

TIMEX®

www.timex.com
W-178-US 620 095000

Your TIMEX Pedometer will track Steps and Distance during your workout – whether you're walking, jogging or running!

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex pedometer.

Visit www.timex.com for more state-of-the-art TIMEX technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.



HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

- Slide the clip (Figure A) on the back of the pedometer completely onto your belt or waistband (Figure B) as close to your hip bone as possible so that the buttons face away from your body (Figure C). Be sure the pedometer remains firmly attached during your exercise.

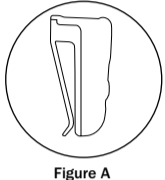


Figure A

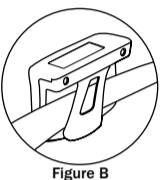


Figure B



Figure C

HOW TO COUNT YOUR STEPS

- Press the MODE button until the STEP label appears. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, your Steps will be counted up to 99,999.

HOW TO TRACK YOUR DISTANCE

- Press the MODE button until MILE or KM appears. Press RESET to clear any old data.
- Your pedometer can track Distance in Miles or Kilometers. To change between Miles and Kilometers, press and hold the MODE button for 5 seconds until the LCD flashes once.
NOTE: Changing between Miles and Kilometers will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- In order to use the Distance mode, you will need to measure your Stride Length. Refer to those directions below.
- To set (or confirm) your Stride Length, press SET and that value will flash in FT (or cm.).
NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Stride Length value and press SET when done to return to the Distance mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, and your Distance will be counted up to 999.99 Miles (or Kilometers).

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

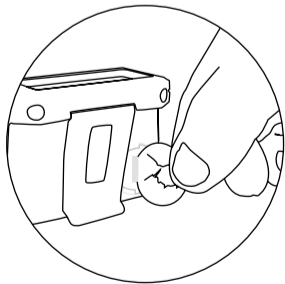
- Find an area where you can walk ten (10) steps in a straight line.
- Mark the starting point and place your foot behind the line.
- Take ten (10) steps or strides copying what is normal for the activity you are doing.
- Mark a line in front of your foot where your last step ends.
- Measure the distance between the two marks in feet (or centimeters).
- Divide this distance by ten (10) to determine your normal stride length.

HOW TO CHANGE THE BATTERY

The display will begin to dim as the battery runs down. Change the battery as soon as you notice the display quality declining. Your pedometer uses a SR54 or 389 (or equivalent) battery available at many electronics stores.

- Use a coin to unscrew (open) the battery cover. See diagram below.
- Remove the dead battery and replace with the new one. Be sure "+" is facing up and the battery is seated firmly in the well.
- Screw back on the battery cover and make sure it is fully closed.
- Dispose of the old battery.

NOTE: Replacing the battery clears all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your Stride length.



DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

TIMEX®

www.timex.com
W-178-US 620 095000

Su Contador de Pasos TIMEX marcará sus Pasos y Distancia durante su sesión de ejercicio – ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender como funciona su contador de pasos Timex.

Visite www.timex.com por más detalles de la tecnología TIMEX de punta para ayudarlo a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.



CÓMO COLOCARSE SU CONTADOR DE PASOS

- Pase el gancho (Figura A) del respaldo del contador de pasos completamente sobre su cinturón o pretina (Figura B) tan cerca como sea posible al hueso de su cadera de tal modo que los botones queden hacia afuera (Figura C). Cerciórese que el contador de pasos permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio.

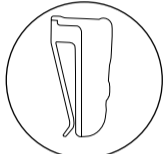


Figura A

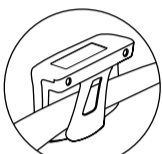


Figura B



Figura C

CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Oprima el botón MODE hasta que aparezca el letrero STEP. Si no aparece 00000 en el visor, oprima RESET para borrar la información anterior.
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, sus pasos serán contados hasta 99,999.

CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Oprima el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM. Oprima RESET para borrar cualquier información anterior.
- Su contador de pasos puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre Millas y Kilómetros, oprima y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el visor LCD destelle una vez.
NOTA: Cambiando entre millas y kilómetros cambiará el modo de visualización y borrará toda la información y configuraciones de su contador de pasos.
- Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su Longitud de zancada. Vea esas instrucciones abajo.
- Para calibrar (o confirmar) su longitud de zancada, oprima SET y ese valor destellará en FT (pies) (o centímetros).
NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Oprima RESET para incrementar el valor de la longitud de zancada y oprima SET cuando termine y regresar al modo Distancia.
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 99,999. Millas (o kilómetros).

CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCADA

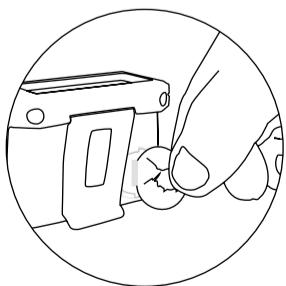
- Encuentre una zona donde usted pueda andar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Avance diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad que está realizando.
- Marque una línea al frente de su pie donde finalice su último paso.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada.

CÓMO CAMBIAR LA PILA

El visor comienza a opacarse cuando la pila se agota. Cambie la pila tan pronto observe que desmejora la calidad del visor. Su contador de pasos usa una pila SR54 o 389 (o equivalente) disponible en muchas tiendas de electrónicos.

- Utilice una moneda para desatornillar (abrir) la cubierta de la pila. Ver el gráfico abajo.
- Quite la pila agotada y reemplácela por la nueva. Asegure que "+" esté hacia arriba y la pila se ajusta con firmeza en la caja.
- Atornille de nuevo la cubierta de la pila y asegure que esté plenamente cerrada.
- Deseche la pila agotada.

NOTA: Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su contador de pasos. Será necesario que usted ingrese de nuevo su longitud de zancada.



NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECHARGE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

TIMEX®

www.timex.com
W-178-US 620 095000

Le podomètre TIMEX comptera vos pas et la distance parcourue pendant votre séance d'exercice – que vous marchiez ou couriez !

Lire les instructions avec attention pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex.

Visiter www.timex.com pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.



COMMENT PORTER LE PODOMÈTRE

- Faire complètement glisser la pince (Figure A) au dos du podomètre vers la ceinture (Figure B) aussi près des hanches que possible de telle façon que les boutons ne soient pas orientés vers le corps (Figure C). S'assurer que le podomètre reste fermement attaché pendant la séance.

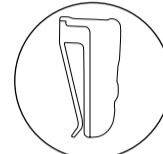


Figure A

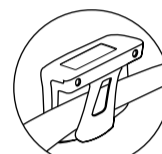


Figure B



Figure C

COMMENT COMPTER LES PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à l'affichage de la vignette STEP (pas). Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il comptera jusqu'à 99 999 Pas.

COMMENT MESURER LA DISTANCE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à l'affichage de MILE ou KM. Appuyer sur RESET pour effacer toute donnée ancienne.
- Le podomètre peut mesurer la Distance en Milles ou en Kilomètres. Pour alterner entre les Milles et les Kilomètres, appuyer et tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'écran ACL clignote.
REMARQUE: Alternar entre les Milles et les Kilomètres modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.
- Afin d'utiliser le mode Distance, il faudra mesurer la Longueur d'une Enjambée. Se reporter aux instructions ci-dessous.
- Pour régler (ou confirmer) la Longueur d'une Enjambée, appuyer sur SET et cette valeur clignotera en PI (ou cm).
REMARQUE: L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur de la Longueur d'une Enjambée et appuyer sur SET pour valider et retourner à l'affichage du mode Distance.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il mesurera la Distance jusqu'à 999,99 Milles (ou Kilomètres).

COMMENT MESURER LA LONGUEUR D'UNE ENJAMBÉE

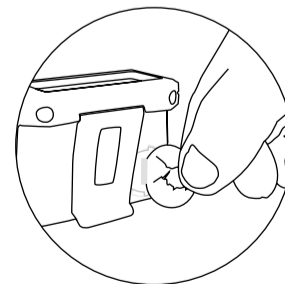
- Trouver un espace où on peut effectuer dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et placer son pied derrière la ligne.
- Effectuer dix (10) foulées ou enjambées jugées normales pour l'activité en cours.
- Marquer une ligne devant le pied qui effectue le dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques en pieds (ou centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur normale d'une enjambée.

COMMENT CHANGER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Changer la pile dès que la qualité de l'affichage commence à se dégrader. Le podomètre utilise une pile SR54 ou 389 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins électroniques.

- À l'aide d'une pièce de monnaie, dévisser (ouvrir) le couvercle du logement de la pile. Voir le schéma ci-dessous.
- Retirer l'ancienne pile et la remplacer par une nouvelle. S'assurer que le "+" est orienté vers le haut et que la pile est fermement installée dans le logement.
- Revisser le couvercle et s'assurer qu'il est bien fermé.
- Jeter l'ancienne pile.

REMARQUE: Lors du changement de la pile, tous les réglages et les données du podomètre seront effacés. Il faudra de nouveau entrer la longueur d'une enjambée.



NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. – LIMITED WARRANTY)

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

Please note that Timex may, at its option, repair your pedometer 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 PEDOMETER:

1. after the warranty period expires;
2. if the pedometer 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, belt clip, 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 pedometer to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the pedometer 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 pedometer to cover postage and handling (this is not a repair charge); a US\$7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK £2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other area, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. ©2004 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation in the US and other countries.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY - REPAIR COUPON

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

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of purchase: _____
(Name and address)

Reason for return: _____

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

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

(Garantía limitada USA - Lea por favor el folleto de instrucciones para los detalles de la Oferta de extensión de la Garantía). Su contador de pasos TIMEX está garantizado contra cualquier defecto de fabricación por TIMEX Corporation durante un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra. TIMEX y sus compañías subsidiarias en todo el mundo aceptarán esta Garantía Internacional.

TIMEX notifica que, a nuestra discreción, su contador de pasos será reparado con piezas nuevas o reacondicionado totalmente con componentes debidamente revisados o será cambiado por otro idéntico o similar. IMPORTANTE: ESTA GARANTIA NO CUBRE LOS SIGUIENTES DEFECTOS O FALTAS DE SU CONTADOR DE PASOS:

1. Si el período de garantía ha vencido.
2. Si su contador de pasos no ha sido comprado en una agencia o tienda oficial TIMEX.
3. Si ha sido manipulado fuera del Servicio Técnico Oficial TIMEX.
4. Si evidencia pruebas de golpes, accidentes o abusos.
5. Si el cristal, correa, caja, pila o accesorios aparecen dañados o gastados. En estos casos TIMEX efectuará la reparación y facturará su costo.

ESTA GARANTÍA Y LOS DERECHOS Y ACCIONES CONTENIDOS EN EL PRESENTE SON EXCLUSIVOS Y SUSTITUYEN A TODAS LAS DEMÁS GARANTÍAS, EXPRESAS O IMPLÍCITAS, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR. TIMEX NO ES RESPONSABLE DE CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O EVENTUALES. Algunos países y estados no permiten limitaciones sobre garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones sobre daños, por lo tanto estas limitaciones pueden no corresponderle a usted. Esta garantía le ofrece derechos legales específicos y usted también puede tener otros derechos que varían de país en país y de estado a estado.

Para obtener servicio cubierto por la garantía, por favor envíe su contador de pasos a Timex, una de sus filiales o a la tienda donde compró el contador de pasos, conjuntamente con un Cupón de Reparación original completado, o en los EE.UU. y Canadá solamente, el Cupón de Reparación original completado o una declaración escrita indicando su nombre, dirección, número de teléfono y fecha y lugar de la compra. Sírvase incluir lo siguiente con su contador de pasos para cubrir el franqueo y gastos administrativos (esto no es un cargo de reparación): un cheque o giro postal de US\$7.50 en los EE.UU., un cheque o giro postal de US\$6.00 en Canadá; y un cheque o giro postal de UK£2.50 en el Reino Unido y en otros países. Timex le cobrará por franqueo y gastos administrativos. NUNCA INCLUYA UNA CORREA DE RELOJ ESPECIAL O CUALQUIER OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN EL ENVÍO.

Para los EE.UU. llame por favor al 1-800-448-4639 para información adicional de su garantía. Para Canadá llame al 1-800-263-0981. Para Brasil llame al 0800-168787. Para México 01-800-01-060-00. Para América Central, Caribe, Bermudas y Bahamas llame al (501) 370-5775 (US). Para Asia llame al 852-2815-0091. Para el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. Para Portugal, llame al 351 212 946 017. Para Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania, llame al +43 662 88 92130. Para el Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. Para otras regiones, si desea información sobre la garantía, por favor comuníquese con el representante de Timex o el distribuidor de Timex de su zona. En los EE.UU. y otros países, las tiendas autorizadas TIMEX le podrán informar y facilitar pagos postales o sobres para envíos especiales de reparación de relojes TIMEX y ayudarlo a conseguir

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX - CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de Compra Original: _____
(Si lo tiene, adjunte copia del recibo de venta)

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

Lugar de Compra: _____
(Nombre y Dirección)

Motivo de la Devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. POR FAVOR GUÁRDELO EN LUGAR SEGURO.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(É.-U. – GARANTIE LIMITÉE)

Votre podomètre TIMEX est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses affiliés honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre podomètre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer avec un modèle identique ou similaire. IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS VOTRE PODOMÈTRE :

- 1) après l'expiration de la période de garantie,
- 2) s'il n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé,
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex,
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus,
- 5) s'il s'agit du verre, du bracelet, du boîtier ou des piles; Timex peut effectuer les réparations mais celles-ci seront payantes.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS INDIQUÉS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS MAIS NON EXCLUSIVEMENT TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays et juridictions interdisent les limitations des garanties implicites et les exclusions ou restrictions sur les dommages; les présentes restrictions peuvent donc ne pas vous être applicables. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varieront selon le pays et la juridiction.

Pour obtenir le service garanti, retourner le podomètre à Timex, une de ses filiales ou le détaillant Timex qui vous a vendu le podomètre. Inclure le Coupon de réparation original rempli ou, pour les É.-U. ou le Canada seulement, ce même coupon rempli ou une feuille comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu de l'achat. Afin de couvrir les frais de retour du podomètre (ce ne sont pas des frais de réparation), prière d'inclure un chèque ou un mandat-poste de 7,00 \$ US (É.-U.), de 6,00 \$ CAN (Canada) ou de 2,50 £ (Royaume-Uni). Pour les autres pays, Timex vous demandera de couvrir les frais de poste et de manutention. NE JAMAIS INCLURE DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.

Pour les États-Unis, vous pouvez appeler le 1 800 448 4639 pour plus de renseignements. Pour le Canada, appelez le 1 800 263 0981. Pour le Brésil, appelez le 0800 168787. Pour le Mexique, appelez le 01 800 01 060 00. Pour l'Amérique Centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, appelez le 501 370 5775 (É.-U.). Pour l'Asie, appelez le 852 2815 0091. Pour le Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620. Pour le Portugal, appelez le 351 212 946 017. Pour la France, appelez le 33 3 81 63 42 00. Pour l'Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, appelez le 971 4 310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre revendeur ou le distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Aux États-Unis et dans d'autres pays, vous pouvez disposer d'un emballage pré-payé, pré-adressé.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX - CUPON DE RÉPARATION

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

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

Lieu d'achat: _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi: _____

CECI EST VOTRE CUPON DE RÉPARATION. VEUILLEZ LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR.