répétitions.

Réglage des intervalles

La montre peut définir et enregistrer jusqu'à cinq intervalles nommés INT 1 à INT 5.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Intervalles et les réglages d'intervalles les plus récents.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que INT TIMER SET (RÉGLER LA MINUTERIE PAR INTERVALLES) s'affiche brièvement suivi par SET puis par le réglage actuel de l'intervalle 1, avec INT 1 clignotant en haut de l'affichage.

3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir lequel des cinq intervalles régler.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler la durée de l'intervalle choisi. La durée actuelle de l'intervalle s'affiche, avec le chiffre des heures clignotant.
5. Effectuer le réglage souhaité comme indiqué dans le tableau suivant.

Groupe de paramètres	Réglage
Nombre d'intervalles	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre d'intervalles ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des secondes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Zone de fréquence cardiaque	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir entre les ZONES 1 à 5 prédéfinies, la zone MANUAL (MANUELLE) ou NONE (AUCUNE).
Nombre de répétitions	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre de répétitions ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.

6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se passer à l'option de réglage suivante.

7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Effectuer les réglages d'intervalles tels qu'ils sont décrits dans le tableau de la page précédente.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Utiliser la minuterie par intervalles

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INTERVAL.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données d'intervalles d'une séance précédente (le cas échéant).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours de la minuterie d'intervalle (exemple : 10, 9, 8,...)
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter le compte à rebours et faire une pause ou si l'activité pour cet intervalle est terminée.
5. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour sauvegarder puis effacer la séance d'exercice par intervalles en cours.

Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles

Lorsque la montre est utilisée en mode Intervalles avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque intervalle enregistré (affichée avec les durées d'intervalle en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Quand la montre accumule des données de temps dans les zones cibles de fréquence cardiaque, il s'agit du temps cumulé total dans toutes les zones et non pas du temps dans la zone pour chaque intervalle individuel.
- ❖ Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES -

DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

- ❖ Lorsque la minuterie par intervalles est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Intervalles peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps de l'intervalle
2. Temps de l'intervalle sur Fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule
4. Numéro d'intervalle/numéro de répétition sur Temps de l'intervalle.

- ❖ Si un intervalle est réglé sur 00:00:00, la montre passe automatiquement à l'intervalle suivant. Par exemple, si INT 3 est réglé sur 00:00:00, alors la montre passe directement de INT 2 à INT 4.

- ❖ Lorsque des zones cibles de fréquence cardiaque sont définies dans le mode Intervalles, elles remplacent celles définies dans le mode Configuration CFM. Par exemple, si la montre est réglée sur la ZONE 2 dans le mode Configuration CFM et que l'INT 3 a été réglé sur la ZONE 3, la montre enregistre les données de fréquence cardiaque pour la ZONE 3 mais pas la ZONE 2 lorsqu'elle est en mode Intervalles. Cela est particulièrement important si la montre est réglée pour alerter l'utilisateur lorsqu'il est au-dessus ou en dessous de sa zone cible de fréquence cardiaque.

- ❖ Les réglages de répétitions s'appliquent au groupe entier de paramètres. Il n'est pas possible de faire répéter l'intervalle INT 1 deux fois et INT 2 une seule fois.

Exemple d'utilisation du mode Intervalles

À des fins de cross-training, vous décidez d'ajouter une séance d'une heure de « spin » à votre programme d'exercice. Vous choisissez d'utiliser le mode Intervalles pour mesurer à la fois la durée et la fréquence cardiaque durant l'activité. Vous réglez les intervalles suivants pour votre activité :

Intervalle	Durée	Zone de fréquence cardiaque
INT 1	00:05:00	NONE (AUCUNE)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

INT 1 représente l'échauffement. INT 2 et INT 3 représentent la partie exercice proprement dite, avec un objectif d'augmentation de la fréquence cardiaque et un effort soutenu de 5 minutes par des exercices d'aérobic de haute intensité. Enfin, INT 4 est un ralentissement entre les répétitions et à la fin de l'activité. En outre, vous réglez les répétitions à 2, ce qui vous permet de répéter la séquence d'activité deux fois et d'obtenir une solide séance d'une heure d'exercice par intervalles.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...). En outre, la montre peut être réglée pour se répéter, s'arrêter ou passer en mode Chrono à la fin d'un compte à rebours (si le chronographe est arrêté et à zéro) et pour alerter l'utilisateur lorsqu'elle atteint la moitié du compte à rebours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause de la minuterie ou remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

REMARQUE: En mode Minuterie, appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme audible quand la minuterie atteint zéro.

Régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que TIMER SET puis SET s'affichent brièvement, suivis de la minuterie avec le chiffre heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou alterner les valeurs ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer ou les alterner. Cela s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes, à l'action de fin et à l'alerte de mi-parcours.

REMARQUE : Le réglage de l'action de fin permet de choisir ce que fait la minuterie à la fin du compte à rebours. Les options sont STOP, REPEAT (RÉPÉTER) et CHRONO. Si CHRONO est choisi, la montre passe automatiquement en mode Chrono à la fin du compte à rebours (si le chronographe est arrêté et remis à zéro) et démarre le chronographe.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante, à savoir heures, minutes, secondes, action de fin et alerte de mi-parcours.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Utiliser la minuterie

1. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données de toute utilisation antérieure de la minuterie (le cas échéant). Il n'est pas possible de démarrer un nouveau compte à rebours sans réinitialiser la minuterie.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône du sablier  s'affiche.
3. Pour interrompre le compte à rebours, appuyer sur STOP/RESET/SET.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours ou, pour réinitialiser la minuterie, tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche brièvement suivi de la durée initiale du compte à rebours.
5. Quand la minuterie arrive à mi-parcours (si HALFWAY ALERT est activé), un bref carillon est audible.
6. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une alerte sonore se déclenche. Appuyer sur n'importe quel bouton pour la couper.
7. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP ou
La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT et continue jusqu'à ce qu'on appuie sur STOP/RESET/SET. REP et un nombre s'affichent (par exemple, REP 2). REP signifie que la minuterie se répète et le nombre correspond au nombre de fois où le

compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition  s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter ou
La minuterie passe en mode Chrono si le chronographe est arrêté et remis à zéro. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer que la minuterie change de mode à la fin du compte à rebours ainsi que l'icône du sablier  pour montrer que la minuterie est en marche.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour passer dans autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le sablier  reste affiché pour indiquer que la minuterie est en marche.
- ❖ Lorsque l'alerte de mi-parcours est utilisée, la montre produit un bip sonore quand elle atteint la moitié du compte à rebours.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Minuterie peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :
 1. Fréquence cardiaque sur Compte à rebours
 2. Compte à rebours sur Fréquence cardiaque
 3. Fréquence cardiaque seule
 4. Réglage de minuterie (ou numéro de répétition si réglé sur REPEAT) sur Compte à rebours.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé pour objectif de marcher pendant 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux fois par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez la fin de l'action sur CHRONO. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip pour vous indiquer qu'il faut faire demi-tour et revenir au bureau. La montre passe en mode Chrono et commence à chronométrer. Cela vous aide à déterminer combien de temps il vous faut pour retourner au bureau.

Récupération

À propos de la récupération cardiaque

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 la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Le cardiofréquencemètre peut être configuré pour enregistrer le changement de fréquence cardiaque sur une période de 30 secondes ou de 1, 2, 5 ou 10 minutes ou la minuterie de récupération peut être désactivée.

Une récupération lente peut indiquer la nécessité de faire une pause durant l'exercice en raison de fatigue, de maladie ou d'autres facteurs.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de récupération.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour choisir entre un temps de récupération de 30 secondes, de 1, 2, 5 ou 10 minutes et pas de récupération ou pour arrêter ou réinitialiser la minuterie de récupération.

HEART RATE

Appuyer pour activer le CFM (le cas échéant) ou tenir enfoncé pour activer ou désactiver les alertes de zone.

REMARQUE: Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre, sauf si la minuterie de récupération est réglée sur OFF. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération. Le résultat de la récupération automatique est visible en mode Récapitulatif.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Il est possible de lancer manuellement une mesure de récupération cardiaque à tout moment.

REMARQUE : Si une séquence de récupération est lancée manuellement, les données ne sont pas visibles en mode Récapitulatif.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVERY (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière mesure de récupération cardiaque, le cas échéant. Le message HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche, suivi de la durée de récupération en cours.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes et OFF.

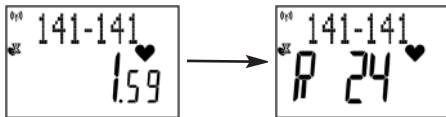
REMARQUE : Ce réglage contrôle à la fois la durée des séquences de récupération cardiaque automatique et manuelle.

4. Appuyer sur START/SPLIT. La ligne du haut affiche la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, ainsi que la fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes s'affiche sur la ligne du bas. Si la minuterie de récupération est réglée sur OFF, le bouton START/SPLIT n'est pas opérationnel.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération si elle ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque du cardiofréquencemètre. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la

fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération.

5. À l'issue du compte à rebours spécifié, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre la fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence en tant que valeur de récupération.



6. Pour lancer une nouvelle période de récupération donnée, il suffit de répéter les étapes 2 à 4.

Récapitulatif

Le mode Récapitulatif permet de revoir des données générales sur des séances d'exercice enregistrées dans les modes Chrono et Intervalles. Les 10 dernières séances d'exercice peuvent être consultées. Ce mode permet aussi bloquer une séance d'exercice pour éviter qu'elle ne soit pas supprimée de la file du récapitulatif une fois qu'on dépasse 10 séances.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour lancer le récapitulatif de la séance d'exercice sélectionnée.

HEART RATE

Appuyer pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

À propos du mode Récapitulatif

- ❖ Le mode Récapitulatif recueille et stocke les données du chronographe ou de la minuterie d'intervalles. Ce mode s'utilise pour afficher des mesures importantes des progrès durant les séances d'exercice.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre, le mode Récapitulatif affiche le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle, ainsi que la mesure de récupération cardiaque enregistrée.
- ❖ Si aucun intervalle n'a terminé son compte à rebours, le message NO INTS DONE (PAS D'INTERVALLE TERMINÉ) s'affiche. Cela se produit uniquement si la minuterie par intervalles est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer un cycle d'intervalles complet.
- ❖ Si aucun temps au tour séparé n'a été enregistré durant la séance d'exercice, la montre affiche NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) dans le segment de rappel du tour du mode Récapitulatif. Cela se produit uniquement quand le chronographe est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer le premier tour de la séance d'exercice.

Examen des données d'activité

Si le chronographe ou la minuterie par intervalles est en marche quand vous entrez dans le mode Récapitulatif, vous ne verrez que les données de l'activité en cours. Vous ne pouvez pas consulter de séances d'exercice en mémoire tant que le chrono et la minuterie par intervalles ne sont pas arrêtés et remis à zéro.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les séances d'exercice en mémoire. Les séances en mémoire sont identifiées par la date et l'heure de la séance.
REMARQUE : Les séances d'exercice enregistrées en mode Chrono sont identifiées par l'icône du chronographe  et celles enregistrées en mode Intervalle par l'icône du sablier .
3. Appuyer sur HEART RATE pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice. Quand une séance d'exercice est verrouillée, l'icône du cadenas  s'affiche à côté. Cette séance ne sera pas automatiquement supprimée par les suivantes.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour accéder aux données de la séance d'exercice sélectionnée.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour revenir au menu principal du mode Récapitulatif et consulter une autre séance.

Données du mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif comprend les données des séances d'exercice enregistrées en mode Chrono et Intervalles ci-dessous.

REMARQUE : Si le cardiofréquencemètre n'est pas utilisé, les seules données visibles sont le temps total et les données de tours ou d'intervalles.

- ❖ **Temps total :** Le temps pendant lequel le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne durant une séance d'exercice dans les modes Chrono ou Intervalles.
- ❖ **Temps dans la zone :** Le temps durant une séance d'exercice pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie. Pour une séance d'exercice par intervalles, chaque intervalle peut être réglé sur une zone cible différente et le mode Récapitulatif affiche la somme du temps dans la zone pour les différentes zones cibles de chaque intervalle.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de la séance d'exercice.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.

- ❖ **Total des calories :** Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice. 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.
- ❖ **Moyenne au tour :** Le temps moyen pour tous les tours enregistrés pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Meilleur tour :** Le temps au tour le plus court enregistré pendant une séance d'exercice.
- ❖ **Rappel de tour ou d'intervalle :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour chaque segment de la séance d'exercice. Les séances en mode Chrono comprennent les données au tour et les séances en mode Intervalle comprennent les données d'intervalle. Si une séance par intervalles est réglée pour se répéter, la montre affiche également le nombre de répétitions des intervalles.
- ❖ **Récupération cardiaque :** Le résultat du calcul de récupération cardiaque le plus récent lorsque le chronographe ou la minuterie par intervalles est utilisé. Les calculs de récupération manuels ne sont pas conservés.

Configuration CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de configurer des données personnelles essentielles utilisées par le cardiofréquencemètre. Il permet aussi d'associer la montre au capteur de cardiofréquencemètre.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour lancer le processus d'association ou pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.

Association des appareils

L'opération d'association est nécessaire pour s'assurer que votre montre ne reçoive pas les données transmises par la sangle de poitrine de quelqu'un d'autre.

Remarque : L'opération d'association doit être effectuée avant la toute première utilisation et après tout changement de pile du cardiofréquencemètre ou de la montre. Elle n'est pas nécessaire avant chaque séance d'exercice.

Pour associer la montre à votre sangle de poitrine :

1. Détacher la sangle de la poitrine et la laisser au repos pendant au moins cinq minutes pour s'assurer qu'elle est complètement éteinte.
2. Trouver un endroit éloigné de toute autre sangle de cardiofréquencemètre susceptible d'émettre un signal.
3. Sur la montre, appuyer plusieurs fois sur le bouton MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM) sur la ligne du haut.

Pour associer correctement la montre et la sonde du cardiofréquencemètre, allez directement au mode Configuration CFM sans vous arrêter ni utiliser un autre mode.

4. Tenir le bouton HEART RATE enfoncé. Le message HOLD TO PAIR (TENIR POUR ASSOCIER) doit s'afficher pendant deux secondes environ, suivi des instructions WEAR STRAP (METTRE LA SANGLE), puis PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (APPUYER SUR MODE POUR ASSOCIER LA MONTRE ET LA SANGLE).
5. Appuyer sur le bouton MODE. Le message WAIT FOR BEEP (ATTENDRE LE BIP) devrait s'afficher. La montre recherche à présent une sangle de poitrine avec laquelle s'associer.

6. Prendre ensuite la sangle de poitrine et la tenir fermement avec les pouces sur les coussinets de capteur qui sont normalement en contact avec la poitrine. Frotter plusieurs fois les pouces d'avant en arrière sur les coussinets. Ce contact devrait être suffisant pour que la sangle commence à émettre.
7. Si l'association est réussie, PAIRING DONE (ASSOCIATION EFFECTUÉE) s'affiche et bip sonore de confirmation est audible. Si l'association devait échouer, répéter immédiatement les opérations ci-dessus en commençant à l'étape 4.

Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque

La montre permet de choisir une zone cible de fréquence cardiaque prédéfinie ou de définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée. Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR) de l'utilisateur.

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

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Déterminer la zone souhaitée à l'aide du tableau ci-dessus.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies (ZONE 1 à ZONE 5) ou personnalisées (ZONE C1 à ZONE C5).

4. Pour les zones de fréquence cardiaque prédéfinies, appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Le choix d'une zone de fréquence cardiaque personnalisée suppose quelques étapes supplémentaires décrites dans la section suivante.

Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous les calculs basés sur le CFM. Cela ne s'applique pas aux séances d'exercice déjà enregistrées avant le choix d'une zone cible de fréquence cardiaque.

Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible. Une zone cible personnalisée peut être utilisée lorsque les plages de 10% des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies sont trop grandes ou trop petites pour les objectifs des exercices.

REMARQUE : L'écart entre les limites supérieure et inférieure de la zone de fréquence cardiaque personnalisée doit être d'au moins cinq battements par minute.

Pour définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à afficher l'une des zones personnalisées — ZONE C1 à ZONE C5.

3. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour accéder au processus de réglage. CUSTOM ZONE NUMBER (NUMÉRO DE ZONE PERSONNALISÉE) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure.
5. HI LIMIT: HR (LIMITE SUPÉRIEURE : FC) s'affiche d'abord avec une valeur de fréquence cardiaque à trois chiffres (140, par ex.). Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
6. Lorsque les trois chiffres de la valeur de limite supérieure sont réglés, appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur de limite inférieure de la fréquence cardiaque. LO LIMIT : HR (LIMITE INFÉRIEURE : FC) s'affiche. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant.
7. Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer ces réglages. Répéter ce processus depuis l'étape 2 pour changer les limites d'une autre zone personnalisée.

Données personnelles

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou de définir des zones cibles personnalisées, il est important de saisir son poids, sa fréquence cardiaque maximale, l'affichage de la fréquence cardiaque et une alerte de zone de fréquence cardiaque. L'exactitude des informations utilisées par ces options permet au cardiofréquencemètre de s'adapter aux besoins particuliers de chacun.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche en clignotant.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Poids		Le poids actuel peut être affiché en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Cette valeur permet de calculer combien de calories sont brûlées durant l'activité. Le poids enregistré ne peut pas être inférieur à 10 kg (22 lb) ni supérieur à 250 kg (550 lb).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de fréquence cardiaque maximale sert de référence pour exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (%). Ce nombre ne peut pas être inférieur à 80 ni supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Format BPM		Cette option offre le choix entre l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% OF MAX).
Alerte de zone de fréquence cardiaque		Cette option offre le choix d'activer ou non une alerte signalant que la fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la zone cible sélectionnée.

3. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer la saisie des données personnelles et des réglages.
4. Effectuer les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyer sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyer sur MODE pour quitter le mode Configuration CFM.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ 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.

- ❖ Si un réglage passe au-dessus ou en-dessous des limites de réglage de la fréquence cardiaque ou du poids, la montre corrige automatiquement le réglage en fonction des limites de la montre. Cette correction automatique peut avoir des résultats imprévisibles. Vérifier les réglages de la montre.

Alarme 1, 2 ou 3

La montre peut faire office de réveil avec jusqu'à trois alarmes différentes fonctionnant comme des modes distincts. Une alarme peut être réglée pour se déclencher à la même heure chaque jour ou uniquement les jours de semaine, le week-end, voire même un seul jour de la semaine.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou faire alterner la valeur de réglage ou pour activer ou désactiver l'alarme.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglages. STOP/RESET/SET Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.

Lorsque la montre atteint l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes. Pour faciliter l'identification de l'alarme qui sonne, chaque alarme à une mélodie unique.

Régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode d'alarme 1, 2 ou 3.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que ALARM SET (RÉGLAGE DE L'ALARME) puis SET (RÉGLER) s'affichent brièvement suivis de l'heure avec le chiffre des heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur AM/PM (matin/après-midi) (si la montre est au format 12 heures).
7. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre AM et PM.

8. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage du type d'alarme.
9. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les types d'alarme. Les types d'alarmes sont :
 - ❖ DAILY (QUOTIDIENNE) se déclenche chaque jour à l'heure indiquée
 - ❖ WEEKDAYS (JOURS DE SEMAINE) se déclenche du lundi au vendredi à l'heure choisie
 - ❖ WEEKENDS se déclenche le samedi et le dimanche à l'heure choisie
 - ❖ L'alarme une fois par semaine (par ex. MON, TUE, WED... [LUN, MAR, MER...]) se déclenche le jour indiquée à l'heure choisie.
10. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Toute modification des réglages d'une alarme active automatiquement l'alarme.
- ❖ Lorsque l'alarme est activée, l'icône du réveil  s'affiche dans le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme se déclenche, la sonnerie peut être coupée en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.

- ❖ Le mode d'alarme une fois par semaine (MON, TUES, WED...) est particulièrement utile pour rappeler un rendez-vous.
- ❖ Si la sonnerie n'est pas coupée manuellement avant son expiration, une alarme de rappel se déclenche au bout de 5 minutes.

Synchro

Ce mode permet de transférer les données de séance d'exercice vers le logiciel Timex® Trainer si le Data Xchanger USB de Timex® est utilisé.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

HEART RATE

Appuyer pour activer le récepteur et commencer à rechercher une ordinateur

REMARQUE : Une fois que le processus de synchronisation est lancé, il peut être annulé en appuyant sur n'importe quel bouton. SYNC CANCEL (ANNULATION SYNCHRO) s'affiche. La montre produit alors un bip sonore, le récepteur s'éteint et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Synchroniser la montre avec un ordinateur

1. S'assurer que le Data Xchanger USB est branché sur une prise USB de l'ordinateur et que le logiciel Timex Trainer® fonctionne.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher Sync Mode.
3. Le message SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO) s'affiche pour indiquer que la montre est prête à lancer une communication avec un ordinateur.
4. Appuyer sur HEART RATE pour démarrer le processus.
5. La montre interrompt et réinitialise toutes ses autres activités et commence à rechercher un ordinateur. Le message SEARCHING FOR PC (RECHERCHE DE PC) s'affiche.
6. Brancher le périphérique USB sur l'ordinateur et démarrer le logiciel.
7. Quand la liaison est établie avec un ordinateur, la montre affiche SYNCING WATCH (SYNCHRO EN COURS) jusqu'à ce que le processus de synchronisation soit terminé et que LE MESSAGE SYNCING DONE (SYNCHRO TERMINÉE) s'affiche. Une alerte sonore est audible et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Messages d'erreur de synchronisation

S'il se produit une erreur durant le processus de communication, la montre déclenche une alerte et affiche brièvement un message d'erreur avant de revenir à l'état READY (PRÊT). Les messages d'erreur et quelques suggestions pour y remédier sont les suivants :

HARDWARE ERROR (ERREUR DE MATÉRIEL) : Ce message apparaît s'il y a un problème interne d'émetteur-récepteur radio de la montre. Contacter le Service clientèle de Timex.

SYNC ERROR (ERREUR DE SYNCHRONISATION) : Ce message indique qu'un problème de communication s'est présenté. Cela est habituellement dû à un brouillage par un appareil sans fil de type téléphone, clavier, souris ou accessoire Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (LIAISON VERS LE PC OCCUPÉE) : Ce message s'affiche si l'ordinateur est déjà en communication avec une autre montre Timex®. Si ce message s'affiche régulièrement alors qu'il n'y a absolument aucune autre montre Timex à moins de 6 m de l'ordinateur, contacter le Service clientèle de Timex.

NO PC FOUND (PC INTROUVABLE) : Ce message s'affiche si la montre est incapable d'établir une liaison avec l'ordinateur dans les 30 secondes. Vérifier que le logiciel fonctionne et que le Data Xchanger est branché sur un port USB en état de marche. Essayer éventuellement de débrancher le Data Xchanger et de le rebrancher avant de retenter la synchronisation.

Soin et entretien

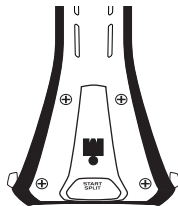
Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

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

Pour changer la pile, le cas échéant, veiller à la mettre en place avec le côté « + » en haut.

Remarque : Sur la montre Race Trainer™ Pro, le logement de la pile se situe au-dessus du bouton START/SPLIT, sous les vis exposées et le logo Ironman® M-Dot®. Le dos de montre en acier inoxydable comporte des vis inviolables parce que la partie derrière l'affichage ne comporte aucune pièce réparable par l'utilisateur.



Veilleuse INDIGLO®

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

Étanchéité

- ❖ Cette montre étanche à 100 mètres résiste à une pression de 140 p.s.i. soit 965 kPa (équivalent à une immersion de 328 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex recommande 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.

Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquence

Rincer le cardiofréquence et la sangle à l'eau claire pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

Autonomie de la pile de l'émetteur

L'autonomie de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans, à raison d'une heure d'utilisation par jour. Un usage plus intense raccourcit la durée de service de la pile. Changer la pile de l'émetteur dans l'un quelconque des cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) (ERREUR DE COMM, PERTE DE SIGNAL) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile de l'émetteur

REMARQUE : Un appareil (une montre, par exemple) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque est nécessaire pour vérifier que la pile neuve a été posée correctement. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrir le logement de la pile (au dos du capteur).

- Introduire une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le “ + ” vers vous.
- Enfoncer le bouton de réinitialisation à côté de la pile avec un cure-dent ou un trombone déplié.

- Remettre le couvercle en place.
- Effectuer un essai rapide de l'appareil :
 1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
 2. Humecter généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
 3. Activer la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
 4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit clignoter sur l'écran pour indiquer que le capteur est activé. Cela confirme que la pile est correctement installée. **REMARQUE** : Pour cet essai, il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyer de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettre le couvercle en place.
- Remettre la pile en place et répéter la procédure d'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression d'eau de 30 m ou 60 p.s.i.

ATTENTION : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de 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. suite à des réparations non effectuées par Timex ;
4. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre, du bracelet ou brassard, du boîtier de cardiofréquencemètre, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

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

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays 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 cardiofréquence - mètre 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 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 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.

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)

Motif du renvoi : _____

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

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 SERVICE CENTER, 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 particulières d'entretien et de réparation de la Garantie internationale de votre cardiofréquencemètre Timex®.

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

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

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Etats-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Cardiofréquencemètre numérique Timex® Ironman®
Race Trainer™

Numéros de modèle : M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)
2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

LVD : 2006/05/EC

Normes : CENELEC EN 60950-1

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l'équipement Radio & Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent :



Roger H. Hunt

Quality Regulatory Engineer

Date : 24 septembre 2010, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique.

Índice

Descripción general	151
Funciones	151
Un corazón en forma	152
Botones del reloj	154
Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®	155
Símbolos en la pantalla	156
Recursos	157
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco	158
Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco	159
Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso	160
Uso del monitor de ritmo cardíaco	161
Mensaje NO HRM DATA	163
Hora del Día	164
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	165
Para cambiar las zonas horarias	167
Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día	168
Sugerencias y notas para la Hora del Día	168
Ejemplo de Hora del Día	169

Cronógrafo	170
Terminología del cronógrafo	170
Operación del cronógrafo	171
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo	172
Formato de la pantalla del cronógrafo	173
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	174
Ejemplo del modo Cronógrafo	175
Intervalo	176
Terminología de intervalos	177
Programación o ajuste de los intervalos	177
Operación del temporizador de intervalos	179
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo	180
Sugerencias y trucos del modo Intervalo	180
Ejemplo del modo Intervalo	182
Temporizador	183
Ajuste del temporizador	184
Operación del temporizador	185
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	186
Ejemplo del modo Temporizador	187

Recuperación	187
Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco	187
Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco	189
Revisión	191
Sobre el modo Revisión	192
Revisión de los Datos de Ejercicio	192
Datos sobre el modo Revisión	193
Programación del monitor de ritmo cardíaco	196
Acoplamiento de dispositivos	196
Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco	198
Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado	200
Datos personales	202
Sugerencias y trucos del modo Programación	
del monitor de ritmo cardíaco	204
Alarma 1, 2 ó 3	205
Programación de la Alarma	206
Sugerencias y trucos del modo Alarma	207
Modo Sincronización	208
Para sincronizar el reloj con una computadora	209
Mensajes de error durante la sincronización	210

Cuidado y mantenimiento	.211
Reemplazo de la batería del reloj	.211
Luz nocturna INDIGLO®	.212
Resistencia al agua	.212
Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco	.212
Vida útil de la batería del sensor	.213
Reemplazo de la batería del transmisor	.213
Garantía y servicio de reparación	.215
Declaración de cumplimiento	.220

Descripción general

¡Enhorabuena!

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® es como contratar a un entrenador personal. Esta herramienta de alta tecnología está diseñada para que atletas exigentes como usted puedan medir su progreso en relación con sus metas de ejercicio, y le ofrece la capacidad de realizar el seguimiento, guardar y analizar los indicadores clave de su condición física personal para hasta 50 vueltas.

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

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

Funciones

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® tiene una memoria de 10 tiempos de vuelta que almacena datos sobre el tiempo transcurrido y su frecuencia cardíaca cuando usted utiliza su cronógrafo o temporizador de intervalos. Lo que hace que este temporizador de

intervalos sea diferente a todos los demás es que cada uno de los segmentos vinculados se puede ajustar para el ritmo cardíaco y la duración, de manera que su ejercicio pueda incorporar una guía de entrenamiento basada en tiempo y esfuerzo - justo como su tuviera un entrenador personal en su muñeca.

Además de las características estándar de un monitor de ritmo cardíaco, su monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® le permite bloquear uno o más ejercicios para reducir la posibilidad de que se borren accidentalmente.

El reloj también tiene un enlace opcional para comunicación inalámbrica de dos vías llamado Timex Data Xchanger. Con la comunicación inalámbrica de dos vías, usted puede introducir los datos provenientes de su reloj en su computadora, o puede descargar parámetros programados de su computadora para introducirlos en su reloj. La radio posibilita una comunicación digital inalámbrica sin ningún problema, conexiones fiables, y la transmisión de datos entre el reloj y otros dispositivos ANT+™.

Un corazón en forma

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

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

- ❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

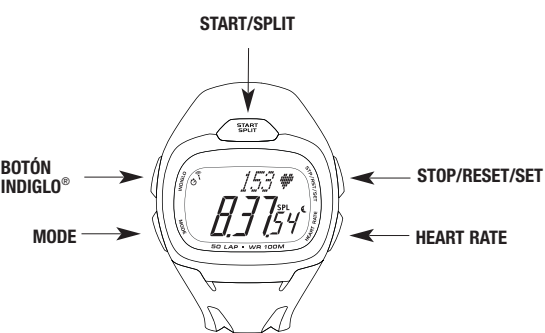
El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

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

ADVERTENCIA:

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

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



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

Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj mientras se pulsa el botón. Mantenga presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido para activar la función Night-Mode®.

Cuando la función Night-Mode® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función Night-Mode® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su

tiempo de ocho horas, mantenga pulsado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido.

Símbolos en la pantalla

- ♥ El símbolo del corazón indica que el sensor de ritmo cardíaco está funcionando.
- ⌚ El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Cronógrafo.
- ⌚ El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Temporizador o Intervalo.
- ⌚ El símbolo de repetición indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás en el modo Temporizador o Intervalo.
- ⌚ El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
- 🔊 El símbolo del altavoz aparece cuando usted ha programado el reloj para que le alerte cuando usted esté por encima o por debajo de su zona especificada de ritmo cardíaco durante un ejercicio.
- 📶 El símbolo de la antena aparece cuando el reloj está sincronizado con el sensor de ritmo cardíaco.
- 🔒 El símbolo del candado aparece cuando usted ha bloqueado un ejercicio para no borrarlo al guardar otro ejercicio.

- ⌚ El símbolo del reloj de arena con el corazón aparece cuando el reloj está cronometrando una recuperación.
- 🌙 La media luna aparece cuando usted activa la luz nocturna INDIGLO® con la función Night-Mode®.

Recursos

Recursos impresos

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

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

Recursos en Internet

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

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timexironman.com** para ver más productos Timex® para una buena salud y forma física, relojes deportivos Timex®, e información sobre entrenamiento.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

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

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

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

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

Quizá usted desee utilizar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden introducir en el modo Programación del monitor y el reloj automáticamente ajusta sus zonas, como se describe en la tabla de la página anterior.

Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco

Los modos cronógrafo y temporizador de intervalos recogen los datos sobre el ritmo cardíaco y guardan estadísticas detalladas sobre un ejercicio. El monitor de ritmo cardíaco puede almacenar información para hasta 10 ejercicios.

NOTA: El reloj recogerá datos sobre el ritmo cardíaco sin que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estén funcionando. Esta información no estará disponible en el modo Revisión, pero se puede enviar desde el reloj a la computadora (se requiere un dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Si usted tiene el dispositivo USB opcional, puede pasar los datos sobre su ejercicio a una computadora para guardarlos y verlos. Cuando el reloj puede guardar menos de cinco horas, o sólo tres sesiones más, de datos sobre el ritmo cardíaco, el reloj indicará el mensaje MEMORY LOW. Cuando

el reloj haya alcanzado sus límites de capacidad de almacenamiento, la pantalla mostrará MEMORY FULL.

Cuando el reloj no se usa con una computadora estos mensajes se omiten. A no ser que usted bloquee un ejercicio, automáticamente grabará encima de ejercicios anteriores una vez que haya alcanzado el límite de 10 ejercicios.

Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso

Una vez haya establecido cuáles son sus metas de ejercicio y su ritmo cardíaco, Timex le recomienda que acople su reloj con el sensor de ritmo cardíaco, ajuste el tiempo y realice los ajustes de otros datos importantes en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco antes de empezar a utilizarlo.

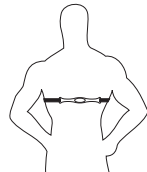
Nota: Para obtener los mejores resultados, Timex recomienda que lave su sensor de ritmo cardíaco utilizando agua con jabón para limpiar cualquier residuo de aceite de fabricación antes de utilizarlo por primera vez.

❖ **Acoplamiento del reloj con el sensor de ritmo cardíaco:** Timex le recomienda que acople el sensor de ritmo cardíaco y el reloj para reducir al mínimo la posibilidad de que su sensor capte la señal del ritmo cardíaco de otra persona. Para acoplar con precisión el reloj y el sensor de ritmo cardíaco, vaya inmediatamente al modo Programación del monitor antes de detenerse en o utilizar cualquier otro modo. Para más información sobre “acoplamiento de dispositivos” consulte en el índice Programación del monitor de ritmo cardíaco.

- ❖ **Ajuste de la Hora del Día:** El monitor de ritmo cardíaco utiliza el tiempo ajustado en el reloj para grabar datos. Para asegurarse de que usted está grabando datos con la hora correcta, ajuste el reloj en su hora local en el modo Hora del Día. Para más información sobre el modo Hora del Día consultar la sección correspondiente en el Índice.
- ❖ **Introducción de sus datos personales:** Antes de utilizar su reloj es importante que introduzca su peso y ritmo cardíaco máximo en el modo programación del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información consulte la sección “Datos personales” en el índice dentro de Programación del monitor de ritmo cardíaco.

Uso del monitor de ritmo cardíaco

1. Humedezca bien las almohadillas del medidor de ritmo cardíaco bajo el agua corriente (de 2 a 3 segundos por almohadilla). Use un gel para electrodos de monitor de ritmo cardíaco si se necesita.
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. Pulse el botón MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.



4. Presione el botón HEART RATE del reloj. Aparecerá el símbolo de la antena en pantalla, que indica que el reloj está buscando la señal del sensor de ritmo cardíaco. Cuando el reloj empieza a recibir la señal, el símbolo de un corazón palpitando aparecerá en pantalla. En ciertos modos, el reloj buscará automáticamente un sensor de ritmo cardíaco cuando usted introduzca el modo.

NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Revisión) cuando funciona en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.

5. Pulse el botón START/SPLIT cuando comience su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada mantenga pulsado el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD FOR ALERT OFF. A la inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD FOR ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su ejercicio, pulse el botón STOP/RESET/SET para dejar de grabar datos del ejercicio si está usted utilizando los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
8. Retire el sensor de ritmo cardíaco de su pecho y el reloj dejará de grabar más datos del ritmo cardíaco en aproximadamente un minuto.

9. Pulse MODE hasta que vea el modo Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Nota: Limpie bien su Sensor de ritmo cardíaco para mantener su buen desempeño. La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

Mensaje NO HRM DATA

Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

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

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

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

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

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

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

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

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

Grupo de ajustes	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones incluyen: Mes Día (MM-DD) o Día Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando está activada, el reloj emitirá un pitido cada hora a la hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre pitido de los botones activado o desactivado. Cuando el pitido de los botones está activo, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

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

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que T1 o T2 aparezca y destelle.
2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día

Al usar el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día pulsando el botón HEART RATE. Podrá elegir entre:

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

NOTA: Mientras que usted puede ver la información actual sobre el ritmo cardíaco en el modo Hora del Día, el reloj no está recogiendo ninguno de los datos que usted puede ver en el modo Revisión.

Sugerencias y notas para la Hora del Día

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante un año bisiesto, el reloj cambiará automáticamente del 28 de febrero al 29 de febrero. Para otros años, el reloj cambiará del 28 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ Las alarmas son activadas por la hora ajustada en el modo Hora del Día.

Ejemplo de Hora del Día

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

Cronógrafo

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

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para detener o pausar el cronógrafo, guardar datos del cronógrafo y borrar datos del cronógrafo, o cambiar el formato del cronógrafo.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla

Terminología del cronógrafo

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

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

Operación del cronógrafo

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar los datos del cronógrafo (si fuera necesario) y reiniciar el cronógrafo.
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo y el ritmo cardíaco promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del sensor de ritmo cardíaco.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.

6. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos, según lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco. Para información adicional acerca de la recuperación del ritmo cardíaco, vea la sección Modo Recuperación.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O mantenga pulsado STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero. Esto también guarda los datos del cronógrafo en la base de datos del reloj.

NOTA: Si todos los ejercicios están bloqueados usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos cardíacos en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);

2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada vuelta registrada (aparece como LAP DATA en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión);

Formato de la pantalla del cronógrafo

Usted puede ajustar el cronógrafo para que muestre el tiempo de vuelta o el de intervalo en la línea inferior de la pantalla.

1. Parar o reiniciar el cronógrafo
2. Pulse y suelte el botón STOP/RESET/SET. Usted verá FORMAT en la pantalla, seguido por SET, y después el ajuste de formato actual.
3. Pulse START/SPLIT (+) para seleccionar el formato que desee.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar su ajuste y volver al cronógrafo.

Tenga en cuenta que aunque el ajuste de formato implica que los valores del tiempo del cronógrafo aparecen en las líneas superiores e inferiores de la pantalla, al utilizar el cronógrafo sin el sensor de ritmo cardíaco, la línea

superior de la pantalla se reserva para la cantidad de vueltas, así que sólo se muestra la línea inferior con información sobre el tiempo. De todas formas, al utilizar el cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, es posible ver a la vez la información de tiempo para vueltas e intervalos si se desea.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras funciona el cronógrafo. El símbolo del cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Con el cronógrafo funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Cronógrafo si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo;
2. Tiempo Parcial por encima de Ritmo Cardíaco;
3. Tiempo en la zona (ZT) por encima de Ritmo Cardíaco
4. Solamente ritmo cardíaco
5. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Vuelta
6. Tiempo de Vuelta por encima de Ritmo Cardíaco
7. Tiempo de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo
8. Número de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo

Ejemplo del modo Cronógrafo

Dos veces a la semana, usted corre por las colinas detrás de su casa y usa el cronógrafo para cronometrar su ejercicio. Usted ha dividido su circuito en cuatro segmentos:

- 1) desde su casa al principio de la colina,
- 2) desde el pie de la colina hasta la cima.
- 3) desde la cima de la colina hasta abajo, y finalmente
- 4) desde el pie de la colina hasta su casa. En cada uno de estos puntos, usted pulsa el botón START para empezar a cronometrar una nueva vuelta. Después de cinco semanas de guardar el mismo ejercicio, usted podrá ver sus progresos a medida que avanza el tiempo, y comprobar si su marca de tiempo está mejorando para cada uno de los segmentos.

Intervalo

El modo Temporizador de Intervalos ofrece una cuenta atrás flexible de cinco intervalos que se puede programar para que se repita hasta 99 veces. Este modo es útil cuando su ejercicio incluye segmentos distintos, como por ejemplo el uso de un método correr/andar en el cual usted corre durante un periodo específico de tiempo y después anda por un periodo específico de tiempo.

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar y guardar datos.

HEART RATE

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

Terminología de intervalos

- ❖ **Entrenamiento en intervalos:** Usted puede utilizar el entrenamiento en intervalos como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un mismo ejercicio, lo que en última instancia le ayuda a ejercitarse por más tiempo y con mayor exigencia.
- ❖ **Intervalo:** Los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, andar por dos, correr por veinte minutos, y luego andar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.
- ❖ **Repeticiones (Reps):** El número de veces que usted elige para realizar un grupo de intervalos. En el ejemplo anterior, si usted elige recorrer el grupo de intervalos tres veces, usted pasará por sus series de cronometrajes de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

Programación o ajuste de los intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco intervalos marcados como INT 1 hasta INT 5.

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Intervalo, mostrando las programaciones de intervalo más recientes.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que las palabras INT TIMER SET aparezcan brevemente en pantalla seguidas por SET y a continuación el ajuste actual para el Intervalo 1 e INT con el número 1 que destellará en la parte superior de la pantalla.

3. Pulse START/SPLIT (+) O HEART RATE (-) para escoger cuál de los cinco grupos de intervalo desea programar.
4. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar el tiempo del intervalo seleccionado. En la pantalla aparecerá el tiempo del intervalo actual con el valor de las horas destellando.
5. Realice el ajuste deseado tal y como se indica en la siguiente tabla.

Grupo de ajustes	Ajuste
Número de intervalos	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de segundos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Zona de ritmo cardíaco	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para escoger entre las zonas preseleccionadas, de ZONE 1 a 5, la zona MANUAL, o NONE (ninguna).
Número de repeticiones	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el número de repeticiones (# OF REPS) o HEART RATE (-) para disminuirlo para todos los intervalos.

6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Usted puede hacer los ajustes de intervalo que se describen en la tabla de la página anterior.

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

Operación del temporizador de intervalos

1. Pulse MODE hasta que INTERVAL aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del ejercicio anterior con intervalos (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para empezar a cronometrar la cuenta atrás para el temporizador de intervalos (por ejemplo 10, 9, 8...).
4. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad antes de que los intervalos hayan terminado de cronometrarse.
5. Pulse START/SPLIT para continuar la cuenta atrás O mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar y luego borrar el ejercicio actual con intervalos.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Intervalo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos sobre el ritmo cardíaco en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);
2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el temporizador de intervalos estuvo midiendo (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada intervalo registrado (aparece como tiempos de intervalo en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión).

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

- ❖ Cuando el reloj acumula información sobre el tiempo en las zonas de ritmo cardíaco deseadas, la información es la suma del tiempo en todas las zonas, no el tiempo dentro de la zona para cada intervalo individual.

- ❖ Si todos los ejercicios están bloqueados en el modo Revisión usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Intervalo si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo (por intervalo);
 2. Tiempo de Intervalo (por intervalo) por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o
 4. Número de Intervalo/Número de Repetición por encima de Tiempo de Intervalo.
- ❖ Si un intervalo se programa en 00:00:00, el reloj automáticamente omitirá dicho intervalo. Por ejemplo si INT 3 se ajusta en 00:00:00, entonces el reloj pasará directamente a INT 2 desde INT 4.
- ❖ Cuando usted programa zonas de ritmo cardíaco deseadas en el modo Intervalo, éstas anulan las que se programaron en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco. Por ejemplo, si usted ha ajustado el reloj en ZONE 2 en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco pero ha ajustado INT 3 en ZONE 3, el reloj registrará los datos de ritmo cardíaco para la ZONE 3 y no para la ZONE 2 mientras esté en modo Intervalo. Esto es especialmente importante si usted ha programado el reloj para que le alerte si usted pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco deseada.

- ❖ El ajuste repetido afecta a todo el grupo de ajustes; usted no puede hacer que el temporizador de intervalos repita dos veces en INT 1 y una sola vez en INT 2.

Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, usted decide añadir una hora de bicicleta estática a su ejercicio usual una vez por semana. Usted decide el uso del modo Intervalo como ayuda para registrar a la vez el tiempo y el ritmo cardíaco de su sesión. Usted programa los siguientes intervalos para su ejercicio:

Intervalo	Hora	Zona de ritmo cardíaco
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Usted usa el INT 1 para calentar. INT 2 e INT 3 representan la parte central de su ejercicio a una meta de ritmo cardíaco cada vez más alta, con el objetivo de conseguir un ejercicio aeróbico de alta intensidad. Finalmente, INT 4 es el periodo de enfriamiento entre repeticiones y al final del ejercicio. Además, usted realiza la programación para que haya 2 repeticiones, lo que le permite repetir esta secuencia de ejercicios dos veces para una rutina de actividad intensiva durante una hora.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...). Además usted puede programar el reloj para que repita, se detenga o cambie al modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y sin datos) y para que le alerte cuando usted esté a mitad de una secuencia cronometrada.

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar datos.

HEART RATE

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

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

Ajuste del temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que TIMER SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir o cambiar el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos, para terminar la acción y para la alerta de a mitad de tiempo.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo). Si usted selecciona CHRONO, el reloj automáticamente cambiará a modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y puesto a cero) y empezará a hacer funcionar el cronógrafo.

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

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

Operación del temporizador

1. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos de cualquier uso anterior del temporizador (si fuera necesario). Usted no puede empezar otra cuenta atrás sin reiniciar el temporizador.
2. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del reloj de arena ⌚ aparecerá en la pantalla.
3. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/SET/RESET.
4. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/SET/RESET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.
5. Cuando el temporizador llega a la mitad (si se ha programado HALFWAY ALERT) suena una breve señal acústica.
6. Cuando el temporizador llegue a cero, sonará una alerta. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
7. El temporizador se detendrá después de la alerta si se programa en STOP (parar); o

El temporizador comenzará otra cuenta atrás si se programa en REPEAT (repetir) y continuará hasta que usted pulse STOP/RESET/SET. La pantalla mostrará REP y un número (por ejemplo, REP 2). REP indica que el temporizador está repitiendo y el número indica cuántas veces el temporizador ha efectuado un ciclo en la cuenta atrás repetitiva.

Usted también verá el símbolo del reloj de arena con repetición ⌚, que indica que el temporizador está programado para repetir; o

El temporizador cambiará a modo Cronógrafo si el cronógrafo está apagado y sin datos. Usted verá el símbolo del cronómetro ⌚ que indica que el temporizador cambiará de modo al final de la cuenta atrás y el símbolo del reloj de arena ⌚ que indica que el temporizador está funcionando.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla a otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena ⌚ seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Cuando usted utilice la alerta de a mitad de tiempo el reloj emitirá un pitido cuando usted haya llegado a la mitad del tiempo de cuenta atrás programado.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Regresiva;
 2. Cuenta Regresiva por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o

4. Programación del temporizador (o Rep# si se ha programado para repetir) por encima de Cuenta Regresiva.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después su hora del almuerzo, usted programa su temporizador a 15 minutos y luego programa la acción final en modo Cronógrafo. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. El reloj se coloca en modo Cronógrafo y empieza a cronometrar. Esto le ayuda a determinar cuánto tiempo se tarda en volver a su oficina.

Recuperación

Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco

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

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. Usted puede programar su monitor de ritmo cardíaco

para que registre los cambios en su ritmo cardíaco durante un periodo de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos o puede dejar apagado el temporizador de recuperación.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo

STOP/RESET/SET

Pulse para seleccionar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos o de 1, 2, 5 o 10 minutos o para detener o reiniciar el temporizador de recuperación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor de ritmo cardíaco (si estuviera apagado) o manténgalo pulsado para conectar o desconectar las alertas Fuera de Zona.

NOTA: Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco a menos que el temporizador de recuperación esté apagado. Sin el ritmo

cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación. Los resultados de recuperación automática se pueden ver en el modo Revisión.

Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco

Usted puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación en cualquier momento.

NOTA: Cuando usted inicia una recuperación manual, esta información no se guarda para poderla ver en el modo Revisión.

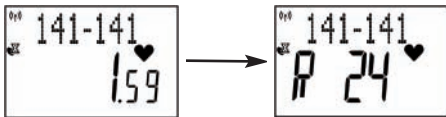
1. Pulse MODE hasta que RECOVERY aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario. Usted verá el mensaje HOLD TO RESET seguido del tiempo de recuperación programado actualmente.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o apagado.

NOTA: Este ajuste controla la duración del ritmo cardíaco de recuperación tanto automática como manual.

4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación además del ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos. Si el temporizador de recuperación está apagado, el botón START/SPLIT no está operativo.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual del sensor de ritmo cardíaco. Sin el ritmo cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación.

5. Al finalizar el periodo especificado para la cuenta regresiva de recuperación, el reloj emitirá un pitido para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia en pantalla como la recuperación.



6. Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite volver a ver información general grabada en los modos Cronógrafo e Intervalo relativos a ejercicios guardados en memoria. Usted puede revisar hasta sus 10 últimos ejercicios guardados en memoria. Usted también puede bloquear un ejercicio para asegurarse de que dicho ejercicio no desaparece de la lista de revisión una vez usted haya finalizado 10 ejercicios.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar un ejercicio para revisarlo o para desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

INDIGLO® BUTTON

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función Night-Mode®.

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

STOP/RESET/SET

Pulse para iniciar la revisión de un ejercicio seleccionado.

HEART RATE

Pulse para bloquear o desbloquear un ejercicio o desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

Sobre el modo Revisión

- ❖ El modo Revisión recoge y almacena datos captados mientras el cronógrafo o el temporizador de intervalos estaban funcionando. Usted puede utilizar este modo para ver medidas importantes de su progreso durante sus ejercicios.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si ningún intervalo ha completado su cuenta regresiva el reloj indicará NO INTS DONE. Esto sólo se producirá mientras el temporizador de intervalos esté funcionando y antes de que el reloj haya terminado de cronometrar un ciclo completo de intervalo.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio con el cronógrafo, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión. Esto sólo se producirá mientras el cronógrafo esté funcionando y el reloj no haya terminado de cronometrar durante la primera vuelta de un ejercicio.

Revisión de los Datos de Ejercicio

Si el cronógrafo o el temporizador de intervalos están funcionando cuando usted entra en el modo Revisión usted sólo podrá ver la información del ejercicio actual. Usted no puede revisar ninguno de los ejercicios seleccionados hasta que el cronógrafo y el temporizador de intervalos están parados y a cero.

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre los ejercicios guardados en memoria. Los ejercicios guardados están marcados con la fecha y la hora del ejercicio.
NOTA: Los ejercicios registrados en el modo Cronógrafo se identifican con el símbolo del cronómetro ⌚ y los ejercicios registrados en el modo Intervalo se identifican con el símbolo del reloj de arena ⌛.
3. Pulse HEART RATE para bloquear o desbloquear un ejercicio. Cuando usted bloquea un ejercicio, el icono de bloqueo ⌛ aparecerá junto al ejercicio. Este ejercicio no se borrará automáticamente a medida que se vayan registrando nuevos ejercicios.
4. Pulse STOP/RESET/SET para acceder a la revisión de datos para un ejercicio seleccionado.
5. Pulse START/SPLIT o HEART RATE para desplazarse por los datos de la actividad.
6. Pulse STOP/RESET/SET para volver al menú principal de Revisión y escoger otro ejercicio para revisarlo.

Datos sobre el modo Revisión

El modo Revisión incluye los datos almacenados sobre ejercicios registrados en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos, como se indica en la siguiente lista.

NOTA: Si no se utiliza el monitor de ritmo cardíaco, los únicos datos que usted verá serán el tiempo total y datos sobre vueltas o intervalos.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estuvieron funcionando durante su ejercicio en los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó. Para un ejercicio con intervalos usted puede programar cada intervalo a una zona deseada distinta, así que el modo Revisión mostrará la suma del tiempo en cada zona para las distintas zonas de dicho intervalo.
- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó su monitor de ritmo cardíaco, su ritmo cardíaco durante un ejercicio, y el tiempo en que efectuó dicha actividad.

- ❖ **Vuelta promedio:** El tiempo promedio para todas las vueltas registradas de un ejercicio.
- ❖ **Mejor vuelta:** La vuelta más corta registrada durante un ejercicio.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante el último segmento de su ejercicio. Los ejercicios con cronógrafo incluyen datos sobre vueltas y los ejercicios con intervalos incluyen datos sobre intervalos. Si el ejercicio con intervalos se programa para que se repita, el reloj también mostrará la cantidad de repetición de intervalos.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del cálculo más reciente del ritmo cardíaco de recuperación automática mientras funcionan el cronógrafo o el temporizador de intervalos. Los cálculos de recuperación manual no se guardan.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor de ritmo cardíaco. Usted también puede acoplar el reloj con su sensor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar un rango de pulso deseado o para aumentar o alternar en la programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para iniciar el proceso de acoplamiento o para disminuir o cambiar el parámetro programado.

Acoplamiento de dispositivos

Se requiere un acoplamiento para garantizar que su reloj no capta los datos transmitidos por la banda para el pecho de otra persona.

Nota: El acoplamiento debe realizarse antes de empezar a utilizarlo por vez primera, y después del cambio de batería tanto para el reloj como para el sensor de ritmo cardíaco. No se requiere realizarlo antes de cada actividad.

Para acoplar su reloj con su banda para el pecho, siga estos pasos:

1. Sáquese la banda para el pecho y déjela en algún lugar durante al menos cinco minutos para garantizar que esté completamente apagada.
2. Encuentre un lugar alejado de cualquier otra banda para el pecho de un monitor de ritmo cardíaco que pudiera estar transmitiendo.
3. Pulse repetidamente el botón MODE del reloj hasta que aparezca HRM Setup en la línea superior de la pantalla.

Para acoplar adecuadamente el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted debe ir directamente al modo Programación del monitor de ritmo cardíaco sin detenerse antes en ningún otro modo.

4. Mantenga pulsado el botón HEART RATE. El mensaje HOLD TO PAIR (espera para el acoplamiento) debería aparecer durante unos dos segundos, seguido por las instrucciones WEAR STRAP (colóquese la banda), y luego PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (pulse MODE para acoplar el reloj con la banda).
5. Pulse el botón MODE. Aparecerá un mensaje que dirá WAIT FOR BEEP (espere a oír un pitido) El reloj está ahora buscando una banda para el pecho con la que acoplarse.

6. Sujete ahora su banda para el pecho firmemente, con los pulgares tocando las almohadillas del sensor que normalmente estarían en contacto con su pecho. Frote sus pulgares por las almohadillas unas pocas veces. Este contacto debería ser suficiente para que la banda empiece a transmitir.
7. Si el acoplamiento se realiza con éxito, el mensaje PAIRING DONE (acoplamiento finalizado) aparecerá en pantalla y se escuchará un tono de confirmación. Si por alguna razón fallara el acoplamiento, repita inmediatamente los pasos anteriores, empezando por el paso 4.

Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o puede programar manualmente una zona de ritmo cardíaco para marcarse una meta personalizada. Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

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

Para escoger una zona de ritmo cardíaco deseada:

1. Determine la zona que desea usar revisando la tabla anterior.
2. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
3. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o personalizadas ZONE C1 a Zone C5).
4. Para las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas, pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco deseada y salir del modo Programación del monitor. Para una zona de ritmo cardíaco personalizada, usted necesitará llevar a cabo unos pasos adicionales tal y como se describen en la siguiente sección.

Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco. Esto no se refiere a ejercicios que ya hayan sido guardados en memoria antes de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado.

Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado

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

NOTA: La diferencia entre el límite superior y el inferior en una zona de ritmo cardíaco establecida manualmente debe ser de al menos cinco latidos por minuto.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezcan las zonas personalizadas — ZONE C1 a ZONE C5.

3. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET para entrar en el proceso de programación. Verá el número de zona personalizada que destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.
5. Primero verá en pantalla HI LIMIT: HR (límite alto del ritmo cardíaco) y un valor de ritmo cardíaco de tres cifras (por ejemplo, 140). Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de establecer el valor numérico de tres cifras para la zona superior de ritmo cardíaco, pulse MODE (NEXT) para cambiar el valor de la zona inferior de ritmo cardíaco. Verá LO LIMIT: HR. (límite bajo del ritmo cardíaco) Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar a la siguiente parte del valor numérico de tres cifras.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros. Repita el proceso del Paso 2 para cambiar los intervalos para otras zonas personalizadas.

Datos personales

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado o ajustar las zonas personalizadas deseadas, es importante que usted indique su peso, ritmo cardíaco máximo, visualización del ritmo cardíaco y alerta de zona de ritmo cardíaco. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca **HRM Setup Mode** (programación del monitor).
2. Pulse **STOP/SET/RESET** para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y escoger si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo sirve de referencia para mostrar el ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Formato BPM		A su elección, el ritmo cardíaco podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje del máximo (% OF MAX).
Alerta de zona de ritmo cardíaco		Usted puede escoger si desea tener o no una alerta en el reloj cuando usted pasa por encima o por debajo de su zona de ritmo cardíaco seleccionada.

3. Pulse **MODE (NEXT)** para empezar a programar sus datos personales y otros ajustes.
4. Seleccione el ajuste deseado presionando **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)**. Al presionar **START/SPLIT (+)** en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar **HEART RATE (-)** disminuirá un valor. En otros casos pulsando **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.
5. Pulse **MODE (NEXT)** para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse **STOP/SET/RESET** para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse **MODE** para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco

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

- ❖ Si un ajuste cae por encima o por debajo de los límites para indicar el ritmo cardíaco o el peso, el reloj corregirá automáticamente dicho dato para adecuarlo a sus límites. Esta autocorrección puede causar resultados impredecibles. Compruebe los ajustes de su reloj.

Alarma 1, 2 ó 3

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con tres alarmas distintas, accesibles como modos por separado. Usted puede programar una alarma para que suene a la misma hora cada día, o sólo los días laborables, fines de semana o incluso sólo una vez por semana.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, o grupo de programación.
STOP/RESET/SET Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna **INDIGLO®** destella durante 20 segundos. Para ayudarlo a identificar qué alarma es la que ha sonado, cada alarma tiene una melodía distinta.

Programación de la Alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca Alarm Mode 1, 2 ó 3.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que ALARM SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por la hora con el valor de las horas destellando.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

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

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse MODE (NEXT) para mover el valor AM/PM (mañana y tarde, si usted ha programado su reloj en el formato de 12 horas).
7. Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos la mañana y la tarde.
8. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del tipo de alarma.
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse entre los tipos de alarma. Los tipos de alarma incluyen:

- ❖ DIARIA, que sonará cada día a una hora especificada;
 - ❖ DÍAS LABORABLES, que sonará de lunes a viernes a la hora seleccionada;
 - ❖ FINES DE SEMANA, que sonará el sábado y el domingo a la hora seleccionada; o
 - ❖ Alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles...) que sonará el día especificado a la hora especificada.
10. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

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

- ❖ La alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles) es especialmente útil para recordarle citas.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Modo Sincronización

Este modo le permite transferir los datos de su ejercicio al programa Timex® Trainer si se usa con el dispositivo USB opcional Timex® Data Xchanger.

START/SPLIT

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

BOTÓN INDIGLO®

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

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

STOP/RESET/SET

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

HEART RATE

Pulse para activar el receptor y empezar a buscar una computadora.

NOTA: Una vez que usted ha iniciado el proceso de sincronización, puede pulsar cualquier botón para cancelarlo. Verá que aparece el mensaje SYNC CANCEL. El reloj emitirá un pitido, el receptor se apagará y el reloj volverá al estado SYNC READY.

Para sincronizar el reloj con una computadora

1. Asegúrese de que el dispositivo USB Data Xchanger está conectado en un puerto USB de su ordenador y que el software para dispositivos Timex® Trainer está funcionando.
2. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Sincronización.
3. Verá el mensaje SYNC READY que indica que el reloj está listo para iniciar la comunicación con una computadora.
4. Pulse HEART RATE para empezar el proceso de sincronización.
5. El reloj suspenderá y pondrá a cero cualquier otra actividad y empezará a buscar una computadora. Verá que aparece el mensaje SEARCHING FOR PC.
6. Conecte el dispositivo USB en un ordenador e inicie el software para dispositivos.
7. Cuando se establece la conexión con la computadora, el reloj muestra en pantalla el mensaje SYNCING WATCH hasta que haya finalizado el proceso de sincronización, en cuyo momento el reloj indicará el mensaje SYNCING DONE. El reloj emitirá una alerta y volverá al estado SYNC READY.

Mensajes de error durante la sincronización

Si se produce un error durante el proceso de comunicación, el reloj generará una alerta y mostrará brevemente un mensaje de error antes de volver al estado READY. Lo siguiente es una lista de los mensajes de error y algunas sugerencias para resolverlos:

ERROR DE HARDWARE: Este mensaje aparece si hay un error interno en el transceptor de radio del reloj. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

ERROR DE SINCRONIZACIÓN: Este mensaje indica que se produjo un error de comunicación. Esto suele ser causado por la interferencia de un dispositivo inalámbrico como un teléfono inalámbrico, un teclado o un ratón inalámbricos, o un accesorio Bluetooth.

CONEXIÓN CON EL PC OCUPADA: Este mensaje aparece cuando la computadora ya está en comunicación con otro reloj Timex®. Si éste mensaje aparece frecuentemente y usted está seguro de que no hay ningún otro reloj Timex en un radio de 20 pies de su computadora, comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

NO SE ENCUENTRA UN PC: Si el reloj no puede establecer la conexión con su computadora en un plazo de 30 segundos, mostrará este mensaje. Asegúrese de que el software para dispositivos está funcionando y que el USB del Data Xchanger de Timex está conectado en un puerto USB que funcione. Usted puede también intentar sacar el Data Xchanger y volverlo a colocar de nuevo antes de volver a intentar el proceso de sincronización.

Cuidado y mantenimiento

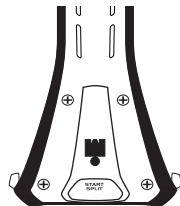
Reemplazo de la batería del reloj

Si la batería del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una batería de litio CR2032.

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 batería.

Si elige cambiar la batería, asegúrese de instalarla con la cara “+” hacia arriba.

Nota: Para el reloj Race Trainer™ Pro, el compartimiento de la batería está ubicado arriba del botón START/SPLIT, debajo de los tornillos expuestos y el logo Ironman® M-Dot®. La tapa trasera de acero inoxidable tiene tornillos de seguridad ya que el área detrás de la pantalla no contiene partes que puedan recibir servicio del usuario.



Luz nocturna INDIGLO®

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

Resistencia al agua

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 140 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco

Enjuague el sensor de ritmo cardíaco y la banda con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición del ritmo cardíaco.

La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

Vida útil de la batería del sensor

La vida útil de la batería del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria. Un uso mayor acortará la vida útil de la batería. Reemplace la batería del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información del transmisor del pecho sobre el ritmo cardíaco a pesar de estar bien colocado.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la batería del transmisor

NOTA: Usted necesitará un dispositivo (como un reloj) capaz de mostrar la información del ritmo cardíaco para verificar que la nueva batería se ha instalado correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento de la batería (en la parte de atrás del sensor).

- Coloque la nueva batería (CR2032 o equivalente) con el símbolo “+” hacia usted.
- Pulse el botón de reinicio que está al lado de la batería utilizando un palillo o un clip de papel enderezado.
- Vuelva a colocar la cubierta de la batería.
- Haga una prueba rápida de la unidad:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco y póngase la banda en el pecho; ciñasela contra la piel.
3. Active la función del reloj para monitorizar el ritmo cardíaco.
4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el sensor está activado. Esto confirma que la batería se instaló correctamente. **NOTA:** Durante esta prueba no aparecerá necesariamente en pantalla un valor de ritmo cardíaco.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor de reinicio situado en el compartimiento de la batería y coloque de nuevo la tapa de la batería.
- Vuelva a instalar la batería, y repita la prueba indicada anteriormente.

Resistencia al agua

El sensor de pulso soporta una presión de 30 m o 60 p.s.i.

ADVERTENCIA: El sensor de ritmo cardíaco no muestra el ritmo cardíaco cuando está sumergido.

Garantía y servicio de reparación

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

Su reloj o monitor de frecuencia cardiaca 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 originalmente a un distribuidor autorizado 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, la tira o banda, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER 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 otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de frecuencia cardíaca para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$6,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de

envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: llame al +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de 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.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha original de compra: _____

(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____

(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____

(Nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

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 una tira o banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677

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: Monitor Digital de Ritmo cardíaco Timex® Ironman® Race Trainer™

Números de modelo: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Normas: CENELEC EN 60950-1

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:



Roger H. Hunt
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, EE.UU.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, NIGHT-MODE, INDIGLO, FLEX TECH and RACE TRAINER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 71
Español	página 151
Português	página 227
Italiano	pagina 303
Deutsch	Seite 381
Nederlands	pagina 455

Table of Contents

Overview	1
Features	1
A Fit Heart	2
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature	4
Display Icons	5
Resources	6
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	7
Heart Rate Monitor Setup and Use	8
Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use	9
Use Your Heart Rate Monitor	10
NO HRM DATA Message	12
Time of Day	13
Set or Adjust Time, Date, and Audibles	14
To Switch Time Zones	16
Heart Rate Data When Using Time of Day Mode	17
Time of Day Notes & Tips	17
Time of Day Example	18

Chrono	.19
Chrono Terminology	.19
Operate the Chrono	.20
Heart Rate Data When Using Chrono Mode	.21
Chrono Display Format	.22
Chrono Mode Notes & Tips	.22
Chrono Mode Example	.23
Interval	.24
Interval Terminology	.25
Set or Adjust Intervals	.25
Operate the Interval Timer	.27
Heart Rate Data When Using Interval Mode	.28
Interval Mode Notes & Tips	.28
Interval Mode Example	.30
Timer	.31
Set the Timer	.32
Operate the Timer	.32
Timer Mode Notes & Tips	.34
Timer Mode Example	.34
Recovery	.35
About Recovery Heart Rate	.35
Manually Determine a Recovery Heart Rate	.36

Review	.38
About Review Mode	.38
Review Workout Data	.39
Review Mode Data	.40
HRM Setup	.42
Device Pairing	.42
Selecting a Target Heart Rate Zone	.44
Custom Target Heart Rate Zone	.45
Personal Data	.46
HRM Setup Notes & Tips	.48
Alarm 1, 2, or 3	.49
Set the Alarm	.49
Alarm Mode Notes & Tips	.51
Sync	.52
To Sync the Watch with a Computer	.53
Sync Error Messages	.54
Care & Maintenance	.55
Watch Battery Replacement	.55
INDIGLO® night-light	.56
Water Resistance	.56
Heart Rate Sensor and Strap Maintenance	.56
Transmitter Battery Life	.57
Transmitter Battery Replacement	.57

Warranty & Service58

Declaration of Conformity64

Overview

Congratulations!

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor is like hiring a personal trainer. This high-tech tool is designed for demanding athletes like you to measure how you track against your workout goals and offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

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

So, check out the features and functions of your 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!

Features

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor features a 10-workout memory that gathers elapsed time and heart rate data when you run its chronograph or interval timer. What makes this interval timer unique is that each of the linked segments can be set for both heart rate zone and duration, so your workout can incorporate time-and-effort training guidance - just like having a coach on your wrist.

In addition to standard heart rate monitor features, your Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor allows you to lock one or more of your workouts to reduce accidental deletion.

The watch also has an optional two-way wireless communication link called the Timex Data Xchanger. With two-way communication, you can upload data from the watch to a computer or download settings from a computer to the watch. The radio provides seamless digital wireless communication, reliable connections, and data transmissions between the watch and applicable ANT+™ devices.

A Fit Heart

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

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

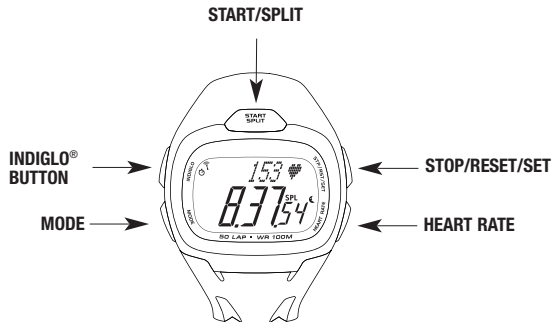
Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Your Heart Rate Monitor can show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

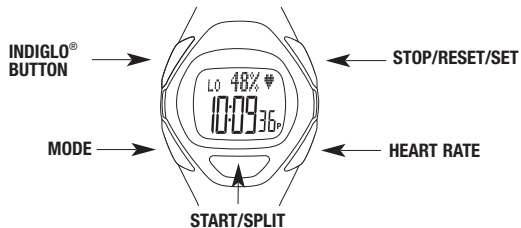
WARNING:

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

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

Watch Buttons





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

INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and illuminates the watch while holding the button. Press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep to activate the Night-Mode® feature.

When the Night-Mode® feature is active, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. The Night-Mode® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate before the eight hour time frame has elapsed, press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep.

Display Icons

- ♥ The heart icon indicates that the Heart Rate Sensor is operating.
- ⌚ The stopwatch icon indicates that the watch is timing your workout in Chrono Mode.
- ⌚ The hourglass icon indicates that the watch is timing your workout in Interval or Timer Mode.
- ⌚ The repeat icon indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle in Interval or Timer Mode.
- ⌚ The alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- 🔊 The speaker icon appears when you have set the watch to alert you when you go above or below your specified heart rate zone during a workout.
- 📶 The antenna icon appears when the watch is synchronized with the Heart Rate Sensor.
- 🔒 The lock icon appears when you have locked a workout so it does not get overwritten by another workout.
- ⌚ The hourglass with heart icon appears when the watch is timing a recovery.
- 🌙 The crescent moon icon appears when you enable the INDIGLO® Night-Light with Night-Mode® feature.

Resources

Print Resources

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

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information concerning how to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

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

- ❖ Register your product at **www.timex.com**.
- ❖ Visit **www.timexironman.com** for more on Timex® Health & Fitness products, Timex® sports watches, and training information.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

There are five basic heart rate target zones described in the table above. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your zone, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

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

You might consider using the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can enter it in HRM Setup Mode and the watch will automatically setup your zones as described in the table on the previous page.

Heart Rate Monitor Setup and Use

Chrono and Interval Timer Modes collect heart rate data and record detailed statistics for a workout. The Heart Rate Monitor can store information for up to 10 workouts.

NOTE: The watch will collect heart rate data without the Chrono or Interval Timer running. This information will not be available in Review Mode, but can be transferred from the watch to a computer (Timex® Data Xchanger USB device is required). If you have the optional USB device, you can upload workout data to a computer for storage and viewing. When the watch can store less than five hours, or only three more sessions, of heart rate data, the watch will display the MEMORY LOW message. When the watch has reached its storage capacity limits, the display will read MEMORY FULL.

When the watch is not used with a computer these messages will be skipped. Unless you lock a workout, you will automatically over-write an older workout when you have reached your 10-workout limit.

Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use

Once you have determined your fitness goals and maximum heart rate, Timex recommends you pair the watch with your Heart Rate Sensor, set the time, and set other important data in HRM Setup Mode before using your Heart Rate Monitor.

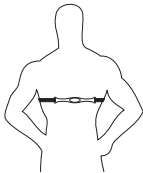
Note: For best results, Timex recommends that you wash your heart rate sensor in warm soapy water to remove any manufacturing oils before using for the first time.

- ❖ **Pairing the Watch and Heart Rate Sensor:** Timex recommends that you pair the Heart Rate Sensor and watch to minimize the possibility of picking up a signal from another person's Heart Rate Sensor. To accurately pair the watch with the Heart Rate Sensor, go immediately to HRM Setup Mode prior to stopping at or using any other mode. For more information on "Device Pairing" see the Table of Contents under HRM setup.
- ❖ **Setting the Time of Day:** The Heart Rate Monitor uses the time set on the watch to record data. To ensure you are recording data at the correct time, set the watch for your local time in Time of Day Mode. For more information on Time of Day Mode see its section in the Table of Contents.
- ❖ **Entering Your Personal Data:** Before using your watch it is important to enter your weight and maximum heart rate in HRM Setup Mode. This will allow you to tailor your Heart Rate Monitor to your personal

parameters. For more information see the “Personal Data” section in the Table of Contents under HRM setup.

Use Your Heart Rate Monitor

1. Thoroughly wet the Heart Rate sensor pads under running tap water (2-3 seconds per pad). If necessary, use a heart rate monitor electrode gel for better contact.
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 MODE button until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Timer Modes.
4. Press the HEART RATE button on your watch. The antenna icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Heart Rate Sensor. When the watch begins receiving a signal, a pulsing heart icon will appear on the display. In certain modes, the watch will automatically search for a Heart Rate Sensor when you enter the mode.



NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) when you use Chrono and Interval Timer Modes.

5. Press the START/SPLIT button and begin your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD FOR ALERT OFF. Conversely, when turning the audible alert on, you will see the message HOLD FOR ALERT ON.
7. When you have finished your workout, press the STOP/RESET/SET button to stop recording data for the workout if you are using Chrono or Interval Timer Modes.
8. Remove the Heart Rate Sensor from your chest and the watch will stop recording further heart rate data in approximately one minute.
9. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Note: Thoroughly clean your Heart Rate Sensor to maintain its performance. The FLEX TECH™ strap can be machine washed in cold water with the transmitter removed. Hang it to dry away from direct heat or sunlight. Dry the metal contacts on the transmitter and the strap to prevent corrosion.

NO HRM DATA Message

If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

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

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

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

Set or Adjust Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET then SET TIME with the number 1 or 2 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

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

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

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

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include: Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 (MM-DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and off. When turned on, the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

To Switch Time Zones

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

1. Press and hold START/SPLIT until T1 or T2 appears and flashes.
2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Heart Rate Data When Using Time of Day Mode

When using the watch with the Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing the HEART RATE button. Choose from:

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

NOTE: While you can see current heart rate information in Time of Day Mode, the watch is not collecting any data that you can view in Review Mode.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.

- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During a Leap Year, the watch will automatically move from February 28 to February 29. For other years, the watch will move from February 28 to March 1.
- ❖ Alarms are triggered by the time set in Time of Day Mode.

Time of Day Example

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

Chrono

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

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to stop or pause the chrono, save chrono data and clear the chrono, or change chrono format

HEART RATE

Press to switch display views.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records the time or duration of individual segments of your workout.

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

Operate the Chrono

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

NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 30 seconds or 1-, 2-, 5-, or 10-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate

Sensor and the recovery timer is not set to “off”. For more information about recovery heart rate, see the Recovery Mode section.

7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero. This also saves chrono data in the watch database.

NOTE: If all workouts are locked you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.

Heart Rate Data When Using Chrono Mode

When you operate the watch in Chrono Mode with the Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate related data in Review Mode, including:

1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone (shown as IN ZONE in Review Mode);
2. The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as AVERAGE in Review Mode);
3. The average heart rate for each recorded lap (shown as LAP DATA in Review Mode); and
4. Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode)

Chrono Display Format

You can set the Chronograph to show either the lap or split time on the lower display line.

1. Stop and reset the Chronograph.
2. Press and release the STOP/RESET/SET button. You will see FORMAT on the display, followed by SET, and then the current format setting.
3. Press START/SPLIT (+) to select the format you would like.
4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your setting and return to the Chrono.

Note that although the format setting implies that Chrono time values are shown in both the upper and lower display lines, when using the Chrono without the heart rate sensor, the upper display line is reserved for the lap number, so only the lower line of timing information is shown. However, when using the Chrono with the heart rate sensor, it is possible to see both lap and split timing information at the same time if desired.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon (⌚) will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When the chronograph is running along with the Heart Rate Sensor you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE.

Choose from:

1. Heart Rate over Split Time;
2. Split Time over Heart Rate;
3. Time-In-Zone (ZT) over Heart Rate
4. Heart Rate Only
5. Heart Rate over Lap Time
6. Lap Time over Heart Rate
7. Lap Time over Split Time
8. Lap Number over Split Time

Chrono Mode Example

Twice a week, you run in the hills behind your house and you use the chronograph to time your workout. You have divided the run into four segments:

- 1) from your house to the beginning of the hill,
- 2) from the bottom of the hill to the top of the hill,
- 3) from the top of the hill back down, and finally
- 4) from the end of the hill back home. At each of these landmarks, you press the START button to begin timing a new lap. After five weeks of storing the same workout, you are able to track your progress over time to see whether or not your time is improving for each of the lap segments.

Interval

Interval Timer Mode offers a flexible five-interval countdown timer that can be set to repeat up to 99 times. This mode is useful when your workout includes distinct segments such as using a run/walk method in which you run for a specified period of time and then walk for a specified period of time.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the interval timer, or clear and save data.

HEART RATE

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

Interval Terminology

- ❖ **Interval Training:** You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout, ultimately helping you work out longer and harder.
- ❖ **Interval:** Intervals relate your exercise to specific periods of time. For instance, you can run for ten minutes, walk for two, run for twenty minutes, and then walk for five – this would represent four training intervals.
- ❖ **Repetitions (Reps):** The number of times you choose to perform an interval group. In the example above, if you choose to run the interval group three times, you will go through your series of ten, two, twenty, and five minute timings three times in sequence. This would represent 3 reps.

Set or Adjust Intervals

You can set the watch to set and store up to five intervals labeled INT 1 through INT 5.

1. Press MODE until Interval Mode appears, showing the most recent interval settings.
2. Press STOP/RESET/SET until the words INT TIMER SET briefly appear on the display followed by SET followed by the current setting for Interval 1 and INT with the number 1 flashing at the top of the display.

3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose which of the five interval groups to set.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen interval. The current interval time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the following table.

Setting Group	Adjustment
Interval Number	Press START/SPLIT (+) to increase the interval number or HEART RATE (-) to decrease the interval number.
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Seconds	Press START/SPLIT (+) to increase the seconds value or HEART RATE (-) to decrease the seconds value.
Heart Rate Zone	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose either the preset ZONE 1 to 5, the MANUAL zone, or NONE.
Number of Repetitions	Press START/SPLIT (+) to increase the the number of repetitions (# OF REPS) or HEART RATE (-) to decrease the number of repetitions for all intervals.

6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

You can make the interval adjustments described in the table on the previous page.

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

Operate the Interval Timer

1. Press MODE until INTERVAL appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear interval data from a previous interval workout (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing countdown for the Interval Timer (i.e., 10, 9, 8...).
4. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout before the intervals have completed timing.
5. Press START/SPLIT to continue the countdown OR press and hold STOP/RESET/SET to save and then clear the current interval workout.

Heart Rate Data When Using Interval Mode

When you operate the watch in Interval Mode with the Heart Rate Sensor, you will accumulate heart-related data in Review Mode, including:

1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone (shown as IN ZONE in Review Mode);
2. The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as AVERAGE in Review Mode);
3. The average heart rate for each recorded interval (shown with interval times in Review Mode); and
4. Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode).

Interval Mode Notes & Tips

- ❖ When the watch accumulates information concerning time in target heart rate zones, the information is an aggregate for the time in all zones, not the time in zone for each individual interval.
- ❖ If all workouts are locked in Review Mode you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.

- ❖ With the interval timer running along with the Heart Rate Sensor you can change the Interval Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate over Interval Time (per interval);
 2. Interval Time (per interval) over Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Interval Number/Repetition Number over Interval Time.
- ❖ If an interval is set to 00:00:00, the watch will automatically skip over that interval. For example if INT 3 is set to 00:00:00 then the watch will move from INT 2 directly to INT 4.
- ❖ When you set target heart rate zones in Interval Mode, they override those set in HRM Setup Mode. For example, if you have set the watch to ZONE 2 in HRM Setup Mode but set INT 3 to ZONE 3, the watch will record heart rate data for ZONE 3 and not ZONE 2 while in Interval Mode. This is particularly important if you set the watch to alert you if you go above or below your target heart rate zone.
- ❖ The repeat setting applies to the entire group of settings; you cannot have the Interval Timer repeat twice for INT 1 and only once for INT 2.

Interval Mode Example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin session to your workout routine. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your workout. You set the following intervals for your workout:

Interval	Time	Heart Rate Zone
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

You use INT 1 as a warmup. INT 2 and INT 3 represent the core of your workout at an increasing heart rate goal, striving for 5 minutes of high intensity aerobic workout. Finally, INT 4 is a cool down between repetitions and at the end of the workout. In addition, you set the repetitions to 2, which allows you to repeat this workout sequence twice for a strong one-hour interval workout routine.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...). In addition you can set the watch to repeat, stop or switch to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and cleared) and alert you when you are halfway through a timing sequence.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the timer, or clear data.

HEART RATE

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

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

Set the Timer

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

NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP, REPEAT, or CHRONO. If you choose CHRONO, the watch automatically switches to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and reset to zero) and begins operating the chronograph.

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

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

Operate the Timer

1. Press and hold STOP/RESET/SET to clear data from any previous use

of the timer (if necessary). You cannot start another countdown without resetting the timer.

2. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon  will appear on the display.
3. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
4. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
5. When the timer reaches the halfway point (if HALFWAY ALERT is set) a brief chime will sound.
6. When the timer reaches zero, an alert will sound. Press any button to silence the alert.
7. The timer will stop after the alert if set to STOP; or

The timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET. The display will show REP and a number (for example, REP 2). REP indicates the timer is repeating and the number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeating hourglass icon , indicating the timer is set to repeat; or

The timer will switch to Chrono Mode if the chronograph is off and cleared. You will see the stopwatch icon  indicating the timer will

switch modes at the end of the countdown and the hourglass icon ⌚ indicating the timer is operating.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The hourglass ⌚ will continue to display to indicate the timer is operating.
- ❖ When you use the halfway alert the watch will beep when you have reached the halfway point of the set countdown time.
- ❖ With the timer running along with the Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate Over Countdown Time;
 2. Countdown Time Over Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Timer Setting (or Rep # if set to REPEAT) over Countdown Time.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set the end action to CHRONO. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. The watch moves to Chrono Mode and begins timing. This helps you determine how much time it takes to return to your office.

Recovery

About Recovery Heart Rate

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

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. You can set your Heart Rate Monitor to record the change in your heart rate for a 30-second or a 1-, 2-, 5-, or 10-minute period, or the recovery timer can be set to OFF.

A smaller recovery result might indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to choose from a 30-second, a 1-, 2-, 5- or 10-minute, or no recovery time, or to stop or reset the recovery timer.

HEART RATE

Press to turn the HRM on (if off) or press and hold to turn Out of Zone alerts on or off.

NOTE: While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate Sensor unless the recovery timer is set to OFF. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown. The results of automatic recovery can be viewed in Review Mode.

Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate at any time.

NOTE: When you initiate a manual recovery, this information is not stored for viewing in Review Mode.

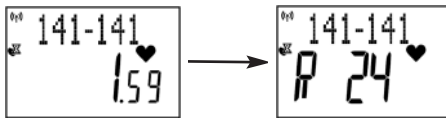
1. Press MODE until RECOVERY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary. You will see the message HOLD TO RESET followed by the currently set recovery time.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle among a 30-second or a 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery time, or OFF.

NOTE: This setting controls the duration of both the automatic and manual recovery heart rate.

4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period as well as your current heart rate. The bottom line will show the 30-second or 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery countdown. If the recovery timer is set to OFF, the START/SPLIT button is not operational.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate from the Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown.

5. After the specified recovery countdown period, 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.



6. You can continue to initiate a specified recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded in Chrono and Interval Modes for stored workouts. You can review your last 10 stored workouts. You can also lock a workout to ensure the workout does not get dropped out of the review queue once you go beyond 10 workouts.

START/SPLIT

Press to select a workout for review or scroll through workout data for a selected workout.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to initiate the review for a selected workout.

HEART RATE

Press to lock or unlock a workout or scroll through workout data for a selected workout

About Review Mode

- ❖ Review Mode collects and stores the data gathered while the chronograph or interval timer were running. You can use this mode to view important measures of your progress during your workouts.

- ❖ Without the Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Interval Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.
- ❖ If no interval has completed its countdown the watch will display NO INTS DONE. This will only occur while the interval timer is running and before the watch has finished timing a full interval cycle.
- ❖ If you did not record separate laps during a chronograph workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode. This will only occur when the chronograph is running and the watch has not finished timing during the first lap of a workout.

Review Workout Data

If the Chrono or Interval Timer are running when you enter Review Mode you can only see current workout information. You cannot review any stored workouts until the Chrono and Interval Timer are stopped and reset.

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through stored workouts. Stored workouts are labeled by the date and time of the workout.

NOTE: Workouts recorded in Chrono Mode are marked with the stopwatch icon ⌚ and workouts recorded in Interval Mode are marked with the hourglass icon ⌚.

3. Press HEART RATE to lock or unlock a workout. When you lock a workout, the lock icon  will appear next to the workout. This workout will not be automatically deleted as new ones come in.
4. Press STOP/RESET/SET to access review data for a selected workout.
5. Press START/SPLIT or HEART RATE to scroll through workout data.
6. Press STOP/RESET/SET to return to the main Review menu to choose another workout to review.

Review Mode Data

Review Mode includes data stored for workouts recorded in Chrono or Interval Timer Mode as indicated in the following list.

NOTE: If the Heart Rate Monitor is not used the only data you will see is total time and lap or interval data.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph or interval timer was running during your workout in Chrono or Interval Timer Modes.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set. For an interval workout you may set each interval to a different target zone, so Review Mode will show the sum of the time in zone for the various zones for each interval.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.

- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during a workout, and the time you spent in the workout.
- ❖ **Average Lap:** The average time for all laps recorded in a workout.
- ❖ **Best Lap:** The shortest lap recorded during a workout.
- ❖ **Lap or Interval Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout. Chrono workouts include lap data and Interval workouts include interval data. If the Interval workout is set to Repeat, the watch will also display the interval repeat number.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent automatic recovery heart rate calculation when running the chronograph or interval timer. Manual recovery calculations are not stored.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of personal data that will be tracked by your Heart Rate Monitor. You can also pair the watch to your Heart Rate Sensor.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to initiate the pairing process or decrease or toggle the setting item.

Device Pairing

Pairing is required to ensure that your watch does not receive data transmitted by someone else's chest strap.

Note: Pairing should be performed before your very first use, and after a battery change for either the Heart Rate Sensor or the watch. It does not need to be performed before each workout.

To pair your watch to your chest strap, use the following procedure:

1. Remove the chest strap from your body, and let it sit for at least five minutes to ensure it is completely shut down.
2. Find a location far away from any other Heart Rate Monitor chest straps that may be transmitting.
3. On the watch, repeatedly press the MODE button until HRM Setup appears in the top line of the display.

To properly pair the watch with the Heart Rate Sensor, you must go directly to HRM Setup Mode without stopping at any other mode first.

4. Press and hold the HEART RATE button. The message HOLD TO PAIR should appear for about two seconds, followed by the instructions WEAR STRAP, then PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.
5. Press the MODE button. A message saying WAIT FOR BEEP should appear. The watch is now searching for a chest strap with which to pair.
6. Now pick up your chest strap and hold it firmly with your thumbs touching the sensor pads that normally contact your chest. Rub your thumbs back and forth across the sensor pads a few times. This contact should be enough to start the strap transmitting.
7. If the pairing operation completes successfully, PAIRING DONE will appear on the display and a confirmation tone will sound. If for some

reason the pairing fails, repeat the above steps immediately beginning with step 4.

Selecting a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the preset target heart rate zones or set the manual target heart rate zone for a more customized target heart rate zone. The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

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

To choose a target heart rate zone:

1. Determine the zone you want to use by reviewing the table above.
2. Press MODE until HRM Setup Mode appears.

3. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or custom ZONE C1 to Zone C5).
4. For preset heart rate zones, press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. For the custom heart rate zone, you will need to take some additional steps described in the next section.

When you leave HRM Setup Mode, the watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based calculations. This does not apply to workouts already saved before selecting a target heart rate zone.

Custom Target Heart Rate Zone

The custom target heart rate zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use a custom target heart rate zone when the 10% ranges in the preset heart rate zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

NOTE: The difference between the lower and upper limits for the manual heart rate range must be at least five beats per minute.

To set the manual target heart rate zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT until one of the custom zones appears — ZONE C1 to ZONE C5.

3. Press and hold STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see the word custom zone number flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. You will first see HI LIMIT: HR on the display and a three number heart rate value (i.e., 140). Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next part of the value.
6. When you have finished setting the three number value for the upper end of the heart rate, press MODE (NEXT) to move the low end of the heart rate value. You will see LO LIMIT: HR. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the value or MODE (NEXT) to move to the next part of the three number value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings. Repeat the process at Step 2 to change the ranges for other custom zones.

Personal Data

In addition to selecting a target heart rate zone or setting custom target zones, it is important that you set your weight, maximum heart rate, heart rate display, and heart rate zone alert. Accurate information used by these options helps tailor your Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.

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

3. Press MODE (NEXT) to begin setting your personal data and settings.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM Setup.

HRM Setup Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ If a setting falls either above or below the limits for setting heart rate or weight the watch will automatically correct the setting to match watch limits. Auto correction may lead to unpredictable results. Check your watch settings.

Alarm 1, 2, or 3

You can use your watch as an alarm clock for up to three separate alarms, accessed as separate modes. You can set an alarm to sound at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one day a week.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting group STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.

When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds. To help you identify which alarm has sounded, each alarm has a unique melody.

Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode 1, 2, or 3 appears.
2. Press STOP/RESET/SET until ALARM SET and then SET briefly appear on the display followed by time with the hour value flashing.

3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

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

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the AM/PM value (if you have set the watch to 12-hour format).
7. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between AM and PM.
8. Press MODE (NEXT) to move to the alarm type value.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to move among the alarm types. Alarm types include:
 - ❖ DAILY will sound every day at a specified time;
 - ❖ WEEKDAYS will sound Monday through Friday at same selected time;
 - ❖ WEEKENDS will sound Saturday and Sunday at the same selected time; or
 - ❖ Once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) will sound on a specified day at a specified time.
10. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon  appears on the display in Time of Day Mode.
- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button.
- ❖ The once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) is especially useful for reminding you about appointments.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Sync

This mode allows you to transfer your workout data to Timex® Trainer software when used with the optional Timex® Data Xchanger USB device.

START/SPLIT

Press to cancel the search for or sync with a computer once the sync process has begun.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night-Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

STOP/RESET/SET

Press to cancel the search for or sync with a computer once the sync process has begun.

HEART RATE

Press to enable the receiver and start searching for a computer

NOTE: Once you have initiated the sync process, you can press any button to cancel. You will see the message SYNC CANCEL. The watch will beep, the receiver will shut down, and the watch will return to the SYNC READY state.

To Sync the Watch with a Computer

1. Make sure the Data Xchanger USB device is plugged into a USB port on your computer and the Timex® Trainer device agent desktop software is running.
2. Press MODE until Sync Mode appears.
3. You will see the message SYNC READY indicating the watch is ready to initiate communication with a computer.
4. Press HEART RATE to begin the sync process.
5. The watch will suspend and reset all other watch activity and begin searching for a computer. You will see the message SEARCHING FOR PC.
6. Plug the USB device into a computer and open the device agent software.
7. When the link is established with a computer, the watch will display the device message SYNCING WATCH until the sync process is finished at which time the watch will display the message SYNCING DONE. The watch will sound an alert and return to the SYNC READY state.

Sync Error Messages

If an error is encountered during the communication process, the watch will generate an alert and briefly display an error message, before returning to the READY state. Following is a list of the error messages and some suggestions for remedies:

HARDWARE ERROR: This message appears if there is an internal error with the watch's radio transceiver. Contact Timex Customer Service.

SYNC ERROR: This message indicates that a communication error was encountered. This is usually caused by interference from a wireless device such as a cordless phone, wireless keyboard or mouse, or Bluetooth accessory.

LINK TO PC BUSY: This message will appear if the computer is already in communication with another Timex® watch. If this message appears regularly and you are certain that there are no other Timex watches within 20 feet of your computer, contact Timex Customer Service.

NO PC FOUND: If the watch is unable to establish a link to your computer within 30 seconds, it will display this message. Check to make sure that the device agent software is running and that the Timex Data Xchanger USB is plugged into a working USB port. You may also try removing the Data Xchanger and plugging it in again before retrying the sync process.

Care & Maintenance

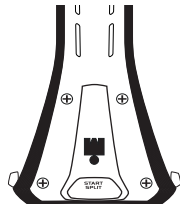
Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2032 lithium battery.

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

If you do choose to change the battery, make sure to install it with the “+” side facing up.

Note: For the Race Trainer™ Pro watch, the battery compartment is located above the START/SPLIT button, under the exposed screws and the Ironman® M-Dot® logo. The stainless steel caseback has tamper-resistant screws because the area behind the display has no customer serviceable parts.



INDIGLO® night-light

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

Water Resistance

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 140 p.s.i.a. (equals immersion to 328 feet below sea level).
- ❖ The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your wrist monitor with fresh water after exposure to salt water.

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

Heart Rate Sensor and Strap Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

The FLEX TECH™ strap can be machine washed in cold water with the transmitter removed. Hang it to dry away from direct heat or sunlight. Dry the metal contacts on the transmitter and the strap to prevent corrosion.

Transmitter Battery Life

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Transmitter Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with “+” facing you.
- Push the reset button next to the battery by using a toothpick or straightened paper clip.
- Reinstall battery cover.
- Perform quick test of the unit:
 1. Move away from sources of electrical or radio interference.
 2. Liberally moisten the Heart Rate Sensor pads and put the chest strap around your chest, securely against your skin.

3. Activate the heart rate monitor function on the watch.
4. Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing, indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly. **NOTE:** A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 30M or 60 p.s.i.a.

WARNING: The Heart Rate Sensor will not display heart rate when operated under water.

Warranty & Service

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£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/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.

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: _____

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

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.

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

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

Declaration of Conformity

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

declares that the product:

Product Name: Timex® Ironman® Race Trainer™ Digital Heart Rate Monitor
Model Numbers: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Standards: CENELEC EN 60950-1

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, and carries the CE marking accordingly.

Agent:



Roger H. Hunt
Quality Regulatory Engineer
Date: 24 September, 2010, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Table des matières

Vue d'ensemble	.71
Fonctions	.71
Un cœur en bonne santé	.72
Boutons de la montre	.74
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode®	.75
Icônes d'affichage	.76
Ressources	.77
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque	.78
Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre	.79
Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation	.80
Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque	.81
Message NO HRM DATA	.84
Heure du jour	.85
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	.86
Pour changer de fuseau horaire	.88
Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour	.89
Remarques et conseils pratiques	.89
Exemple de réglage de l'heure	.90

Chrono	.91
Terminologie du Chrono	.91
Utilisation du chrono	.92
Données de fréquence cardiaque en mode Chrono	.94
Format d'affichage du chrono	.94
Remarques et conseils pratiques	.95
Exemple d'utilisation du mode Chrono	.96
Intervalles	.97
Terminologie du mode Intervalles	.98
Réglage des intervalles	.98
Utiliser la minuterie par intervalles	.100
Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles	.101
Remarques et conseils pratiques	.101
Exemple d'utilisation du mode Intervalles	.103
Minuterie	.104
Régler la minuterie	.105
Utiliser la minuterie	.106
Remarques et conseils pratiques	.107
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	.108
Récupération	.109
À propos de la récupération cardiaque	.109
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	.111

Récapitulatif	.113
À propos du mode Récapitulatif	.114
Examen des données d'activité	.114
Données du mode Récapitulatif	.116
Configuration CFM	.118
Association des appareils	.118
Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque	.121
Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée	.122
Données personnelles	.124
Remarques et conseils pratiques	.126
Alarme 1, 2 ou 3	.127
Régler l'alarme	.128
Remarques et conseils pratiques	.129
Synchro	.130
Synchroniser la montre avec un ordinateur	.131
Messages d'erreur de synchronisation	.132
Soin et entretien	.133
Changement de la pile de montre	.133
Veilleuse INDIGLO®	.134
Étanchéité	.134
Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquencemètre	.134
Autonomie de la pile de l'émetteur	.135
Changement de la pile de l'émetteur	.135

Garantie et réparation	137
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :	142
Déclaration de conformité	144

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Cet outil technologique haut de gamme est conçu pour des athlètes exigeants tel que vous-même pour mesurer la réalisation de vos objectifs d'activité et vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

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

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

Fonctions

Le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® propose une mémoire de 10 activités qui enregistre le temps écoulé et les données de fréquence cardiaque quand vous utilisez son chronomètre ou sa minuterie par intervalles. Cette minuterie par intervalles est unique, car chaque

segment lié peut être configuré en termes de zone de fréquence cardiaque et de durée. Ainsi, la séance d'exercice peut incorporer un guide d'entraînement intégrant le temps et l'effort. C'est comme avoir un entraîneur à son poignet.

En plus des fonctions de base d'un cardiofréquencemètre classique, votre cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® permet de verrouiller une ou plusieurs séances d'exercice pour éviter leur effacement accidentel.

La montre a également en option une liaison de communication bidirectionnelle sans fil appelée Timex Data Xchanger. Avec une communication bidirectionnelle, vous pouvez transférer des données de votre montre vers un ordinateur ou bien télécharger des réglages d'un ordinateur vers votre montre. La liaison radio fournit une communication numérique sans fil continue, des connections fiables et des transmissions de données entre la montre et d'autres appareils ANT+™.

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.

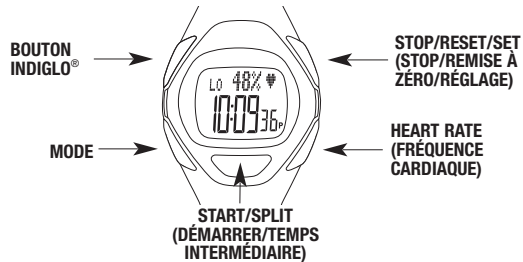
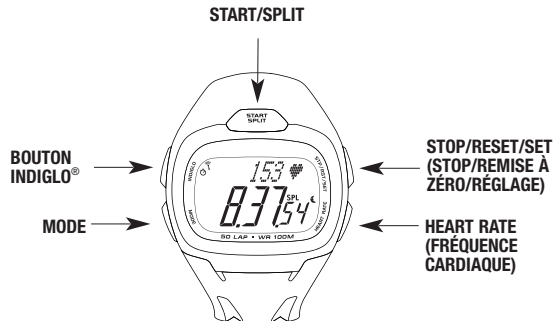
Votre cardiofréquencemètre numérique peut vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

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

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

Boutons de la montre



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

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit)

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre dans n'importe quel mode de la montre. Pour activer la fonction Night-Mode®, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

Lorsque la fonction Night-Mode® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel bouton. La fonction Night-Mode® reste active pendant sept à huit heures

après son activation. Pour la désactiver avant que les huit heures soient écoulées, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

Icônes d'affichage

- ♥ L'icône du cœur indique que le cardiofréquencemètre est en marche.
- ⌚ L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans le mode Chrono.
- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans les modes Intervalle ou Minuterie.
- ⌚ L'icône de répétition indique que la minuterie est réglée pour se répéter à la fin du compte à rebours dans les modes Minuterie ou Intervalle.
- ⌚ L'icône du réveil indique que l'alarme est réglée pour se déclencher à un moment fixé.
- 🔊 L'icône du haut-parleur s'affiche quand la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque durant une séance d'exercice.
- 📶 L'icône d'antenne s'affiche quand la montre est synchronisée avec le cardiofréquencemètre.
- 🔒 L'icône du cadenas s'affiche quand une séance d'exercice a été verrouillée pour ne pas être effacée par l'enregistrement d'une autre séance.

- ⌚ L'icône du sablier avec un cœur s'affiche quand la montre chronomètre une récupération.
- 🌙 L'icône du croissant de lune s'affiche quand la fonction Night-Mode® de la veilleuse INDIGLO® est activée.

Ressources

Publications

En plus de ce manuel, le cardiofréquencemètre est fourni avec la documentation suivante :

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès) (clients aux É.-U. uniquement)** : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Zones de fréquence cardiaque - Système d'entraînement), conçu pour aider à accroître la force et l'endurance du cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex proposent des informations pertinentes pour optimiser l'utilisation du cardiofréquencemètre.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visiter **www.timexironman.com** pour plus d'informations sur les produits forme et santé de Timex®, les montres de sport de Timex® et l'entraînement.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

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

Il y a cinq zones cibles de base de fréquence cardiaque décrites dans le tableau ci-dessus. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

Avant de pouvoir régler la zone, il est nécessaire de déterminer la fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success (Zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès)* fourni avec ce système de cardiofréquencemètre (pour les clients aux É.-U. uniquement) en propose d'excellentes et Timex conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Envisager éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois sa propre fréquence cardiaque maximale établie, elle peut être saisie depuis le mode Configuration CFM (HRM Setup), après quoi la montre réglera automatiquement les zones comme indiqué dans le tableau de la page précédente.

Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre

Les modes Chrono et Minuterie par intervalles recueillent les données de la fréquence cardiaque et enregistrent les statistiques détaillées d'une séance d'exercice. Le cardiofréquencemètre peut stocker jusqu'à 10 séances d'exercice.

REMARQUE : La montre recueille des données de la fréquence cardiaque sans que le chronographe ni la minuterie par intervalles ne soient activés. Ces informations ne sont pas disponibles en mode Récapitulatif, mais elles peuvent être transférées vers un ordinateur (appareil Data Xchanger USB de Timex® requis). Avec le périphérique USB en option, les données des activités peuvent être transférées et consultées sur un ordinateur. Lorsque la montre ne peut enregistrer que cinq heures ou seulement trois séances

supplémentaires de données de fréquence cardiaque, le message MEMORY LOW (MÉMOIRE BASSE) s'affiche. Quand la montre a atteint les limites de sa capacité de stockage, MEMORY FULL (MÉMOIRE PLEINE) s'affiche.

Ces messages sont supprimés lorsque la montre n'est pas utilisée avec un ordinateur. Lorsque la limite des 10 séances d'exercice est atteinte, l'enregistrement de la séance suivante écrase automatiquement une séance plus ancienne, sauf si elle est verrouillée.

Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation

Une fois que l'objectif de forme et la fréquence cardiaque maximale ont été déterminés, Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre et de régler l'heure et d'autres données importantes dans le mode Configuration CFM avant utilisation.

Remarque : Pour de meilleurs résultats, Timex recommande de laver le cardiofréquencemètre dans de l'eau savonneuse chaude pour enlever les traces d'huile de fabrication avant la première utilisation.

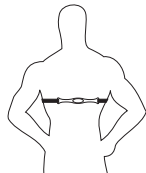
- ❖ **Associer la montre et le cardiofréquencemètre :** Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre pour minimiser les risques d'interférence avec ceux d'une autre personne. Pour associer la montre et le cardiofréquencemètre de façon appropriée, aller directement dans le mode Configuration CFM avant

d'utiliser un quelconque autre mode. Pour plus d'informations sur l'association des appareils, voir la Table des matières sous Configuration du CFM.

- ❖ **Régler l'heure du jour :** Le cardiofréquencemètre utilise l'heure pour enregistrer des données. Régler la montre sur l'heure locale dans le mode Heure du jour afin que les données soient enregistrées à la bonne heure. Pour plus d'informations sur le mode Heure du jour, se reporter à la section correspondante de la Table des matières.
- ❖ **Saisir les données personnelles :** Avant d'utiliser votre montre, il est important de saisir son poids et sa fréquence cardiaque maximale dans le mode Configuration CFM. Cela permettra d'adapter le cardiofréquencemètre aux paramètres personnels de l'utilisateur. Pour plus d'informations, se reporter à la section « Données personnelles » dans la Table des matières sous Configuration du CFM.

Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Mouiller abondamment les coussinets de capteur en les passant sous l'eau du robinet (2 à 3 secondes par coussinet). Si nécessaire, utilisez un gel spécial pour électrode de cardiofréquencemètre afin d'obtenir un meilleur contact.
2. Centrer le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et l'attacher fermement juste sous le sternum.



3. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie ou Minuterie par intervalles.
4. Appuyer sur le bouton HEART RATE de la montre. L'icône d'antenne s'affiche pour indiquer que la montre recherche le signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Quand la montre commence à recevoir un signal, l'icône d'un cœur qui bat s'affiche. Avec certains modes, la montre recherche automatiquement l'émetteur du cardiofréquencemètre dès l'accès au mode.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques concernant la séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) lorsqu'on utilise les modes Chrono et Minuterie par intervalles.

5. Appuyer sur START/SPLIT et commencer la séance d'exercice.
6. Si la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyer sur HEART RATE et le tenir enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Durant la désactivation de l'alarme sonore, le message HOLD FOR ALERT OFF (TENIR POUR DÉSACTIVER L'ALARME) s'affiche. Inversement, durant l'activation de l'alarme, le message HOLD FOR ALERT ON (TENIR POUR ACTIVER L'ALARME) s'affiche.

7. À la fin de la séance d'exercice, appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de la séance si la montre est en mode Chrono ou Minuterie par intervalles.
8. Lorsque le cardiofréquencemètre est enlevé de la poitrine, la montre arrête d'enregistrer les données de fréquence cardiaque au bout d'une minute environ.
9. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Récapitulatif. Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Remarque : Veiller à bien nettoyer le cardiofréquencemètre pour préserver ses performances. La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

Message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM)

Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayer ce qui suit :

- ❖ Réduire la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
- ❖ Ajuster la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
- ❖ S'assurer que les coussinets du cardiofréquencemètre sont mouillés ou utiliser un gel conducteur.
- ❖ Vérifier les piles du cardiofréquencemètre et les remplacer si nécessaire.
- ❖ S'éloigner 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.

START/SPLIT

Appuyer pour afficher brièvement ou changer de fuseau horaire ou pour augmenter ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage ou pour changer l'affichage.

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

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLER) s'affiche brièvement suivi de SET puis SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le nombre 1 ou 2 clignotant dans le coin inférieur droit.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler l'heure pour le fuseau choisi. L'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.
5. Effectuer les réglages souhaités comme indiqué dans les tableaux des deux pages suivantes.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à l'option de réglage suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuer les réglages de l'heure décrits dans les tableaux des deux pages qui suivent.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Jour du mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les jours du mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Année	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'année ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) s'affichent à droite des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Ces options comprennent : Format MM-JJ (mois/jour) ou JJ.MM (jour/mois). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 (MM-JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du bip. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore chaque fois qu'on appuie sur un bouton autre que le bouton INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Pour passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que T1 ou T2 s'affiche et clignote.
2. Continuer de tenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour

Lorsque la montre est utilisée avec le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Heure du jour peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Heure du jour;
2. Heure du jour sur fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule;
4. Jour/mois/date sur Heure du jour.

REMARQUE : Lorsque les données de fréquence cardiaque en cours s'affichent en mode Heure du jour, la montre n'enregistre aucune donnée pouvant être consultée en mode Récapitulatif.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode, il suffit de tenir MODE enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche.
- ❖ 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.

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/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.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 29 février pendant les années bissextiles. Les autres années, la montre passe du 28 février au 1er mars.
- ❖ Les alarmes se déclenchent en fonction de l'heure réglée en mode Heure du jour.

Exemple de réglage de l'heure

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

Chrono

Le mode Chrono est le centre de traitement des données d'exercice de la montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également enregistrer jusqu'à 50 tours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, marquer un tour ou un tour intermédiaire ou poursuivre le chronométrage après une pause.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour arrêter le chrono ou marquer une pause, enregistrer les données du chrono et le remettre à zéro ou changer le format du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage.

Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de l'activité.

- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre le temps ou la durée de segments individuels de la séance d'exercice.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.
- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire** : Lorsqu'on marque un temps au tour ou intermédiaire, le chronographe enregistre le temps du segment en cours et commence à en chronométrer un nouveau.

Utilisation du chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour sauvegarder les données (si nécessaire) et remettre le chrono à zéro.
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour marquer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le numéro du tour ou du segment intermédiaire et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou segment) si elle reçoit des données du cardiofréquencemètre.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou segment intermédiaire OU attendre quelques secondes pour que la montre passe automatiquement à l'affichage de ces données.

6. Appuyer sur STOP/RESET pour arrêter le chronométrage durant une pause ou à la fin de l'activité.

REMARQUE : Le minuteur de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour 30 secondes ou 1, 2, 5 ou 10 minutes, selon votre choix) après la commande STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre et que le minuteur de récupération n'a pas été désactivé. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, voir la section sur le mode Récupération.

7. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro. Cela enregistre également les données du chrono dans la base de données de la montre.

REMARQUE : Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

Données de fréquence cardiaque en mode Chrono

Lorsque la montre est utilisée en mode Chrono avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne sur chaque tour enregistré (LAP DATA en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Format d'affichage du chrono

Le chronographe peut être configuré pour afficher soit le temps au tour soit le temps intermédiaire sur la ligne du bas.

1. Arrêter le chronographe et le remettre à zéro.
2. Enfoncer et relâcher le bouton STOP/RESET/SET. FORMAT s'affiche, suivi de SET et du format en cours.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour sélectionner le format souhaité.

4. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et revenir au Chrono.

Noter que même si le format choisi suppose que les valeurs du chrono s'affichent sur les lignes du haut et du bas, lorsque le chrono est utilisé sans le cardiofréquencemètre, la ligne du haut est réservée au numéro de tour et seule la ligne du bas affiche les données de chronométrage. Toutefois, lorsque le chrono est utilisé avec le cardiofréquencemètre, il est possible d'afficher simultanément à la fois les données de temps intermédiaire et au tour.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Chrono peut être changé en appuyant sur HEART RATE.

Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps intermédiaire
2. Temps intermédiaire sur Fréquence cardiaque
3. Temps dans la zone cible (ZT) sur Fréquence cardiaque
4. Fréquence cardiaque seule

5. Fréquence cardiaque sur Temps au tour
6. Temps au tour ou sur Fréquence cardiaque
7. Temps au tour sur Temps intermédiaire
8. Nombre de tours sur Temps intermédiaire

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Deux fois par semaine, vous courez dans les collines derrière votre maison et vous chronométrez votre activité. Vous avez divisé votre course en quatre segments :

- 1) de votre maison au pied de la colline,
- 2) du pied de la colline à son sommet,
- 3) du sommet vers le bas de la colline et pour finir,
- 4) du pied de la colline jusqu'à votre maison. À chacune de ces transitions, vous appuyez sur le bouton START pour commencer de chronométrer un nouveau segment. Au bout de cinq semaines d'enregistrement de la même activité, vous pourrez suivre vos progrès dans le temps et voir si votre temps s'est amélioré sur chacun des segments.

Intervalles

Le mode Minuterie par intervalles permet d'avoir un compte à rebours souple à cinq intervalles pouvant se répéter jusqu'à 99 fois. Ce mode est très utile si la séance d'exercice comporte des segments spécifiques, comme, par exemple, une méthode course/marche où on doit courir et marcher pendant des périodes spécifiées.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause de la minuterie ou remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

Terminologie du mode Intervalles

- ❖ **Entraînement par intervalles** : L'entraînement par intervalles permet de faire varier le degré d'intensité au cours d'une séance d'exercice, ce qui permet, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps.
- ❖ **Intervalle** : Les intervalles associent les exercices à des durées spécifiques. Par exemple, si on court dix minutes, marche deux minutes, court vingt minutes, puis marche cinq minutes – cela constitue quatre intervalles d'exercice.
- ❖ **Répétitions** : Le nombre de fois qu'un groupe d'intervalles est exécuté. Dans l'exemple ci-dessus, si on choisit de répéter trois fois le groupe d'intervalles, la série de dix, deux, vingt et cinq minutes sera effectuée trois fois de suite. Cela représente trois répétitions.

Réglage des intervalles

La montre peut définir et enregistrer jusqu'à cinq intervalles nommés INT 1 à INT 5.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Intervalles et les réglages d'intervalles les plus récents.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que INT TIMER SET (RÉGLER LA MINUTERIE PAR INTERVALLES) s'affiche brièvement suivi par SET puis par le réglage actuel de l'intervalle 1, avec INT 1 clignotant en haut de l'affichage.

3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir lequel des cinq intervalles régler.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler la durée de l'intervalle choisi. La durée actuelle de l'intervalle s'affiche, avec le chiffre des heures clignotant.
5. Effectuer le réglage souhaité comme indiqué dans le tableau suivant.

Groupe de paramètres	Réglage
Nombre d'intervalles	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre d'intervalles ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des secondes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Zone de fréquence cardiaque	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir entre les ZONES 1 à 5 prédéfinies, la zone MANUAL (MANUELLE) ou NONE (AUCUNE).
Nombre de répétitions	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre de répétitions ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.

6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se passer à l'option de réglage suivante.

7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Effectuer les réglages d'intervalles tels qu'ils sont décrits dans le tableau de la page précédente.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Utiliser la minuterie par intervalles

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INTERVAL.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données d'intervalles d'une séance précédente (le cas échéant).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours de la minuterie d'intervalle (exemple : 10, 9, 8,...)
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter le compte à rebours et faire une pause ou si l'activité pour cet intervalle est terminée.
5. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour sauvegarder puis effacer la séance d'exercice par intervalles en cours.

Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles

Lorsque la montre est utilisée en mode Intervalles avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque intervalle enregistré (affichée avec les durées d'intervalle en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Quand la montre accumule des données de temps dans les zones cibles de fréquence cardiaque, il s'agit du temps cumulé total dans toutes les zones et non pas du temps dans la zone pour chaque intervalle individuel.
- ❖ Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES -

DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

- ❖ Lorsque la minuterie par intervalles est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Intervalles peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps de l'intervalle
2. Temps de l'intervalle sur Fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule
4. Numéro d'intervalle/numéro de répétition sur Temps de l'intervalle.

- ❖ Si un intervalle est réglé sur 00:00:00, la montre passe automatiquement à l'intervalle suivant. Par exemple, si INT 3 est réglé sur 00:00:00, alors la montre passe directement de INT 2 à INT 4.

- ❖ Lorsque des zones cibles de fréquence cardiaque sont définies dans le mode Intervalles, elles remplacent celles définies dans le mode Configuration CFM. Par exemple, si la montre est réglée sur la ZONE 2 dans le mode Configuration CFM et que l'INT 3 a été réglé sur la ZONE 3, la montre enregistre les données de fréquence cardiaque pour la ZONE 3 mais pas la ZONE 2 lorsqu'elle est en mode Intervalles. Cela est particulièrement important si la montre est réglée pour alerter l'utilisateur lorsqu'il est au-dessus ou en dessous de sa zone cible de fréquence cardiaque.

- ❖ Les réglages de répétitions s'appliquent au groupe entier de paramètres. Il n'est pas possible de faire répéter l'intervalle INT 1 deux fois et INT 2 une seule fois.

Exemple d'utilisation du mode Intervalles

À des fins de cross-training, vous décidez d'ajouter une séance d'une heure de « spin » à votre programme d'exercice. Vous choisissez d'utiliser le mode Intervalles pour mesurer à la fois la durée et la fréquence cardiaque durant l'activité. Vous réglez les intervalles suivants pour votre activité :

Intervalle	Durée	Zone de fréquence cardiaque
INT 1	00:05:00	NONE (AUCUNE)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

INT 1 représente l'échauffement. INT 2 et INT 3 représentent la partie exercice proprement dite, avec un objectif d'augmentation de la fréquence cardiaque et un effort soutenu de 5 minutes par des exercices d'aérobic de haute intensité. Enfin, INT 4 est un ralentissement entre les répétitions et à la fin de l'activité. En outre, vous réglez les répétitions à 2, ce qui vous permet de répéter la séquence d'activité deux fois et d'obtenir une solide séance d'une heure d'exercice par intervalles.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...). En outre, la montre peut être réglée pour se répéter, s'arrêter ou passer en mode Chrono à la fin d'un compte à rebours (si le chronographe est arrêté et à zéro) et pour alerter l'utilisateur lorsqu'elle atteint la moitié du compte à rebours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause de la minuterie ou remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

REMARQUE: En mode Minuterie, appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme audible quand la minuterie atteint zéro.

Régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que TIMER SET puis SET s'affichent brièvement, suivis de la minuterie avec le chiffre heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou alterner les valeurs ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer ou les alterner. Cela s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes, à l'action de fin et à l'alerte de mi-parcours.

REMARQUE : Le réglage de l'action de fin permet de choisir ce que fait la minuterie à la fin du compte à rebours. Les options sont STOP, REPEAT (RÉPÉTER) et CHRONO. Si CHRONO est choisi, la montre passe automatiquement en mode Chrono à la fin du compte à rebours (si le chronographe est arrêté et remis à zéro) et démarre le chronographe.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante, à savoir heures, minutes, secondes, action de fin et alerte de mi-parcours.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Utiliser la minuterie

1. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données de toute utilisation antérieure de la minuterie (le cas échéant). Il n'est pas possible de démarrer un nouveau compte à rebours sans réinitialiser la minuterie.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône du sablier  s'affiche.
3. Pour interrompre le compte à rebours, appuyer sur STOP/RESET/SET.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours ou, pour réinitialiser la minuterie, tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche brièvement suivi de la durée initiale du compte à rebours.
5. Quand la minuterie arrive à mi-parcours (si HALFWAY ALERT est activé), un bref carillon est audible.
6. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une alerte sonore se déclenche. Appuyer sur n'importe quel bouton pour la couper.
7. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP ou
La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT et continue jusqu'à ce qu'on appuie sur STOP/RESET/SET. REP et un nombre s'affichent (par exemple, REP 2). REP signifie que la minuterie se répète et le nombre correspond au nombre de fois où le

compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition  s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter ou
La minuterie passe en mode Chrono si le chronographe est arrêté et remis à zéro. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer que la minuterie change de mode à la fin du compte à rebours ainsi que l'icône du sablier  pour montrer que la minuterie est en marche.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour passer dans autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le sablier  reste affiché pour indiquer que la minuterie est en marche.
- ❖ Lorsque l'alerte de mi-parcours est utilisée, la montre produit un bip sonore quand elle atteint la moitié du compte à rebours.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Minuterie peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :
 1. Fréquence cardiaque sur Compte à rebours
 2. Compte à rebours sur Fréquence cardiaque
 3. Fréquence cardiaque seule
 4. Réglage de minuterie (ou numéro de répétition si réglé sur REPEAT) sur Compte à rebours.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé pour objectif de marcher pendant 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux fois par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez la fin de l'action sur CHRONO. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip pour vous indiquer qu'il faut faire demi-tour et revenir au bureau. La montre passe en mode Chrono et commence à chronométrer. Cela vous aide à déterminer combien de temps il vous faut pour retourner au bureau.

Récupération

À propos de la récupération cardiaque

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 la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Le cardiofréquencemètre peut être configuré pour enregistrer le changement de fréquence cardiaque sur une période de 30 secondes ou de 1, 2, 5 ou 10 minutes ou la minuterie de récupération peut être désactivée.

Une récupération lente peut indiquer la nécessité de faire une pause durant l'exercice en raison de fatigue, de maladie ou d'autres facteurs.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de récupération.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour choisir entre un temps de récupération de 30 secondes, de 1, 2, 5 ou 10 minutes et pas de récupération ou pour arrêter ou réinitialiser la minuterie de récupération.

HEART RATE

Appuyer pour activer le CFM (le cas échéant) ou tenir enfoncé pour activer ou désactiver les alertes de zone.

REMARQUE: Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre, sauf si la minuterie de récupération est réglée sur OFF. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération. Le résultat de la récupération automatique est visible en mode Récapitulatif.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Il est possible de lancer manuellement une mesure de récupération cardiaque à tout moment.

REMARQUE : Si une séquence de récupération est lancée manuellement, les données ne sont pas visibles en mode Récapitulatif.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVERY (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière mesure de récupération cardiaque, le cas échéant. Le message HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche, suivi de la durée de récupération en cours.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes et OFF.

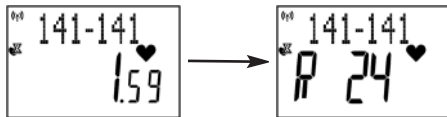
REMARQUE : Ce réglage contrôle à la fois la durée des séquences de récupération cardiaque automatique et manuelle.

4. Appuyer sur START/SPLIT. La ligne du haut affiche la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, ainsi que la fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes s'affiche sur la ligne du bas. Si la minuterie de récupération est réglée sur OFF, le bouton START/SPLIT n'est pas opérationnel.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération si elle ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque du cardiofréquencemètre. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la

fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération.

5. À l'issue du compte à rebours spécifié, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre la fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence en tant que valeur de récupération.



6. Pour lancer une nouvelle période de récupération donnée, il suffit de répéter les étapes 2 à 4.

Récapitulatif

Le mode Récapitulatif permet de revoir des données générales sur des séances d'exercice enregistrées dans les modes Chrono et Intervalles. Les 10 dernières séances d'exercice peuvent être consultées. Ce mode permet aussi bloquer une séance d'exercice pour éviter qu'elle ne soit pas supprimée de la file du récapitulatif une fois qu'on dépasse 10 séances.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour lancer le récapitulatif de la séance d'exercice sélectionnée.

HEART RATE

Appuyer pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

À propos du mode Récapitulatif

- ❖ Le mode Récapitulatif recueille et stocke les données du chronographe ou de la minuterie d'intervalles. Ce mode s'utilise pour afficher des mesures importantes des progrès durant les séances d'exercice.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre, le mode Récapitulatif affiche le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle, ainsi que la mesure de récupération cardiaque enregistrée.
- ❖ Si aucun intervalle n'a terminé son compte à rebours, le message NO INTS DONE (PAS D'INTERVALLE TERMINÉ) s'affiche. Cela se produit uniquement si la minuterie par intervalles est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer un cycle d'intervalles complet.
- ❖ Si aucun temps au tour séparé n'a été enregistré durant la séance d'exercice, la montre affiche NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) dans le segment de rappel du tour du mode Récapitulatif. Cela se produit uniquement quand le chronographe est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer le premier tour de la séance d'exercice.

Examen des données d'activité

Si le chronographe ou la minuterie par intervalles est en marche quand vous entrez dans le mode Récapitulatif, vous ne verrez que les données de l'activité en cours. Vous ne pouvez pas consulter de séances d'exercice en mémoire tant que le chrono et la minuterie par intervalles ne sont pas arrêtés et remis à zéro.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les séances d'exercice en mémoire. Les séances en mémoire sont identifiées par la date et l'heure de la séance.
REMARQUE : Les séances d'exercice enregistrées en mode Chrono sont identifiées par l'icône du chronographe  et celles enregistrées en mode Intervalle par l'icône du sablier .
3. Appuyer sur HEART RATE pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice. Quand une séance d'exercice est verrouillée, l'icône du cadenas  s'affiche à côté. Cette séance ne sera pas automatiquement supprimée par les suivantes.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour accéder aux données de la séance d'exercice sélectionnée.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour revenir au menu principal du mode Récapitulatif et consulter une autre séance.

Données du mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif comprend les données des séances d'exercice enregistrées en mode Chrono et Intervalles ci-dessous.

REMARQUE : Si le cardiofréquencemètre n'est pas utilisé, les seules données visibles sont le temps total et les données de tours ou d'intervalles.

- ❖ **Temps total :** Le temps pendant lequel le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne durant une séance d'exercice dans les modes Chrono ou Intervalles.
- ❖ **Temps dans la zone :** Le temps durant une séance d'exercice pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie. Pour une séance d'exercice par intervalles, chaque intervalle peut être réglé sur une zone cible différente et le mode Récapitulatif affiche la somme du temps dans la zone pour les différentes zones cibles de chaque intervalle.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de la séance d'exercice.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.

- ❖ **Total des calories :** Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice. 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.
- ❖ **Moyenne au tour :** Le temps moyen pour tous les tours enregistrés pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Meilleur tour :** Le temps au tour le plus court enregistré pendant une séance d'exercice.
- ❖ **Rappel de tour ou d'intervalle :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour chaque segment de la séance d'exercice. Les séances en mode Chrono comprennent les données au tour et les séances en mode Intervalle comprennent les données d'intervalle. Si une séance par intervalles est réglée pour se répéter, la montre affiche également le nombre de répétitions des intervalles.
- ❖ **Récupération cardiaque :** Le résultat du calcul de récupération cardiaque le plus récent lorsque le chronographe ou la minuterie par intervalles est utilisé. Les calculs de récupération manuels ne sont pas conservés.

Configuration CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de configurer des données personnelles essentielles utilisées par le cardiofréquencemètre. Il permet aussi d'associer la montre au capteur de cardiofréquencemètre.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour lancer le processus d'association ou pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.

Association des appareils

L'opération d'association est nécessaire pour s'assurer que votre montre ne reçoive pas les données transmises par la sangle de poitrine de quelqu'un d'autre.

Remarque : L'opération d'association doit être effectuée avant la toute première utilisation et après tout changement de pile du cardiofréquencemètre ou de la montre. Elle n'est pas nécessaire avant chaque séance d'exercice.

Pour associer la montre à votre sangle de poitrine :

1. Détacher la sangle de la poitrine et la laisser au repos pendant au moins cinq minutes pour s'assurer qu'elle est complètement éteinte.
2. Trouver un endroit éloigné de toute autre sangle de cardiofréquencemètre susceptible d'émettre un signal.
3. Sur la montre, appuyer plusieurs fois sur le bouton MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM) sur la ligne du haut.

Pour associer correctement la montre et la sonde du cardiofréquencemètre, allez directement au mode Configuration CFM sans vous arrêter ni utiliser un autre mode.

4. Tenir le bouton HEART RATE enfoncé. Le message HOLD TO PAIR (TENIR POUR ASSOCIER) doit s'afficher pendant deux secondes environ, suivi des instructions WEAR STRAP (METTRE LA SANGLE), puis PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (APPUYER SUR MODE POUR ASSOCIER LA MONTRE ET LA SANGLE).
5. Appuyer sur le bouton MODE. Le message WAIT FOR BEEP (ATTENDRE LE BIP) devrait s'afficher. La montre recherche à présent une sangle de poitrine avec laquelle s'associer.

6. Prendre ensuite la sangle de poitrine et la tenir fermement avec les pouces sur les coussinets de capteur qui sont normalement en contact avec la poitrine. Frotter plusieurs fois les pouces d'avant en arrière sur les coussinets. Ce contact devrait être suffisant pour que la sangle commence à émettre.
7. Si l'association est réussie, PAIRING DONE (ASSOCIATION EFFECTUÉE) s'affiche et bip sonore de confirmation est audible. Si l'association devait échouer, répéter immédiatement les opérations ci-dessus en commençant à l'étape 4.

Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque

La montre permet de choisir une zone cible de fréquence cardiaque prédéfinie ou de définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée. Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR) de l'utilisateur.

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

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Déterminer la zone souhaitée à l'aide du tableau ci-dessus.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies (ZONE 1 à ZONE 5) ou personnalisées (ZONE C1 à ZONE C5).

4. Pour les zones de fréquence cardiaque prédéfinies, appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Le choix d'une zone de fréquence cardiaque personnalisée suppose quelques étapes supplémentaires décrites dans la section suivante.

Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous les calculs basés sur le CFM. Cela ne s'applique pas aux séances d'exercice déjà enregistrées avant le choix d'une zone cible de fréquence cardiaque.

Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible. Une zone cible personnalisée peut être utilisée lorsque les plages de 10% des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies sont trop grandes ou trop petites pour les objectifs des exercices.

REMARQUE : L'écart entre les limites supérieure et inférieure de la zone de fréquence cardiaque personnalisée doit être d'au moins cinq battements par minute.

Pour définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à afficher l'une des zones personnalisées — ZONE C1 à ZONE C5.

3. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour accéder au processus de réglage. CUSTOM ZONE NUMBER (NUMÉRO DE ZONE PERSONNALISÉE) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure.
5. HI LIMIT: HR (LIMITE SUPÉRIEURE : FC) s'affiche d'abord avec une valeur de fréquence cardiaque à trois chiffres (140, par ex.). Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
6. Lorsque les trois chiffres de la valeur de limite supérieure sont réglés, appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur de limite inférieure de la fréquence cardiaque. LO LIMIT : HR (LIMITE INFÉRIEURE : FC) s'affiche. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant.
7. Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer ces réglages. Répéter ce processus depuis l'étape 2 pour changer les limites d'une autre zone personnalisée.

Données personnelles

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou de définir des zones cibles personnalisées, il est important de saisir son poids, sa fréquence cardiaque maximale, l'affichage de la fréquence cardiaque et une alerte de zone de fréquence cardiaque. L'exactitude des informations utilisées par ces options permet au cardiofréquencemètre de s'adapter aux besoins particuliers de chacun.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche en clignotant.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Poids		Le poids actuel peut être affiché en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Cette valeur permet de calculer combien de calories sont brûlées durant l'activité. Le poids enregistré ne peut pas être inférieur à 10 kg (22 lb) ni supérieur à 250 kg (550 lb).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de fréquence cardiaque maximale sert de référence pour exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (%). Ce nombre ne peut pas être inférieur à 80 ni supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Format BPM		Cette option offre le choix entre l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% OF MAX).
Alerte de zone de fréquence cardiaque		Cette option offre le choix d'activer ou non une alerte signalant que la fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la zone cible sélectionnée.

3. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer la saisie des données personnelles et des réglages.
4. Effectuer les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyer sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyer sur MODE pour quitter le mode Configuration CFM.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ 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.

- ❖ Si un réglage passe au-dessus ou en-dessous des limites de réglage de la fréquence cardiaque ou du poids, la montre corrige automatiquement le réglage en fonction des limites de la montre. Cette correction automatique peut avoir des résultats imprévisibles. Vérifier les réglages de la montre.

Alarme 1, 2 ou 3

La montre peut faire office de réveil avec jusqu'à trois alarmes différentes fonctionnant comme des modes distincts. Une alarme peut être réglée pour se déclencher à la même heure chaque jour ou uniquement les jours de semaine, le week-end, voire même un seul jour de la semaine.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou faire alterner la valeur de réglage ou pour activer ou désactiver l'alarme.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglages. STOP/RESET/SET Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.

Lorsque la montre atteint l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes. Pour faciliter l'identification de l'alarme qui sonne, chaque alarme à une mélodie unique.

Régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode d'alarme 1, 2 ou 3.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que ALARM SET (RÉGLAGE DE L'ALARME) puis SET (RÉGLER) s'affichent brièvement suivis de l'heure avec le chiffre des heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur AM/PM (matin/après-midi) (si la montre est au format 12 heures).
7. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre AM et PM.

8. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage du type d'alarme.
9. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les types d'alarme. Les types d'alarmes sont :
 - ❖ DAILY (QUOTIDIENNE) se déclenche chaque jour à l'heure indiquée
 - ❖ WEEKDAYS (JOURS DE SEMAINE) se déclenche du lundi au vendredi à l'heure choisie
 - ❖ WEEKENDS se déclenche le samedi et le dimanche à l'heure choisie
 - ❖ L'alarme une fois par semaine (par ex. MON, TUE, WED... [LUN, MAR, MER...]) se déclenche le jour indiquée à l'heure choisie.
10. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Toute modification des réglages d'une alarme active automatiquement l'alarme.
- ❖ Lorsque l'alarme est activée, l'icône du réveil  s'affiche dans le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme se déclenche, la sonnerie peut être coupée en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.

- ❖ Le mode d'alarme une fois par semaine (MON, TUES, WED...) est particulièrement utile pour rappeler un rendez-vous.
- ❖ Si la sonnerie n'est pas coupée manuellement avant son expiration, une alarme de rappel se déclenche au bout de 5 minutes.

Synchro

Ce mode permet de transférer les données de séance d'exercice vers le logiciel Timex® Trainer si le Data Xchanger USB de Timex® est utilisé.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

INDIGLO® BUTTON

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

HEART RATE

Appuyer pour activer le récepteur et commencer à rechercher une ordinateur

REMARQUE : Une fois que le processus de synchronisation est lancé, il peut être annulé en appuyant sur n'importe quel bouton. SYNC CANCEL (ANNULATION SYNCHRO) s'affiche. La montre produit alors un bip sonore, le récepteur s'éteint et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Synchroniser la montre avec un ordinateur

1. S'assurer que le Data Xchanger USB est branché sur une prise USB de l'ordinateur et que le logiciel Timex Trainer® fonctionne.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher Sync Mode.
3. Le message SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO) s'affiche pour indiquer que la montre est prête à lancer une communication avec un ordinateur.
4. Appuyer sur HEART RATE pour démarrer le processus.
5. La montre interrompt et réinitialise toutes ses autres activités et commence à rechercher un ordinateur. Le message SEARCHING FOR PC (RECHERCHE DE PC) s'affiche.
6. Brancher le périphérique USB sur l'ordinateur et démarrer le logiciel.
7. Quand la liaison est établie avec un ordinateur, la montre affiche SYNCING WATCH (SYNCHRO EN COURS) jusqu'à ce que le processus de synchronisation soit terminé et que LE MESSAGE SYNCING DONE (SYNCHRO TERMINÉE) s'affiche. Une alerte sonore est audible et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Messages d'erreur de synchronisation

S'il se produit une erreur durant le processus de communication, la montre déclenche une alerte et affiche brièvement un message d'erreur avant de revenir à l'état READY (PRÊT). Les messages d'erreur et quelques suggestions pour y remédier sont les suivants :

HARDWARE ERROR (ERREUR DE MATÉRIEL) : Ce message apparaît s'il y a un problème interne d'émetteur-récepteur radio de la montre. Contacter le Service clientèle de Timex.

SYNC ERROR (ERREUR DE SYNCHRONISATION) : Ce message indique qu'un problème de communication s'est présenté. Cela est habituellement dû à un brouillage par un appareil sans fil de type téléphone, clavier, souris ou accessoire Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (LIAISON VERS LE PC OCCUPÉE) : Ce message s'affiche si l'ordinateur est déjà en communication avec une autre montre Timex®. Si ce message s'affiche régulièrement alors qu'il n'y a absolument aucune autre montre Timex à moins de 6 m de l'ordinateur, contacter le Service clientèle de Timex.

NO PC FOUND (PC INTROUVABLE) : Ce message s'affiche si la montre est incapable d'établir une liaison avec l'ordinateur dans les 30 secondes. Vérifier que le logiciel fonctionne et que le Data Xchanger est branché sur un port USB en état de marche. Essayer éventuellement de débrancher le Data Xchanger et de le rebrancher avant de retenter la synchronisation.

Soin et entretien

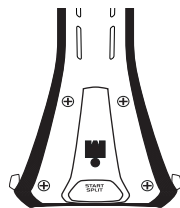
Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

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

Pour changer la pile, le cas échéant, veiller à la mettre en place avec le côté « + » en haut.

Remarque : Sur la montre Race Trainer™ Pro, le logement de la pile se situe au-dessus du bouton START/SPLIT, sous les vis exposées et le logo Ironman® M-Dot®. Le dos de montre en acier inoxydable comporte des vis inviolables parce que la partie derrière l'affichage ne comporte aucune pièce réparable par l'utilisateur.



Veilleuse INDIGLO®

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

Étanchéité

- ❖ Cette montre étanche à 100 mètres résiste à une pression de 140 p.s.i. soit 965 kPa (équivalent à une immersion de 328 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex recommande 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.

Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquence

Rincer le cardiofréquence et la sangle à l'eau claire pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

Autonomie de la pile de l'émetteur

L'autonomie de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans, à raison d'une heure d'utilisation par jour. Un usage plus intense raccourcit la durée de service de la pile. Changer la pile de l'émetteur dans l'un quelconque des cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) (ERREUR DE COMM, PERTE DE SIGNAL) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile de l'émetteur

REMARQUE : Un appareil (une montre, par exemple) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque est nécessaire pour vérifier que la pile neuve a été posée correctement. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrir le logement de la pile (au dos du capteur).

- Introduire une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le “ + ” vers vous.
- Enfoncer le bouton de réinitialisation à côté de la pile avec un cure-dent ou un trombone déplié.

- Remettre le couvercle en place.
- Effectuer un essai rapide de l'appareil :
 1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
 2. Humecter généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
 3. Activer la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
 4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit clignoter sur l'écran pour indiquer que le capteur est activé. Cela confirme que la pile est correctement installée. **REMARQUE** : Pour cet essai, il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyer de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettre le couvercle en place.
- Remettre la pile en place et répéter la procédure d'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression d'eau de 30 m ou 60 p.s.i.

ATTENTION : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de 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. suite à des réparations non effectuées par Timex ;
4. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre, du bracelet ou brassard, du boîtier de cardiofréquencemètre, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

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

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays 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 cardiofréquence - mètre 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 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 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.

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)

Motif du renvoi : _____

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

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 SERVICE CENTER, 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 particulières d'entretien et de réparation de la Garantie internationale de votre cardiofréquencemètre Timex®.

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

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

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Etats-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Cardiofréquencemètre numérique Timex® Ironman®
Race Trainer™

Numéros de modèle : M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)
2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

LVD : 2006/05/EC

Normes : CENELEC EN 60950-1

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l'équipement Radio & Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent :



Roger H. Hunt
Quality Regulatory Engineer
Date : 24 septembre 2010, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique.

Índice

Descripción general	151
Funciones	151
Un corazón en forma	152
Botones del reloj	154
Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®	155
Símbolos en la pantalla	156
Recursos	157
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco	158
Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco	159
Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso	160
Uso del monitor de ritmo cardíaco	161
Mensaje NO HRM DATA	163
Hora del Día	164
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	165
Para cambiar las zonas horarias	167
Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día	168
Sugerencias y notas para la Hora del Día	168
Ejemplo de Hora del Día	169

Cronógrafo	170
Terminología del cronógrafo	170
Operación del cronógrafo	171
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo	172
Formato de la pantalla del cronógrafo	173
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	174
Ejemplo del modo Cronógrafo	175
Intervalo	176
Terminología de intervalos	177
Programación o ajuste de los intervalos	177
Operación del temporizador de intervalos	179
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo	180
Sugerencias y trucos del modo Intervalo	180
Ejemplo del modo Intervalo	182
Temporizador	183
Ajuste del temporizador	184
Operación del temporizador	185
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	186
Ejemplo del modo Temporizador	187

Recuperación	187
Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco	187
Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco	189
Revisión	191
Sobre el modo Revisión	192
Revisión de los Datos de Ejercicio	192
Datos sobre el modo Revisión	193
Programación del monitor de ritmo cardíaco	196
Acoplamiento de dispositivos	196
Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco	198
Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado	200
Datos personales	202
Sugerencias y trucos del modo Programación	
del monitor de ritmo cardíaco	204
Alarma 1, 2 ó 3	205
Programación de la Alarma	206
Sugerencias y trucos del modo Alarma	207
Modo Sincronización	208
Para sincronizar el reloj con una computadora	209
Mensajes de error durante la sincronización	210

Cuidado y mantenimiento	.211
Reemplazo de la batería del reloj	.211
Luz nocturna INDIGLO®	.212
Resistencia al agua	.212
Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco	.212
Vida útil de la batería del sensor	.213
Reemplazo de la batería del transmisor	.213
Garantía y servicio de reparación	.215
Declaración de cumplimiento	.220

Descripción general

¡Enhorabuena!

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® es como contratar a un entrenador personal. Esta herramienta de alta tecnología está diseñada para que atletas exigentes como usted puedan medir su progreso en relación con sus metas de ejercicio, y le ofrece la capacidad de realizar el seguimiento, guardar y analizar los indicadores clave de su condición física personal para hasta 50 vueltas.

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

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

Funciones

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® tiene una memoria de 10 tiempos de vuelta que almacena datos sobre el tiempo transcurrido y su frecuencia cardíaca cuando usted utiliza su cronógrafo o temporizador de intervalos. Lo que hace que este temporizador de

intervalos sea diferente a todos los demás es que cada uno de los segmentos vinculados se puede ajustar para el ritmo cardíaco y la duración, de manera que su ejercicio pueda incorporar una guía de entrenamiento basada en tiempo y esfuerzo - justo como su tuviera un entrenador personal en su muñeca.

Además de las características estándar de un monitor de ritmo cardíaco, su monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® le permite bloquear uno o más ejercicios para reducir la posibilidad de que se borren accidentalmente.

El reloj también tiene un enlace opcional para comunicación inalámbrica de dos vías llamado Timex Data Xchanger. Con la comunicación inalámbrica de dos vías, usted puede introducir los datos provenientes de su reloj en su computadora, o puede descargar parámetros programados de su computadora para introducirlos en su reloj. La radio posibilita una comunicación digital inalámbrica sin ningún problema, conexiones fiables, y la transmisión de datos entre el reloj y otros dispositivos ANT+™.

Un corazón en forma

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

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

- ❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

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

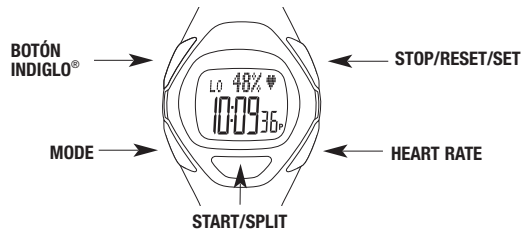
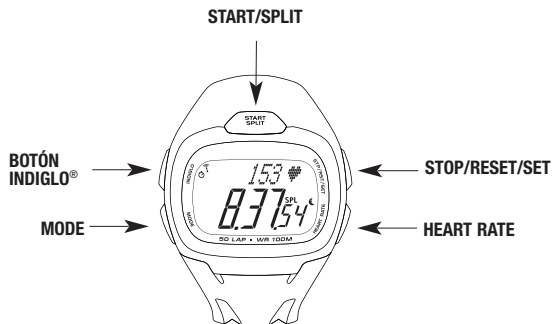
Su monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

ADVERTENCIA:

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

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

Botones del reloj



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

Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj mientras se pulsa el botón. Mantenga presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido para activar la función Night-Mode®.

Cuando la función Night-Mode® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función Night-Mode® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivarla antes de que ya transcurrido el periodo de

tiempo de ocho horas, mantenga pulsado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido.

Símbolos en la pantalla

- ♥ El símbolo del corazón indica que el sensor de ritmo cardíaco está funcionando.
- ⌚ El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Cronógrafo.
- ⌚ El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Temporizador o Intervalo.
- ⌚ El símbolo de repetición indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás en el modo Temporizador o Intervalo.
- 🔔 El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
- 🔊 El símbolo del altavoz aparece cuando usted ha programado el reloj para que le alerte cuando usted esté por encima o por debajo de su zona especificada de ritmo cardíaco durante un ejercicio.
- 📶 El símbolo de la antena aparece cuando el reloj está sincronizado con el sensor de ritmo cardíaco.
- 🔒 El símbolo del candado aparece cuando usted ha bloqueado un ejercicio para no borrarlo al guardar otro ejercicio.

- ⌚ El símbolo del reloj de arena con el corazón aparece cuando el reloj está cronometrando una recuperación.
- 🌙 La media luna aparece cuando usted activa la luz nocturna INDIGLO® con la función Night-Mode®.

Recursos

Recursos impresos

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

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

Recursos en Internet

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

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timexironman.com** para ver más productos Timex® para una buena salud y forma física, relojes deportivos Timex®, e información sobre entrenamiento.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

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

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

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

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

Quizá usted desee utilizar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden introducir en el modo Programación del monitor y el reloj automáticamente ajusta sus zonas, como se describe en la tabla de la página anterior.

Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco

Los modos cronógrafo y temporizador de intervalos recogen los datos sobre el ritmo cardíaco y guardan estadísticas detalladas sobre un ejercicio. El monitor de ritmo cardíaco puede almacenar información para hasta 10 ejercicios.

NOTA: El reloj recogerá datos sobre el ritmo cardíaco sin que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estén funcionando. Esta información no estará disponible en el modo Revisión, pero se puede enviar desde el reloj a la computadora (se requiere un dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Si usted tiene el dispositivo USB opcional, puede pasar los datos sobre su ejercicio a una computadora para guardarlos y verlos. Cuando el reloj puede guardar menos de cinco horas, o sólo tres sesiones más, de datos sobre el ritmo cardíaco, el reloj indicará el mensaje MEMORY LOW. Cuando

el reloj haya alcanzado sus límites de capacidad de almacenamiento, la pantalla mostrará MEMORY FULL.

Cuando el reloj no se usa con una computadora estos mensajes se omiten. A no ser que usted bloquee un ejercicio, automáticamente grabará encima de ejercicios anteriores una vez que haya alcanzado el límite de 10 ejercicios.

Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso

Una vez haya establecido cuáles son sus metas de ejercicio y su ritmo cardíaco, Timex le recomienda que acople su reloj con el sensor de ritmo cardíaco, ajuste el tiempo y realice los ajustes de otros datos importantes en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco antes de empezar a utilizarlo.

Nota: Para obtener los mejores resultados, Timex recomienda que lave su sensor de ritmo cardíaco utilizando agua con jabón para limpiar cualquier residuo de aceite de fabricación antes de utilizarlo por primera vez.

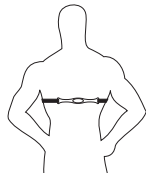
❖ **Acoplamiento del reloj con el sensor de ritmo cardíaco:** Timex le recomienda que acople el sensor de ritmo cardíaco y el reloj para reducir al mínimo la posibilidad de que su sensor capte la señal del ritmo cardíaco de otra persona. Para acoplar con precisión el reloj y el sensor de ritmo cardíaco, vaya inmediatamente al modo Programación del monitor antes de detenerse en o utilizar cualquier otro modo. Para más información sobre “acoplamiento de dispositivos” consulte en el índice Programación del monitor de ritmo cardíaco.

❖ **Ajuste de la Hora del Día:** El monitor de ritmo cardíaco utiliza el tiempo ajustado en el reloj para grabar datos. Para asegurarse de que usted está grabando datos con la hora correcta, ajuste el reloj en su hora local en el modo Hora del Día. Para más información sobre el modo Hora del Día consultar la sección correspondiente en el Índice.

❖ **Introducción de sus datos personales:** Antes de utilizar su reloj es importante que introduzca su peso y ritmo cardíaco máximo en el modo programación del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información consulte la sección “Datos personales” en el índice dentro de Programación del monitor de ritmo cardíaco.

Uso del monitor de ritmo cardíaco

1. Humedezca bien las almohadillas del medidor de ritmo cardíaco bajo el agua corriente (de 2 a 3 segundos por almohadilla). Use un gel para electrodos de monitor de ritmo cardíaco si se necesita.
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. Pulse el botón MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.



4. Presione el botón HEART RATE del reloj. Aparecerá el símbolo de la antena en pantalla, que indica que el reloj está buscando la señal del sensor de ritmo cardíaco. Cuando el reloj empieza a recibir la señal, el símbolo de un corazón palpitando aparecerá en pantalla. En ciertos modos, el reloj buscará automáticamente un sensor de ritmo cardíaco cuando usted introduzca el modo.

NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Revisión) cuando funciona en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.

5. Pulse el botón START/SPLIT cuando comience su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada mantenga pulsado el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD FOR ALERT OFF. A la inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD FOR ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su ejercicio, pulse el botón STOP/RESET/SET para dejar de grabar datos del ejercicio si está usted utilizando los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
8. Retire el sensor de ritmo cardíaco de su pecho y el reloj dejará de grabar más datos del ritmo cardíaco en aproximadamente un minuto.

9. Pulse MODE hasta que vea el modo Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Nota: Limpie bien su Sensor de ritmo cardíaco para mantener su buen desempeño. La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

Mensaje NO HRM DATA

Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

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

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

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

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

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

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

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

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

Grupo de ajustes	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones incluyen: Mes Día (MM-DD) o Día Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando está activada, el reloj emitirá un pitido cada hora a la hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre pitido de los botones activado o desactivado. Cuando el pitido de los botones está activo, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

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

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que T1 o T2 aparezca y destelle.
2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día

Al usar el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día pulsando el botón HEART RATE. Podrá elegir entre:

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

NOTA: Mientras que usted puede ver la información actual sobre el ritmo cardíaco en el modo Hora del Día, el reloj no está recogiendo ninguno de los datos que usted puede ver en el modo Revisión.

Sugerencias y notas para la Hora del Día

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante un año bisiesto, el reloj cambiará automáticamente del 28 de febrero al 29 de febrero. Para otros años, el reloj cambiará del 28 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ Las alarmas son activadas por la hora ajustada en el modo Hora del Día.

Ejemplo de Hora del Día

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

Cronógrafo

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

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para detener o pausar el cronógrafo, guardar datos del cronógrafo y borrar datos del cronógrafo, o cambiar el formato del cronógrafo.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla

Terminología del cronógrafo

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

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

Operación del cronógrafo

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar los datos del cronógrafo (si fuera necesario) y reiniciar el cronógrafo.
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo y el ritmo cardíaco promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del sensor de ritmo cardíaco.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo. O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.

6. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos, según lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco. Para información adicional acerca de la recuperación del ritmo cardíaco, vea la sección Modo Recuperación.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O mantenga pulsado STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero. Esto también guarda los datos del cronógrafo en la base de datos del reloj.

NOTA: Si todos los ejercicios están bloqueados usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos cardíacos en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);

2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada vuelta registrada (aparece como LAP DATA en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión);

Formato de la pantalla del cronógrafo

Usted puede ajustar el cronógrafo para que muestre el tiempo de vuelta o el de intervalo en la línea inferior de la pantalla.

1. Parar o reiniciar el cronógrafo
2. Pulse y suelte el botón STOP/RESET/SET. Usted verá FORMAT en la pantalla, seguido por SET, y después el ajuste de formato actual.
3. Pulse START/SPLIT (+) para seleccionar el formato que desee.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar su ajuste y volver al cronógrafo.

Tenga en cuenta que aunque el ajuste de formato implica que los valores del tiempo del cronógrafo aparecen en las líneas superiores e inferiores de la pantalla, al utilizar el cronógrafo sin el sensor de ritmo cardíaco, la línea

superior de la pantalla se reserva para la cantidad de vueltas, así que sólo se muestra la línea inferior con información sobre el tiempo. De todas formas, al utilizar el cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, es posible ver a la vez la información de tiempo para vueltas e intervalos si se desea.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras funciona el cronógrafo. El símbolo del cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Con el cronógrafo funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Cronógrafo si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo;
2. Tiempo Parcial por encima de Ritmo Cardíaco;
3. Tiempo en la zona (ZT) por encima de Ritmo Cardíaco
4. Solamente ritmo cardíaco
5. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Vuelta
6. Tiempo de Vuelta por encima de Ritmo Cardíaco
7. Tiempo de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo
8. Número de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo

Ejemplo del modo Cronógrafo

Dos veces a la semana, usted corre por las colinas detrás de su casa y usa el cronógrafo para cronometrar su ejercicio. Usted ha dividido su circuito en cuatro segmentos:

- 1) desde su casa al principio de la colina,
- 2) desde el pie de la colina hasta la cima.
- 3) desde la cima de la colina hasta abajo, y finalmente
- 4) desde el pie de la colina hasta su casa. En cada uno de estos puntos, usted pulsa el botón START para empezar a cronometrar una nueva vuelta. Después de cinco semanas de guardar el mismo ejercicio, usted podrá ver sus progresos a medida que avanza el tiempo, y comprobar si su marca de tiempo está mejorando para cada uno de los segmentos.

Intervalo

El modo Temporizador de Intervalos ofrece una cuenta atrás flexible de cinco intervalos que se puede programar para que se repita hasta 99 veces. Este modo es útil cuando su ejercicio incluye segmentos distintos, como por ejemplo el uso de un método correr/andar en el cual usted corre durante un periodo específico de tiempo y después anda por un periodo específico de tiempo.

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar y guardar datos.

HEART RATE

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

Terminología de intervalos

- ❖ **Entrenamiento en intervalos:** Usted puede utilizar el entrenamiento en intervalos como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un mismo ejercicio, lo que en última instancia le ayuda a ejercitarse por más tiempo y con mayor exigencia.
- ❖ **Intervalo:** Los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, andar por dos, correr por veinte minutos, y luego andar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.
- ❖ **Repeticiones (Reps):** El número de veces que usted elige para realizar un grupo de intervalos. En el ejemplo anterior, si usted elige recorrer el grupo de intervalos tres veces, usted pasará por sus series de cronometrajes de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

Programación o ajuste de los intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco intervalos marcados como INT 1 hasta INT 5.

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Intervalo, mostrando las programaciones de intervalo más recientes.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que las palabras INT TIMER SET aparezcan brevemente en pantalla seguidas por SET y a continuación el ajuste actual para el Intervalo 1 e INT con el número 1 que destellará en la parte superior de la pantalla.

3. Pulse START/SPLIT (+) O HEART RATE (-) para escoger cuál de los cinco grupos de intervalo desea programar.
4. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar el tiempo del intervalo seleccionado. En la pantalla aparecerá el tiempo del intervalo actual con el valor de las horas destellando.
5. Realice el ajuste deseado tal y como se indica en la siguiente tabla.

Grupo de ajustes	Ajuste
Número de intervalos	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de segundos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Zona de ritmo cardíaco	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para escoger entre las zonas preseleccionadas, de ZONE 1 a 5, la zona MANUAL, o NONE (ninguna).
Número de repeticiones	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el número de repeticiones (# OF REPS) o HEART RATE (-) para disminuirlo para todos los intervalos.

6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Usted puede hacer los ajustes de intervalo que se describen en la tabla de la página anterior.

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

Operación del temporizador de intervalos

1. Pulse MODE hasta que INTERVAL aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del ejercicio anterior con intervalos (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para empezar a cronometrar la cuenta atrás para el temporizador de intervalos (por ejemplo 10, 9, 8...).
4. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad antes de que los intervalos hayan terminado de cronometrarse.
5. Pulse START/SPLIT para continuar la cuenta atrás O mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar y luego borrar el ejercicio actual con intervalos.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Intervalo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos sobre el ritmo cardíaco en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);
2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el temporizador de intervalos estuvo midiendo (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada intervalo registrado (aparece como tiempos de intervalo en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión).

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

- ❖ Cuando el reloj acumula información sobre el tiempo en las zonas de ritmo cardíaco deseadas, la información es la suma del tiempo en todas las zonas, no el tiempo dentro de la zona para cada intervalo individual.

- ❖ Si todos los ejercicios están bloqueados en el modo Revisión usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Intervalo si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo (por intervalo);
 2. Tiempo de Intervalo (por intervalo) por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o
 4. Número de Intervalo/Número de Repetición por encima de Tiempo de Intervalo.
- ❖ Si un intervalo se programa en 00:00:00, el reloj automáticamente omitirá dicho intervalo. Por ejemplo si INT 3 se ajusta en 00:00:00, entonces el reloj pasará directamente a INT 2 desde INT 4.
- ❖ Cuando usted programa zonas de ritmo cardíaco deseadas en el modo Intervalo, éstas anulan las que se programaron en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco. Por ejemplo, si usted ha ajustado el reloj en ZONE 2 en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco pero ha ajustado INT 3 en ZONE 3, el reloj registrará los datos de ritmo cardíaco para la ZONE 3 y no para la ZONE 2 mientras esté en modo Intervalo. Esto es especialmente importante si usted ha programado el reloj para que le alerte si usted pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco deseada.

- ❖ El ajuste repetido afecta a todo el grupo de ajustes; usted no puede hacer que el temporizador de intervalos repita dos veces en INT 1 y una sola vez en INT 2.

Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, usted decide añadir una hora de bicicleta estática a su ejercicio usual una vez por semana. Usted decide el uso del modo Intervalo como ayuda para registrar a la vez el tiempo y el ritmo cardíaco de su sesión. Usted programa los siguientes intervalos para su ejercicio:

Intervalo	Hora	Zona de ritmo cardíaco
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Usted usa el INT 1 para calentar. INT 2 e INT 3 representan la parte central de su ejercicio a una meta de ritmo cardíaco cada vez más alta, con el objetivo de conseguir un ejercicio aeróbico de alta intensidad. Finalmente, INT 4 es el periodo de enfriamiento entre repeticiones y al final del ejercicio. Además, usted realiza la programación para que haya 2 repeticiones, lo que le permite repetir esta secuencia de ejercicios dos veces para una rutina de actividad intensiva durante una hora.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...). Además usted puede programar el reloj para que repita, se detenga o cambie al modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y sin datos) y para que le alerte cuando usted esté a mitad de una secuencia cronometrada.

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar datos.

HEART RATE

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

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

Ajuste del temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que TIMER SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir o cambiar el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos, para terminar la acción y para la alerta de a mitad de tiempo.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo). Si usted selecciona CHRONO, el reloj automáticamente cambiará a modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y puesto a cero) y empezará a hacer funcionar el cronógrafo.

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

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

Operación del temporizador

1. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos de cualquier uso anterior del temporizador (si fuera necesario). Usted no puede empezar otra cuenta atrás sin reiniciar el temporizador.
2. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del reloj de arena ⌚ aparecerá en la pantalla.
3. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/SET/RESET.
4. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/SET/RESET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.
5. Cuando el temporizador llega a la mitad (si se ha programado HALFWAY ALERT) suena una breve señal acústica.
6. Cuando el temporizador llegue a cero, sonará una alerta. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
7. El temporizador se detendrá después de la alerta si se programa en STOP (parar); o

El temporizador comenzará otra cuenta atrás si se programa en REPEAT (repetir) y continuará hasta que usted pulse STOP/RESET/SET. La pantalla mostrará REP y un número (por ejemplo, REP 2). REP indica que el temporizador está repitiendo y el número indica cuántas veces el temporizador ha efectuado un ciclo en la cuenta atrás repetitiva.

Usted también verá el símbolo del reloj de arena con repetición , que indica que el temporizador está programado para repetir; o

El temporizador cambiará a modo Cronógrafo si el cronógrafo está apagado y sin datos. Usted verá el símbolo del cronómetro  que indica que el temporizador cambiará de modo al final de la cuenta atrás y el símbolo del reloj de arena  que indica que el temporizador está funcionando.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla a otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena  seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Cuando usted utilice la alerta de a mitad de tiempo el reloj emitirá un pitido cuando usted haya llegado a la mitad del tiempo de cuenta atrás programado.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Regresiva;
 2. Cuenta Regresiva por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o

4. Programación del temporizador (o Rep# si se ha programado para repetir) por encima de Cuenta Regresiva.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después su hora del almuerzo, usted programa su temporizador a 15 minutos y luego programa la acción final en modo Cronógrafo. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. El reloj se coloca en modo Cronógrafo y empieza a cronometrar. Esto le ayuda a determinar cuánto tiempo se tarda en volver a su oficina.

Recuperación

Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco

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

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. Usted puede programar su monitor de ritmo cardíaco

para que registre los cambios en su ritmo cardíaco durante un periodo de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos o puede dejar apagado el temporizador de recuperación.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo

STOP/RESET/SET

Pulse para seleccionar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos o de 1, 2, 5 o 10 minutos o para detener o reiniciar el temporizador de recuperación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor de ritmo cardíaco (si estuviera apagado) o manténgalo pulsado para conectar o desconectar las alertas Fuera de Zona.

NOTA: Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco a menos que el temporizador de recuperación esté apagado. Sin el ritmo

cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación. Los resultados de recuperación automática se pueden ver en el modo Revisión.

Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco

Usted puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación en cualquier momento.

NOTA: Cuando usted inicia una recuperación manual, esta información no se guarda para poderla ver en el modo Revisión.

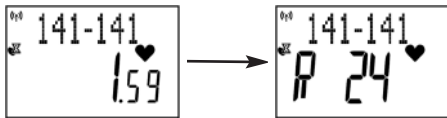
1. Pulse MODE hasta que RECOVERY aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario. Usted verá el mensaje HOLD TO RESET seguido del tiempo de recuperación programado actualmente.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o apagado.

NOTA: Este ajuste controla la duración del ritmo cardíaco de recuperación tanto automática como manual.

4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación además del ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos. Si el temporizador de recuperación está apagado, el botón START/SPLIT no está operativo.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual del sensor de ritmo cardíaco. Sin el ritmo cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación.

- Al finalizar el periodo especificado para la cuenta regresiva de recuperación, el reloj emitirá un pitido para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia en pantalla como la recuperación.



- Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite volver a ver información general grabada en los modos Cronógrafo e Intervalo relativos a ejercicios guardados en memoria. Usted puede revisar hasta sus 10 últimos ejercicios guardados en memoria. Usted también puede bloquear un ejercicio para asegurarse de que dicho ejercicio no desaparece de la lista de revisión una vez usted haya finalizado 10 ejercicios.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar un ejercicio para revisarlo o para desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

INDIGLO® BUTTON

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función Night-Mode®.

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

STOP/RESET/SET

Pulse para iniciar la revisión de un ejercicio seleccionado.

HEART RATE

Pulse para bloquear o desbloquear un ejercicio o desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

Sobre el modo Revisión

- ❖ El modo Revisión recoge y almacena datos captados mientras el cronógrafo o el temporizador de intervalos estaban funcionando. Usted puede utilizar este modo para ver medidas importantes de su progreso durante sus ejercicios.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si ningún intervalo ha completado su cuenta regresiva el reloj indicará NO INTS DONE. Esto sólo se producirá mientras el temporizador de intervalos esté funcionando y antes de que el reloj haya terminado de cronometrar un ciclo completo de intervalo.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio con el cronógrafo, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión. Esto sólo se producirá mientras el cronógrafo esté funcionando y el reloj no haya terminado de cronometrar durante la primera vuelta de un ejercicio.

Revisión de los Datos de Ejercicio

Si el cronógrafo o el temporizador de intervalos están funcionando cuando usted entra en el modo Revisión usted sólo podrá ver la información del ejercicio actual. Usted no puede revisar ninguno de los ejercicios seleccionados hasta que el cronógrafo y el temporizador de intervalos están parados y a cero.

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre los ejercicios guardados en memoria. Los ejercicios guardados están marcados con la fecha y la hora del ejercicio.
NOTA: Los ejercicios registrados en el modo Cronógrafo se identifican con el símbolo del cronómetro ⌚ y los ejercicios registrados en el modo Intervalo se identifican con el símbolo del reloj de arena ⌛.
3. Pulse HEART RATE para bloquear o desbloquear un ejercicio. Cuando usted bloquea un ejercicio, el icono de bloqueo ⌛ aparecerá junto al ejercicio. Este ejercicio no se borrará automáticamente a medida que se vayan registrando nuevos ejercicios.
4. Pulse STOP/RESET/SET para acceder a la revisión de datos para un ejercicio seleccionado.
5. Pulse START/SPLIT o HEART RATE para desplazarse por los datos de la actividad.
6. Pulse STOP/RESET/SET para volver al menú principal de Revisión y escoger otro ejercicio para revisarlo.

Datos sobre el modo Revisión

El modo Revisión incluye los datos almacenados sobre ejercicios registrados en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos, como se indica en la siguiente lista.

NOTA: Si no se utiliza el monitor de ritmo cardíaco, los únicos datos que usted verá serán el tiempo total y datos sobre vueltas o intervalos.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estuvieron funcionando durante su ejercicio en los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó. Para un ejercicio con intervalos usted puede programar cada intervalo a una zona deseada distinta, así que el modo Revisión mostrará la suma del tiempo en cada zona para las distintas zonas de dicho intervalo.
- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó su monitor de ritmo cardíaco, su ritmo cardíaco durante un ejercicio, y el tiempo en que efectuó dicha actividad.

- ❖ **Vuelta promedio:** El tiempo promedio para todas las vueltas registradas de un ejercicio.
- ❖ **Mejor vuelta:** La vuelta más corta registrada durante un ejercicio.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante el último segmento de su ejercicio. Los ejercicios con cronógrafo incluyen datos sobre vueltas y los ejercicios con intervalos incluyen datos sobre intervalos. Si el ejercicio con intervalos se programa para que se repita, el reloj también mostrará la cantidad de repetición de intervalos.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del cálculo más reciente del ritmo cardíaco de recuperación automática mientras funcionan el cronógrafo o el temporizador de intervalos. Los cálculos de recuperación manual no se guardan.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor de ritmo cardíaco. Usted también puede acoplar el reloj con su sensor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar un rango de pulso deseado o para aumentar o alternar en la programación.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para iniciar el proceso de acoplamiento o para disminuir o cambiar el parámetro programado.

Acoplamiento de dispositivos

Se requiere un acoplamiento para garantizar que su reloj no capta los datos transmitidos por la banda para el pecho de otra persona.

Nota: El acoplamiento debe realizarse antes de empezar a utilizarlo por vez primera, y después del cambio de batería tanto para el reloj como para el sensor de ritmo cardíaco. No se requiere realizarlo antes de cada actividad.

Para acoplar su reloj con su banda para el pecho, siga estos pasos:

1. Sáquese la banda para el pecho y déjela en algún lugar durante al menos cinco minutos para garantizar que esté completamente apagada.
2. Encuentre un lugar alejado de cualquier otra banda para el pecho de un monitor de ritmo cardíaco que pudiera estar transmitiendo.
3. Pulse repetidamente el botón MODE del reloj hasta que aparezca HRM Setup en la línea superior de la pantalla.

Para acoplar adecuadamente el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted debe ir directamente al modo Programación del monitor de ritmo cardíaco sin detenerse antes en ningún otro modo.

4. Mantenga pulsado el botón HEART RATE. El mensaje HOLD TO PAIR (espera para el acoplamiento) debería aparecer durante unos dos segundos, seguido por las instrucciones WEAR STRAP (colóquese la banda), y luego PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (pulse MODE para acoplar el reloj con la banda).
5. Pulse el botón MODE. Aparecerá un mensaje que dirá WAIT FOR BEEP (espere a oír un pitido) El reloj está ahora buscando una banda para el pecho con la que acoplarse.

6. Sujete ahora su banda para el pecho firmemente, con los pulgares tocando las almohadillas del sensor que normalmente estarían en contacto con su pecho. Frote sus pulgares por las almohadillas unas pocas veces. Este contacto debería ser suficiente para que la banda empiece a transmitir.
7. Si el acoplamiento se realiza con éxito, el mensaje PAIRING DONE (acoplamiento finalizado) aparecerá en pantalla y se escuchará un tono de confirmación. Si por alguna razón fallara el acoplamiento, repita inmediatamente los pasos anteriores, empezando por el paso 4.

Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o puede programar manualmente una zona de ritmo cardíaco para marcarse una meta personalizada. Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

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

Para escoger una zona de ritmo cardíaco deseada:

1. Determine la zona que desea usar revisando la tabla anterior.
2. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
3. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o personalizadas ZONE C1 a Zone C5).
4. Para las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas, pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco deseada y salir del modo Programación del monitor. Para una zona de ritmo cardíaco personalizada, usted necesitará llevar a cabo unos pasos adicionales tal y como se describen en la siguiente sección.

Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco. Esto no se refiere a ejercicios que ya hayan sido guardados en memoria antes de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado.

Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado

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

NOTA: La diferencia entre el límite superior y el inferior en una zona de ritmo cardíaco establecida manualmente debe ser de al menos cinco latidos por minuto.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezcan las zonas personalizadas — ZONE C1 a ZONE C5.

3. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET para entrar en el proceso de programación. Verá el número de zona personalizada que destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.
5. Primero verá en pantalla HI LIMIT: HR (límite alto del ritmo cardíaco) y un valor de ritmo cardíaco de tres cifras (por ejemplo, 140). Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de establecer el valor numérico de tres cifras para la zona superior de ritmo cardíaco, pulse MODE (NEXT) para cambiar el valor de la zona inferior de ritmo cardíaco. Verá LO LIMIT: HR. (límite bajo del ritmo cardíaco) Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar a la siguiente parte del valor numérico de tres cifras.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros. Repita el proceso del Paso 2 para cambiar los intervalos para otras zonas personalizadas.

Datos personales

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado o ajustar las zonas personalizadas deseadas, es importante que usted indique su peso, ritmo cardíaco máximo, visualización del ritmo cardíaco y alerta de zona de ritmo cardíaco. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode (programación del monitor).
2. Pulse STOP/SET/RESET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y escoger si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo sirve de referencia para mostrar el ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Formato BPM		A su elección, el ritmo cardíaco podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje del máximo (% OF MAX).
Alerta de zona de ritmo cardíaco		Usted puede escoger si desea tener o no una alerta en el reloj cuando usted pasa por encima o por debajo de su zona de ritmo cardíaco seleccionada.

3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar sus datos personales y otros ajustes.
4. Seleccione el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.
5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco

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

- ❖ Si un ajuste cae por encima o por debajo de los límites para indicar el ritmo cardíaco o el peso, el reloj corregirá automáticamente dicho dato para adecuarlo a sus límites. Esta autocorrección puede causar resultados impredecibles. Compruebe los ajustes de su reloj.

Alarma 1, 2 ó 3

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con tres alarmas distintas, accesibles como modos por separado. Usted puede programar una alarma para que suene a la misma hora cada día, o sólo los días laborables, fines de semana o incluso sólo una vez por semana.

START/SPLIT

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

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, o grupo de programación. STOP/RESET/SET Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos. Para ayudarle a identificar qué alarma es la que ha sonado, cada alarma tiene una melodía distinta.

Programación de la Alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca Alarm Mode 1, 2 ó 3.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que ALARM SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por la hora con el valor de las horas destellando.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

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

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse MODE (NEXT) para mover el valor AM/PM (mañana y tarde, si usted ha programado su reloj en el formato de 12 horas).
7. Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos la mañana y la tarde.
8. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del tipo de alarma.
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse entre los tipos de alarma. Los tipos de alarma incluyen:

- ❖ DIARIA, que sonará cada día a una hora especificada;
 - ❖ DÍAS LABORABLES, que sonará de lunes a viernes a la hora seleccionada;
 - ❖ FINES DE SEMANA, que sonará el sábado y el domingo a la hora seleccionada; o
 - ❖ Alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles...) que sonará el día especificado a la hora especificada.
10. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

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

- ❖ La alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles) es especialmente útil para recordarle citas.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Modo Sincronización

Este modo le permite transferir los datos de su ejercicio al programa Timex® Trainer si se usa con el dispositivo USB opcional Timex® Data Xchanger.

START/SPLIT

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

BOTÓN INDIGLO®

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

MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

STOP/RESET/SET

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

HEART RATE

Pulse para activar el receptor y empezar a buscar una computadora.

NOTA: Una vez que usted ha iniciado el proceso de sincronización, puede pulsar cualquier botón para cancelarlo. Verá que aparece el mensaje SYNC CANCEL. El reloj emitirá un pitido, el receptor se apagará y el reloj volverá al estado SYNC READY.

Para sincronizar el reloj con una computadora

1. Asegúrese de que el dispositivo USB Data Xchanger está conectado en un puerto USB de su ordenador y que el software para dispositivos Timex® Trainer está funcionando.
2. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Sincronización.
3. Verá el mensaje SYNC READY que indica que el reloj está listo para iniciar la comunicación con una computadora.
4. Pulse HEART RATE para empezar el proceso de sincronización.
5. El reloj suspenderá y pondrá a cero cualquier otra actividad y empezará a buscar una computadora. Verá que aparece el mensaje SEARCHING FOR PC.
6. Conecte el dispositivo USB en un ordenador e inicie el software para dispositivos.
7. Cuando se establece la conexión con la computadora, el reloj muestra en pantalla el mensaje SYNCING WATCH hasta que haya finalizado el proceso de sincronización, en cuyo momento el reloj indicará el mensaje SYNCING DONE. El reloj emitirá una alerta y volverá al estado SYNC READY.

Mensajes de error durante la sincronización

Si se produce un error durante el proceso de comunicación, el reloj generará una alerta y mostrará brevemente un mensaje de error antes de volver al estado READY. Lo siguiente es una lista de los mensajes de error y algunas sugerencias para resolverlos:

ERROR DE HARDWARE: Este mensaje aparece si hay un error interno en el transceptor de radio del reloj. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

ERROR DE SINCRONIZACIÓN: Este mensaje indica que se produjo un error de comunicación. Esto suele ser causado por la interferencia de un dispositivo inalámbrico como un teléfono inalámbrico, un teclado o un ratón inalámbricos, o un accesorio Bluetooth.

CONEXIÓN CON EL PC OCUPADA: Este mensaje aparece cuando la computadora ya está en comunicación con otro reloj Timex®. Si éste mensaje aparece frecuentemente y usted está seguro de que no hay ningún otro reloj Timex en un radio de 20 pies de su computadora, comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

NO SE ENCUENTRA UN PC: Si el reloj no puede establecer la conexión con su computadora en un plazo de 30 segundos, mostrará este mensaje. Asegúrese de que el software para dispositivos está funcionando y que el USB del Data Xchanger de Timex está conectado en un puerto USB que funcione. Usted puede también intentar sacar el Data Xchanger y volverlo a colocar de nuevo antes de volver a intentar el proceso de sincronización.

Cuidado y mantenimiento

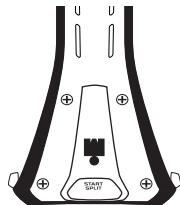
Reemplazo de la batería del reloj

Si la batería del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una batería de litio CR2032.

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 batería.

Si elige cambiar la batería, asegúrese de instalarla con la cara “+” hacia arriba.

Nota: Para el reloj Race Trainer™ Pro, el compartimiento de la batería está ubicado arriba del botón START/SPLIT, debajo de los tornillos expuestos y el logo Ironman® M-Dot®. La tapa trasera de acero inoxidable tiene tornillos de seguridad ya que el área detrás de la pantalla no contiene partes que puedan recibir servicio del usuario.



Luz nocturna INDIGLO®

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

Resistencia al agua

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 140 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco

Enjuague el sensor de ritmo cardíaco y la banda con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición del ritmo cardíaco.

La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

Vida útil de la batería del sensor

La vida útil de la batería del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria. Un uso mayor acortará la vida útil de la batería. Reemplace la batería del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información del transmisor del pecho sobre el ritmo cardíaco a pesar de estar bien colocado.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la batería del transmisor

NOTA: Usted necesitará un dispositivo (como un reloj) capaz de mostrar la información del ritmo cardíaco para verificar que la nueva batería se ha instalado correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento de la batería (en la parte de atrás del sensor).

- Coloque la nueva batería (CR2032 o equivalente) con el símbolo “+” hacia usted.
- Pulse el botón de reinicio que está al lado de la batería utilizando un palillo o un clip de papel enderezado.
- Vuelva a colocar la cubierta de la batería.
- Haga una prueba rápida de la unidad:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco y póngase la banda en el pecho; ciñasela contra la piel.
3. Active la función del reloj para monitorizar el ritmo cardíaco.
4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el sensor está activado. Esto confirma que la batería se instaló correctamente. **NOTA:** Durante esta prueba no aparecerá necesariamente en pantalla un valor de ritmo cardíaco.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor de reinicio situado en el compartimiento de la batería y coloque de nuevo la tapa de la batería.
- Vuelva a instalar la batería, y repita la prueba indicada anteriormente.

Resistencia al agua

El sensor de pulso soporta una presión de 30 m o 60 p.s.i.

ADVERTENCIA: El sensor de ritmo cardíaco no muestra el ritmo cardíaco cuando está sumergido.

Garantía y servicio de reparación

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

Su reloj o monitor de frecuencia cardiaca 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 originalmente a un distribuidor autorizado 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, la tira o banda, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER 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 otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de frecuencia cardíaca para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$6,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de

envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: llame al +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de 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.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha original de compra: _____

(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____

(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____

(Nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

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 una tira o banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677

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: Monitor Digital de Ritmo cardíaco Timex® Ironman® Race Trainer™

Números de modelo: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Normas: CENELEC EN 60950-1

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:



Roger H. Hunt
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, EE.UU.

Índice

Visão geral	.227
Recursos	.227
Um coração em forma	.228
Botões do relógio	.230
Luz noturna INDIGLO® com recurso Night-Mode®	.231
Ícones do mostrador	.232
Recursos	.233
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	.234
Configuração e utilização do monitor de frequência cardíaca	.235
Como preparar o monitor de frequência cardíaca para ser utilizado pela primeira vez	.236
Como utilizar o monitor de frequência cardíaca	.237
Mensagem NO HRM DATA	.239
Hora do dia	.240
Como configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos sonoros	.241
Como trocar o fuso horário	.243
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Hora do Dia	.244
Notas e dicas da hora do dia	.244
Exemplo de Hora do Dia	.245

Cronógrafo	.246
Terminologia do cronógrafo	.246
Como operar o cronógrafo	.247
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo	.248
Formato do mostrador do cronógrafo	.249
Notas e dicas do modo Cronógrafo	.250
Exemplo do modo Cronógrafo	.251
Intervalo	.252
Terminologia referente ao intervalo	.253
Como configurar ou ajustar os intervalos	.253
Como operar o temporizador de intervalos	.255
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo	.256
Notas e dicas do modo Intervalo	.256
Exemplo do modo Intervalo	.258
Temporizador	.259
Como configurar o temporizador	.260
Como operar o temporizador	.261
Notas e dicas do modo Temporizador	.262
Exemplo do modo Temporizador	.263
Recuperação	.264
A respeito da Frequência cardíaca de recuperação	.264
Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação	.265

Rever	.268
A respeito do modo Rever	.269
Como rever os dados dos exercícios	.270
Dados do modo Rever	.271
Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)	.273
Vinculação de dispositivos	.274
Como selecionar uma zona-alvo da frequência cardíaca	.276
Zona-alvo de frequência cardíaca personalizada	.277
Dados pessoais	.279
Notas e dicas sobre a Configuração de HRM	.281
Alarme 1, 2 ou 3	.282
Como configurar o alarme	.283
Notas e dicas do modo Alarme	.284
Sincronizar	.285
Como sincronizar o relógio com um computador	.286
Mensagens de erro de sincronização	.287
Cuidado e manutenção	.288
Substituição da pilha do relógio	.288
Luz noturna INDIGLO®	.288
Resistência à água	.289
Manutenção do sensor de frequência cardíaca e da cinta	.289
Vida útil da pilha do transmissor	.290
Substituição da pilha do transmissor	.290

Garantia e serviço	.292
Declaração de conformidade	.296

Visão geral

Parabéns!

O monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® é como ter um “personal trainer”. Esta ferramenta de alta tecnologia foi elaborada para atletas exigentes como você para medir a forma que você acompanha as suas metas de exercícios, além de oferecer a capacidade de rastrear, armazenar e analisar os principais indicadores do nível da sua forma física pessoal para até 50 voltas.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca pessoal é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca 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!

Recursos

O monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® apresenta uma memória de 10 exercícios que reúne o tempo decorrido e os dados da frequência cardíaca ao utilizar o cronógrafo ou o temporizador de intervalos. O que torna este temporizador de intervalos singular é que

cada um dos segmentos vinculados pode ser definido para zona de frequência cardíaca e duração, assim, o seu exercício pode incorporar a orientação de treino “tempo e esforço”, como se tivesse um treinador no seu pulso.

Além dos recursos padrão dos monitores de frequência cardíaca, o monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® permite bloquear um ou mais exercícios para reduzir a chance de excluí-los por acaso.

O relógio também apresenta um link opcional de comunicação bilateral sem fio denominado Timex Data Xchanger. Com a comunicação bilateral, é possível transferir dados do relógio para o computador ou baixar configurações do computador para o relógio. O rádio oferece uma comunicação digital sem fio contínua, conexões confiáveis e transmissões de dados entre o relógio e outros dispositivos com tecnologia ANT+™ aplicáveis.

Um coração em forma

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

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

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

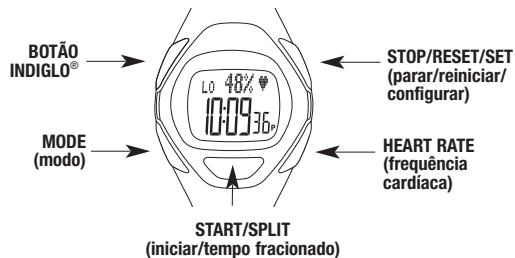
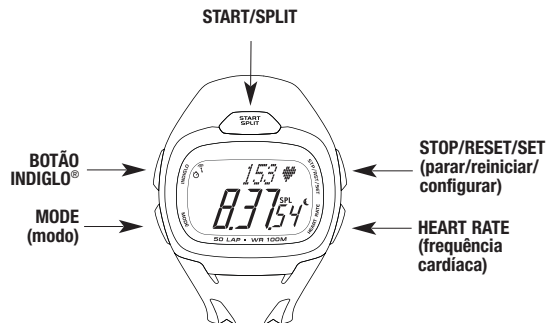
O monitor de frequência cardíaca pode mostrar quando você está na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que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

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

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



OBSERVAÇÃO – O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Luz noturna INDIGLO® com recurso Night-Mode®

Em qualquer modo do relógio, ao pressionar o botão INDIGLO® a luz noturna INDIGLO® é ativada, iluminando o relógio enquanto se mantém pressionado o botão. Pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até ouvir um bipe para ativar o recurso Night-Mode®.

Quando o recurso Night-Mode® estiver ativado, a face do mostrador fica iluminada por três a seis segundos quando se pressiona qualquer botão do relógio. O recurso Night-Mode® permanecerá ativo por sete a oito horas após a ativação. Para desativar antes do período de oito horas, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até ouvir um bipe.

Ícones do mostrador

- ♥ O ícone de coração indica que o sensor de frequência cardíaca está em funcionamento.
- 🕒 O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Crono.
- ⌚ O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Intervalo ou Temporizador.
- ⌚ O ícone de repetição indica que o temporizador foi configurado para repetir ao final de um ciclo de contagem regressiva no modo Intervalo ou Temporizador.
- 🔔 O ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertar o usuário em uma determinada hora.
- 🔊 O ícone de alto-falante aparece quando o relógio foi configurado para alertar o usuário quando ultrapassar ou ficar abaixo da zona da frequência cardíaca durante um exercício.
- 📶 O ícone de antena aparece quando o relógio estiver sincronizado com o sensor de frequência cardíaca.
- 🔒 O ícone de trava aparece quando um exercício foi bloqueado para não ser anulado por outro exercício.
- ♥⌚ O ícone de ampulheta com coração aparece quando o relógio está cronometrando uma recuperação.

- 🌙 O ícone de lua crescente aparece quando o recurso de luz noturna INDIGLO® com Night-Mode® for ativado.

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o monitor de frequência cardíaca inclui os seguintes recursos úteis:

- ❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** As informações referentes à utilização do monitor da frequência cardíaca juntamente com o programa de forma física denominado Sistema de Treino Heart Zones® servem para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Recursos da Internet

O site da Timex na Internet oferece informações que o ajudarão a tirar o máximo proveito do monitor de frequência cardíaca.

- ❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timexironman.com** para obter mais informações dos produtos Timex® de saúde e forma física, relógios esportivos Timex® e informações sobre treinos.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Há cinco zonas-alvo básicas para a frequência cardíaca descritas na tabela acima. Selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) com base na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Antes de definir a zona, é necessário determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O livreto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha a embalagem do monitor de frequência cardíaca (somente para clientes nos EUA) oferece excelentes procedimentos, e a Timex recomenda que você faça uso de uma dessas metodologias.

Você poderá considerar o método baseado na idade recomendada pelo governo.

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, digita-se esse valor no modo Configuração HRM e o relógio configurará automaticamente as zonas conforme descritas na tabela da página anterior.

Configuração e utilização do monitor de frequência cardíaca

Os modos Cronógrafo e Temporizador de intervalo coletam dados da frequência cardíaca e registram estatísticas detalhadas para cada exercício. O monitor de frequência cardíaca tem capacidade para armazenar informações de até 10 exercícios.

OBSERVAÇÃO – O relógio coleta dados da frequência cardíaca sem que o modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo esteja em funcionamento. Essas informações não estarão disponibilizadas no modo Rever, mas podem ser transferidas do relógio para um computador (é necessário ter o dispositivo de conexão USB para transferência de dados Timex®). Se tiver um dispositivo USB opcional, é possível transferir os dados dos exercícios para um computador para fins de armazenamento e visualização. Quando o relógio tiver capacidade para armazenar menos de cinco horas ou

apenas mais três sessões referentes aos dados da frequência cardíaca, o relógio exibirá a mensagem MEMORY LOW (pouca memória). Quando o relógio atingir seu limite de capacidade de armazenamento, o visor indicará MEMORY FULL (memória cheia).

Quando o relógio não for utilizado com um computador, estas mensagens não serão exibidas. A menos que um exercício seja bloqueado, um exercício antigo será automaticamente anulado quando se atingir o limite de 10 exercícios.

Como preparar o monitor de frequência cardíaca para ser utilizado pela primeira vez

Uma vez determinadas as metas de forma física e frequência cardíaca máxima, a Timex recomenda vincular o relógio ao sensor de frequência cardíaca, configurar a hora e definir outros dados importantes no modo Configuração do HRM antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca.

Observação – Para obter melhores resultados, a Timex recomenda lavar o sensor de frequência cardíaca em água morna com sabão para remover qualquer óleo utilizado na fabricação antes de utilizar o relógio pela primeira vez.

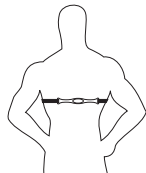
- ❖ **Vinculação do relógio ao sensor de frequência cardíaca:** a Timex recomenda vincular o sensor de frequência cardíaca ao relógio para minimizar a possibilidade de absorver o sinal emitido pelo sensor de frequência cardíaca de outra pessoa. Para vincular corretamente o relógio ao sensor de frequência cardíaca, ative imediatamente o modo

Configuração do HRM antes de parar ou utilizar qualquer outro modo. Para obter mais informações sobre “Vinculação de Dispositivos”, consulte o Índice na seção de configuração do HRM.

- ❖ **Configuração da hora do dia:** o monitor de frequência cardíaca utiliza o ajuste da hora no relógio para registrar dados. Para garantir que está registrando os dados na hora correta, ajuste o relógio no seu fuso horário local no modo Hora do Dia. Para obter mais informações sobre o modo Hora do Dia, consulte a seção correspondente no Índice.
- ❖ **Digitação dos dados pessoais:** antes de utilizar o relógio, é importante digitar o peso e a frequência cardíaca máxima no modo Configuração do HRM. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca aos seus parâmetros pessoais. Para obter mais informações sobre “Dados Pessoais”, consulte o Índice na seção de configuração do HRM.

Como utilizar o monitor de frequência cardíaca

1. Umedeça bem os sensores de frequência cardíaca com água potável (deixe correr a água uns 2 a 3 segundos por coxim). Se for necessário, utilize o gel para eletrodos do monitor de frequência cardíaca para melhorar o contato.
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 MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do Dia, Cronógrafo, Temporizador de intervalo ou Temporizador.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio. O ícone de antena aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca. Quando o relógio começa a receber um sinal, um ícone de coração batendo será exibido no mostrador. Em determinados modos, o relógio busca automaticamente o sensor de frequência cardíaca quando se digita o modo.
OBSERVAÇÃO - O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível no modo Rever) ao utilizar os modos Cronógrafo e Temporizador de intervalo.
5. Pressione o botão START/SPLIT e comece o exercício.
6. Se o relógio for configurado para alertar quando estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, pressione e mantenha pressionado HEART RATE para desativar o alerta sonoro. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta sonoro, a mensagem HOLD ALERT OFF será exibida. Do contrário, ao ativar o alerta sonoro, a mensagem HOLD ALERT ON será exibida.
7. Ao terminar os exercícios, pressione o botão STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício se estiver utilizando os modos Cronógrafo ou Temporizador de Intervalo.

8. Retire o sensor de frequência cardíaca do peito e o relógio irá parar de registrar dados posteriores da frequência cardíaca em cerca de um minuto.
9. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício.

Observação – Limpe bem o sensor de frequência cardíaca para manter seu bom funcionamento. A cinta do FLEX TECH™ pode ser lavada com água fria em lavadora de roupas, tendo o cuidado de primeiro retirar o transmissor. Pendure-o para secar, evitando a incidência direta dos raios solares ou de calor. Seque os contatos metálicos do transmissor e da cinta para evitar corrosão.

Mensagem NO HRM DATA

Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. 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 estão úmidos ou use um gel condutor.
- ❖ Verifique a pilha 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 comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas.

START/SPLIT

Pressione para dar uma olhada no fuso horário ou trocá-lo ou para aumentar ou alternar os itens de configuração.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, opção de configuração, dígito ou grupo.

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar o monitor de frequência cardíaca, diminuir ou alternar os itens de configuração ou trocar a vista do mostrador.

Como configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos sonoros

1. Pressione MODE até aparecer o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET até as palavras HOLD TO SET aparecerem brevemente no mostrador seguidas de SET e depois de SET TIME com o número 1 ou 2 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso horário primário (1) e o secundário (2).
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da Hora do Dia estão descritos nas tabelas apresentadas nas duas páginas seguintes.

OBSERVAÇÃO - Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuir-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.
Dia do mês	Pressione START/SPLIT (+) para avançar os dias do mês ou HEART RATE (-) para retroceder os dias do mês.
Ano	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor do ano ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão à direita dos segundos no mostrador de tempo.

Grupo de configurações	Ajuste
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções incluem: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 (MM-DD) ou 15.3 (DD.MM).
Sinal sonoro da hora	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e a desativação do sinal sonoro. Quando estiver ativado, o relógio emitirá um bipe a cada hora na hora.
Botão do bipe	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e a desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe sempre que pressionar um botão que não seja o botão INDIGLO®.

Como trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até T1 ou T2 aparecer e piscar.
2. Continue mantendo o botão pressionado até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Hora do Dia

Ao utilizar o relógio com o sensor de frequência cardíaca, a exibição do modo Hora do Dia poderá ser modificada pressionando o botão HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Frequência Cardíaca sobre Hora do Dia;
2. Hora do Dia sobre Frequência Cardíaca
3. Apenas Frequência cardíaca ou
4. Dia/Mês/Data sobre Hora do Dia.

OBSERVAÇÃO – Embora você possa ver as informações atuais de frequência cardíaca no modo Hora do Dia, o relógio não coleta nenhum dado que possa ser visto no modo Rever.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia a partir de qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até aparecer a hora do dia.
- ❖ 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 feita manualmente.

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal da hora pressionando STOP/RESET/SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão do relógio for pressionado por um período de dois a três minutos durante a configuração, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Durante o ano bissexto, o relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 29 de fevereiro. Para os outros anos, o relógio passa de 28 de fevereiro para 1º de março.
- ❖ Os alarmes disparam à hora configurada no modo Hora do Dia.

Exemplo de Hora do Dia

Suponha que você more em São Paulo e que trabalha com um cliente em Nova York. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura “T1” para o seu horário local. Mas também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso, você configura “T2” para o horário de Nova York. Com ambos os fusos horários disponíveis, é possível verificar rapidamente a hora do cliente ou até mesmo trocar o seu relógio para apresentar a opção T2 quando viajar para Nova York.

Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios no relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir rapidamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.

STOP/RESET/SET

Pressione para parar ou interromper temporariamente o cronógrafo, salvar ou eliminar dados do cronógrafo ou alterar seu formato.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** o cronógrafo registra os segmentos cronometrados durante todo o exercício.

- ❖ **Volta:** o tempo de volta registra o tempo ou a duração de segmentos individuais do exercício.
- ❖ **Tempo fracionado:** o tempo fracionado registra o tempo total transcorrido desde o começo do exercício atual.
- ❖ **Utilizar uma volta ou um tempo fracionado:** ao utilizar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra o tempo do segmento atual e automaticamente começa a cronometrar um novo segmento.

Como operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até aparecer CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do cronógrafo (se for necessário) e reiniciar o cronógrafo.
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para utilizar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o número da volta ou do tempo fracionado e a frequência cardíaca média (para a volta ou o tempo fracionado) se os dados do sensor de frequência cardíaca estiverem sendo recebidos.
5. Pressione MODE para exibir imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU aguarde alguns segundos para o relógio começar a exibir automaticamente essas respectivas informações.
6. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir o exercício.

OBSERVAÇÃO – O temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por 30 segundos ou 1, 2, 5 ou 10 minutos, como definido pelo usuário) depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca e o temporizador de recuperação não estiver desativado (“off”). Para obter mais informações sobre frequência cardíaca de recuperação, consulte a seção do modo Recuperação.

7. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados do mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero. Esse procedimento salva os dados do cronógrafo no banco de dados do relógio.

OBSERVAÇÃO – Se todos os exercícios estiverem bloqueados, a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW será exibida. Nesse caso, o relógio não poderá salvar nenhum dado do exercício.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Cronógrafo com o sensor de frequência cardíaca, acumulam-se dados relacionados à frequência cardíaca no modo Rever, incluídos:

1. O período em que a frequência cardíaca permanece dentro da zona-alvo de frequência cardíaca (exibida como IN ZONE no modo Rever);

2. A frequência cardíaca média referente ao tempo todo de operação do sensor de frequência cardíaca e do cronógrafo (exibida como AVERAGE no modo Rever);
3. A frequência cardíaca média referente a cada volta registrada (exibida como LAP DATA no modo Rever); e
4. As frequências cardíacas máxima e mínima referentes ao tempo todo de operação do sensor de frequência cardíaca e do cronógrafo (exibido como PEAK e MINIMUM no modo Rever).

Formato do mostrador do cronógrafo

É possível configurar o cronógrafo para exibir a volta ou o tempo fracionado na linha inferior do mostrador.

1. Pare e reinicie o cronógrafo.
2. Pressione e solte o botão STOP/RESET/SET. A mensagem FORMAT será exibida no mostrador seguida de SET e da configuração atual do formato.
3. Pressione START/SPLIT (+) para selecionar o formato desejado.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar a configuração e voltar ao modo Cronógrafo.

Observe que embora a configuração do formato implique exibir os valores de tempo do cronógrafo nas linhas superior e inferior do mostrador, ao utilizar o modo Cronógrafo sem o sensor da frequência cardíaca, a linha

superior do mostrador ficará reservada para o número de voltas, portanto, apenas a linha inferior das informações sobre o tempo será exibida. Entretanto, ao utilizar o Cronógrafo com o sensor de frequência cardíaca, se desejar, será possível ver as informações da volta e do tempo fracionado ao mesmo tempo.

Notas e dicas do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para alternar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo (🕒) será exibido para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o cronógrafo e o medidor de frequência cardíaca estiverem funcionando simultaneamente, o mostrador do modo Cronógrafo poderá ser modificado pressionando HEART RATE.

Escolha a partir de:

1. Frequência cardíaca sobre Tempo fracionado;
2. Tempo fracionado sobre Frequência cardíaca;
3. Tempo na zona (ZT) sobre Frequência cardíaca
4. Só frequência cardíaca
5. Frequência cardíaca sobre Tempo da volta
6. Tempo da volta sobre Frequência cardíaca

7. Tempo da volta sobre Tempo fracionado

8. Número da volta sobre Tempo fracionado

Exemplo do modo Cronógrafo

Duas vezes por semana você corre nas ladeiras perto de casa e utiliza o cronógrafo para cronometrar o exercício. Você dividiu a corrida em quatro segmentos:

- 1) da sua casa ao começo da ladeira,
- 2) da parte de baixo para a parte de cima da ladeira,
- 3) do topo da ladeira de novo para baixo e, finalmente,
- 4) do final da ladeira de volta para casa. Em cada um destes marcos, pressione o botão START para começar a cronometrar uma nova volta. Após cinco semanas armazenando o mesmo exercício, é possível controlar o progresso com o passar do tempo para saber se o tempo está ou não melhorando para cada segmento de volta.

Intervalo

O modo Temporizador de intervalo oferece um temporizador flexível de contagem regressiva de cinco intervalos que pode ser configurado para repetir até 99 vezes. Esse modo é útil quando o exercício inclui segmentos distintos, como um método de corrida/caminhada no qual o usuário corre por um período especificado e depois caminha por um período especificado.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, continuar cronometrando após uma pausa ou aumentar ou alternar um item da configuração.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito, ou opção ou grupo de configuração.

STOP/RESET/SET

Pressione para começar ou terminar o processo de configuração, fazer uma pausa ou parar o temporizador de intervalo, ou limpar os dados e salvá-los.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador ou diminuir ou alternar um item de configuração.

Terminologia referente ao intervalo

- ❖ **Treino com intervalos:** é possível utilizar o treino com intervalos para ajudar a variar o nível de intensidade em um exercício, o que, em última instância, permitirá treinar mais intensamente e por mais tempo.
- ❖ **Intervalos:** os intervalos relacionam o exercício a períodos de tempo específicos. Por exemplo, você pode correr por dez minutos, caminhar por dois minutos, correr por vinte minutos e, depois, caminhar por cinco minutos. Isso representaria quatro intervalos de treino.
- ❖ **Repetições (Reps):** o número de vezes escolhido para executar um grupo de intervalos. No exemplo citado acima, se decidir repetir o grupo de intervalo três vezes, você passará três vezes pela série de dez, dois, vinte, e cinco minutos de cronometragem, três vezes nessa sequência. Isso representaria três repetições.

Como configurar ou ajustar os intervalos

É possível utilizar o relógio para configurar e armazenar até cinco intervalos cujos rótulos vão de INT 1 a INT 5.

1. Pressione MODE até o modo Intervalo ser exibido, mostrando as configurações mais recentes de intervalos.
2. Pressione STOP/RESET/SET até a mensagem INT TIMER SET ser brevemente exibida no mostrador seguida da mensagem SET, seguida pela configuração atual para Intervalo 1 e INT com o número 1 piscando na parte superior do mostrador.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para escolher qual dos cinco grupos de intervalo irá configurar.
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora do intervalo escolhido. A hora do intervalo atual será exibida no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela seguinte.

Grupo de configurações	Ajuste
Número de intervalos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o número de intervalos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuir-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Segundos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos segundos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Zona de frequência cardíaca	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para optar pré-configurar da ZONE 1 a 5, a zona MANUAL ou NONE (Nenhuma).
Número de repetições	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o número de repetições (# OF REPS) ou HEART RATE (-) para diminuir o número de repetições de todos os intervalos.

6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

É possível fazer os ajustes de intervalo descritos na tabela na página anterior.

OBSERVAÇÃO - Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Como operar o temporizador de intervalos

1. Pressione MODE até aparecer INTERVAL.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados de intervalo do exercício anterior (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar a contagem regressiva do Temporizador de intervalo (exemplo: 10, 9, 8...).
4. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando desejar fazer uma pausa ou terminar o exercício antes da conclusão da cronometragem dos intervalos.
5. Pressione START/SPLIT para continuar a contagem regressiva OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar e depois limpar os dados de intervalo do exercício atual.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Intervalo com o sensor de frequência cardíaca, você acumulará dados relacionados ao coração no modo Rever, incluindo:

1. O período em que a frequência cardíaca permanece dentro da zona-alvo de frequência cardíaca (exibida como IN ZONE no modo Rever);
2. A frequência cardíaca média referente ao tempo todo de operação do sensor de frequência cardíaca e do temporizador de intervalo (exibido como AVERAGE no modo Rever);
3. A frequência cardíaca média referente a cada intervalo registrado (exibido com períodos de intervalo no modo Rever); e
4. As frequências cardíacas máxima e mínima referentes ao tempo todo de operação do sensor de frequência cardíaca e do temporizador de intervalo (exibido como PEAK e MINIMUM no modo Rever).

Notas e dicas do modo Intervalo

- ❖ Quando o relógio acumula informações referentes ao tempo nas zonas-alvo de frequência cardíaca, as informações são agregadas para o tempo em todas as zonas, e não para o tempo na zona de cada intervalo individual.
- ❖ Se todos os exercícios físicos estiverem bloqueados no modo Rever, você verá a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. Nesse caso, o relógio não poderá salvar nenhum dado do exercício.

- ❖ Com o temporizador de intervalo e o sensor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, o mostrador do modo Intervalo poderá ser modificado pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca sobre Tempo de intervalo (por intervalo);
 2. Tempo de intervalo (por intervalo) sobre Frequência cardíaca;
 3. Apenas Frequência cardíaca ou
 4. Número de intervalo/Número de repetições sobre Tempo de intervalo.
- ❖ Se um intervalo estiver configurado para 00:00:00, o relógio pulará automaticamente este intervalo. Por exemplo, se INT 3 estiver configurado para 00:00:00, o relógio passará de INT 2 diretamente para INT 4.
- ❖ Ao configurar as zonas-alvo de frequência cardíaca no modo Intervalo, cancelam-se as configurações feitas no modo Configuração de HRM. Por exemplo: se tiver configurado o relógio para ZONE 2 no modo Configuração de HRM, mas configurou o INT 3 para ZONE 3, o relógio registrará os dados da frequência cardíaca para a ZONE 3 e não para a ZONE 2 enquanto estiver no modo Intervalo. Este procedimento é particularmente importante se configurar o relógio para alertar quando estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca.
- ❖ A configuração de repetição se aplica para o grupo todo de configurações. Não é possível fazer o Temporizador de intervalo repetir duas vezes para INT 1 e apenas uma vez para INT 2.

Exemplo do modo Intervalo

Para efeitos de treino cruzado, você decide adicionar uma aula de “spin” de uma hora à sua rotina de exercícios. Você decide utilizar o modo Intervalo para ajudar a controlar o tempo e a frequência cardíaca durante o exercício. Você configura os seguintes intervalos para o exercício:

Intervalo	Tempo	Zona de frequência cardíaca
INT 1	00:05:00	NENHUM
INT 2	00:18:00	ZONA 3
INT 3	00:05:00	ZONA 5
INT 4	00:05:00	ZONA 1

Utiliza o INT 1 como aquecimento. INT 2 e INT 3 representam a parte fundamental do exercício a uma meta de frequência cardíaca cada vez mais elevada, esforçando-se para manter o exercício aeróbico de alta intensidade por cinco minutos. Por fim, INT 4 é o período de relaxamento entre as repetições e o fim do exercício. Além disso, as repetições são configuradas para 2, o que permite repetir duas vezes essa sequência de exercícios para obter uma rotina sólida de exercícios com uma hora de intervalo.

Temporizador

O modo Temporizador permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...). Além disso, é possível configurar o relógio para repetir, parar ou alternar para o modo Cronógrafo ao final da contagem regressiva (se o cronógrafo estiver desativado ou limpo de dados) e alertar quando já tiver passado metade da cronometragem.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, continuar cronometrando após uma pausa ou aumentar ou alternar um item da configuração.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, dígito, opção de configuração ou de grupo.

STOP/RESET/SET

Pressione para começar ou concluir o processo de configuração, pausar ou interromper o temporizador ou limpar os dados.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador ou diminuir ou alternar um item de configuração.

OBSERVAÇÃO - É possível pressionar qualquer botão no modo

Temporizador para silenciar o alerta que toca quando o temporizador atinge o valor zero.

Como configurar o temporizador

1. Pressione MODE até aparecer TIMER.
2. Pressione STOP/RESET/SET até o TIMER SET e SET serem brevemente exibidos no mostrador, seguidos pelo temporizador com o valor das horas piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou alternar os valores ou HEART RATE (-) para diminuir ou alternar o valor. Este procedimento se aplica para horas, minutos, segundos e alerta quando chegar ao final e à metade da atividade.

OBSERVAÇÃO - A configuração de conclusão permite escolher a maneira como o temporizador funciona na conclusão de uma contagem regressiva. As opções incluem: STOP, REPEAT ou CHRONO. Se optar por CHRONO, o relógio alternará automaticamente para o modo Cronógrafo ao final da contagem regressiva (se o cronógrafo estiver desativado e reconfigurado para zero) e começará a operar o cronógrafo.

OBSERVAÇÃO - Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos, segundos, e alerta indicando ter chegado ao final e à metade da atividade.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Como operar o temporizador

1. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados de usos anteriores do temporizador (se for necessário). Não é possível iniciar uma outra contagem regressiva sem reconfigurar o temporizador.
2. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone de ampulheta  aparecerá no mostrador.
3. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
4. Prosiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicie o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/RESET/SET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
5. Quando o temporizador chega à metade (se o alerta indicando ter chegado à metade da atividade estiver configurado [HALFWAY ALERT]) se ouvirá um breve bipe.

6. Quando o temporizador atingir o zero, soará um alerta. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.
7. O temporizador parará depois do alerta ter sido configurado para STOP, ou
O temporizador começará outra contagem regressiva se estiver configurado para REPEAT e continuará até ser pressionado STOP/RESET/SET. O mostrador exibirá REP e o número (por exemplo: REP 2). REP indica que o temporizador está repetindo, e o número indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva. O ícone de ampulheta de repetição  também será exibido indicando que o temporizador está configurado para repetir, ou
O temporizador mudará para o modo Cronógrafo se o cronógrafo estiver desativado e sem informações. O ícone do cronógrafo será exibido  indicando que o temporizador mudará de modo ao final da contagem regressiva, e o ícone da ampulheta , indicando que o temporizador está em funcionamento.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ Ao pressionar MODE no modo Temporizador o mostrador passa para outro modo sem interromper o funcionamento do temporizador. O ícone de ampulheta  continuará a ser exibido para indicar que o temporizador está funcionando.

- ❖ Ao utilizar o alerta que indica quando se atinge a metade do trajeto, o relógio emitirá um bipe ao ter chegado à metade do tempo configurado na contagem regressiva.
- ❖ Com o temporizador e o sensor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, pode-se mudar o mostrador no modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca sobre Tempo da contagem regressiva;
 2. Tempo da contagem regressiva sobre Frequência cardíaca;
 3. Apenas Frequência cardíaca ou
 4. Configuração do temporizador (ou nº Rep. se tiver sido configurado para REPEAT) sobre Tempo de contagem regressiva.

Exemplo do modo Temporizador

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. Para ajudar a controlar o tempo e não se atrasar para voltar ao trabalho após o intervalo do almoço, você configura o temporizador para 15 minutos e configura a conclusão para CHRONO. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe indicando que você deve começar a caminhar de volta ao escritório. O relógio passa para o modo Cronógrafo e começa a cronometrar. Este procedimento serve para determinar o tempo que leva para voltar ao escritório.

Recuperação

A respeito da Frequência cardíaca de recuperação

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 para um menor valor ao final do exercício, indicando uma melhor condição cardiovascular.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca pode ser configurado para registrar a mudança na sua frequência cardíaca por um período de 30 segundos ou 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou o temporizador de recuperação pode ser configurado para OFF (desativado).

Uma menor taxa de recuperação pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treino devido à fadiga, doença ou outros fatores.

START/SPLIT

Pressione para começar ou recomençar o temporizador de recuperação.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para escolher um tempo de recuperação de 30 segundos; de 1, 2, 5 ou 10 minutos; sem tempo de recuperação ou para parar ou reiniciar o temporizador de recuperação.

HEART RATE

Pressione para ativar o HRM (se estiver desativado) ou pressione e mantenha pressionado para ativar ou desativar os alertas de Fora da zona.

OBSERVAÇÃO - Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca, salvo se o temporizador de recuperação estiver configurado para OFF (desativado). Sem uma frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca inicial estiver abaixo da frequência cardíaca final, o mostrador exibirá NO REC ao final da contagem regressiva de recuperação. Os resultados da recuperação automática podem ser visualizados no modo Rever.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Além disso, a frequência cardíaca de recuperação pode ser iniciada manualmente a qualquer momento.

OBSERVAÇÃO - Ao iniciar manualmente uma recuperação, a informação não ficará armazenada para ser vista no modo Rever.

1. Pressione MODE até aparecer RECOVERY.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para limpar a leitura da última frequência cardíaca de recuperação. A mensagem HOLD TO RESET será exibida seguida pelo tempo de recuperação atualmente configurado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou desativado (OFF).

OBSERVAÇÃO - Esta configuração controla a duração da frequência cardíaca de recuperação automática e da manual.

4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação, bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior exibirá a contagem regressiva de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos. Se o temporizador de recuperação estiver configurado para OFF (desativado), o botão START/SPLIT não funcionará.

OBSERVAÇÃO - O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados da frequência cardíaca atual do sensor de frequência cardíaca. Sem uma frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca inicial estiver abaixo da frequência cardíaca final, o mostrador exibirá NO REC ao final da contagem regressiva de recuperação.

5. Depois do período especificado de contagem regressiva de recuperação, 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 sendo a recuperação.



6. É possível continuar a iniciar um período especificado de recuperação repetindo os passos da etapa 2 à 4.

Rever

O modo Rever permite recuperar (“recall”) todas as informações gerais registradas nos modos Cronógrafo e Intervalo referentes aos exercícios armazenados. É possível rever os últimos 10 exercícios armazenados. É possível também bloquear um exercício para garantir que o exercício não seja excluído da fila de revisão quando ultrapassar os 10 exercícios.

START/SPLIT

Pressione para selecionar um exercício a ser revisto ou explorar os dados de um exercício selecionado.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar a revisão de um exercício selecionado.

HEART RATE

Pressione para bloquear ou desbloquear um exercício ou explorar os dados de um exercício selecionado.

A respeito do modo Rever

- ❖ O modo Rever coleta e armazena os dados coletados enquanto o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estiver funcionando. Pode-se utilizar este modo para visualizar informações importantes do seu progresso durante os exercícios.
- ❖ Sem o sensor de frequência cardíaca, o tempo total e a Volta ou a Recuperação (“Recall”) de intervalo serão exibidos no modo Rever, juntamente com a última frequência cardíaca de recuperação registrada.
- ❖ Se não se tiverem concluído nenhuma das contagens regressivas, o relógio exibirá NO INTS DONE. Isso apenas ocorrerá enquanto o temporizador de intervalo estiver funcionando e antes de o relógio ter concluído a cronometragem de um ciclo completo de intervalos.
- ❖ Se não foram registradas separadamente as voltas durante um exercício com cronógrafo, o relógio exibirá NO LAPS STORED ao chegar ao segmento de recuperação da volta no modo Rever. Isso apenas ocorrerá quando o cronógrafo estiver funcionando e o relógio não tiver terminado de cronometrar durante a primeira volta de um exercício.

Como rever os dados dos exercícios

Se o modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo estiver ativado ao entrar no modo Rever, você só verá as informações do exercício atual. Não é possível analisar nenhum exercício armazenado até os modos Cronógrafo e Temporizador terem sido interrompidos e reconfigurados.

1. Pressione MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT para explorar os exercícios armazenados. Os exercícios armazenados são rotulados pela data e hora do exercício.
OBSERVAÇÃO - Os exercícios registrados no modo Cronógrafo são marcados com o ícone de cronógrafo  e os exercícios registrados no modo Intervalo são marcados com o ícone de ampulheta .
3. Pressione HEART RATE para bloquear ou desbloquear um exercício. Ao bloquear um exercício, o ícone de trava  será exibido ao lado do exercício. Este exercício não será automaticamente excluído à medida que novos exercícios forem adicionados.
4. Pressione STOP/RESET/SET para acessar os dados de revisão referentes a um exercício selecionado.
5. Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para explorar os dados do exercício.
6. Pressione STOP/RESET/SET para voltar ao menu principal Rever para escolher um outro exercício para ser revisto.

Dados do modo Rever

O modo Rever inclui dados armazenados para os exercícios que foram registrados no modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo, conforme indicado na lista a seguir.

OBSERVAÇÃO - Se o monitor de frequência cardíaca não for utilizado, os únicos dados que serão visualizados são os do tempo total e da volta ou do intervalo.

- ❖ **Tempo total:** o período em que o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estava funcionando durante um exercício nos modos Cronógrafo ou Temporizador de intervalo.
- ❖ **Tempo na zona:** o tempo durante um exercício em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo. Para um exercício físico com intervalo, é possível configurar cada intervalo a uma zona-alvo diferente; assim, o modo Rever exibirá a soma do tempo na zona referente às diversas zonas de cada intervalo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** a frequência cardíaca média alcançada durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** o maior valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.

- ❖ **Total de calorias:** o número de calorias queimadas durante um exercício. Esse número depende do peso digitado durante a configuração do monitor de frequência cardíaca, da frequência cardíaca durante o exercício e do tempo transcorrido no exercício.
- ❖ **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas em um exercício.
- ❖ **Melhor volta:** a volta mais curta registrada durante uma atividade física.
- ❖ **Recuperação da volta ou do intervalo:** o tempo e a frequência cardíaca média para cada segmento do exercício. Os exercícios com cronógrafo incluem os dados da volta, e os exercícios com intervalos incluem os dados dos intervalos. Se o exercício com intervalos estiver configurado para Repetir, o relógio também exibirá o número de repetições dos intervalos.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do cálculo mais recente da frequência cardíaca de recuperação automática quando o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estiver funcionando. Os cálculos da recuperação manual não são armazenados.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

O modo Configuração de HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados pessoais que serão rastreados pelo monitor de frequência cardíaca. É possível também vincular o relógio ao medidor de frequência cardíaca.

START/SPLIT

Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar um tem de configuração.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção de configuração.

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para iniciar o processo de vinculação ou diminuir ou alternar um item de configuração.

Vinculação de dispositivos

O vínculo é necessário para garantir que o relógio não receba dados transmitidos pela cinta torácica de uma outra pessoa.

Observação – A vinculação, seja do sensor da frequência cardíaca, seja do relógio, deverá efetuar-se antes do primeiro uso e depois de mudar a bateria. Não precisa ser feita antes de cada exercício.

Para vincular o seu relógio à cinta torácica, siga os seguintes passos:

1. Retire a cinta torácica do corpo e deixe-a repousar pelo menos por cinco minutos para garantir que esteja totalmente desligada.
2. Encontre um local distante de qualquer outra cinta torácica do monitor de frequência cardíaca que possa estar transmitindo dados.
3. No relógio, pressione repetidamente o botão MODE até aparecer a mensagem HRM SETUP na linha superior do mostrador.

Para vincular corretamente o relógio ao sensor de frequência cardíaca, passe diretamente para o modo Configuração de HRM sem parar primeiro em nenhum outro modo.

4. Pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE. A mensagem HOLD TO PAIR deve ser exibida por cerca de dois segundos seguida das instruções WEAR STRAP e depois PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.

5. Pressione o botão MODE. Aparecerá a mensagem WAIT FOR BEEP. Nesse momento o relógio busca uma cinta torácica para se vincular.
6. Pegue a cinta torácica e segure-a firmemente com os polegares encostando nos coxins do sensor que normalmente entrariam em contato com o peito. Esfregue os polegares nos coxins do sensor algumas vezes. Este contato será suficiente para fazer com que a cinta comece a transmitir os dados.
7. Se a operação de vinculação for realizada sem problemas, aparecerá a mensagem PAIRING DONE no mostrador e soará um bipe de confirmação. Se por algum motivo o vínculo não for bem realizado, repita as etapas acima começando imediatamente pela etapa 4.

Como selecionar uma zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca pré-configuradas ou configurar manualmente uma zona-alvo de frequência cardíaca para obter uma zona-alvo de frequência cardíaca mais personalizada. As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao valor de frequência cardíaca máxima ("Maximum Heart Rate" - MHR).

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca:

1. Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela indicada anteriormente.
2. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.

3. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 a ZONE 5 ou personalize ZONE C1 a Zone C5).
4. Para as zonas de frequência cardíaca pré-configuradas, pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada e sair do modo Configuração de HRM. Para a zona de frequência cardíaca personalizada, será necessário realizar algumas etapas adicionais descritas na próxima seção.

Ao sair do modo Configuração de HRM, o relógio utilizará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todos os cálculos baseados no HRM. Este procedimento não se aplica aos exercícios já salvos antes de selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca.

Zona-alvo de frequência cardíaca personalizada

A zona-alvo de frequência cardíaca personalizada permite personalizar o limite superior e o inferior da zona-alvo de frequência cardíaca. Você poderá utilizar a zona-alvo de frequência cardíaca personalizada quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de frequência cardíaca pré-configuradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas dos exercícios.

OBSERVAÇÃO - A diferença entre o limite superior e inferior da faixa de frequências cardíacas manuais deve ser de pelo menos cinco batimentos por minuto.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT até aparecer uma das zonas personalizadas — ZONE C1 a ZONE C5.
3. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá o número de zona personalizada piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. A mensagem HI LIMIT: HR será exibida no mostrador além do valor da frequência cardíaca de três dígitos (exemplo: 140). Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor que está piscando, HEART RATE (-) para diminuir esse valor ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.
6. Ao haver terminado de configurar o valor de três dígitos referente ao dado superior da frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT) para passar para o dado inferior do valor da frequência cardíaca. Aparecerá a mensagem LO LIMIT: HR. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor que está piscando, HEART RATE (-) para diminuir esse valor ou MODE (NEXT) para passar para a parte seguinte do valor de três dígitos.

7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações. Repita o processo da etapa 2 para modificar os limites para outras zonas personalizadas.

Dados pessoais

Além de selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou de configurar zonas-alvo personalizadas, é importante configurar o peso, a frequência cardíaca máxima, o mostrador da frequência cardíaca e o alerta da zona de frequência cardíaca. Os dados precisos utilizados por estas opções ajudam a personalizar o monitor de frequência cardíaca para atender às suas necessidades específicas de forma física.

1. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada piscando no mostrador.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Peso		É possível incluir o peso atual e escolher se o peso será exibido em libras (lb) ou quilos (kg). Esse número será utilizado para calcular as calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é utilizado como referência para exibir a frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240 batimentos por minuto (BPM).
Formato de BPM		Pode-se escolher se a frequência cardíaca é expressa em batimentos por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (% OF MAX).
Alerta da zona de frequência cardíaca		É possível escolher se o alerta do relógio irá emitir um bipe ou não quando você for além ou aquém da zona-alvo de frequência cardíaca selecionada.

3. Pressione MODE (NEXT) para começar a configurar os dados e as configurações pessoais.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que desejar configurar.
6. Pressione STOP/RESET/SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
7. Pressione MODE para sair da Configuração de HRM.

Notas e dicas sobre a Configuração de HRM

- ❖ Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Se nenhum botão do relógio for pressionado por um período de dois a três minutos durante a configuração, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Se ao configurar a frequência cardíaca ou o peso, um dos valores ficar acima ou abaixo dos limites estabelecidos, o relógio corrigirá automaticamente a configuração para corresponder aos limites do relógio. A correção automática pode causar resultados imprevisíveis. Verifique as configurações do relógio.

Alarme 1, 2 ou 3

O relógio pode ser utilizado como despertador com até três alarmes diferentes acessados como modos distintos. O alarme pode ser configurado para tocar diariamente à mesma hora ou somente nos dias úteis, fins de semana ou até mesmo uma vez por semana.

START/SPLIT

Pressione para aumentar ou alternar o valor de configuração ou para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção de configuração. STOP/RESET/SET Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para diminuir ou alternar os valores de configuração.

Quando o relógio atinge um tempo programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos. Cada alarme possui uma melodia distinta para ajudar a identificar o alarme que disparou.

Como configurar o alarme

1. Pressione MODE até aparecer o modo Alarme 1, 2 ou 3.
2. Pressione STOP/RESET/SET até o ALARM SET e SET serem brevemente exibidos no mostrador, seguidos pela hora com o valor da hora piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.

OBSERVAÇÃO - Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor dos minutos.
 5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
 6. Pressione MODE (NEXT) para alterar o valor de AM/PM (se tiver configurado o relógio para o formato de 12 horas).
 7. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar AM com PM.
 8. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do tipo de alarme.
 9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelos tipos de alarme. Os tipos de alarme incluem:
- ❖ DAILY soará todos os dias a uma hora especificada;

- ❖ WEEKDAYS toca de segunda à sexta-feira em uma hora selecionada;
 - ❖ WEEKENDS toca aos sábados e domingos na mesma hora selecionada; ou
 - ❖ Uma vez por semana (exemplo: MON, TUE, WED...) toca no dia especificado na hora especificada.
10. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se alterar qualquer configuração do alarme, este se ativará automaticamente.
- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador  aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.
- ❖ O bipe do alarme pode ser interrompido pressionando qualquer botão do relógio.
- ❖ O alarme que toca uma vez por semana (exemplo: MON, TUE, WED...) é especialmente útil para lembrar de algum compromisso marcado.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

Sincronizar

Este modo permite transferir os dados dos exercícios para o software Timex® Trainer quando utilizado com o dispositivo USB opcional do Data Xchanger Timex®.

START/SPLIT

Pressione para cancelar a busca ou a sincronização com um computador uma vez tendo iniciado o processo de sincronização.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para cancelar a busca ou a sincronização com um computador uma vez tendo iniciado o processo de sincronização.

HEART RATE

Pressione para habilitar o aparelho receptor e iniciar a busca de um computador.

OBSERVAÇÃO – Uma vez iniciado, o processo de sincronização pode ser cancelado ao pressionar qualquer botão. Aparecerá a mensagem SYNC CANCEL. O relógio emitirá um bipe, o aparelho receptor se desligará e o relógio voltará ao estado SYNC READY.

Como sincronizar o relógio com um computador

1. Certifique-se de que o dispositivo USB do Data Xchanger está conectado à porta USB do computador e que o software agente do dispositivo Timex Trainer® está funcionando.
2. Pressione MODE até aparecer o modo Sync.
3. Aparecerá a mensagem SYNC READY indicando que o relógio está pronto para iniciar uma comunicação com o computador.
4. Pressione HEART RATE para iniciar o processo de sincronização.
5. O relógio suspenderá e reconfigurará todas as outras atividades do relógio e começará a buscar um computador. Aparecerá a mensagem SEARCHING FOR PC.
6. Conecte o dispositivo USB no computador e abra o software do agente do dispositivo.
7. Ao se estabelecer uma conexão com o computador, o relógio exibirá a mensagem SYNCING WATCH do dispositivo até a conclusão do processo de sincronização, quando o relógio exibirá a mensagem SYNCING DONE. O relógio emitirá um alerta e voltará ao estado de SYNC READY.

Mensagens de erro de sincronização

Se ocorrer um erro durante o processo de comunicação, o relógio emitirá um bipe e exibirá brevemente uma mensagem de erro antes de voltar ao estado de READY. A seguir apresentamos uma lista das mensagens de erro e algumas sugestões para solucionar os problemas:

HARDWARE ERROR: essa mensagem é exibida se houver um erro interno com o rádio transreceptor do relógio. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

SYNC ERROR: essa mensagem indica que ocorreu um erro de comunicação. Esse erro é geralmente causado pela interferência de um dispositivo sem fio, como um telefone sem fio, um teclado ou mouse sem fio ou um acessório Bluetooth.

LINK TO PC BUSY: essa mensagem será exibida se o computador já estiver em comunicação com um outro relógio Timex®. Se essa mensagem for exibida regularmente e você estiver certo de que não há outros relógios Timex numa faixa de 6 metros do seu computador, entre em contato com o Atendimento ao Cliente Timex.

NO PC FOUND: essa mensagem será exibida se o relógio não conseguir se conectar ao computador dentro de 30 segundos. Certifique-se de que o software do agente do dispositivo está em execução e que o dispositivo USB para o Data Xchanger Timex está conectado a uma porta USB que funcione. Tente também retirar e conectar novamente o Data Xchanger antes de tentar novamente realizar o processo de sincronização.

Cuidado e manutenção

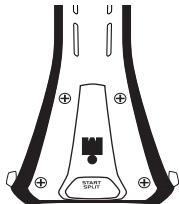
Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio fica fraca, reduz-se a intensidade da luz do mostrador ou da luz noturna INDIGLO®. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar a possibilidade de ocorrer danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE LEVAR O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU A UM JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Caso decida mudar a pilha, certifique-se de instalá-la com o sinal “+” virado para cima.

Observação – Para o relógio Race Trainer™ Pro, o compartimento da pilha está localizada acima do botão START/SPLIT, abaixo dos parafusos expostos e do logotipo Ironman® M-Dot®. A tampa de aço inoxidável tem parafusos resistentes invioláveis porque as peças que estão por trás do mostrador não são consertáveis.



Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

- ❖ O relógio resistente à água a 100 metros suporta 140 psia (lbf/pol² - libra força por polegada quadrada absoluta) de pressão de água (equivalente a uma imersão de 40 metros 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 doce depois de ser exposto à água salgada.

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

Manutenção do sensor de frequência cardíaca e da cinta

Enxágue o sensor de frequência cardíaca e a cinta em água doce para evitar o acúmulo de materiais que podem interferir com a medição da frequência cardíaca.

A cinta do FLEX TECH™ pode ser lavada com água fria em lavadora de roupas, tendo o cuidado de primeiro retirar o transmissor. Pendure-o para secar, evitando a incidência direta dos raios solares ou de calor. Seque os contatos metálicos do transmissor e da cinta para evitar corrosão.

Vida útil da pilha do transmissor

A duração da pilha do transmissor deve ultrapassar dois anos com base no uso de uma hora por dia. Quanto maior for o uso, menor será a vida útil da pilha. Substitua a pilha do transmissor quando ocorrer um dos seguintes problemas:

- O relógio parar de receber as informações de frequência cardíaca do transmissor torácico quando corretamente colocado no peito.
- As mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) forem exibidas com mais frequência no mostrador.

Substituição da pilha do transmissor

OBSERVAÇÃO – Será necessário ter um dispositivo (como um relógio) com capacidade para exibir as informações da frequência cardíaca para verificar se a nova pilha foi corretamente inserida. Utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento da pilha (parte traseira do sensor).

- Insira a nova pilha (CR2032 ou equivalente) com o sinal de “+” voltado para você.
- Pressione o botão Reset ao lado da pilha com um palito de dente ou clipe de papel esticado.
- Coloque novamente a tampa do compartimento da pilha.
- Faça um teste rápido da unidade:

1. Afaste-se de fontes de interferência elétrica ou por rádio.
2. Umedeça bem os coxins do sensor de frequência cardíaca e coloque a cinta torácica no peito, prendendo-a bem contra a pele.
3. Ative a função do monitor de frequência cardíaca no relógio.
4. Dentro de poucos segundos, o símbolo de coração exibido no mostrador do relógio começará a piscar, indicando que o sensor está ativado. Isso indica que a pilha foi colocada corretamente.
OBSERVAÇÃO – Um valor de frequência cardíaca não precisa aparecer no mostrador durante esse teste.

SE O CORAÇÃO PISCANTE NÃO FOR EXIBIDO NO RELÓGIO:

- pressione novamente o botão Reset no compartimento da pilha e abra a tampa da pilha.
- Instale novamente a pilha e repita o procedimento de teste acima mencionado.

Resistência à água

O sensor de frequência cardíaca suporta pressões a 30 m ou 60 psia (lbf/pol²- libra força por polegada quadrada absoluta).

ADVERTÊNCIA – O sensor de frequência cardíaca não exibirá a frequência cardíaca quando estiver sendo utilizado em baixo d'água.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

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

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

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS CAUSADOS 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 pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

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

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU 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. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa do produto. **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 e Áustria: 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.

CUPOM DE CONCERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

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

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

ESTE É O CUPOM DE CONCERTO. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

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

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 precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Monitor Digital de Frequência Cardíaca Timex®
Ironman® Race Trainer™

Números do modelo: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: CENELEC EN 60950-1

Informações complementares: Este produto está em conformidade com as exigências da diretiva sobre equipamentos de rádio e terminais de telecomunicações (R&TTE) 1999/05/EC e da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 2006/95/EC e leva a marca CE obrigatória.

Representante:



Roger H. Hunt
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 24 de setembro de 2010, Middlebury, Connecticut, EUA.

Indice analitico

Descrizione	.303
Funzioni	.303
Un cuore in forma	.304
Pulsanti dell'orologio	.306
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	
con funzione Night-Mode®	.307
Icone del display	.308
Risorse	.309
Determinazione della propria zona	
di frequenza cardiaca ottimale	.310
Impostazione e uso del Monitor della frequenza cardiaca	.311
Come preparare il Monitor della frequenza cardiaca	
per il primo utilizzo	.312
Uso del Monitor della frequenza cardiaca	.314
Messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor	
frequenza cardiaca)	.316

Ora del giorno	.317
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche	.318
Come passare da un fuso orario all'altro	.320
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Ora del giorno	.321
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	.321
Esempio di Ora del giorno	.322
Cronografo	.323
Terminologia relativa al cronografo	.323
Come usare il cronografo	.324
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità cronografo	.325
Formato del display del cronografo	.326
Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo	.327
Esempio per la Modalità Cronografo	.328
Intervalli	.329
Terminologia relativa agli intervalli	.330
Come impostare o regolare gli intervalli	.330
Come usare il Timer a intervalli	.332
Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Intervallo	.333
Note e suggerimenti per la Modalità Intervallo	.334
Esempio per la Modalità Intervallo	.336

Timer	.337
Come impostare il timer	.338
Come usare il timer	.339
Note e suggerimenti per la Modalità Timer	.340
Esempio per la Modalità Timer	.341
Recupero	.342
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	.342
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero	.343
Esame	.345
Informazioni sulla Modalità Esame	.346
Come esaminare i dati sull'allenamento	.347
Dati della Modalità Esame	.348
Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (MFC)	.350
Abbinamento dei dispositivi	.351
Come selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio	.353
Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata	.354
Dati personali	.356
Note e consigli sull'Impostazione MFC	.358
Sveglia 1, 2 o 3	.359
Come impostare la sveglia	.360
Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia	.361

Sincronizzazione	.362
Per sincronizzare l'orologio con un computer	.363
Messaggi di errore di sincronizzazione	.364
Cura e manutenzione	.365
Sostituzione della batteria dell'orologio	.365
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	.366
Resistenza all'acqua	.366
Manutenzione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino relativo	.367
Durata della batteria del trasmettitore	.367
Sostituzione della batteria del trasmettitore	.368
Garanzia e assistenza	.370
Dichiarazione di conformità	.374

Descrizione

Congratulazioni!

Acquistare il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® è come ingaggiare il proprio allenatore personale. Questo dispositivo ad alta tecnologia è concepito per gli atleti esigenti come Lei, per permetterLe di misurare i Suoi progressi rispetto alle mete di allenamento, e offrirLe la possibilità di monitorare, conservare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness personale per un massimo di 50 giri.

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

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

Funzioni

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® è dotato di una memoria per 10 allenamenti che raccoglie i dati relativi a tempo trascorso e frequenza cardiaca mentre l'utente fa scorrere il cronografo o il timer a intervalli. Ciò che rende unico questo timer a intervalli è il fatto

che ciascuno dei segmenti collegati può essere impostato sia per la durata che per la zona di frequenza cardiaca, cosicché l'allenamento può incorporare una guida di addestramento relativa a tempo e impegno: proprio come avere un vero allenatore al proprio polso.

Oltre alla funzioni standard di monitor della frequenza cardiaca, il Monitor digitale della frequenza cardiaca Ironman® Triathlon® permette all'utente di bloccare uno o più allenamenti per ridurre il rischio di cancellarli accidentalmente.

L'orologio ha anche un collegamento per comunicazioni wireless a due vie chiamato Timex Data Xchanger. Grazie alla comunicazione a due vie, l'utente può caricare dati dall'orologio ad un computer, o scaricare impostazioni dal computer all'orologio. Il radiocollegamento offre comunicazioni digitali, connessioni affidabili e trasmissioni dati dirette e facili fra l'orologio e altri dispositivi applicabili ANT+™.

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 dell'esercizio. 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.

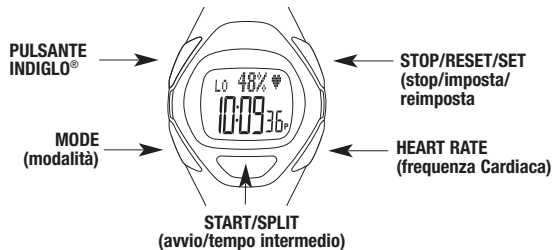
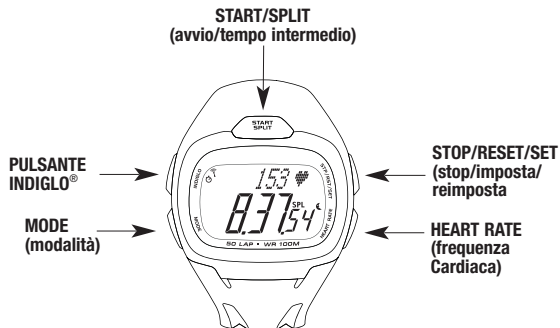
Il Monitor digitale della frequenza cardiaca può indicare all'utente quando si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e avvertirlo quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

questo Monitor della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

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

Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.

Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®

In qualsiasi modalità dell'orologio, la pressione del pulsante INDIGLO® attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e illumina l'orologio mentre si tiene premuto tale pulsante. Premendo e tenendo premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico, si può attivare la funzione Night-Mode®.

Quando la funzione Night-Mode® è attiva, se si preme qualsiasi pulsante dell'orologio il quadrante si illumina per un periodo compreso fra tre e sei

secondi. La funzione Night-Mode® resta attiva per sette od otto ore dopo l'attivazione. Per disattivarla prima che sia trascorso il periodo di otto ore, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® finché non si sente un segnale acustico.

Icone del display

- ♥ L'icona del cuore indica che il Sensore della frequenza cardiaca sta funzionando.
- 🕒 L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Chrono (Cronografo).
- ⌚ L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Interval (Intervalli) o Timer.
- 🔄 L'icona della ripetizione indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia in Modalità (Interval) Intervalli o Timer.
- 🕒 L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.
- 🔊 L'icona dell'altoparlante appare quando l'utente ha impostato l'orologio in modo da avvertirlo quando durante un allenamento va al di sopra o al di sotto della zona di frequenza cardiaca specificata.
- 📶 L'icona dell'antenna appare quando l'orologio è sincronizzato con il Sensore della frequenza cardiaca.

- 🔒 L'icona del lucchetto appare quando l'utente ha bloccato un allenamento in modo che non venga sovrascritto da un altro allenamento.
- 🏃 L'icona della clessidra con il cuore appare quando l'orologio sta cronometrando un recupero.
- 🌙 L'icona della falce di luna appare quando l'utente abilita l'illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione Night-Mode®.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Monitor della frequenza cardiaca è corredato dalle seguenti risorse.

- ❖ **Strumenti per il successo Heart Zones® (solo per i clienti negli Stati Uniti):** informazioni su come usare il Monitor della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono informazioni utili per ottimizzare il Monitor della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo **www.timex.com**.
- ❖ Visitare il sito **www.timexironman.com** per ulteriori informazioni sui prodotti per la Salute e il Fitness Timex®, sugli orologi sportivi Timex® e sull'addestramento.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Zona	%	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% all'80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di elite	Acquisire una forma atletica eccellente

La tabella qui sopra descrive le cinque zone bersaglio di frequenza cardiaca basilari. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare esercizio.

Prima di poter impostare la propria zona, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso alla confezione del Monitor della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Si può anche considerare l'uso del metodo basato sull'età raccomandato dal governo statunitense.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, la si può inserire in Modalità HRM Setup (Impostazione MFC) e l'orologio imposta automaticamente le zone dell'utente come descritte nella tabella alla pagina precedente.

Impostazione e uso del Monitor della frequenza cardiaca

Le Modalità Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli) raccolgono i dati relativi alla frequenza cardiaca e registrano statistiche dettagliate per un allenamento. Il Monitor della frequenza cardiaca può memorizzare informazioni relative ad un massimo di 10 allenamenti.

NOTA: l'orologio raccoglie i dati relativi alla frequenza cardiaca senza che il Cronografo o il Timer a intervalli stiano funzionando. Queste informazioni

non saranno disponibili nella Modalità Review (Esame), ma possono essere trasferite dall'orologio ad un computer (si richiede il dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Se si ha un dispositivo USB opzionale, si possono caricare i dati su un computer per conservarli e visualizzarli. Quando l'orologio può memorizzare dati sulla frequenza cardiaca relativi a meno di cinque ore di dati, o solo tre sessioni di allenamento, esso visualizza il messaggio MEMORY LOW (MEMORIA IN ESAURIMENTO). Quando l'orologio ha raggiunto i propri limiti di capacità di memorizzazione, il display mostra il messaggio MEMORY FULL (MEMORIA ESAURITA).

Quando l'orologio non viene usato con un computer, questi messaggi vengono saltati. Con l'eccezione degli allenamenti bloccati, si sovrascrive automaticamente un allenamento vecchio quando si è raggiunto il limite di memorizzazione di 10 allenamenti.

Come preparare il Monitor della frequenza cardiaca per il primo utilizzo

Una volta che l'utente abbia determinato le proprie mete di fitness e la frequenza cardiaca massima, Timex raccomanda di abbinare l'orologio al Sensore della frequenza cardiaca e di impostare l'ora e gli altri dati importanti nella Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC) prima di usare il Monitor della frequenza cardiaca.

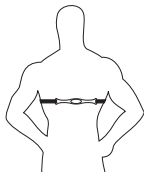
Nota: per ottenere i migliori risultati, la Timex raccomanda di lavare il sensore della frequenza cardiaca in acqua calda e sapone per eliminare eventuali oli di fabbricazione prima di usarlo per la prima volta.

- ❖ **Abbinamento di orologio e Sensore della frequenza cardiaca:** la Timex raccomanda di abbinare Sensore della frequenza cardiaca e orologio per ridurre al minimo la possibilità di raccogliere il segnale del Sensore della frequenza cardiaca di un altro utente. Per abbinare in modo accurato l'orologio con il Sensore della frequenza cardiaca, andare subito alla Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC) prima di fermarsi a o utilizzare qualsiasi altra modalità. Per ulteriori informazioni sull'abbinamento di dispositivi, consultare l'indice analitico sotto la voce Impostazione MFC.
- ❖ **Impostazione dell'ora del giorno:** il Monitor della frequenza cardiaca impiega l'ora impostata sull'orologio per registrare dati. Per assicurarsi di registrare i dati all'ora giusta, impostare l'orologio sull'ora locale nella Modalità Time of Day (Ora del giorno). Per ulteriori informazioni sulla Modalità Ora del giorno, trovare nell'indice analitico la sezione relativa.
- ❖ **Immissione dei propri dati personali:** prima di usare l'orologio, è importante inserire il proprio peso e la propria frequenza cardiaca massima nella Modalità HRM Setup (Impostazione MFC). Così facendo si personalizza il Monitor della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per ulteriori informazioni, consultare la sezione "Dati personali" sotto la voce Impostazione MFC dell'indice analitico.

Uso del Monitor della frequenza cardiaca

1. Bagnare bene sotto acqua corrente di rubinetto i cuscinetti del sensore della frequenza cardiaca (2-3 secondi per cuscinetto). Se necessario, per ottenere un contatto migliore, usare un gel per elettrodi da monitor 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 MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle Modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer.
4. Premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) sull'orologio. Appare sul display l'icona dell'antenna, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore della frequenza cardiaca. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, sul display appare l'icona di un cuore pulsante. In determinate modalità, l'orologio cerca automaticamente il Sensore della frequenza cardiaca quando si entra nella modalità.

NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità



Review, ovvero Esame) quando sono in funzione le Modalità Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli).

5. Premere il pulsante START/SPLIT (Avvio/tempo intermedio) quando si inizia l'allenamento.
6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD FOR ALERT OFF (tieni premuto per allerta disabilitata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD FOR ALERT ON (tieni premuto per allerta abilitata).
7. Al termine dell'allenamento, premere il pulsante STOP/RESET/SET (stop/imposta/reimposta) per interrompere la registrazione dei dati per l'allenamento, se si stanno usando le Modalità Chrono (Cronografo) o Interval Timer (Timer a intervalli).
8. Togliere il Sensore della frequenza cardiaca dal petto, e l'orologio interromperà la registrazione di ulteriori dati relativi alla frequenza cardiaca nel giro di un minuto circa.
9. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento.

Nota: pulire accuratamente il Sensore della frequenza cardiaca per preservarne le prestazioni. Il cinturino FLEX TECH™ può essere lavato in lavatrice in acqua fredda, levando ovviamente il trasmettitore. Appenderlo ad asciugare lontano da calore e luce solare diretta. Asciugare i contatti di metallo sul trasmettitore e sul cinturino per prevenirne la corrosione.

Messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca)

Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a 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, oppure usare gel conduttivo.
- ❖ 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 può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore.

START/SPLIT

Premere per vedere brevemente un fuso orario o passare da un fuso all'altro, o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, all'opzione di impostazione, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione.

HEART RATE

Premere per attivare il Monitor della frequenza cardiaca, per diminuire o passare dall'una all'altra delle voci di impostazione, o per passare dall'una all'altra delle visualizzazioni del display.

Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Time of Day (Ora del giorno) indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET (tenere premuto per impostare), seguito da SET (Imposta) e poi SET TIME (imposta ora) con il numero 1 o 2 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario primario (1) a quello secondario (2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nelle tabelle alle due pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono sulle due pagine successive.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Giorno del mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni del mese, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Anno	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dell'anno o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, alla destra dei secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).

Gruppo di impostazione	Regolazione
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono: Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 (MM-GG) o 15.03 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando il segnale acustico è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in Modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggia nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare dal T1 al T2 oppure dal T2 al T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono T1 o T2 e lampeggiano.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Ora del giorno

Quando si usa l'orologio con il Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare la visualizzazione della Modalità Ora del giorno premendo il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca). Scegliere fra quanto segue.

1. Frequenza cardiaca sopra Ora del giorno;
2. Ora del giorno sopra Frequenza cardiaca;
3. Solo frequenza cardiaca; o
4. Giorno/Mese/Data sopra Ora del giorno.

NOTA: nonostante nella Modalità Ora del giorno si possano vedere le informazioni correnti sulla frequenza cardiaca, in tale modalità l'orologio non sta raccogliendo nessun dato che si possa visualizzare in Modalità Review (Esame).

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/RESET/SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Durante un anno bisestile, l'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al 29 febbraio. Gli altri anni, l'orologio passa dal 28 febbraio all'1 marzo.
- ❖ Le sveglie vengono fatte scattare dall'ora impostata nella Modalità Ora del giorno.

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a New York. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di New York. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a New York.

Cronografo

La Modalità Chrono (Cronografo) funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 50 giri.

START/SPLIT

Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare rapidamente un nuovo giro o tempo intermedio.

STOP/RESET/SET

Premere per fermare o interrompere il cronografo, salvarne i dati e azzerarlo, o per cambiarne il formato.

HEART RATE

Premere per passare ad una diversa visualizzazione del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'allenamento dell'utente.

- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra l'ora o la durata di segmenti individuali dell'allenamento dell'utente.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento corrente dell'utente.
- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra un tempo di giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo per il segmento corrente e inizia automaticamente a registrarne uno nuovo.

Come usare il cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per salvare i dati registrati dal cronografo (se necessario) e per azzerare il cronografo.
3. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio.
4. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore della frequenza cardiaca.
5. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.

6. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento.

NOTA: il timer della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 30 secondi o per 1, 2, 5 o 10 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore della frequenza cardiaca e il timer di recupero non è impostato su "off" (disabilitato). Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, consultare la sezione Modalità Recupero.

7. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per azzerare il display del cronografo. Così facendo si salvano anche i dati del cronografo nel database dell'orologio.

NOTA: se tutti gli allenamenti sono bloccati, si vede il messaggio WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (allenamenti bloccati - sbloccare in modalità esame). In questo caso, l'orologio non è in grado di salvare nessun dato relativo ad un allenamento.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità cronografo

Quando si usa l'orologio in Modalità Chrono (Cronografo) con il Sensore della frequenza cardiaca, si accumulano dati sulla frequenza cardiaca nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente resta nella zona di frequenza cardiaca bersaglio [mostrata come IN ZONE (nella zona) nella Modalità Esame]
2. La frequenza cardiaca media per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il cronografo stava scorrendo [mostrata come AVERAGE (media) nella Modalità Esame]
3. La frequenza cardiaca media per ogni giro registrato [mostrata come LAP DATA (dati sul giro) nella Modalità Esame] e
4. La frequenza cardiaca di picco e minima per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il cronografo stava scorrendo [mostrate come PEAK e MINIMUM (Picco e minima) nella Modalità Esame]

Formato del display del cronografo

Si può impostare il cronografo in modo che mostri il tempo di giro o il tempo intermedio sulla riga inferiore del display.

1. Fermare e azzerare il cronografo.
2. Premere e rilasciare il pulsante STOP/RESET/SET. Sul display appare FORMAT (formato), seguito da SET, e poi l'impostazione di formato corrente.
3. Premere START/SPLIT (+) per selezionare il formato desiderato.
4. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le impostazioni e ritornare al cronografo.

Si noti che sebbene l'impostazione del formato implichi che i valori di tempo del cronografo sono mostrati sia sulla riga superiore che su quella inferiore del display, quando si usa il cronografo senza il sensore della frequenza cardiaca la riga superiore del display è riservata al numero di giro, quindi viene mostrata solo la riga inferiore delle informazioni sul cronometraggio. Tuttavia, quando si usa il cronografo con il sensore della frequenza cardiaca, è possibile vedere se lo si desidera le informazioni sul cronometraggio relative sia al tempo di giro che al tempo intermedio contemporaneamente.

Note e suggerimenti per la Modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla Modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (🕒), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando il cronografo è in funzione insieme al Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Cronografo premendo HEART RATE (frequenza cardiaca).

Scegliere fra quanto segue.

1. Frequenza cardiaca sopra Tempo intermedio
2. Tempo intermedio sopra Frequenza cardiaca
3. Tempo nella zona (TZ) sopra Frequenza cardiaca
4. Solo la frequenza cardiaca

5. Frequenza cardiaca sopra Tempo di giro
6. Tempo di giro sopra Frequenza cardiaca
7. Tempo di giro sopra Tempo intermedio
8. Numero di giro sopra Tempo intermedio

Esempio per la Modalità Cronografo

Due volte alla settimana, correte in collina dietro a casa vostra e usate il cronografo per cronometrare l'allenamento. Avete diviso la corsa in quattro segmenti:

- 1) da casa fino alle pendici della collina,
- 2) dalle pendici della collina fino alla sua sommità,
- 3) dalla sommità della collina alle sue pendici, e infine
- 4) dalle pendici della collina fino a casa. In corrispondenza di ciascuno di questi punti di riferimento, premete il pulsante START per iniziare a cronometrare un nuovo giro. Dopo cinque settimane di memorizzazione dello stesso allenamento, siete in grado di monitorare i vostri progressi con il passare del tempo per vedere se il vostro tempo sta migliorando per ciascuno dei segmenti di giro.

Intervalli

La Modalità Interval Timer (Timer a intervalli) offre un timer flessibile per conto alla rovescia a cinque intervalli, che può essere impostato in modo da ripetersi fino a 99 volte. Questa modalità è utile quando l'allenamento prevede segmenti distinti, come l'uso di un metodo corsa/cammino secondo il quale si corre per un periodo di tempo specificato e poi si cammina per un altro periodo di tempo specificato.

START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio, continuare a cronometrare dopo una pausa o aumentare una voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o all'opzione o gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare il processo di impostazione o completarlo, per interrompere o fermare il timer a intervalli, o per azzerare e salvare i dati.

HEART RATE

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display o da una voce di impostazione all'altra.

Terminologia relativa agli intervalli

- ❖ **Allenamento a intervalli:** si può usare un allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento, e questo in ultima analisi aiuta l'utente ad allenarsi più a lungo e più a fondo.
- ❖ **Intervalli:** gli intervalli permettono di esercitarsi per specifici periodi di tempo. Per esempio, si può correre per dieci minuti, camminare per due, correre per venti minuti e poi camminare per cinque: questo rappresenterebbe quattro intervalli di allenamento.
- ❖ **Ripetizioni (Reps):** il numero di volte che si decide di eseguire un gruppo di intervalli. Nell'esempio dato sopra, se si decide di far scorrere per tre volte quel gruppo di intervalli, si passa attraverso la serie di intervalli di dieci, due, venti e cinque minuti per tre volte di seguito. Questo rappresenterebbe 3 ripetizioni.

Come impostare o regolare gli intervalli

Si può definire l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque intervalli, contrassegnati dalla dicitura da INT 1 a INT 5.

1. Premere MODE finché non appare la dicitura Interval Mode (Modalità Intervalli), indicante le più recenti impostazioni di intervallo.
2. Premere STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole INT TIMER SET (impostazione timer a intervalli) seguite da SET (imposta) seguito dall'impostazione corrente per l'Intervallo 1 e INT con il numero 1 lampeggiante in cima al display.

3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per scegliere quale dei cinque gruppi di intervalli impostare.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per l'intervallo prescelto. Appare l'ora dell'intervallo corrente sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare la regolazione desiderata come indicato nella seguente tabella.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Numero degli intervalli	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il numero degli intervalli o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei secondi o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Zona di frequenza cardiaca	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per scegliere le zone predefinite da ZONE 1 a 5, la zona MANUAL (manuale), o NONE (nessuna zona).
Numero di ripetizioni	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il numero di ripetizioni (# OF REPS) o HEART RATE (-) per diminuirlo per tutti gli intervalli.

6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Si possono apportare le regolazioni agli intervalli descritte nella tabella alla pagina precedente.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Come usare il Timer a intervalli

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare INTERVAL (intervallo).
2. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per cancellare i dati sugli intervalli relativi ad un allenamento a intervalli precedente (se necessario).
3. Premere START/SPLIT per iniziare a cronometrare il conto alla rovescia per il Timer a intervalli (ovvero 10, 9, 8...).
4. Premere STOP/RESET/SET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'allenamento prima che gli intervalli abbiano completato il cronometraggio.
5. Premere START/SPLIT per continuare il conto alla rovescia OPPURE premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per salvare e poi cancellare l'attuale allenamento a intervalli.

Dati sulla frequenza cardiaca utilizzando la Modalità Intervallo

Quando si usa l'orologio in Modalità Interval (intervallo) con il Sensore della frequenza cardiaca, si accumulano dati sul cuore nella Modalità Review (Esame), fra cui i seguenti.

1. La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca dell'utente resta nella zona di frequenza cardiaca bersaglio [mostrata come IN ZONE (nella zona) nella Modalità Esame]
2. La frequenza cardiaca media per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il timer a intervalli stava scorrendo [mostrata come AVERAGE (media) nella Modalità Esame]
3. La frequenza cardiaca media per ogni intervallo registrato (mostrata come tempi di intervallo nella Modalità Esame) e
4. La frequenza cardiaca di picco e minima per l'intero periodo di tempo in cui il Sensore della frequenza cardiaca era in funzione e il timer a intervalli stava scorrendo [mostrate come PEAK e MINIMUM (Picco e minima) nella Modalità Esame]

Note e suggerimenti per la Modalità Intervallo

- ❖ Quando l'orologio accumula informazioni relative al tempo trascorso nelle zone di frequenza cardiaca bersaglio, le informazioni sono un aggregato per il tempo trascorso in tutte le zone, non per il tempo trascorso nella zona per ciascun intervallo individuale.
- ❖ Se tutti gli allenamenti sono bloccati, nella Modalità Esame si vede il messaggio WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (allenamenti bloccati - sbloccare in modalità esame). In questo caso, l'orologio non è in grado di salvare nessun dato relativo ad un allenamento.
- ❖ Con il timer a intervalli in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Intervallo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 1. Frequenza cardiaca sopra Tempo di intervallo (per intervallo)
 2. Tempo di intervallo (per intervallo) sopra Frequenza cardiaca
 3. Solo frequenza cardiaca; o
 4. Numero di intervallo/Numero di ripetizione sopra Tempo di intervallo
- ❖ Se un intervallo è impostato su 00:00:00, l'orologio lo salta automaticamente. Per esempio, se INT 3 è impostato su 00:00:00, l'orologio passa da INT 2 direttamente a INT 4.

- ❖ Quando si impostano le zone di frequenza cardiaca bersaglio nella Modalità Intervallo, tali zone hanno la precedenza su quelle impostate nella Modalità Impostazione MFC. Per esempio, se l'utente ha impostato l'orologio su ZONE 2 (Zona 2) nella Modalità Impostazione MFC, ma ha impostato l'INT 3 sulla ZONE 3 (Zona 3), l'orologio registra i dati sulla frequenza cardiaca per la ZONE 3 (Zona 3) e non per la ZONE 2 (Zona 2) mentre si trova nella Modalità Intervallo. Questo è particolarmente importante da ricordare se si imposta l'orologio in modo da avvertire l'utente quando va al di sopra o al di sotto della propria zona di frequenza cardiaca bersaglio.
- ❖ L'impostazione della ripetizione viene applicata all'intero gruppo di impostazioni; per esempio, non si può far ripetere due volte il Timer a intervalli per l'INT 1 e solo una volta per l'INT 2.

Esempio per la Modalità Intervallo

A fini di allenamento incrociato, decidete di aggiungere alla vostra routine di allenamento una sessione di spin di un'ora. Decidete di usare la Modalità Intervallo perché vi aiuti a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per la vostra sessione. Impostate i seguenti intervalli per l'allenamento:

Intervallo	Ora	Zona di frequenza cardiaca
INT 1	00:05:00	NESSUNA
INT 2	00:18:00	ZONA 3
INT 3	00:05:00	ZONA 5
INT 4	00:05:00	ZONA 1

Usate INT 1 come riscaldamento. INT 2 e INT 3 rappresentano la parte centrale del vostro allenamento con una meta di frequenza cardiaca in aumento, mirata ad arrivare a 5 minuti di allenamento aerobico ad alta intensità. Infine, INT 4 è il periodo di raffreddamento fra le ripetizioni e al termine dell'allenamento. Inoltre, impostate le ripetizioni su 2, cosa che vi permette di ripetere questa sequenza di allenamento due volte, per una forte routine di allenamento a intervalli di un'ora.

Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...). Inoltre, l'utente può impostare l'orologio in modo da ripetere il conto alla rovescia, interromperlo o passare alla Modalità Cronografo al termine del conto alla rovescia (se il cronografo è spento e azzerato), e in modo da essere avvertito quando si trova a metà strada in una sequenza di cronometraggio.

START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio, continuare a cronometrare dopo una pausa o aumentare una voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra, all'opzione di impostazione o al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare il processo di impostazione o completarlo, per interrompere o fermare il timer o per azzerare i dati.

HEART RATE

Premere per passare da una visualizzazione all'altra del display o da una voce di impostazione all'altra.

NOTA: in modalità Timer, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.

Come impostare il timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET finché sul display non appare TIMER SET e poi brevemente SET, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore o alternare i valori, o HEART RATE (-) per diminuire o alternare i valori. Questo procedimento vale per ore, minuti, secondi e azione, e per l'allerta a metà conto alla rovescia.

NOTA: l'impostazione dell'azione da intraprendere al termine del conto alla rovescia permette all'utente di scegliere la modalità di funzionamento del timer al completamento del conto alla rovescia di un cronometraggio. Le opzioni includono STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o CHRONO (cronografo). Se si sceglie CHRONO, l'orologio passa automaticamente alla Modalità Cronografo al termine del conto alla rovescia (se il cronografo è spento e azzerato) e inizia a far scorrere il cronografo.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore successivo per ore, minuti, secondi e azione, e per l'allerta a metà del conto alla rovescia.
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Come usare il timer

1. Premere e tenere premuto SOTP/REST/SET per cancellare eventuali dati relativi ad un uso precedente del timer (se necessario). Non si può avviare un altro conto alla rovescia senza prima azzerare il timer.
2. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Sul display appare l'icona delle clessidra .
3. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/RESET/SET.
4. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/RESET/SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
5. Quando il timer raggiunge il punto a metà del conto alla rovescia, suona un breve segnale acustico se è impostata l'allerta a metà del conto alla rovescia (HALFWAY ALERT).

6. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un segnale di allerta. Per silenziare il segnale di allerta, premere un pulsante qualsiasi.
7. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su STOP; oppure
il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su REPEAT e continua finché non si preme STOP/RESET/SET. Il display mostra REP e un numero (per esempio REP 2). REP indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. Si vedrà anche l'icona della clessidra di ripetizione , indicante che il timer è impostato per ripetersi; oppure
il timer passerà alla Modalità Cronografo se il cronografo è spento e azzerato. Si vedranno l'icona del cronometro  indicante che il timer cambierà modalità al termine del conto alla rovescia, e l'icona della clessidra  indicante che il timer sta scorrendo.

Note e suggerimenti per la Modalità Timer

- ❖ Si può premere MODE dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra  continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.
- ❖ Quando si usa l'allerta a metà del conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico quando raggiunge il punto intermedio durante il conto alla rovescia impostato.

- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della Modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 1. Frequenza cardiaca sopra Tempo di conto alla rovescia
 2. Tempo di conto alla rovescia sopra Frequenza cardiaca
 3. Solo frequenza cardiaca o
 4. Impostazione del timer (o N. di ripetizione, se il timer è impostato su REPEAT) sopra Tempo di conto alla rovescia

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi impostate l'azione finale su CHRONO (cronografo). Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. L'orologio passa alla Modalità Cronografo e inizia il cronometraggio. Questo vi aiuta a determinare quanto tempo richiede il ritorno all'ufficio.

Recupero

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'allenamento, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Si può impostare il Monitor della frequenza cardiaca in modo che registri il cambiamento della frequenza cardiaca nell'arco di un periodo di 30 secondi o di 1, 2, 5, o 10 minuti; oppure, il timer di recupero può essere impostato su OFF (disabilitato).

Un risultato di recupero più piccolo può indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

START/SPLIT

Premere per avviare o riavviare il timer del tempo di recupero.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per scegliere fra un periodo di recupero di 30 secondi o di 1, 2, 5 o 10 minuti, o nessun tempo di recupero, oppure per interrompere o azzerare il timer di recupero.

HEART RATE

Premere per accendere (se spento) il MFC oppure premere e tenere premuto per abilitare o disabilitare le allerte di Fuori zona.

NOTA: mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore della frequenza cardiaca, a meno che il timer di recupero non sia impostato su OFF (disabilitato). Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC al termine del conto alla rovescia di recupero. I risultati del recupero automatico possono essere visualizzati nella Modalità Review (Esame).

Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente, in qualsiasi momento, una frequenza cardiaca di recupero.

NOTA: quando si avvia un recupero manuale, le informazioni ad esso relativo non vengono memorizzate per la successiva visualizzazione nella Modalità Esame.

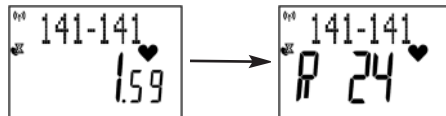
1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVERY.
2. Premere STOP/RESET/SET per cancellare l'ultima lettura di frequenza cardiaca di recupero, se necessario. Si vedrà il messaggio HOLD TO RESET (tenere premuto per ripristinare) seguito dal tempo di recupero attualmente impostato.
3. Premere STOP/RESET/SET per alternare fra i tempi di recupero di 30 secondi o di 1, 2, 5 o 10 minuti, od OFF (disabilitato).

NOTA: questa impostazione controlla la durata della frequenza cardiaca di recupero sia automatica che manuale.

4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero di 30 secondi o di 1, 2,5 o 10 minuti. Se il timer di recupero è impostato su OFF (disabilitato), il pulsante START/SPLIT non è operativo.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo un'attuale frequenza cardiaca dal Sensore della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC al termine del conto alla rovescia di recupero.

5. Dopo il conto alla rovescia di recupero specificato, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero.



6. Si può continuare ad avviare uno specifico periodo di recupero ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

Esame

La Modalità Review (Esame) permette all'utente di richiamare le informazioni registrate nelle Modalità Chrono (Cronografo) e Interval (Intervallo) relative agli allenamenti memorizzati. Si possono esaminare gli ultimi 10 allenamenti memorizzati. Si può anche bloccare un allenamento per assicurarsi che non venga eliminato dalla coda una volta che si siano oltrepassati i 10 allenamenti consentiti per la memoria.

START/SPLIT

Premere per selezionare un allenamento da esaminare o per scorrere attraverso i dati dell'allenamento per un allenamento selezionato.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per avviare l'esame per un allenamento selezionato.

HEART RATE

Premere per bloccare o sbloccare un allenamento o per passare in rassegna i dati dell'allenamento per un allenamento selezionato

Informazioni sulla Modalità Esame

- ❖ La Modalità Esame raccoglie e memorizza i dati raccolti mentre il cronografo o il timer a intervalli stava scorrendo. Si può usare questa modalità per esaminare misure importanti dei propri progressi durante gli allenamenti.
- ❖ Senza il Sensore della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o intervallo nella Modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.
- ❖ Se nessun intervallo ha completato il proprio conto alla rovescia, l'orologio visualizza NO INTS DONE (nessun intervallo). Questo si verifica solo mentre il timer a intervalli sta scorrendo e prima che l'orologio abbia terminato di cronometrare un ciclo di intervallo completo.
- ❖ Se l'utente non ha registrato giri separati durante un allenamento con cronografo, l'orologio visualizza NO LAPS STORED (nessun giro

memorizzato) quando l'utente arriva al segmento di richiamo del giro della Modalità Esame. Questo si verifica solo quando il cronografo sta scorrendo e l'orologio non ha terminato il cronometraggio durante il primo giro di un allenamento.

Come esaminare i dati sull'allenamento

Se il Cronografo o il Timer a intervalli stanno scorrendo quando si entra nella Modalità Esame, si possono esaminare solo le informazioni relative all'allenamento corrente. Non si possono esaminare allenamenti memorizzati finché il Cronografo e il Timer a intervalli non vengono fermati e azzerati.

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT per scorrere attraverso gli allenamenti memorizzati. Gli allenamenti memorizzati vengono etichettati in base alla data e all'ora dell'allenamento.

NOTA: gli allenamenti registrati in Modalità Cronografo sono contrassegnati con l'icona del cronometro ⌚ mentre quelli registrati in Modalità Intervallo sono contrassegnati con l'icona della clessidra ⌚.

3. Premere HEART RATE per bloccare o sbloccare un allenamento. Quando si blocca un allenamento, l'icona del lucchetto 🔒 appare accanto all'allenamento. Questo allenamento non verrà cancellato automaticamente con l'arrivo di nuovi allenamenti da registrare.
4. Premere STOP/RESET/SET per accedere ai dati di esame per un allenamento selezionato.

5. Premere START/SPLIT o HEART RATE per passare in rassegna i dati relativi ad un allenamento.
6. Premere STOP/RESET/SET per ritornare al menu Review (Esame) principale per scegliere un altro allenamento da esaminare.

Dati della Modalità Esame

La Modalità Esame include i dati conservati per gli allenamenti registrati nelle Modalità Chrono (Cronografo) o Interval Timer (Timer a intervalli) come indicato nell'elenco seguente.

NOTA: se il Monitor della frequenza cardiaca non viene usato, gli unici dati che si vedranno saranno il tempo totale e di giro o i dati sugli intervalli.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo totale in cui il cronografo o il timer a intervalli è scorso durante l'allenamento nelle Modalità Cronografo o Timer a intervalli.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un allenamento in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata. Per un allenamento a intervalli, si può impostare ciascun intervallo su una zona bersaglio diversa così che la Modalità Esame mostrerà la somma del tempo nella zona per le varie zone per ciascun intervallo.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un allenamento.

- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un allenamento.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un allenamento. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'allenamento e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Media dei giri:** il tempo medio per tutti i giri registrati in un allenamento.
- ❖ **Giro migliore:** il tempo di giro più breve registrato durante un allenamento.
- ❖ **Richiamo giro o intervallo:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento. Gli allenamenti con cronografo includono i dati sui giri e gli allenamenti con intervallo includono i dati sugli intervalli. Se l'allenamento con intervallo è impostato su Repeat (ripeti), l'orologio visualizza anche il numero di ripetizione dell'intervallo.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** Il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero automatica mentre scorreva il cronografo o il timer a intervalli. I calcoli del recupero manuale non vengono memorizzati.

Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (MFC)

La Modalità di Impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM SETUP) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati personali che verranno monitorati dal Monitor della frequenza cardiaca. Si può anche abbinare l'orologio al proprio Sensore della frequenza cardiaca.

START/SPLIT

Premere per selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio o per aumentare la voce di impostazione o passare da una voce all'altra.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione.

HEART RATE

Premere per avviare il processo di abbinamento o per diminuire il valore della voce di impostazione o passare da una voce di impostazione all'altra.

Abbinamento dei dispositivi

L'abbinamento si richiede per assicurare che l'orologio non riceva dati trasmessi dal cinturino pettorale di qualcun altro.

Nota: l'abbinamento va eseguito prima del primo uso in assoluto e dopo una sostituzione della batteria per il Sensore della frequenza cardiaca o per l'orologio. Non è necessario eseguirlo prima di ogni allenamento.

Per abbinare il proprio orologio al proprio cinturino pettorale, seguire questi procedimenti.

1. Rimuovere il cinturino pettorale dal proprio corpo e lasciarlo riposare per almeno cinque minuti per assicurarne il completo spegnimento.
2. Trovare un luogo lontano da eventuali altri cinturini pettorali di Monitor della frequenza cardiaca che potrebbero trasmettere dati.
3. Sull'orologio, premere ripetutamente il pulsante MODE finché sulla riga superiore del display non appare HRM Setup.

Per abbinare correttamente l'orologio e il Sensore della frequenza cardiaca, occorre andare direttamente alla Modalità Impostazione MFC senza fermarsi prima su nessun'altra modalità.

4. Premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE. Dovrebbe apparire per due secondi il messaggio HOLD TO PAIR (tenere premuto per abbinare), seguito dalle istruzioni WEAR STRAP (indossare cinturino) e poi PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (premere Mode per abbinare l'orologio al cinturino).

5. Premere il pulsante MODE. Dovrebbe apparire un messaggio che indica WAIT FOR BEEP (attendere il segnale acustico). L'orologio cerca ora un cinturino al quale abbinarsi.
6. Ora, prendere il cinturino pettorale e tenerlo saldamente con i pollici che toccano le piastre del sensore di solito a contatto con il petto. Strofinare alcune volte i pollici avanti e indietro sulle piastre del sensore. Questo contatto dovrebbe essere sufficiente a fare iniziare la trasmissione del cinturino.
7. Se l'operazione di abbinamento ha successo, le parole PAIRING DONE (abbinamento eseguito) appaiono sul display e si sente un segnale acustico di conferma. Se per qualche motivo l'abbinamento non riesce, ripetere immediatamente i procedimenti di cui sopra, iniziando con il procedimento 4.

Come selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle zone di frequenza cardiaca predefinite oppure impostare una zona manualmente per renderla più personalizzata. Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	%	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% all'80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di elite	Acquisire una forma atletica eccellente

Per scegliere una zona di frequenza cardiaca bersaglio, fare quanto segue.

1. Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella qui sopra.
2. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
3. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5 o quelle personalizzate, da ZONE C1 a ZONE C5).
4. Per le zone di frequenza cardiaca predefinite, premere MODE per salvare quella selezionata e uscire dalla Modalità Impostazione MFC. Per la zona di frequenza cardiaca personalizzata, occorre seguire alcuni ulteriori procedimenti, descritti nella sezione successiva.

Quando si lascia la Modalità Impostazione MFC, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutti i calcoli basati sul monitor della frequenza cardiaca. Questo non si riferisce agli allenamenti già memorizzati prima di selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata

La zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata permette all'utente di personalizzare i limiti inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata quando gli intervalli del 10% nelle zone predefinite di

frequenza cardiaca sono troppo grandi o troppo piccoli per i propri obiettivi di fitness.

NOTA: la differenza fra il limite inferiore e superiore per l'intervallo della frequenza cardiaca manuale deve essere di almeno cinque battiti al minuto.

Come impostare la zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
2. Premere START/SPLIT finché non appare una delle zone personalizzate — da ZONE C1 a ZONE C5.
3. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà il numero della zona personalizzata lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Si vedrà dapprima HI LIMIT: HR (limite superiore: frequenza cardiaca) sul display, e un valore di tre cifre della frequenza cardiaca (per es. 140). Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare alla parte successiva del valore.
6. Una volta terminata l'impostazione del valore di tre numeri per il limite superiore della frequenza cardiaca, premere MODE (NEXT) per passare

al limite inferiore del valore della frequenza cardiaca. Si vedrà LO LIMIT: HR (limite inferiore: frequenza cardiaca). Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare alla parte successiva del valore di tre numeri.

- Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le proprie impostazioni. Ripetere le istruzioni delineate al Procedimento 2 per cambiare gli intervalli per le altre zone personalizzate.

Dati personali

Oltre a selezionare una zona di frequenza cardiaca bersaglio o a impostare le zone bersaglio personalizzate, è importante impostare i propri peso, frequenza cardiaca massima, visualizzazione della frequenza cardiaca e allerta di zona di frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

- Premere MODE finché non appare la Modalità HRM SETUP (Impostazione MFC).
- Premere STOP/RESET/SET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale del suo massimo (%). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240 battiti al minuto (BPM).
Formato battiti al minuto (BPM)		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (% OF MAX).
Allerta di Zona di frequenza cardiaca		Si può scegliere se farsi avvertire o no dall'orologio ogni volta che si va al di sopra o al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.

3. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare i dati e le impostazioni personali.
4. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
5. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
6. Premere STOP/RESET/SET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
7. Premere MODE per uscire da HRM SETUP (Impostazione MFC).

Note e consigli sull'Impostazione MFC

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Se un'impostazione cade al di sopra o al di sotto dei limiti per l'impostazione della frequenza cardiaca o del peso, l'orologio corregge

automaticamente l'impostazione in modo che corrisponda ai limiti dell'orologio. Questa correzione automatica potrebbe portare a risultati imprevisti. Verificare le impostazioni dell'orologio.

Sveglia 1, 2 o 3

Si può usare l'orologio come sveglia per un massimo di tre sveglie separate, cui si accede come a modalità separate. Si può impostare una sveglia in modo che suoni alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta alla settimana.

START/SPLIT

Premere per aumentare il valore di impostazione o passare da un valore di impostazione all'altro, o per abilitare o disabilitare una sveglia (ON/OFF).

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità, alla cifra o al gruppo di impostazione successivi.

STOP/RESET/SET

Premere per avviare o completare il processo di impostazione.

HEART RATE

Premere per diminuire il valore da impostare o per passare da un valore di impostazione all'altro.

Quando l'orologio raggiunge l'ora programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi. Per aiutare l'utente a identificare quale sveglia è scattata, ogni sveglia dispone di una musicchetta diversa.

Come impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (sveglia) 1, 2 o 3.
2. Premere STOP/RESET/SET finché sul display non appare ALARM SET e poi brevemente SET, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere MODE (NEXT) per passare al valore AM/PM (mattina/pomeriggio, se si ha l'orologio impostato sul formato dell'ora a 12 ore).
7. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per spostarsi fra AM e PM.
8. Premere MODE (NEXT) per passare al tipo di sveglia.

9. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per spostarsi fra i vari tipi di sveglia. I tipi di sveglia includono i seguenti.
 - ❖ DAILY (quotidiana) emetterà un segnale acustico ogni giorno ad un'ora specificata;
 - ❖ WEEKDAYS (giorni feriali) emetterà un segnale acustico da lunedì a venerdì alla stessa ora selezionata;
 - ❖ WEEKENDS (fine settimana) emetterà un segnale acustico sabato e domenica alla stessa ora selezionata; oppure
 - ❖ la sveglia una volta alla settimana [ovvero, MON (lun), TUES (mar), WED (mer)...] emetterà un segnale acustico il giorno specificato ad un'ora specificata.
10. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.

Note e suggerimenti per la Modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in Modalità Alarm (sveglia).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.
- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in Modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia (🕒).

- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante per silenziarla.
- ❖ La sveglia una volta alla settimana [ovvero MON (lun), TUES (mar), WED (mer)...] è particolarmente utile per ricordare gli appuntamenti.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

Sincronizzazione

Questa modalità (Sync) permette all'utente di trasferire i dati sull'allenamento al software Timex® Trainer quando viene usato con il dispositivo USB opzionale Timex® Data Xchanger.

START/SPLIT

Premere per annullare la ricerca di o la sincronizzazione con un computer una volta che è iniziato il processo di sincronizzazione.

PULSANTE INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio, o per attivare o disattivare la funzione Night-Mode®.

MODE

Premere per passare alla modalità successiva.

STOP/RESET/SET

Premere per annullare la ricerca di o la sincronizzazione con un computer una volta che è iniziato il processo di sincronizzazione.

HEART RATE

Premere per permettere al ricevitore di iniziare la ricerca di un computer.

NOTA: una volta avviato il processo di sincronizzazione, si può premere qualsiasi pulsante per cancellarlo. Si vedrà il messaggio SYNC CANCEL (sincronizzazione cancellata). L'orologio emetterà un segnale acustico, il ricevitore si spegnerà e l'orologio ritornerà allo stato SYNC READY (pronto alla sincronizzazione).

Per sincronizzare l'orologio con un computer

1. Assicurarsi che il dispositivo USB Data Xchanger sia inserito in una porta USB sul computer e che sia in esecuzione il software per desktop Timex Trainer® dell'agente del dispositivo.
2. Premere MODE finché non appare la Modalità Sync (Sincronizzazione).
3. Si vedrà il messaggio SYNC READY indicante che l'orologio è pronto ad avviare la comunicazione con un computer.
4. Premere HEART RATE per iniziare il processo di sincronizzazione.
5. L'orologio interrompe e azzerà tutte le altre sue attività e inizia a cercare un computer. Si vede il messaggio SEARCHING FOR PC (in cerca di un PC).
6. Inserire il dispositivo USB in un computer e aprire il software dell'agente del dispositivo.

7. Quando viene stabilito il collegamento con un computer, l'orologio visualizza il messaggio del dispositivo SYNCING WATCH (sincronizzazione orologio) finché il processo di sincronizzazione non finisce; a quel punto l'orologio visualizza il messaggio SYNCING DONE (sincronizzazione eseguita). L'orologio emette un segnale acustico di allerta e ritorna allo stato SYNC READY.

Messaggi di errore di sincronizzazione

Se si incontra un errore durante il processo di comunicazione, l'orologio emette un'allerta e visualizza brevemente un messaggio di errore, prima di ritornare allo stato READY. Segue un elenco dei messaggi di errore, corredato di alcuni suggerimenti per rimediare la situazione.

HARDWARE ERROR (errore hardware): questo messaggio appare se si verifica un errore interno nel ricetrasmittitore radio dell'orologio. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

SYNC ERROR (errore di sincronizzazione): questo messaggio indica che si è verificato un errore di comunicazione. Un errore del genere di solito è causato dall'interferenza proveniente da un dispositivo wireless come un telefono portatile, una tastiera o un mouse wireless, o un accessorio Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (collegamento al PC occupato): questo messaggio appare se il computer sta già comunicando con un altro orologio Timex®. Se questo messaggio appare regolarmente e si è certi che non

ci sono altri orologi Timex nel raggio di 6 metri dal computer, contattare il Servizio di assistenza Timex.

NO PC FOUND (nessun PC trovato): se l'orologio non è in grado di stabilire un collegamento al computer entro 30 secondi, visualizza questo messaggio. Controllare che il software dell'agente del dispositivo sia in esecuzione e che il dispositivo USB Timex Data Xchanger sia inserito in una porta USB funzionante. Si può anche provare a rimuovere il Data Xchanger e reinserirlo di nuovo prima di riprovare il processo di sincronizzazione.

Cura e manutenzione

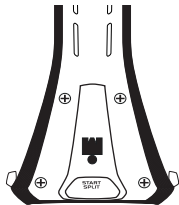
Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.

Se si decide di cambiare da soli la batteria, assicurarsi di installarla con il lato contrassegnato da una “+” rivolto verso l’alto.

Nota: per l’orologio Race Trainer™ Pro, il vano batteria si trova sopra il pulsante START/SPLIT, sotto le viti esposte e il logotipo Ironman® M-Dot®. La cassa in acciaio inossidabile presenta viti a prova di manomissione in quanto la zona dietro il display non ha parti sulle quali l’utente possa intervenire.



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

- ❖ L’orologio è resistente all’acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell’acqua fino a 140 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 40 metri).
- ❖ L’orologio è resistente all’acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.

- ❖ La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all’acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L’IMPERMEABILITA’ DELL’OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT’ACQUA.

Manutenzione del Sensore della frequenza cardiaca e del cinturino relativo

Il Sensore della frequenza cardiaca e il suo cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l’accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Il cinturino FLEX TECH™ può essere lavato in lavatrice in acqua fredda, levando ovviamente il trasmettitore. Appenderlo ad asciugare lontano da calore e luce solare diretta. Asciugare i contatti di metallo sul trasmettitore e sul cinturino per prevenirne la corrosione.

Durata della batteria del trasmettitore

La batteria del trasmettitore dovrebbe durare più di due anni, in base ad un uso di un’ora al giorno. Un uso più frequente accorcia naturalmente la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore se si verifica uno qualsiasi dei seguenti eventi.

- L’orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore pettorale, nonostante questo sia indossato correttamente sul petto.

- Iniziano ad apparire con maggiore frequenza messaggi di errore (COMM ERR, SIGNAL LOST) sul display.

Sostituzione della batteria del trasmettitore

NOTA: per verificare che la nuova batteria è stata inserita correttamente, occorrerà disporre di un dispositivo (come un orologio) in grado di visualizzare le informazioni relative alla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (sul retro del sensore).

- Inserire una nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il simbolo “+” rivolto verso di sé.
 - Premere il pulsante di ripristino accanto alla batteria aiutandosi con uno stuzzicadenti o con una graffetta raddrizzata.
 - Rimettere a posto il coperchio della batteria.
 - Eseguire una rapida prova del dispositivo in questo modo.
1. Allontanarsi da fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.
 2. Inumidire in abbondanza le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e posizionare bene sul petto il cinturino pettorale, bene a contatto con la pelle.
 3. Attivare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca sull'orologio.
 4. Nel giro di pochi secondi, il grafico a cuore sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, a indicare che il sensore è attivo.

Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente.

NOTA: durante questo test non deve necessariamente apparire sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE IL CUORE LAMPEGGIANTE NON APPARE SULL'OROLOGIO, SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI

- Premere di nuovo il pulsante di ripristino nel vano batteria e rimettere a posto il coperchio del vano batteria.
- Reinstallare la batteria e ripetere la procedura di prova di cui sopra.

Resistenza all'acqua

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta una pressione dell'acqua fino a 30 metri di profondità, o 60 p.s.i.a.

AVVERTENZA: il Sensore della frequenza cardiaca non visualizza la frequenza cardiaca quando viene usato 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. Il Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a 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 ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertinenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per 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.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____

(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____

(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____

(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

**QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE.
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca Timex® dovesse 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.

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® Ironman® Race Trainer™ Digital Heart Rate Monitor
Numeri modello: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/CE

Norme: CENELEC EN 60950-1

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, e della Direttiva 2006/95/CE sulle basse tensioni, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente:



Roger H. Hunt
Ingegnere addetto a qualità e normativa
Data: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Inhalt

Überblick	.381
Funktionen	.381
Ein gesundes Herz	.382
Uhrenknöpfe	.384
INDIGLO®-Nachtlicht mit Night-Mode®-Funktion	.385
Anzeigesymbole	.386
Ressourcen	.387
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	.388
Einrichten und Verwenden des Herzfrequenzmonitors	.389
Herzfrequenzmonitor auf den Ersteinsatz vorbereiten	.390
Zum Gebrauch Ihres Herzfrequenzmonitors	.391
Meldung NO HRM DATA	.393
Uhrzeit	.394
Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen	.395
So wechseln Sie Zeitzone	.397
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Time of Day	.398
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	.398
Beispiel: Tageszeit	.399

Chronograph	400
Chronograph-Terminologie	400
Den Chronograph verwenden	401
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Chrono	402
Anzeigeformat des Chronographen	403
Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus	404
Beispiel zum Modus Chronograph	405
Intervall	405
Intervall-Terminologie	406
Intervalle einstellen oder anpassen	407
Bedienung des Intervall-Timers	409
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Intervall	410
Hinweise & Tipps zum Modus Intervall	410
Beispiel zum Modus Intervall	412
Timer	413
Den Timer einstellen	414
Den Timer verwenden	415
Hinweise & Tipps zum Modus Timer	416
Beispiel zum Modus Timer	417
Regenerierung	418
Info über Regenerierungsherzfrequenz	418
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen	419

Daten einsehen	421
Informationen über den Modus Review	422
Workout-Daten überprüfen	423
Daten des Modus Review	424
HFM-Einstellung	426
Gerätekopplung	426
Wählen einer Herzfrequenz-Zielzone	428
Benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone	430
Persönliche Daten	431
Hinweise & Tipps zu HRM SETUP	433
Wecksignal 1, 2 oder 3	434
Den Wecker einstellen	435
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	436
Sync	437
Synchronisieren der Uhr mit einem Computer	438
Sync-Fehlermeldungen	439
Pflege & Wartung	440
Austausch der Uhrenbatterie	440
INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung	441
Wasserbeständigkeit	441
Pflege des Herzfrequenzsensor und des Gurts	441
Lebensdauer der Sender-Batterie	442
Austausch der Sender-Batterie	442

Garantie & Service444

Konformitätserklärung448

Überblick

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Ironman® Triathlon® digitalen Herzfrequenzmonitor haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Dieses Hightech-Gerät ist für anspruchsvolle Athleten wie Sie konzipiert, um Ihre Leistungen gegenüber Ihren Workout-Zielen zu messen, und bietet Ihnen die Möglichkeit, Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufen bis zu 50 Runden aufzuzeichnen, zu speichern und auszuwerten.

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

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

Funktionen

Der digitale Ironman® Triathlon® Herzfrequenzmonitor besitzt einen Speicher für 10 Workouts, der die abgelaufene Zeit und Herzfrequenzdaten sammelt, wenn Sie seinen Chronographen oder Intervall-Timer anwenden. Das Besondere an diesem Intervall-Timer ist

jedoch, dass jedes der verknüpften Segmente gleichzeitig für Herzfrequenzzone und Zeitdauer gesetzt werden kann, sodass Ihr Workout Trainingshilfen für Zeit und Aufwand vereinigen kann – so als ob Sie einen Trainer am Handgelenk haben.

Zusätzlich zu den Standardfunktionen des Herzfrequenzmonitors können Sie mit Ihrem digitalen Ironman® Triathlon® Herzfrequenzmonitor ein oder mehrere Ihrer Workouts sichern, um die Gefahr eines versehentlichen Löschens zu reduzieren.

Ferner besitzt die Uhr eine optionale drahtlose Zweiwege-Kommunikationsverbindung. Mit der Zweiwege-Kommunikation können Sie Daten von der Uhr zum PC/Mac hochladen oder Einstellungen vom PC/Mac zur Uhr herunterladen. Der Verbindungsfunk bietet ununterbrochene digitale drahtlose Kommunikation, zuverlässige Verbindungen und Datenübertragungen zwischen der Uhr und anderen ANT+™ Sport-Geräten.

Ein gesundes Herz

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

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

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, um auf optimaler Höhe zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

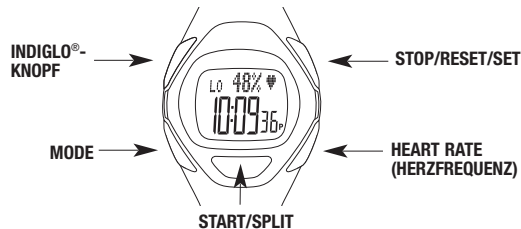
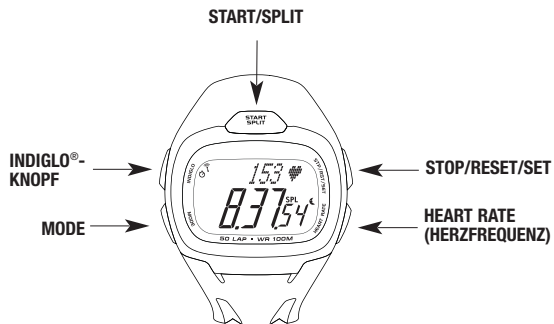
Ihr Herzfrequenzmonitor kann Ihnen anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder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

ACHTUNG:

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

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

Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der jeweilige Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe den jeweiligen Modus für weitere Informationen über den Gebrauch der Uhrenknöpfe.

INDIGLO®-Nachtlcht mit Night-Mode®-Funktion

In jedem Uhrenbetrieb wird durch Drücken des INDIGLO®-Knopfes das INDIGLO®-Nachtlcht aktiviert und beleuchtet das Zifferblatt, solange der Knopf gedrückt wird. Wenn Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt halten, bis ein Signalton ertönt, können Sie die Night-Mode®-Funktion aktivieren.

Bei aktivierter Night-Mode®-Funktion wird das Zifferblatt durch Drücken irgendeines Knopfs drei bis sechs Sekunden lang beleuchtet. Die Night-Mode®-Funktion bleibt nach Aktivierung sieben bis acht Stunden lang

aktiv. Um sie vor Ablauf der acht Stunden zu deaktivieren, halten Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt, bis Sie einen Signalton hören.

Anzeigesymbole

- ♥ Das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenzsensor arbeitet.
- ⌚ Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Chrono aufzeichnet.
- ⌚ Das Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Interval oder Timer aufzeichnet.
- ⌚ Das Wiederholsymbol zeigt an, dass der Countdown nach Ablauf unbegrenzt wiederholt wird im Modus Interval oder Timer.
- ⌚ Das Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird.
- 🔊 Das Lautsprechersymbol erscheint, wenn Sie den Wecker der Uhr so eingestellt haben, dass er Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer definierten Herzfrequenzzone während eines Workouts warnt.
- 📶 Das Antennensymbol erscheint, wenn die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor synchronisiert ist.
- 🔒 Das Schlosssymbol erscheint, wenn Sie einen Workout gesichert haben, damit er nicht durch einen anderen Workout überschrieben wird.

- ⌚ Das Sanduhrsymbol mit dem Herzsymbol erscheint, wenn die Uhr eine Regenerierung stoppt.
- ☾ Das Halbmondsymbol erscheint, wenn Sie das INDIGLO®-Nachtlcht mit der Night-Mode®-Funktion aktivieren.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Herzfrequenzmonitor die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainingsystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex-Internet-Seiten bietet nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**
- ❖ Besuchen Sie **www.timextrainer.com** für weitere Informationen über Timex®-Gesundheits- und Fitnessprodukte, Timex®-Sportuhren und Traininginformationen.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Zone:	%	Ziel	Nutzen
1	50 % bis 60 %	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60 % bis 70 %	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70 % bis 80 %	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80 % bis 90 %	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90 % bis 100 %	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

In der vorstehenden Tabelle sind fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen beschrieben. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

Bevor Ihre Zone eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung.

Der Leitfaden *"Heart Zones® Tools For Success"* liegt der Verpackung Ihres Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete

Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Sie könnten auch das weit verbreitete, jedoch umstrittene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-jährige würde mit 220 beginnen, 35 (das Alter) subtrahieren und eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen, können Sie sie im Modus HRM SETUP eintragen, und die Uhr wird automatisch Ihre Zeitzonen, wie in der Tabelle auf der vorstehenden Seite beschrieben, einstellen.

Einrichten und Verwenden des Herzfrequenzmonitors

Die Modi Chrono und Interval Timer sammeln Herzfrequenzdaten und zeichnen detaillierte Statistiken für einen Workout auf. Der Herzfrequenzmonitor kann Informationen für bis zu 10 Workouts speichern.

HINWEIS: Die Uhr sammelt Herzfrequenzdaten, ohne dass der Modus Chrono oder Interval Timer läuft. Im Modus Review werden diese Informationen nicht verfügbar sein, aber sie können von der Uhr zu einem Computer übertragen werden (erfordert das Timex® Data Xchanger USB-Gerät). Wenn Sie ein optionales USB-Gerät haben, können Sie Workoutdaten zu einem PC/Mac zum Speichern und Einsehen hochladen.

Wenn die Uhr weniger als fünf Stunden oder nur noch drei Sitzungen an Herzfrequenzdaten speichern kann, zeigt die Uhr die Meldung MEMORY LOW an. Wenn die Uhr ihre maximale Speicherkapazität erreicht hat, zeigt die Anzeige MEMORY FULL.

Wenn die Uhr nicht mit einem Computer verwendet wird, werden diese Meldungen übersprungen. Sofern Sie einen Workout nicht gesichert haben, werden Sie automatisch einen älteren Workout überschreiben, wenn Sie Ihr 10-Workout-Maximum erreicht haben.

Herzfrequenzmonitor auf den Ersteinsatz vorbereiten

Nachdem Sie Ihre Fitnessziele und maximale Herzfrequenz bestimmt haben, empfiehlt Timex, die Uhr mit Ihrem Herzfrequenzsensor zu koppeln, die Uhrzeit und weitere wichtige Daten im Modus HRM SETUP einzustellen, bevor Sie Ihren Herzfrequenzmonitor das erste Mal benutzen.

Hinweis: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt Timex, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor in warmem Seifenwasser waschen, um alle Produktionsöle zu entfernen, bevor Sie ihn das erste Mal benutzen.

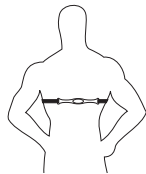
- ❖ **Uhr und Herzfrequenzsensor koppeln:** Timex empfiehlt, den Herzfrequenzsensor und die Uhr zu koppeln, um die Möglichkeit zu minimieren, dass Sie ein Signal eines anderen Herzfrequenzsensors empfangen. Um die Uhr präzise mit dem Herzfrequenzsensor zu koppeln, gehen Sie direkt zum Modus HRM SETUP, bevor Sie bei irgendeinem anderen Modus stoppen oder ihn verwenden. Weitere

Informationen über „Gerätekopplung“ finden Sie über das Inhaltsverzeichnis unter HFM-Einstellung.

- ❖ **Einstellen der Tageszeit:** Der Herzfrequenzmonitor verwendet die auf der Uhr eingestellte Zeit zum Aufzeichnen von Daten. Um sicherzustellen, dass Sie Daten zur richtigen Zeit aufzeichnen, stellen Sie die Uhr auf Ihre örtliche Zeit im Modus Time of Day ein. Weitere Informationen über den Modus Time of Day finden Sie über den entsprechenden Abschnitt im Inhaltsverzeichnis.
- ❖ **Eingabe Ihrer persönlichen Daten:** Bevor Sie Ihre Uhr benutzen, ist es wichtig, Ihr Gewicht und Ihre maximale Herzfrequenz im Modus HRM SETUP einzutragen. Auf diese Weise können Sie Ihren Herzfrequenzmonitor und Ihre persönlichen Parameter anpassen. Weitere Information finden Sie über „Persönliche Daten“ im Inhaltsverzeichnis unter HFM-Einstellung.

Zum Gebrauch Ihres Herzfrequenzmonitors

1. Die Herzfrequenz-Sensorkissen ausgiebig mit laufendem Leitungswasser anfeuchten (2-3 Sekunden pro Kissen). Gegebenenfalls ein Elektrodengel für den Herzfrequenzmonitor für einen besseren Kontakt verwenden.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.



3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenz - daten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer einsehbar.
4. Auf den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr drücken. Das Antennensymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Wenn die Uhr beginnt, ein Signal zu empfangen, erscheint ein pulsierendes Herzsymbol. In bestimmten Modi sucht die Uhr automatisch nach einem Herzfrequenzsensor, wenn Sie in den Modus wechseln.
HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) auf, wenn Sie den Modus Chrono und Interval Timer verwenden.
5. Drücken Sie START/SPLIT, und beginnen Sie Ihren Workout.
6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, halten Sie HEART RATE gedrückt, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der hörbaren Warnung erscheint die Meldung HOLD FOR ALERT OFF. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD FOR ALERT ON.
7. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Aufzeichnung der Daten für den Workout zu stoppen, wenn Sie den Modus Chrono oder Interval Timer verwenden.

8. Entfernen Sie den Herzfrequenzsensor von Ihrer Brust, und die Uhr stoppt mit dem Aufzeichnen weiterer Herzfrequenzdaten in ungefähr einer Minute.
9. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts.

Hinweis: Den Herzfrequenzsensor sorgfältig reinigen, um die Leistung beizubehalten. Der FLEX TECH™-Gurt kann in der Waschmaschine im Kaltwasserspülgang gewaschen werden, wenn der Sender entfernt wurde. Zum Trocknen keiner direkten Wärmequelle oder keinem Sonnenlicht aussetzen. Zur Korrosionsvermeidung die Metallkontakte auf dem Sender und dem Gurt trocknen.

Meldung NO HRM DATA

Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

- ❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum Herzfrequenzsensor.
- ❖ Passen Sie die Position des Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind oder verwenden Sie leitende Creme.
- ❖ 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 für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.

START/SPLIT

Drücken, um Zeitzonen einzusehen, zu ändern, einen Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, zur nächsten Stelle, Einstelloption oder -gruppe wechseln.

STOP/SET/RESET

Drücken, um den Einstellvorgang zu beginnen oder abzuschließen.

HEART RATE

Drücken, um den Herzfrequenzmonitor zu aktivieren, Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten oder Anzeigeansicht zu wechseln.

Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET und SET TIME mit blinkender Nummer 1 oder 2 in der unteren rechten Ecke.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (1) und sekundärer (2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf den nächsten zwei Seiten vorgenommen werden.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückstellen.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Tag des Monats	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Tage des Monats vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Jahr	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Jahreswert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Jahreswert zu reduzieren.
12- oder 24-Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint rechts neben den Sekunden auch die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.

Einstellgruppe	Einstellung
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten: Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 (MM-DD) oder 15.03 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundensignalton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Knopfsignalton ein- oder auszuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, gibt die Uhr bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes einen Signalton aus.

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:

1. Halten Sie START/SPLIT gedrückt, bis T1 oder T2 erscheint und blinkt.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Time of Day

Wenn Sie die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor verwenden, können Sie die Anzeige des Modus Time of Day ändern, indem Sie HEART RATE drücken.

Wählen Sie aus unter:

1. Herzfrequenz über Tageszeit;
2. Tageszeit über Herzfrequenz
3. nur Herzfrequenz oder
4. Tag/Monat/Datum über Tageszeit.

HINWEIS: Während Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen im Modus Time of Day einsehen können, sammelt die Uhr keine Daten, die Sie im Modus Review einsehen können.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Time of Day zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Schaltjahrs wechselt die Uhr automatisch vom 28. Februar zum 29. Februar. Für die anderen Jahre wechselt die Uhr vom 28. Februar zum 1. März.
- ❖ Alarmer werden durch die im Modus Time of Day eingestellte Zeit ausgelöst.

Beispiel: Tageszeit

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in New York. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die New York-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach New York reisen.

Chronograph

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 50 Runden aufzeichnen.

START/SPLIT

Drücken, um das Timing zu starten, eine Runde oder Zwischenzeit aufzuzeichnen oder das Timing nach einer Pause fortzusetzen.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken wechseln Sie zum nächsten Modus oder zeigen rasch eine neue Runde oder Zwischenzeit an.

STOP/RESET/SET

Drücken, um den Chronograph zu stoppen oder zu pausieren, Chronographdaten zu speichern und den Chronograph zu löschen, oder das Chronographformat zu ändern.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigen umzuschalten.

Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihres Workouts auf.

- ❖ **Runde:** Die Rundenzeit zeichnet die Zeit oder Zeitdauer individueller Abschnitte Ihres Workouts auf.
- ❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Workouts auf.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph die Zeit des aktuellen Abschnitts auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Den Chronograph verwenden

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. STOP/RESET/SET gedrückt halten, um Chronographdaten zu speichern (falls erforderlich) und den Chronograph zurückzusetzen.
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen.
4. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeitnummer und durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt.
5. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden, und die Uhr beginnt damit automatisch.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen.

HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 30 Sekunden oder 1, 2, 5 oder 10 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/RESET/SET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt und der Regenerierungsherzfrequenz-Timer nicht deaktiviert ist. Weitere Informationen über die Regenerierungsherzfrequenz finden Sie im Abschnitt „Wiederherstellungsmodus“.

7. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/RESET/SET, um die Chronographanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen. Auf diese Weise werden auch Chronographendaten in der Uhrendatenbank gespeichert.

HINWEIS: Wenn alle Workouts gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Chrono

Wenn Sie die Uhr im Chronograph-Modus mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Review-Modus, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);

3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde (wird im Modus Review als LAP DATA angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

Anzeigeformat des Chronographen

Sie können den Chronographen so einstellen, dass er entweder die Runden- oder Zwischenzeit auf der unteren Anzeigezeile anzeigt.

1. Chronograph anhalten und zurückstellen.
2. STP/RST/SET drücken und wieder loslassen. FORMAT erscheint, gefolgt von SET und der aktuellen Formateinstellung.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um das gewünschte Format zu wählen.
4. Drücken Sie STP/RST/SET (DONE), um die Einstellungen zu speichern und zum Chronograph zurück zu kehren.

Beachten Sie: Obwohl die Formateinstellung impliziert, dass Zeitwerte des Chronographen auf der oberen und unteren Anzeigezeile angezeigt werden, ist die obere Anzeigezeile bei Verwendung des Chronographen ohne Herzfrequenzsensor für die Rundenummer reserviert, sodass nur die untere Zeile der Timing-Information angezeigt wird. Wenn der Chronograph jedoch mit Herzfrequenzsensor verwendet wird, ist es möglich, nach Wunsch sowohl Runden- als auch Zwischenzeit-Timing-Information gleichzeitig anzuzeigen.

Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus

- ❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (⌚) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- ❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern.

Wählen Sie aus unter:

1. Herzfrequenz über Zwischenzeit;
2. Zwischenzeit über Herzfrequenz;
3. Zeit-in-Zone (ZT) über Herzfrequenz
4. Nur Herzfrequenz
5. Herzfrequenz über Runden-/Zwischenzeit
6. Rundenzeit über Herzfrequenz
7. Rundenzeit über Zwischenzeit
8. Rundenanzahl über Zwischenzeit

Beispiel zum Modus Chronograph

Zweimal die Woche laufen Sie in den Bergen hinter Ihrem Haus, und Sie verwenden den Chronograph, um Ihr Workout zu messen. Sie haben den Lauf in vier Abschnitte eingeteilt:

- 1) vom Haus zum Fuß der Berge,
- 2) vom Fuß der Berge zur Spitze,
- 3) von der Spitze wieder nach unten und schließlich
- 4) vom Fuß der Berge wieder nach Hause. Zu Beginn jedes Abschnitts drücken Sie START, um eine neue Runde zu messen. Nach fünf Wochen Speicherung desselben Workouts sind Sie in der Lage, Ihren Fortschritt über Zeit zu verfolgen, um zu sehen, ob sich Ihre Zeit für jeden Rundenabschnitt verbessert hat oder nicht.

Intervall

Der Modus Interval Timer bietet einen flexiblen 5-Intervall-Countdown-Timer, der auf Wiederholung bis zu 99 Mal eingestellt werden kann. Dieser Modus ist nützlich, wenn Ihr Workout spezielle Abschnitte beinhaltet, wie z. B. Verwendung einer Lauf-Geh-Methode, bei der Sie für eine bestimmte Zeit laufen und dann für eine bestimmte Zeit gehen.

START/SPLIT

Drücken, um die Zeitmessung zu starten, Zeitmessung nach einer Pause fortzusetzen, oder einen Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle, Einstelloption oder -gruppe wechseln.

STOP/RESET/SET

Drücken, um den Einstellvorgang zu starten oder abzuschließen, den Intervall-Timer zu pausieren oder zu stoppen, oder Daten zu löschen oder zu speichern.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigeansichten umzuschalten oder zu erhöhen oder einen Einstellungspunkt umzuschalten.

Intervall-Terminologie

- ❖ **Intervall-Training:** Mit dem Intervalltraining können Sie den Intensitätsgrad innerhalb Ihres Workouts variieren, so dass Sie letztendlich länger und härter trainieren können.
- ❖ **Intervall:** Intervalle ordnen Ihren Workout bestimmten Zeitspannen zu. Sie können beispielsweise zehn Minuten lang laufen, zwei Minuten lang gehen, zwanzig Minuten lang laufen und dann fünf Minuten gehen, sodass Sie vier Trainingsintervalle hätten.

- ❖ **Wiederholungen (Reps):** Die Anzahl Wiederholungen einer Intervallgruppe. Wenn Sie im obigen Beispiel die Intervallgruppe dreimal durchlaufen, würden Sie Ihre Serie von zehn-, zwei-, zwanzig- und fünfminütigen Zeitspannen dreimal hintereinander durchlaufen. Dies würde 3 Wiederholungen entsprechen.

Intervalle einstellen oder anpassen

Sie können die Uhr so einstellen, dass sie bis zu fünf Intervalle mit den Bezeichnungen INT 1 bis INT 5 einstellt und speichert.

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Interval erscheint, der die letzten Intervalleinstellungen zeigt.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis die Worte INT TIMER SET kurz angezeigt werden, gefolgt von SET und der aktuellen Einstellung für Intervall 1 und INT mit der blinkenden Nummer 1 oben auf der Anzeige.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zu wählen, welcher der fünf Intervallgruppen einzustellen ist.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für das gewählte Intervall einzustellen. Die aktuelle Intervallzeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Nehmen Sie die gewünschten Anpassungen vor, die in der nachfolgenden Tabelle dargestellt werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Intervallnummer	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Intervallnummer zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Intervallnummer zu reduzieren.
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Sekundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Sekundenwert zu reduzieren.
Herzfrequenzzone	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um entweder die vordefinierte ZONE 1 bis 5, die Zone MANUAL oder NONE zu wählen.
Anzahl der Wiederholungen	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Anzahl der Wiederholungen (# OF REPS) zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Anzahl der Wiederholungen für alle Intervalle zu reduzieren.

6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.

7. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Sie können die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen Intervalleinstellungen vornehmen.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) drücken und halten.

Bedienung des Intervall-Timers

1. Drücken Sie MODE, bis INTERVAL erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um Intervalldaten eines vorherigen Intervall-Workouts zu löschen (falls erforderlich).
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Countdown-Timing für den Intervall-Timer zu beginnen (d. h. 10, 9, 8...).
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen, bevor die Intervalle die Zeitmessung beendet haben.
5. Drücken Sie START/SPLIT, um die Zeitmessung fortzusetzen, ODER halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um den aktuellen Intervall-Workout zu speichern und dann zu löschen.

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Interval

Wenn Sie die Uhr im Modus Interval mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Modus Review, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);
3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes aufgezeichnete Intervall (wird im Modus Review mit Intervallzeiten angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

Hinweise & Tipps zum Modus Interval

- ❖ Wenn die Uhr Informationen bezüglich Zeit in den Herzfrequenz-Zielzonen sammelt, sind die Informationen ein Aggregat für die Zeit in allen Zonen, nicht der Zeit in der Zone für jedes individuelle Intervall.
- ❖ Wenn alle Workouts im Modus Review gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.

- ❖ Wenn der Intervall-Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Modus Interval durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Herzfrequenz über Intervallzeit (je Intervall);
 2. Intervallzeit (je Intervall) über Herzfrequenz;
 3. nur Herzfrequenz oder
 4. Intervallnummer/Wiederholungsnummer über Intervallzeit.
- ❖ Wenn ein Intervall auf 00:00:00 eingestellt ist, überspringt die Uhr automatisch dieses Intervall. Beispiel: Wenn INT 3 auf 00:00:00 eingestellt ist, dann wechselt die Uhr direkt von INT 2 zu INT 4.
- ❖ Wenn Sie Herzfrequenz-Zielzonen im Modus Interval einstellen, übersteuern Sie jene im Modus HRM SETUP. Beispiel: Wenn Sie die Uhr auf im Modus HRM SETUP auf ZONE 2 eingestellt haben, aber INT 3 auf ZONE 3 einstellen, zeichnet die Uhr Herzfrequenzdaten für ZONE 3 auf und nicht ZONE 2, während sie im Modus Interval ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie die Uhr so einstellen, dass sie Sie warnt, wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone über- oder unterschreiten.
- ❖ Die Wiederholungseinstellung gilt für die gesamte Gruppe der Einstellungen; Sie können den Timer nicht zweimal für INT 1 wiederholen und nur einmal für INT 2.

Beispiel zum Modus Intervall

Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie ein 1-stündiges Spin-Training Ihrer Workout-Routine hinzufügen. Sie entschließen sich, mit dem Modus Intervall sowohl Zeit als auch Herzfrequenz für Ihren Workout aufzuzeichnen. Sie stellen die folgenden Intervalle für Ihren Workout ein:

Intervall	Uhrzeit	Herzfrequenzzone
INT 1	00:05:00	KEINE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Sie verwenden INT 1 zum Anwärmen. INT 2 und INT 3 stellen den Kern Ihres Workouts mit zunehmendem Herzfrequenzziel dar, wobei Sie nach 5 Minuten an hochintensivem Aerobic-Workout streben. INT 4 ist ein Abkühlphase zwischen den Wiederholungen und am Ende des Workouts. Ferner stellen Sie die Wiederholungen auf 2 ein, sodass Sie diese Workoutfolge zweimal wiederholen können, um eine leistungsstarke einstündige Intervall-Workoutroutine zu erhalten.

Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...). Ferner können Sie die Uhr zum Wiederholen, Stoppen oder Wechseln zum Modus Chrono am Ende des Countdowns einstellen (wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist), und zum Warnen, wenn Sie eine Zeitmessungsfolge zur Hälfte abgewickelt haben.

START/SPLIT

Drücken, um die Zeitmessung zu starten, Zeitmessung nach einer Pause fortzusetzen, oder einen Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, zur nächsten Stelle, Einstelloption oder -gruppe wechseln.

STOP/RESET/SET

Drücken, um den Einstellvorgang zu starten oder abzuschließen, den Timer zu pausieren oder zu stoppen, oder Daten zu löschen oder zu speichern.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigeansichten umzuschalten oder zu erhöhen oder einen Einstellungspunkt umzuschalten.

HINWEIS: Sie können im Modus Timer jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null abzuschalten.

Den Timer einstellen

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis TIMER SET und dann SET kurz auf der Anzeige erscheinen, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen oder zu wechseln, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren oder zu wechseln. Dies gilt für Stunden, Minuten, Sekunden, Vorgang beenden und Mittelpunktalarm.

HINWEIS: Mit der Einstellung Vorgang beenden können Sie wählen, wie der Timer nach Abschluss eines Timer-Countdowns betrieben wird. Zu den Optionen gehören STOP, REPEAT oder CHRONO. Wenn Sie CHRONO wählen, schaltet die Uhr automatisch um in den Modus Chrono am Ende des Countdowns (wenn der Chronograph ausgeschaltet und auf Null zurückgestellt ist), und beginnt den Betrieb des Chronographen.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten, Sekunden, Vorgang beenden und Mittelpunktalarm zu wechseln.

5. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Den Timer verwenden

1. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um die Daten irgendeines vorherigen Timer-Einsatzes zu löschen (falls erforderlich). Ohne Zurückstellen des Timers können Sie keinen weiteren Countdown starten.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhr-Symbol  erscheint auf der Anzeige.
3. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/RESET/SET.
4. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/RESET/SET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.
5. Wenn der Timer den Mittelpunkt erreicht (wenn HALFWAY ALERT gesetzt ist), ertönt kurz ein Signalton.
6. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein Warnsignal. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
7. Der Timer wird nach der Warnung stoppen, wenn er auf STOP eingestellt ist, oder

Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie STOP/RESET/SET drücken. Die Anzeige zeigt REP und eine Zahl (z. B. REP 2). REP zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das wiederholende Sanduhrsymbol  sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist; oder

Der Timer wechselt in den Modus Chrono, wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist. Sie können das Stoppuhrsymbol  sehen, das anzeigt, dass der Timer am Ende des Countdowns die Modi wechseln wird, und das Sanduhrsymbol , das den Betrieb des Timers anzeigt.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Die Sanduhr  wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.
- ❖ Wenn Sie die Mittelpunktwarnung verwenden, ertönt ein Signalton, wenn Sie den Mittelpunkt der eingestellten Countdown-Zeit erreichen.
- ❖ Wenn der Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

1. Herzfrequenz über Countdown-Zeit;
2. Countdown-Zeit über Herzfrequenz;
3. nur Herzfrequenz oder
4. Timer-Einstellung (oder bei Auswahl von REPEAT die Wiederholungsanzahl) über Countdown-Zeit.

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein und die Endaktion auf CHRONO. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Die Uhr wechselt in den Modus Chrono und beginnt die Zeitmessung. Auf diese Weise können Sie ermitteln, wie lange es dauert, um zum Büro zurückzukehren.

Regenerierung

Info über Regenerierungsherzfrequenz

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen.

Ihre Regenerierungsfrequenz stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Sie können Ihren Herzfrequenzmonitor zum Aufzeichnen Ihrer Herzfrequenzänderungen für eine Zeit von 30 Sekunden oder 1, 2, 5 oder 10 Minuten einstellen oder der Regenerierungstimer kann deaktiviert werden.

Eine langsameres Regenerierungsergebnis kann auch darauf hinzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

START/SPLIT

Drücken, um den Regenerierungs-Timer zu starten oder neu zu starten.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu wechseln.

STOP/RESET/SET

Drücken, um unter einer 30-Sekunden oder 1-, 2-, 5- oder 10-Minuten oder keiner Regenerierungszeit zu wählen oder den Regenerierungstimer zu stoppen oder zurückzusetzen.

HEART RATE

Drücken, um den HFM einzuschalten (falls ausgeschaltet) oder gedrückt halten, um Warnungen für Out of Zone ein- oder auszuschalten.

HINWEIS: Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/RESET/SET, wenn die Uhr Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt, es sei denn, dass der Regenerierungstimer deaktiviert ist. Ohne eine aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Startherzfrequenz niedriger ist als die Endherzfrequenz, zeigt die Anzeige am Ende des Regenerierungs-Countdowns NO REC an. Die Ergebnisse der automatischen Regenerierung sind im Modus Review einsehbar.

Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Eine Regenerierungsherzfrequenz können Sie auch jederzeit manuell einleiten.

HINWEIS: Wenn Sie eine manuelle Regenerierung einleiten, wird diese Information nicht zum Einsehen im Modus Review gespeichert.

1. MODE drücken, bis RECOVERY erscheint.
2. STOP/RESET/SET drücken, um die letzte Messung der Herzfrequenzregenerierung zu löschen, falls erforderlich. Die Meldung HOLD TO RESET erscheint, gefolgt von der aktuell eingestellten Regenerierungszeit.
3. STOP/RESET/SET drücken, um je nach Wunsch zwischen einer 30-Sekunden- oder 1-, 2-, 5- oder 10-Minuten-Regenerierungszeit umzuschalten oder diesen auszuschalten.

HINWEIS: Diese Einstellung kontrolliert die die Dauer der auto - matischen und manuellen Regenerierungsherzfrequenz.

4. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit an, sowie Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die untere Zeile zeigt den 30-Sekunden- oder 1-, 2-, 5- oder 10-Minuten-Regenerierungs-Countdown. Wenn der Wiederherstellungs-Timer deaktiviert ist, ist der START/SPLIT-Knopf nicht funktionsbereit.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine gültige Herzfrequenz vom Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne eine aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Startherzfrequenz niedriger ist als die Endherzfrequenz, zeigt die Anzeige am Ende des Regenerierungs-Countdowns NO REC an.

5. Nach der festgelegten Regenerierungs-Countdown-Zeit erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung an.



6. Sie können das Einleiten einer festgelegten Regenerierungszeit fortsetzen, indem Sie die Schritte 2 bis 4 wiederholen.

Daten einsehen

Der Modus Review erlaubt das Abrufen von Gesamtinformationen, die in den Modi Chrono und Interval für gespeicherte Workouts aufgezeichnet wurden. Sie können Ihre letzten 10 Workouts einsehen. Sie können auch einen Workout sperren, um sicherzustellen, dass der Workout nicht aus der Reihe der 10 Workouts gelöscht wird, wenn Sie über 10 Workouts hinausgehen.

START/SPLIT

Drücken, um einen Workout zur Einsicht zu wählen oder Workoutdaten für einen gewählten Workout durchzublättern.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu wechseln.

STOP/RESET/SET

Drücken, um die Einsicht für einen gewählten Workout einzuleiten.

HEART RATE

Drücken, um einen Workout zu sperren oder freizugeben oder Workoutdaten für einen gewählten Workout durchzublättern.

Informationen über den Modus Review

- ❖ Der Modus Review sammelt und speichert die Daten, die bei Ausführung des Chronographen oder Intervall-Timers aufgezeichnet wurden. Sie können diesen Modus verwenden, um wichtige Messungen Ihres Fortschritts während der Workouts einzusehen.
- ❖ Ohne den Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- oder Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ Wenn kein Intervall seinen Countdown beendet hat, zeigt die Uhr NO INTS DONE an. Dies tritt nur dann ein, während der Intervall-Timer läuft und bevor die Uhr das Messen eines vollständigen Intervallzyklus beendet hat.
- ❖ Wenn Sie keine separaten Runden während eines Chronograph-Workouts aufgezeichnet haben, zeigt die NO LAPS STORED an, wenn Sie zum Rundenabrufabschnitt des Modus Review gelangen. Dies tritt

nur dann ein, wenn der Chronograph läuft und die Uhr die Messung während der ersten Runde eines Workouts noch nicht beendet hat.

Workout-Daten überprüfen

Wenn der Chronograph oder Intervall-Timer beim Aufruf des Modus Review läuft, können Sie nur die aktuelle Workoutinformation sehen. Sie können keine gespeicherten Workouts einsehen, bis der Chronograph und Intervall-Timer gestoppt und zurückgesetzt wurden.

1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um durch die gespeicherten Workouts zu blättern. Gespeicherte Workouts sind durch Datum und Uhrzeit des Workouts gekennzeichnet.

HINWEIS: Die im Modus Chrono aufgezeichneten Workouts sind durch das Stoppuhrsymbol ⌚ gekennzeichnet und die im Modus Intervall aufgezeichneten Workouts mit dem Sanduhrsymbol ⌛.

3. Drücken Sie HEART RATE, um einen Workout zu sperren oder freizugeben. Wenn Sie einen Workout sperren, erscheint das Schlosssymbol 🔒 neben dem Workout. Dieser Workout wird nicht automatisch gelöscht, wenn neue Workouts eintreffen.
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Daten eines bestimmten Workouts anzuzeigen.

5. Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um durch die Workoutdaten zu blättern.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zum Review-Hauptmenü zurückzukehren und einen anderen Workout zur Einsicht zu wählen.

Daten des Modus Review

Der Modus Review beinhaltet die für Workouts im Modus Chrono oder Interval Timer aufgezeichneten Daten, wie in der nachstehenden Liste angeführt.

HINWEIS: Wenn der Herzfrequenzmonitor nicht eingesetzt wird, können Sie nur die Gesamtzeit und Runden- oder Intervalldaten sehen.

- ❖ **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph oder Intervall-Timer während Ihres Workouts im Modus Chrono oder Interval Timer läuft.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen den von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet. Für einen Intervall-Workout können Sie jedes Intervall auf eine unterschiedliche Zielzone einstellen, sodass der Modus Review die Gesamtzeit für Zeit in Zone für die verschiedenen Zonen für jedes Intervall anzeigt.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.

- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.
- ❖ **Mindestherzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.
- ❖ **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Durchschnittliche Runde:** Die Durchschnittszeit für alle in einem Workout aufgezeichneten Runden.
- ❖ **Beste Runde:** Die schnellste in einem Workout aufgezeichnete Runde.
- ❖ **Runden- oder Intervallabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für jeden Abschnitt Ihres Workouts. Chronograph-Workouts beinhalten Rundendaten und Intervall-Workouts Intervall - daten. Wenn der Intervall-Workout auf Wiederholen eingestellt ist, zeigt die Uhr auch die Intervall-Wiederholungszahl an.
- ❖ **Herzfrequenz-Regenerierung:** Das Ergebnis der letzten automatischen Regenerierungsherzfrequenz-Berechnung, wenn der Chronograph oder Intervall-Timer läuft. Manuelle Regenerierungsberechnungen werden nicht gespeichert.

HFM-Einstellung

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der persönlichen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verfolgt werden, auswählen und einstellen. Sie können die Uhr auch mit Ihrem Herzfrequenzsensor koppeln.

START/SPLIT

Durch Drücken eine Herzfrequenz-Zielzone wählen oder den Einstellwert erhöhen oder umschalten.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, zur nächsten Stelle oder Einstellgruppe zu wechseln.

STOP/SET/RESET

Drücken, um den Einstellvorgang zu beginnen oder abzuschließen.

HEART RATE

Drücken, um den Kopplungsprozess einzuleiten oder den Einstellpunkt zu reduzieren oder umzuschalten.

Gerätekopplung

Koppeln ist erforderlich, um sicherzustellen, dass Ihre Uhr nicht die Daten empfängt, die von einem anderen Brustband gesendet werden.

Hinweis: Kopplung sollte vor dem Ersteinsatz ausgeführt werden sowie nach einem Batteriewechsel am Herzfrequenzsensor oder an der Uhr. Sie muss nicht nach jedem Workout ausgeführt werden.

Um Ihre Uhr mit Ihrem Brustband zu koppeln, verwenden Sie das folgende Verfahren:

1. Entfernen Sie das Brustband von Ihrem Körper und lassen Sie es mindestens fünf Minuten ruhen, um sicherzustellen, dass es vollständig abgeschaltet ist.
2. Suchen Sie einen Ort, der weit genug entfernt ist von anderen, eventuell sendenden Herzfrequenzmonitor-Brustbändern.
3. Drücken Sie MODE wiederholt auf der Uhr, bis HRM SETUP auf der oberen Anzeigezeile erscheint.

Um die Uhr richtig mit dem Herzfrequenzsensor zu koppeln, müssen Sie direkt zum Modus HRM SETUP gehen, ohne zuerst in irgendeinem anderen Modus zu stoppen.

4. Den Knopf HEART RATE drücken und halten. Die Meldung HOLD TO PAIR sollte etwa zwei Sekunden lang erscheinen, gefolgt von den Anleitungen WEAR STRAP und dann PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.
5. Drücken Sie MODE. Die Meldung WAIT FOR BEEP sollte erscheinen. Die Uhr sucht jetzt nach einem Brustband zum Koppeln.

6. Nehmen Sie jetzt Ihr Brustband und drücken Sie mit den Daumen fest auf die Sensorkissen, die normalerweise auf Ihrer Brust sitzen. Reiben Sie Ihre Daumen einige Male über die Sensorkissen. Dieser Kontakt sollte ausreichen, um das Senden des Bandes zu starten.
7. Wenn die Kopplung erfolgreich abgeschlossen wird, erscheint PAIRING DONE auf der Anzeige und ein Bestätigungston ertönt. Sollte die Kopplung aus irgendeinem Grund versagen, wiederholen Sie die vorstehenden Schritte, angefangen mit Schritt 4.

Wählen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der voreingestellten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone auf eine persönliche Herzfrequenz-Zielzone einstellen. Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

Zone:	%	Ziel	Nutzen
1	50 % bis 60 %	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60 % bis 70 %	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70 % bis 80 %	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80 % bis 90 %	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90 % bis 100 %	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Um eine Herzfrequenz-Zielzone zu wählen:

1. Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der oberhalb dargestellten Tabelle.
2. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
3. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen zu durchblättern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5 oder die benutzerdefinierten ZONE C1 bis ZONE C5).
4. Für voreingestellte Herzfrequenz-Zielzonen, drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den Modus

HRM SETUP zu verlassen. Für die benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone sind einige zusätzliche Schritte erforderlich, die nachstehend beschrieben sind.

Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Berechnungen gewählt haben. Das gilt nicht für bereits gespeicherte Workouts, bevor eine Herzfrequenz-Zielzone gewählt wird.

Benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone

Die benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone erlaubt es, Ihre unteren und oberen Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone benutzerdefiniert einzustellen. Sie könnten die benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10 %-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

HINWEIS: Der Unterschied zwischen den oberen und unteren Grenzwerten für den manuellen Herzfrequenzbereich muss mindestens fünf Schläge pro Minute betragen.

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. START/SPLIT drücken, bis eine der benutzerdefinierten Zonen angezeigt wird – ZONE C1 bis ZONE C5.
3. Drücken und halten Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort CUSTOM ZONE NUMBER blinkt auf der Anzeige.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. HI LIMIT: HR erscheint zuerst und ein dreistelliger Herzfrequenzwert (z. B. 140). Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Teil des Wertes zu wechseln.
6. Wenn Sie das Einstellen des dreistelligen Wertes für die obere Herzfrequenz beendet haben, drücken Sie MODE (NEXT), um zum unteren Ende des Herzfrequenzwertes zu wechseln. LO LIMIT: HR erscheint. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um ihn zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Teil des dreistelligen Wertes zu wechseln.
7. Nach dem Einstellen der oberen und unteren Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone können Sie STOP/RESET/SET (DONE) drücken, um Ihre Einstellungen zu speichern. Den Prozess unter Schritt 2 wiederholen, um die Bereiche für andere benutzerdefinierte Zonen zu ändern.

Persönliche Daten

Zusätzlich zur Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone oder der Einstellung der benutzerdefinierten Zielzonen ist es wichtig, Ihr Gewicht, die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenzanzeige und den Alarm der Herzfrequenzzone einzustellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen.
Ihre gewählte Herzfrequenzzone wird auf der Anzeige blinken.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben und festzulegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Die Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) liegen.
BPM-Format		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (% OF MAX) wählen.
Herzfrequenz - zonenwarnung		Sie können wählen, ob die Uhr Sie warnen soll, wenn Sie Ihre gewählte Herzfrequenz - zone über- oder unterschreiten.

3. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen Ihrer persönlichen Daten zu beginnen.
4. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.
5. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
7. Drücken Sie MODE, um HRM SETUP zu verlassen.

Hinweise & Tipps zu HRM SETUP

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Wenn eine Einstellung die Grenzwerte zum Einstellen der Herzfrequenz oder des Gewichts über- oder unterschreitet, korrigiert die Uhr

automatisch die Einstellung auf die Grenzwerte der Uhr. Die Autokorrektur kann zu unvorhersehbaren Ergebnissen führen. Prüfen Sie Ihre Uhreneinstellungen.

Wecksignal 1, 2 oder 3

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal drei separate Weckoptionen, auf die als separate Modi zugegriffen wird, verwenden. Das Wecksignal kann so eingestellt werden, dass es jeden Tag zur selben Zeit ertönt, oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur an einem Tag der Woche.

START/SPLIT

Drücken, um den Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten oder den Signalton auf ON oder OFF zu stellen.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, zur nächsten Stelle oder Einstellgruppe zu wechseln. STOP/RESET/SET Zum Starten drücken oder Einstellvorgang beenden.

HEART RATE

Drücken, um den Einstellwert zu reduzieren oder umzuschalten.

Wenn die Uhr die eingestellte Zeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal und die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung blinkt 20 Sekunden lang. Um

Ihnen beim Identifizieren des Wecksignals zu helfen, hat jedes Wecksignal eine einzigartige Melodie.

Den Wecker einstellen

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm 1, 2 oder 3 erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis ALARM SET und dann SET kurz auf der Anzeige erscheinen, gefolgt vom blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum AM/PM-Wert zu wechseln (wenn die Uhr für das 12-Stundenformat eingestellt wurde).
7. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen AM und PM zu wechseln.
8. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum Wert des Wecksignaltyps zu wechseln.

9. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Wecksignaltypen durchzublättern. Zu den Wecksignaltypen gehören:

- ❖ DAILY ertönt jeden Tag zu einer definierten Zeit;
 - ❖ WEEKDAYS ertönt Montag bis Freitag zu einer definierten Zeit;
 - ❖ WEEKENDS ertönt Samstag und Sonntag zu einer definierten Zeit; oder
 - ❖ Wecksignal einmal pro Woche (z. B. MON, TUES, WED...) ertönt an einem definierten Tag zu einer definierten Zeit.
10. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- ❖ Um einen Alarm auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- ❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.
- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol  im Tageszeit-Modus.
- ❖ Während der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn stumm zu schalten.
- ❖ Der Alarm, der einmal pro Woche ertönt (z. B. MON, TUES, WED...) ist besonders nützlich, um an Termine erinnert zu werden.

- ❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, ertönt ein Zweitalarm nach 5 Minuten.

Sync

Dieser Modus erlaubt den Transfer Ihrer Workoutdaten zur Timex® Trainer-Software, wenn Sie das optionale Timex® Data Xchanger USB-Gerät verwenden.

START/SPLIT

Drücken, um die Suche nach oder Synchronisation mit einem Computer abubrechen, nachdem der Synchronisationsprozess begonnen hat.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu wechseln.

STOP/RESET/SET

Drücken, um die Suche nach oder Synchronisation mit einem Computer abubrechen, nachdem der Synchronisationsprozess begonnen hat.

HEART RATE

Drücken, um den Empfänger zu aktivieren und mit der Suche nach einem Computer zu beginnen.

HINWEIS: Nachdem Sie den Synchronisationsprozess eingeleitet haben, können Sie ihn durch Drücken irgendeines Knopfes abbrechen. Die

Meldung SYNC CANCEL erscheint. Ein Signalton ertönt, der Empfänger schaltet sich aus, und die Uhr kehrt zum Zustand SYNC READY zurück.

Synchronisieren der Uhr mit einem Computer

1. Stellen Sie sicher, dass das Data Xchanger USB-Gerät mit einem USB-Anschluss des Computers verbunden ist und die Timex Trainer®-Desktop-Gerätesoftware läuft.
2. Drücken Sie MODE, bis der Modus Sync erscheint.
3. Die Meldung SYNC READY erscheint und zeigt an, dass die Uhr die Kommunikation mit einem Computer einleiten kann.
4. Drücken Sie HEART RATE, um den Synchronisationsprozess zu starten.
5. Die Uhr stoppt und setzt alle anderen Uhrenaktivitäten zurück und beginnt, nach einem Computer zu suchen. Die Meldung SEARCHING FOR PC erscheint.
6. Schließen Sie das USB-Gerät an einen Computer an und öffnen Sie die Gerätesoftware.
7. Wenn die Verbindung zu einem Computer hergestellt wurde, zeigt die Uhr die Gerätemeldung SYNCING WATCH an, bis der Synchronisationsprozess abgeschlossen ist; danach zeigt die Meldung SYNCING DONE an. Ein Signalton ertönt und die Uhr kehrt zum Zustand SYNC READY zurück.

Sync-Fehlermeldungen

Wenn während des Kommunikationsprozesses ein Fehler auftritt, erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt kurz eine Fehlermeldung an, bevor sie zum Zustand READY zurückkehrt. Nachstehend finden Sie eine Liste der Fehlermeldungen und Empfehlungen zur Abhilfe:

HARDWARE ERROR: Diese Meldung erscheint, wenn ein interner Fehler mit dem Funk-Transceiver der Uhr vorliegt. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

SYNC ERROR: Diese Meldung zeigt an, dass ein Kommunikationsfehler aufgetreten ist. Dies wird gewöhnlich durch eine Störung von einem drahtlosen Gerät, wie z. B. einem drahtlosen Telefon, einer drahtlosen Tastatur bzw. Maus oder einem Bluetooth-Gerät verursacht.

LINK TO PC BUSY: Diese Meldung erscheint, wenn der Computer bereits mit einer anderen Timex®-Uhr kommuniziert. Wenn die Meldung regelmäßig erscheint, und Sie sicher sind, dass sich keine anderen Timex-Uhren innerhalb von 6 m von Ihrem Computer befinden, benachrichtigen Sie den Timex-Kundendienst.

NO PC FOUND: Wenn die Uhr innerhalb von 30 Sekunden keine Verbindung zu Ihrem Computer herstellen kann, wird diese Meldung angezeigt. Stellen Sie sicher, dass die Gerätesoftware läuft und dass der Timex Data Xchanger USB in einen funktionsfähigen USB-Anschluss gesteckt wurde. Sie können auch versuchen, den Data Xchanger abziehen und neu einzustecken, bevor Sie den Synchronisationsprozess wiederholen.

Pflege & Wartung

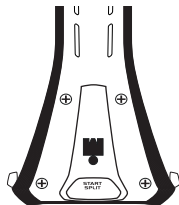
Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast erschöpft ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlechts. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithium - batterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHREN HERZFREQUENZMONITOR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

Beim Auswechseln der Batterie sicherstellen, dass Sie diese mit der „+“-Seite nach oben einlegen.

Hinweis: Bei der Race Trainer™ Pro-Uhr befindet sich das Batteriefach oberhalb des START/SPLIT-Knopfs, unter den offenliegenden Schrauben und dem Ironman® M-Dot®-Logo. Die Edelstahlrückseite verfügt über manipulationssichere Schrauben, da sich im Bereich hinter dem Display keine vom Kunden wartbaren Teile befinden.



INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektro - leuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

- ❖ Ihre Uhr hält einem Druck bis zu 140 p.s.i. stand (entspricht 10 ATM Prüfdruck).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspuhlen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN; UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Pflege des Herzfrequenzsensor und des Gurts

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Der FLEX TECH™-Gurt kann in der Waschmaschine im Kaltwasserspülgang gewaschen werden, wenn der Sender entfernt wurde. Zum Trocknen keiner direkten Wärmequelle oder keinem Sonnenlicht aussetzen. Zur Korrosionsvermeidung die Metallkontakte auf dem Sender und dem Gurt trocknen.

Lebensdauer der Sender-Batterie

Wird der Sender durchschnittlich eine Stunde pro Tag benutzt, sollte die Batterie über zwei Jahre halten. Längerer Gebrauch wird die Batteriezeit verkürzen. Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn Folgendes auftritt:

- Die Uhr empfängt keine Herzfrequenzinformationen mehr vom Brustsender, obwohl er korrekt auf der Brust angebracht ist.
- Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST) erscheinen immer häufiger auf der Anzeige.

Austausch der Sender-Batterie

HINWEIS: Prüfen Sie anhand der Anzeige auf Ihrer Herzfrequenzuhr, ob die Batterie richtig eingelegt wurde. Mit einer Münze das Batteriefach öffnen (auf der Rückseite des Sensors).

- Neue (CR2032 oder gleichwertige) Batterie mit dem „+“-Zeichen nach vorne einlegen.
 - Drücken Sie den Rückstellknopf neben der Batterie mit Hilfe eines Zahnstochers oder einer Heftklammer.
 - Batteriedeckel wieder einsetzen.
 - Führen Sie einen Schnelltest der Einheit durch:
1. Entfernen Sie sich von elektrischen Interferenzen oder Funkstörungen.

2. Das Sensorkissen gut befeuchten, und das Brustband mit Hautkontakt um die Brust anbringen.
3. Die Herzfrequenzmonitorfunktion der Uhr aktivieren.
4. Innerhalb von wenigen Sekunden sollte das Herzsymbol auf der Uhrenanzeige zu blinken beginnen und somit anzeigen, dass der Brustsender aktiviert ist und dass die Batterie richtig installiert wurde.
HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

WENN KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ERSCHEINT:

- Drücken Sie den Reset-Schalter im Batteriefach noch einmal und ersetzen Sie den Batteriedeckel.
- Batterie wieder einlegen und nochmals testen.

Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht 4 ATM Prüfdruck).

ACHTUNG: Der Herzfrequenzsensor zeigt keine Herzfrequenzwerte unter Wasser 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. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE

DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 11 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

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

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.

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex Group USA, Inc.
Adresse des Herstellers: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Ironman® Race Trainer™ Digitaler Herzfrequenzmonitor
Modellnummern: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

NSR: 2006/95/EG

Normen: CENELEC EN 60950-1

Ergänzende Information: Das vorliegende Produkt erfüllt die Anforderungen der R&TTE-Richtlinie 1999/05/EG sowie der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und weist entsprechend die CE-Kennzeichnung auf.

Bevollmächtigter:



Roger H. Hunt
Qualitätsaufsicht
Datum: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, USA.

Inhoudsopgave

Overzicht	.455
Functies	.455
Een hart in goede conditie	.456
Horlogeknoppen	.458
INDIGLO® nachtverlichting met de functie Night-Mode®	.459
Pictogrammen op display	.460
Hulpbronnen	.461
Uw optimale hartslagzone bepalen	.462
Hartslagmonitor instellen en gebruiken	.463
Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden	.464
Gebruik van de hartslagmonitor	.465
Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitorgegevens)	.467
Tijd	.468
Tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen	.469
Van tijdzone wisselen	.471
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day	.472
Aantekeningen en tips voor de tijd	.472
Voorbeeld van tijd	.473

Chronograaf	.474
Terminologie m.b.t. chronograaf	.475
De chronograaf gebruiken	.475
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono	.477
Indeling van chronograafdisplay	.477
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono	.478
Voorbeeld van de modus Chrono	.479
Interval	.480
Terminologie m.b.t. interval	.481
Intervallen in- of bijstellen	.481
De intervaltimer gebruiken	.483
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval	.484
Aantekeningen en tips voor de modus Interval	.484
Voorbeeld van de modus Interval	.486
Timer	.487
De timer instellen	.488
De timer gebruiken	.489
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	.490
Voorbeeld van de modus Timer	.491
Herstel	.491
Informatie over herstelhartslag	.491
Handmatig een herstelhartslag bepalen	.493

Bekijken	.494
Informatie over de modus Review	.495
Trainingsgegevens bekijken	.496
Gegevens van de modus Review	.497
Hartslagmonitor instellen	.499
Apparaten koppelen	.499
Een streefhartslagzone selecteren	.501
Speciale streefhartslagzone	.502
Persoonlijke gegevens	.504
Aantekeningen en tips voor HRM SETUP	.506
Alarm 1, 2 of 3	.507
Het alarm instellen	.508
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	.509
Synchronisatie	.510
Het horloge met een computer synchroniseren	.511
Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie	.512
Onderhoud	.513
De batterij van het horloge vervangen	.513
INDIGLO® nachtverlichting	.514
Waterbestendigheid	.514
Onderhoud van de hartslagsensor en band	.514
Levensduur van zenderbatterij	.515
Zenderbatterij vervangen	.515

Garantie en service	.517
Conformiteitsverklaring	.521

Overzicht

Gefeliciteerd!

De Ironman® Thriathlon® digitale hartslagmonitor is net alsof u een persoonlijke trainer in dienst hebt genomen. Dit hightech instrument is ontworpen voor veeleisende atleten zoals u om uw voortgang ten opzichte van uw trainingsdoelen te meten en biedt de mogelijkheid om belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau voor maximaal 50 rondes te volgen, op te slaan en te analyseren.

U zult merken dat uw hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Functies

De Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor heeft een geheugen voor 10 trainingen, dat verstreken tijd en hartslaggegevens verzamelt terwijl de chronograaf of intervaltimer loopt. Wat deze intervaltimer uniek maakt, is dat elk van de gekoppelde segmenten voor zowel hartslagzone als duur zo kan worden ingesteld dat trainingsbegeleiding voor tijd en inspanning in de

training kan worden opgenomen - net alsof u een coach op uw pols hebt.

Naast de standaard functies van de hartslagmonitor kunt u met uw Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor een of meer van uw trainingen blokkeren zodat ze niet per ongeluk worden gewist.

Het horloge heeft ook een optionele draadloze communicatieverbinding die de Timex Data Xchanger wordt genoemd. Met deze communicatie kunt u gegevens van het horloge naar een computer uploaden of instellingen van een computer naar het horloge downloaden. De radio zorgt voor naadloze, digitale draadloze communicatie, betrouwbare verbindingen en gegevensoverdracht tussen het horloge en geschikte ANT+™ apparaten.

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.

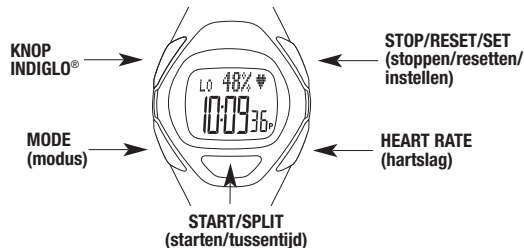
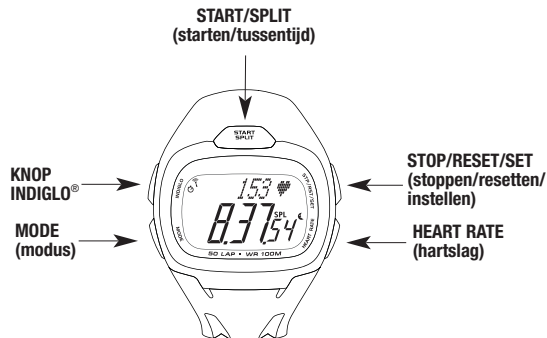
Uw hartslagmonitor kan u tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



OPMERKING: Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

INDIGLO® nachtverlichting met de functie Night-Mode®

In elke modus van het horloge wordt de INDIGLO® nachtverlichting geactiveerd en de wijzerplaat van het horloge verlicht terwijl op de knop INDIGLO® wordt gedrukt. Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort om de functie Night-Mode® te activeren.

Wanneer de functie Night-Mode® actief is, wordt de wijzerplaat drie tot zes seconden verlicht als op een willekeurige knop van het horloge wordt gedrukt. De functie Night-Mode® blijft zeven tot acht uur na activering

werken. Om te deactiveren voordat de acht uur zijn verstreken, houdt u de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort.

Pictogrammen op display

- ♥ Het hartpictogram geeft aan dat de hartslagsensor werkt.
- ⌚ Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.
- ⌚ Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Interval of Timer.
- ⌚ Het herhalingspictogram geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt in de modus Interval of Timer.
- ⌚ Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
- 🔊 Het luidsprekerpictogram verschijnt wanneer u het horloge hebt ingesteld om u te waarschuwen wanneer u tijdens een training boven of onder de door u opgegeven hartslagzone komt.
- 📶 Het antennepictogram verschijnt wanneer het horloge met de hartslagsensor gesynchroniseerd is.
- 🔒 Het slotpictogram verschijnt wanneer u een training geblokkeerd hebt zodat deze niet door een andere training wordt overschreven.

- ⌚ Het zandloper-met-hartpictogram verschijnt wanneer het horloge de tijd van een herstel aan het opnemen is.
- 🌙 Het halvemaaanpictogram verschijnt wanneer u de INDIGLO® nachtverlichting met de functie Night-Mode® inschakelt.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (alleen klanten in de VS):**
Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones® Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

Timex websites bieden nuttige informatie om u te helpen de hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timexironman.com** voor meer informatie over Timex® gezondheids- en fitnessproducten, Timex® sporthorloges en training.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Zone	%	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aerobic basis opbouwen	(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Er zijn vijf hartslagstreefzones die in de tabel hierboven worden beschreven. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

Voordat u uw zone kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

U kunt in overweging nemen om de op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (de leeftijd van de persoon) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Als u uw maximale hartslag eenmaal weet, kunt u deze in de modus HRM SETUP (hartslagmonitor instellen) invoeren en het horloge zal dan uw zones automatisch instellen zoals in de tabel op de vorige pagina is beschreven.

Hartslagmonitor instellen en gebruiken

De modi Chrono en Interval Timer verzamelen hartslaggegevens en registreren gedetailleerde statistische gegevens voor een training. De hartslagmonitor kan informatie voor maximaal 10 trainingen opslaan.

OPMERKING: Het horloge verzamelt hartslaggegevens zonder dat Chrono of Interval Timer loopt. Deze informatie is niet beschikbaar in de modus Review (bekijken) maar kan van het horloge naar een computer worden overgedragen (Timex® Data Xchanger USB-apparaat is vereist). Als u het optioneel USB-apparaat hebt, kunt u trainingsgegevens naar een computer uploaden om ze op te slaan of te bekijken. Wanneer het horloge minder dan vijf uur, of nog slechts drie sessie, aan hartslaggegevens kan opslaan, geeft het horloge het bericht MEMORY LOW (geheugen bijna vol) weer. Wanneer het horloge zijn opslagcapaciteit heeft bereikt, verschijnt op het display MEMORY FULL (geheugen vol).

Wanneer het horloge niet met een computer wordt gebruikt, verschijnen deze berichten niet. Tenzij u een training blokkeert, overschrijft u een andere training automatisch wanneer u uw limiet van 10 trainingen hebt bereikt.

Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden

Nadat u uw fitnessdoelen en maximale hartslag hebt vastgesteld, raadt Timex aan om het horloge aan de hartslagsensor te koppelen, de tijd in te stellen en andere belangrijke gegevens in de modus HRM SETUP in te stellen voordat u de hartslagmonitor gebruikt.

Opmerking: Voor het beste resultaat raadt Timex aan om de hartslagsensor in een warm sopje te wassen om tijdens de fabricage gebruikte olie vóór het eerste gebruik te verwijderen.

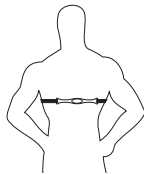
- ❖ **Het horloge aan de hartslagsensor koppelen:** Timex raadt aan om de hartslagsensor en het horloge aan elkaar te koppelen om de mogelijkheid tot een minimum te beperken dat een signaal van een hartslagsensor van iemand anders wordt opgevangen. Om het horloge correct aan de hartslagsensor te koppelen moet u onmiddellijk naar de modus HRM SETUP gaan voordat u een andere modus gebruikt of erbij stopt. Voor meer informatie over “Apparaten koppelen” kunt u de Inhoudsopgave onder HRM SETUP raadplegen.
- ❖ **De tijd instellen:** De hartslagmonitor gebruikt de tijd die op het horloge is ingesteld om gegevens te registreren. Om er zeker van te zijn dat u gegevens op de juiste tijd registreert, stelt u het horloge in de modus Time of Day (tijd) op uw plaatselijke tijd in. Voor meer

informatie over de tijdmodus kunt u dat hoofdstuk in de Inhoudsopgave raadplegen.

- ❖ **Uw persoonlijke gegevens invoeren:** Voordat u uw horloge gebruikt, moet u uw gewicht en maximale hartslag in de modus HRM SETUP invoeren. Hiermee kunt u de hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor meer informatie kunt u het hoofdstuk “Persoonlijke gegevens” in de Inhoudsopgave onder HRM SETUP raadplegen.

Gebruik van de hartslagmonitor

1. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat onder de stromende kraan (2-3 seconden per kussentje). Gebruik zo nodig een elektrodegel voor hartslagmonitors voor beter contact.
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 MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer.
4. Druk op de knop HEART RATE (hartslag) op uw horloge. Het antennepictogram verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de hartslagsensor aan het zoeken is.



Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, verschijnt een pictogram van een kloppend hart op het display. In sommige modi zoekt het horloge automatisch naar een hartslagsensor wanneer u naar de modus gaat.

OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training (beschikbaar in de modus Review) automatisch wanneer u de modus Chrono en Interval Timer gebruikt.

5. Druk op de knop START/SPLIT (starten/tussentijd) en begin met de training.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT OFF (houden voor waarschuwing uit). Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT ON (houden voor waarschuwing aan).
7. Wanneer u klaar bent met uw training, drukt u op de knop STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen) om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen als u de modus Chrono of Interval Timer gebruikt.
8. Verwijder de hartslagsensor van uw borst en na ongeveer één minuut registreert het horloge dan geen hartslaggegevens meer.

9. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training.

Opmerking: Reinig de hartslagsensor goed zodat deze goed blijft werken. De FLEX TECH™ band kan met koud water in de machine worden gewassen met de zender verwijderd. Hang hem op om hem te drogen, uit de buurt van direct zonlicht of warmte. Droog de metalen contacten op de zender en de band om corrosie te voorkomen.

Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens)

Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzekert u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn of gebruik anders geleidende gel.
- ❖ 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 voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling.

START/SPLIT

Indrukken om tijdzones te bekijken of te veranderen of om een in te stellen item te wisselen.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellingsoptie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor te activeren, het in te stellen item te verlagen of te wisselen of om van display te veranderen.

Tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET (instellen) en dan SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 of 2 in de rechter benedenhoek knippert.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (1) en secundaire (2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabellen op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op de volgende twee pagina's wordt beschreven.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Dag van de maand	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de maand voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de maand achterwaarts te doorlopen.
Jaar	Druk op START/SPLIT (+) om de jaarwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de jaarwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook rechts van de seconden op de tijdweergave.

Instellingsgroep	Afstelling
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit: Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge elk uur op het uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT. T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen van T1 naar T2 of T2 naar T1 overschakelen:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat T1 of T2 verschijnt en knippert.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day

Als het horloge met de hartslagsensor wordt gebruikt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op de knop HEART RATE te drukken. Kies uit:

1. Hartslag over tijd
2. Tijd over hartslag
3. Alleen hartslag of
4. Dag/maand/datum over tijd.

OPMERKING: Terwijl u huidige hartslaginformatie in de modus Time of Day kunt zien, verzamelt het horloge geen gegevens die u in de modus Review kunt bekijken.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een schrikkeljaar gaat het horloge automatisch van 28 februari naar 29 februari. Voor andere jaren gaat het horloge van 28 februari naar 1 maart.
- ❖ De alarmen worden ingeschakeld door de tijd die in de modus Time of Day is ingesteld.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in New York werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in New York in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar New York reist.

Chronograaf

De modus Chrono is het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 50 ronden registreren.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd snel weer te geven.

STOP/RESET/SET

Indrukken om de chronograaf te stoppen of pauzeren, chronograafgegevens op te slaan en de chronograaf op nul te stellen of de chronograafindeling te veranderen.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen.

Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw training.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert de tijd of duur van individuele segmenten van uw training.
- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige training.
- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd opneemt, registreert de chronograaf de tijd voor het huidige segment en begint automatisch een nieuw segment op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om chronograafgegevens (zo nodig) op te slaan en de chronograaf te resetten.
3. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen.
4. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer en de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) weer als de gegevens van de hartslagsensor worden ontvangen.

5. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd.

OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch te lopen (gedurende 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten, zoals opgegeven door de gebruiker) nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt en de hersteltimer niet op “uit” is ingesteld. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u het hoofdstuk De modus Herstel raadplegen.

7. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten. Zo worden ook chronograafgegevens in de database van het horloge opgeslagen.

OPMERKING: Als alle trainingen zijn geblokkeerd, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (trainingen geblokkeerd - deblokkeren in Review). In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono

Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met de hartslag in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als AVERAGE (gemiddelde) in de modus Review);
3. De gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde (afgebeeld als LAP DATA (rondegegevens) in de modus Review en
4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als PEAK (piek) en MINIMUM in de modus Review);

Indeling van chronograafdisplay

U kunt de chronograaf instellen om ofwel de ronde- of tussentijd op de onderste regel van het display te tonen.

1. Stop en reset de chronograaf.
2. Druk op de knop STOP/RESET/SET en laat hem los. U ziet FORMAT (indeling) op het display, gevolgd door SET (instellen) en de huidige instelling voor de indeling.

3. Druk op START/SPLIT (+) om de gewenste indeling te selecteren.
4. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de instellingen op te slaan en naar Chrono terug te keren.

Hoewel de instelling voor de indeling impliceert dat de chronograaftijdwaarden op zowel de bovenste als de onderste regel van het display worden getoond, is bij gebruik van de chronograaf zonder de hartslagsensor de bovenste regel van het display gereserveerd voor het rondenummer zodat alleen de onderste regel met tijdopname-informatie wordt afgebeeld. Maar wanneer de chronograaf met de hartslagsensor wordt gebruikt, is het mogelijk om desgewenst informatie over zowel de ronde- als de tussentijd tegelijk te zien.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar Time of Day over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⌚) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Als de chronograaf samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken.

Kies uit:

1. Hartslag over tussentijd
2. Tussentijd over hartslag
3. Tijd-In-Zone (ZT) over hartslag

4. Alleen hartslag
5. Hartslag over rondetijd
6. Rondetijd over hartslag
7. Rondetijd over tussentijd
8. Rondenummer over tussentijd

Voorbeeld van de modus Chrono

Tweemaal per week loopt u in de heuvels achter uw huis en gebruikt u de chronograaf om de tijd van uw training op te nemen. U hebt de loop in vier segmenten verdeeld:

- 1) van uw huis naar het begin van de heuvel,
- 2) van de voet van de heuvel naar de top van de heuvel,
- 3) van de top van de heuvel naar beneden en ten slotte
- 4) van het einde van de heuvel terug naar huis. Bij elk van deze punten drukt u op de knop START om de tijd van een nieuwe ronde te gaan opnemen. Nadat u dezelfde training vijf weken hebt opgeslagen, kunt u de voortgang over die tijdsperiode volgen om te zien of uw tijd voor elk rondesegment beter is geworden.

Interval

De modus Interval Timer heeft een flexibele afteltimer met vijf intervallen die kan worden ingesteld om maximaal 99 keer te herhalen. Deze modus is handig wanneer uw training aparte segmenten omvat zoals het gebruik van een “run/walk” methode waarbij u gedurende een opgegeven tijdsperiode hardloopt en dan gedurende een opgegeven tijdsperiode gewoon loopt.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, verder te gaan met de tijdopname na een pauze of een in te stellen item te verhogen of wisselen.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, het volgende cijfer of de volgende instellingsoptie of -groep te gaan.

STOP/RESET/STOP

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de intervaltimer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen en op te slaan.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen of een in te stellen item te verlagen of wisselen.

Terminologie m.b.t. interval

- ❖ **Intervaltraining:** U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen.
- ❖ **Interval:** Intervallen koppelen uw training aan specifieke tijdsperiodes. U kunt bijvoorbeeld tien minuten hardlopen, twee minuten gewoon lopen, twintig minuten hardlopen en dan vijf minuten gewoon lopen – dit vertegenwoordigt vier trainingsintervallen.
- ❖ **Herhalingen:** Het aantal keren dat u een intervalgroep wilt uitvoeren. Als u in het bovenstaande voorbeeld ervoor kiest om de intervalgroep driemaal uit te voeren, doorloopt u de serie van tien, twee, twintig en vijf minuten driemaal achter elkaar. Dit vertegenwoordigt 3 herhalingen.

Intervallen in- of bijstellen

U kunt het horloge instellen om maximaal vijf intervallen, met het label INT 1 t/m INT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op MODE totdat de modus Interval verschijnt met de meest recente intervalinstellingen.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat de woorden INT TIMER SET (intervaltimer instellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET en dan gevolgd door de huidige instelling voor interval 1 en INT met een knipperende 1 boven aan het display.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om te kiezen welke van de vijf intervalgroepen u wilt instellen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor het gekozen interval te gaan instellen. De huidige intervaltijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstelling uit zoals aangegeven in de volgende tabel.

Instellingsgroep	Afstelling
Intervalnummer	Druk op START/SPLIT (+) om het intervalnummer te verhogen of op HEART RATE (-) om het intervalnummer te verlagen.
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconden	Druk op START/SPLIT (+) om de secondewaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de secondewaarde te verlagen.
Hartslagzone	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de vooringestelde ZONE 1 t/m 5, de MANUAL (handmatige) zone of NONE (geen) te kiezen.
Aantal herhalingen	Druk op START/SPLIT (+) om voor alle intervallen het aantal herhalingen (# OF REPS) te verhogen of op HEART RATE (-) om ze te verlagen.

6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

U kunt de in de tabel op de vorige pagina intervalafstellingen uitvoeren.

OPMERKING: Om de in te stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

De intervaltimer gebruiken

1. Druk op MODE totdat INTERVAL verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om (zo nodig) intervalgegevens uit een vorige intervaltraining te wissen.
3. Druk op START/SPLIT om met het aftellen van de tijd voor de intervaltimer te beginnen (bv. 10, 9, 8...).
4. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd voordat de tijdopname van de intervallen is afgelopen.
5. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met aftellen OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om op te slaan en dan de huidige intervaltraining te wissen.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval

Wanneer u het horloge in de modus Interval gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als AVERAGE in de modus Review);
3. De gemiddelde hartslag voor elk opgenomen interval (afgebeeld met intervaltijden in de modus Review) en
4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als PEAK en MINIMUM in de modus Review);

Aantekeningen en tips voor de modus Interval

- ❖ Wanneer het horloge informatie over de tijd in de streefhartslagzones verzamelt, is de informatie een verzameling van de tijd in alle zones, niet de tijd in de zone voor elk apart interval.
- ❖ Als alle trainingen zijn geblokkeerd in de modus Review, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.

- ❖ Als de intervaltimer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Interval veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over intervaltijd (per interval)
 2. Intervaltijd (per interval) over hartslag
 3. Alleen hartslag of
 4. Intervalnummer/herhalingsnummer over Intervaltijd.
- ❖ Als een interval op 00:00:00 is ingesteld, slaat het horloge automatisch dat interval over. Als INT 3 bijvoorbeeld op 00:00:00 is ingesteld, dan gaat het horloge rechtstreeks van INT 2 naar INT 4.
- ❖ Wanneer u streefhartslagzones in de modus Interval instelt, heffen ze de zones op die in de modus HRM SETUP zijn ingesteld. Als u het horloge bijvoorbeeld in de modus HRM SETUP op ZONE 2 hebt ingesteld maar INT 3 op ZONE 3, registreert het horloge de hartslaggegevens voor ZONE 3 en niet voor ZONE 2 terwijl het in de modus Interval is. Dit is vooral belangrijk als u het horloge instelt om u te waarschuwen als u boven of onder uw streefhartslagzone komt.
- ❖ De herhalingsinstelling geldt voor de gehele groep instellingen; u kunt de intervaltimer niet tweemaal laten herhalen voor INT 1 en maar eenmaal voor INT 2.

Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u een spinles van één uur aan uw training toe te voegen. U besluit om de modus Interval te gebruiken om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor uw training bij te houden. U stelt de volgende intervallen voor uw training in:

Interval	Tijd	Hartslagzone
INT 1	00:05:00	NONE (geen)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

U gebruikt INT 1 als opwarming. INT 2 en INT 3 vertegenwoordigen de kern van uw training bij een oplopend hartslagdoel, op weg naar een intensieve aerobische training van 5 minuten. Ten slotte is INT 4 een afkoelperiode tussen herhalingen en aan het einde van de training. Bovendien stelt u de herhalingen op 2 in waardoor u deze trainingsreeks tweemaal kunt herhalen voor een sterke intervaltrainingsroutine van één uur.

Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). Bovendien kunt u het horloge zo instellen dat het aan het einde van het aftellen herhaalt, stopt of naar de modus Chrono overschakelt (als de chronograaf uit en op nul gesteld is) en dat het u waarschuwt wanneer u halverwege een tijdopnamereeks bent.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, verder te gaan met de tijdopname na een pauze of een in te stellen item te verhogen of wisselen.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellingsoptie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

STOP/RESET/STOP

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de timer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen of een in te stellen item te verlagen of wisselen.

OPMERKING: U kunt om het even welke knop in de modus Timer

indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat TIMER SET (timer instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de timer met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of te wisselen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of te wisselen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege.

OPMERKING: Met de instelling voor het beëindigen van de actie kunt u kiezen hoe de timer werkt na het aftellen. De opties zijn STOP, REPEAT (herhalen) en CHRONO. Als u CHRONO kiest, schakelt het horloge aan het einde van het aftellen automatisch naar de modus Chrono (als de chronograaf uit en op nul gereset is) en stelt het horloge de chronograaf in werking.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten, seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege te gaan.

5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLT00ID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

De timer gebruiken

1. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om gegevens (zo nodig) uit een vorig gebruik van de timer te wissen. U kunt geen andere aftelling starten zonder de timer te resetten.
2. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram  verschijnt op het display.
3. Druk op STOP/RESET/SET om het aftellen te pauzeren.
4. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
5. Wanneer de timer het punt halverwege bereikt [als HALFWAY ALERT (waarschuwing halverwege) is ingesteld], klinkt een kort signaal.
6. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
7. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld of
De timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op STOP/RESET/SET drukt. Op het display staat REP (herhalen) en een getal (bijvoorbeeld: REP 2). REP geeft aan dat de timer

aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingszandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld of

de timer schakelt naar de modus Chrono als de chronograaf uit en op nul gesteld is. U ziet het stopwatchpictogram  dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus verandert, en het zandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer werkt.

Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. De zandloper  blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ Wanneer u de waarschuwing halverwege gebruikt, geeft het horloge een pieptoon wanneer u het punt halverwege de ingestelde afteltijd hebt bereikt.
- ❖ Als de timer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over afteltijd
 2. Afteltijd over hartslag
 3. Alleen hartslag of
 4. Timerinstelling (of Rep # indien ingesteld op REPEAT) over afteltimer

Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u het beëindigen van de actie op CHRONO in. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Het horloge gaat naar de modus Chrono en begint de tijdopname. Dit helpt u bepalen hoe lang het duurt om naar kantoor terug te keren.

Herstel

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. U kunt uw hartslagmonitor instellen om de verandering in uw hartslag over een periode van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten te registreren of de hersteltimer kan op UIT worden ingesteld.

Een langzamer herstelresultaat kan op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

START/SPLIT

Indrukken om de herstel timer (opnieuw) te starten.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

STOP/RESET/SET

Indrukken om tussen een tijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten of geen hersteltijd te kiezen of om de herstel timer te stoppen of te resetten.

HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor aan (indien uit) te zetten of ingedrukt houden om waarschuwingen voor buiten zone aan of uit te zetten.

OPMERKING: Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstel hartslag timer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt, tenzij de herstel timer op UIT is ingesteld. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstel aftelling NO REC (geen herstel) op het display. De resultaten van het automatische herstel kunnen in de modus Review worden bekeken.

Handmatig een herstel hartslag bepalen

U kunt ook op elk gewenst moment handmatig een herstel hartslag starten.

OPMERKING: Wanneer u een handmatig herstel start, wordt deze informatie niet opgeslagen om in de modus Review te worden bekeken.

1. Druk op MODE totdat RECOVERY (herstel) verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om de waarde van het laatste hartslag herstel zo nodig te wissen. U ziet dan het bericht HOLD TO RESET, gevolgd door de momenteel ingestelde hersteltijd.
3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten of UIT te wisselen.

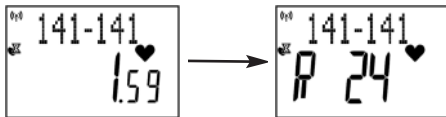
OPMERKING: Deze instelling regelt de duur van de automatische en handmatige herstel hartslag.

4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode, evenals uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstel aftelling van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten. Als de herstel timer op UIT is ingesteld, werkt de knop START/SPLIT niet.

OPMERKING: Het horloge kan alleen een herstel registreren als het een huidige hartslag van de hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstel aftelling NO REC (geen herstel) op het display.

5. Na de opgegeven herstel aftel periode geeft het horloge een pieptoon ter aanduiding van het einde van de herstelperiode. Het horloge legt uw

hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel weer.



6. U kunt een opgegeven herstelperiode blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

Bekijken

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die in de modus Chrono en Interval voor opgeslagen trainingen zijn geregistreerd. U kunt de laatste 10 opgeslagen trainingen bekijken. U kunt ook een training blokkeren om te zorgen dat de training niet uit de te bekijken wachtrij verdwijnt als u verder dan 10 trainingen komt.

START/SPLIT

Indrukken om een training te selecteren om deze te bekijken of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

STOP/RESET/SET

Indrukken om een geselecteerde training te gaan bekijken.

HEART RATE

Indrukken om een training te (de)blokkeren of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen

Informatie over de modus Review

- ❖ De modus Review verzamelt en bewaart de gegevens die verzameld zijn terwijl de chronograaf of intervalltimer liep. U kunt deze modus gebruiken om belangrijke voortgang tijdens uw trainingen te zien.
- ❖ Zonder de hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde of interval in de modus Review, samen met de laatst geregistreerde herstelhartslag.
- ❖ Als geen interval volledig is afgeteld, geeft het horloge NO INTS DONE (geen intervallen voltooid) weer. Dit gebeurt alleen terwijl de intervalltimer loopt en voordat het horloge de tijdopname van een volledige intervalcyclus heeft voltooid.
- ❖ Als u tijdens een training met chronograaf geen aparte ronden hebt geregistreerd, geeft het display NO LAPS STORED (geen ronden opgeslagen) weer wanneer u in de modus Review bij het segment voor terugroepen van ronden komt. Dit gebeurt alleen wanneer de

chronograaf loopt en het horloge de tijdopname tijdens de eerste ronde van een training niet heeft voltooid.

Trainingsgegevens bekijken

Als Chrono of Interval Timer loopt wanneer u naar de modus Review gaat, kunt u alleen informatie over de huidige training zien. U kunt opgeslagen trainingen pas bekijken als Chrono en Interval Timer zijn gestopt en gereset.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de opgeslagen trainingen te doorlopen. Opgeslagen trainingen zijn voorzien van een label met de datum en tijd van de training.

OPMERKING: Trainingen die in de modus Chrono zijn geregistreerd, zijn gemarkeerd met het stopwatchpictogram  en trainingen die in de modus Interval zijn geregistreerd, zijn gemarkeerd met het zandloperpictogram .

3. Druk op HEART RATE om een training te blokkeren of deblokkeren. Wanneer u een training blokkeert, verschijnt het slotpictogram  naast de training. Deze training wordt niet automatisch gewist naarmate nieuwe trainingen binnenkomen.
4. Druk op STOP/RESET/SET om gegevens voor een geselecteerde training te kunnen bekijken.

5. Druk op START/SPLIT of HEART RATE om de trainingsgegevens te doorlopen.
6. Druk op STOP/RESET/SET om naar het hoofdmenu Review terug te keren om een andere training te kiezen die u wilt bekijken.

Gegevens van de modus Review

De modus Review omvat voor trainingen opgeslagen gegevens, die in de modus Chrono of Interval Timer zijn geregistreerd zoals vermeld in de volgende lijst.

OPMERKING: Als de hartslagmonitor niet wordt gebruikt, zijn de enige gegevens die u zult zien de totale tijd en ronde of de intervalgegevens.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf of intervaltimer liep tijdens uw training in de modus Chrono of Interval Timer.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een training wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is. Voor een intervaltraining kunt u elk interval op een andere streefzone instellen zodat de modus Review de som van de tijd in zone voor de verschillende zones voor elk interval toont.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een training wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens een training.

- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een training wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens een training en de tijd die u met de training bezig was.
- ❖ **Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde tijd voor alle ronden die in een training zijn geregistreerd.
- ❖ **Beste rondetijd:** De kortste rondetijd die tijdens een training is geregistreerd.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training. Chronotrainingen omvatten rondegegevens en intervaltrainingen omvatten intervalgegevens. Als de intervaltraining op Herhalen is ingesteld, geeft het horloge ook het intervalherhalingsnummer weer.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente automatische berekening van de herstelhartslag wanneer de chronograaf of intervaltimer loopt. Handmatige herstelberekeningen worden niet opgeslagen.

Hartslagmonitor instellen

Met de modus HRM SETUP kunt u belangrijke persoonlijke gegevens selecteren en instellen die door de hartslagmonitor worden gevolgd. Ook kunt u het horloge aan uw hartslagsensor koppelen.

START/SPLIT

Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan.

STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om het koppelproces te starten of het in te stellen item te verlagen of wisselen.

Apparaten koppelen

Koppelen is nodig om te zorgen dat uw horloge geen gegevens ontvangt die door de borstband van iemand anders worden gezonden.

Opmerking: Er moet worden gekoppeld vóór het eerste gebruik en na het verwisselen van de batterij van de hartslagsensor of het horloge. Dit hoeft niet vóór elke training te worden gedaan.

Gebruik de volgende procedure om uw horloge aan uw borstband te koppelen:

1. Verwijder de borstband van uw lichaam en laat hem minstens vijf minuten liggen om er zeker van te zijn dat hij helemaal stopgezet is.
2. Zoek een plek op ver weg van de borstband van andere hartslagmonitors, die mogelijk aan het zenden zijn.
3. Druk op het horloge herhaaldelijk op de knop MODE totdat HRM SETUP op de bovenste regel van het display verschijnt.

Om het horloge naar behoren aan de hartslagsensor te koppelen moet u rechtstreeks naar de modus HRM SETUP gaan zonder eerst bij een andere modus te stoppen.

4. Houd de knop HEART RATE ingedrukt. Het bericht HOLD TO PAIR (houden om te koppelen) hoort ongeveer twee seconden te verschijnen, gevolgd door de instructies WEAR STRAP (band dragen), en dan PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (op Mode drukken om horloge aan band te koppelen).
5. Druk op de knop MODE. Er hoort een bericht WAIT FOR BEEP (wachten op pieptoon) te verschijnen. Het horloge zoekt nu naar een borstband waaraan het zich kan koppelen.
6. Pak uw borstband nu op en houd hem stevig vast terwijl uw duimen de sensorkussentjes aanraken die normaliter uw borst aanraken. Wrijf uw

duimen enkele keren heen en weer over de sensorkussentjes. Dit contact hoort genoeg te zijn om de band te doen zenden.

7. Als het koppelen voltooid is, verschijnt PAIRING DONE (koppelen voltooid) op het display en weerklinkt een bevestigingstoon. Als het koppelen om de of andere reden mislukt, herhaalt u de bovenstaande stappen onmiddellijk te beginnen met stap 4.

Een streefhartslagzone selecteren

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een meer aangepaste streefhartslagzone. De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	%	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aerobic basis opbouwen	(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Een streefhartslagzone kiezen:

1. Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de bovenstaande tabel.
2. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5 of speciale ZONE C1 t/m ZONE C5) te doorlopen.
4. Druk voor vooringestelde hartslagzones op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. Voor de speciale hartslagzone moet u enkele extra stappen uitvoeren die in het volgende gedeelte worden beschreven.

Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde berekeningen. Dit geldt niet voor trainingen die reeds opgeslagen waren voordat een streefhartslagzone werd geselecteerd.

Speciale streefhartslagzone

Met de speciale streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt een speciale streefhartslagzone wellicht wanneer het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

OPMERKING: Het verschil tussen de onder- en bovengrens voor het handmatige hartslagbereik moet minstens vijf slagen per minuut zijn. De handmatige streefhartslagzone instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat een van de speciale zones verschijnt — ZONE C1 t/m ZONE C5.
3. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het speciale zonenummer op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Eerst ziet u HI LIMIT: HR (hoge grens: hartslag) op het display en een uit drie cijfers bestaande hartslagwaarde (bv. 140). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de waarde te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de driecijferige waarde voor de bovengrens van de hartslag, drukt u op MODE (VOLGENDE) om naar de ondergrens van de hartslagwaarde te gaan. U ziet dan LO LIMIT: HR (lage grens: hartslag). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de driecijferige waarde te gaan.

7. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLT00ID) drukken om uw instellingen op te slaan. Herhaal het proces bij stap 2 om het bereik van andere speciale zones te veranderen.

Persoonlijke gegevens

Naast het selecteren van een streefhartslagzone of het instellen van speciale streefzones is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag, hartslagdisplay en waarschuwing voor hartslagzone instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde streefhartslagzone op het display knipperen.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren en kiezen of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (10 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag als percentage van het maximum (%). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) zijn.
BPM-indeling		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (% OF MAX) wordt weergegeven.
Hartslagzonewaarschuwing		U kunt kiezen of het horloge u wel of niet zal waarschuwen als u boven of onder uw geselecteerde streefhartslagzone komt.

3. Druk op MODE (VOLGENDE) om uw persoonlijke gegevens en instellingen te gaan instellen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
7. Druk op MODE om HRM SETUP af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor HRM SETUP

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET (VOLTTOOID) te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Als een instelling boven of onder de grenzen voor het instellen van de hartslag of het gewicht valt, corrigeert het horloge de instelling

automatisch zodat deze binnen de grenzen van het horloge valt. Automatische correctie kan onvoorspelbare resultaten opleveren. Controleer de instellingen van uw horloge.

Alarm 1, 2 of 3

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal drie aparte alarmen, die als afzonderlijke modi worden opgeroepen. U kunt een alarm instellen dat elke dag op dezelfde tijd afgaat of alleen op werkdagen of weekends of zelfs slechts één dag per week.

START/SPLIT

Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of wisselen of een alarm AAN of UIT te zetten.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan. STOP/RESET/SET Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen.

Wanneer het horloge de ingestelde tijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert de INDIGLO® nachtverlichting gedurende 20 seconden. Elk alarm heeft een uniek melodietje zodat u weet welk alarm is afgegaan.

Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm 1, 2 of 3 verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat ALARM SET (alarm instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de tijd met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde AM/PM (ochtend/middag) te gaan (als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld).
7. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen AM en PM te wisselen.
8. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de alarmtypewaarde te gaan.
9. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de alarmtypes te wisselen. De alarmtypes zijn:

- ❖ DAILY (dagelijks) weerklinkt elke dag op een opgegeven tijd;
 - ❖ WEEKDAYS (werkdagen) weerklinkt maandag tot en met vrijdag op dezelfde geselecteerde tijd;
 - ❖ WEEKENDS weerklinkt zaterdag en zondag op dezelfde geselecteerde tijd of
 - ❖ Alarm eenmaal per week (bv, MON (maandag), TUES (dinsdag), WED (woensdag)...) weerklinkt op een opgegeven tijd op een opgegeven dag.
10. Druk op STOP/RESET/SET (VOLT00ID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (🔔) op het display in de modus Time of Day.
- ❖ U kunt op om het even welke knop drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.
- ❖ Het alarm eenmaal per week (bv, MON, TUES, WED...) is in het bijzonder handig om u aan afspraken te herinneren.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

Synchronisatie

Met deze modus kunt u uw trainingsgegevens naar Timex® Trainer software overdragen bij gebruik van het optionele Timex® Data Xchanger USB-apparaat.

START/SPLIT

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een computer te annuleren nadat het synchronisatieproces begonnen is.

De KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

STOP/RESET/SET

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een computer te annuleren nadat het synchronisatieproces begonnen is.

HEART RATE

Indrukken om de ontvanger in te schakelen en naar een computer te gaan zoeken

OPMERKING: Nadat u het synchronisatieproces hebt gestart, kunt u op een willekeurige knop drukken om het te annuleren. U ziet dan het bericht SYNC CANCEL (synchronisatie annuleren). Het horloge geeft een pieptoon, de ontvanger wordt uitgeschakeld en het horloge keert naar de status SYNC READY (synchronisatie gereed) terug.

Het horloge met een computer synchroniseren

1. Controleer of het Data Xchanger USB-apparaat op een USB-poort van uw computer is aangesloten en de software van de Timex® Trainer draait.
2. Druk op MODE totdat de modus Sync (synchronisatie) verschijnt.
3. U ziet het bericht SYNC READY dat aangeeft dat het horloge klaar is om communicatie met een computer te beginnen.
4. Druk op HEART RATE om het synchronisatieproces te beginnen.
5. Het horloge stopt en reset alle andere activiteiten van het horloge en begint naar een computer te zoeken. U ziet het bericht SEARCHING FOR PC (bezig met zoeken naar pc).
6. Sluit het USB-apparaat op een computer aan en open de software.
7. Wanneer de verbinding met een computer tot stand is gebracht, geeft het horloge het bericht SYNCING WATCH (bezig met synchroniseren van horloge) weer totdat het synchronisatieproces is voltooid. Het horloge geeft dan het bericht SYNCING DONE (synchroniseren voltooid) weer. Het horloge geeft een waarschuwingstoon en keert naar de status SYNC READY terug.

Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie

Als zich tijdens het communicatieproces een fout voordoet, genereert het horloge een waarschuwing en geeft even een foutmelding weer voordat het naar de status READY (gereed) terugkeert. Hieronder vindt u een lijst met foutmeldingen en enkele suggesties voor een oplossing:

HARDWARE ERROR (hardware-fout): Dit bericht verschijnt als er een interne fout met de radiozendontvanger van het horloge is. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

SYNC ERROR (synchronisatiefout): Dit bericht geeft aan dat er een communicatiefout is voorgevallen. Dit wordt gewoonlijk veroorzaakt door storing afkomstig van een draadloos apparaat zoals een draadloze telefoon, draadloos toetsenbord, draadloze muis of Bluetooth toebehoren.

LINK TO PC BUSY (verbinding met pc bezet): Dit bericht verschijnt als de computer reeds met een ander Timex® horloge communiceert. Als dit bericht regelmatig verschijnt en u er zeker van bent dat er geen andere Timex horloges binnen 6 meter van uw computer zijn, neem dan contact op met de klantenservice van Timex.

NO PC FOUND (geen pc gevonden): Als het horloge binnen 30 seconden geen verbinding met uw computer tot stand kan brengen, geeft het dit bericht weer. Controleer of de software draait en de Timex Data Xchanger USB op een werkende USB-poort is aangesloten. U kunt ook proberen om de Data Xchanger te verwijderen en opnieuw aan te sluiten voordat u het synchronisatieproces weer probeert.

Onderhoud

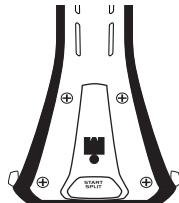
De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of de INDIGLO® nachtverlichting halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Als u ervoor kiest om de batterij te vervangen, zorg dan dat u hem met de “+” kant naar boven aanbrengt.

Opmerking: Bij het Race Trainer™ Pro horloge bevindt de batterijruimte zich boven de knop START/SPLIT onder de blootliggende schroeven en het Ironman® M-Dot® logo. De roestvaststalen achterkant van de horlogekast heeft anti-vandalismeschroeven omdat het gebied achter het display geen onderdelen heeft waar de klant onderhoud aan kan uitvoeren.



INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 140 p.s.i.a. (gelijk aan onderdompeling tot 98 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Onderhoud van de hartslagsensor en band

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

De FLEX TECH™ band kan met koud water in de machine worden gewassen met de zender verwijderd. Hang hem op om hem te drogen, uit de buurt van direct zonlicht of warmte. Droog de metalen contacten op de zender en de band om corrosie te voorkomen.

Levensduur van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Zenderbatterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de batterijruimte (achterkant van sensor) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de “+” naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip.
- Breng het batterijdeksel weer aan.
- Voer een sneltest van het apparaat uit:

1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om de borstkas aan, stevig tegen de huid gedrukt.
3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de sensor werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. **OPMERKING:** Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk tot 30 m of 60 p.s.i.a.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (bepaalde 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 INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/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.

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: _____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

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 horlogeband nodig hebt.

Conformiteitsverklaring

Naam van fabrikant:

Timex Group USA, Inc.

Adres fabrikant:

555 Christian Road

Middlebury, CT 06762

Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam:

Timex® Ironman® Race Trainer™ digitale hartslagmonitor

Modelnummers:

M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)

ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)

ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)

ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)

ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)

ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)

ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)

ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)

ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EG

Normen: CENELEC EN 60950-1

Aanvullende Informatie: Het product voldoet hierbij aan de eisen van de R&TTE-richtlijn (Radio & Telecommunications Terminal Equipment) 1999/05/EG, de laagspanningsrichtlijn 2006/95/EG, en draagt dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent: 

Roger H. Hunt

Quality Regulatory Engineer

Datum: 24 september 2010, Middlebury, Connecticut, VS