

TIMEX

Register your product at
www.timex.com

W271 156-095000 NA



THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

EXTENDED WARRANTY

Available in U.S. only. Extend your warranty for an additional 4 years from date of purchase for \$5. You can pay with AMEX, Discover, Visa or MasterCard by calling 1 800-448-4639 during normal business hours. Payment must be made within 30 days of purchase. Name, address, telephone number, purchase date, and 5-digit model number required. You can also mail a check for \$5 to: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203. Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch.

PRODUCT REGISTRATION

Register your Health Touch™ Plus watch and download a full instruction manual at www.timex.com.

INTRODUCING YOUR TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS WATCH QUICK START

The Timex® Health Touch™ watch Plus is a powerful tool to help you take control of your workout program to achieve your fitness goals.

Use the contact heart rate monitor to help measure your workout intensity for maximum efficiency. You can set a target heart rate zone that will help you work out at just the right heart rate to meet your goals, whether you are training for a 5K or trying to lose weight.

Use the Workout mode on the Health Touch™ Plus to measure and record how far you have run, your pace, your heart rate, and how many calories you have burned. Review this data later to track how your workouts improve.

PRODUCT FEATURES



- Watch with two time zones
- Walk sensor for counting steps, distance, and calories burned
- Contact heart rate monitor
- Track and save up to 7 workouts
- Countdown timer and alarm

BASIC OPERATION

Press to scroll through workout data or temporarily unlock heart rate monitor OR hold to enter settings screens. **MODE**

Scroll through watch modes or settings screens.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT or BUTTON

Turn on night-light or increase values in settings screens.

START/STOP/RESET

Press to start or stop the stopwatch, activate or deactivate the alarm, view second time zone, or decrease values in settings screens OR hold to reset the stopwatch or change primary time zone display.

What is your Optimal Heart Rate?

Your fitness goals determine what your optimal heart rate should be. Use the chart below to estimate your optimal heart rate zone based on your age, and goals. Working out at the Aerobic Base level of intensity (in the middle of the chart) will help you burn fat and build aerobic endurance but you can also tailor your target heart rate zone to specific values appropriate to your current fitness level and goals.

Enter the lesser value in ZONE-LO and the greater value in ZONE-HI when setting your personal data.

NOTE: Values on this chart are based on a percentage of your maximum heart rate (MHR). Consult your doctor before beginning an exercise program and to confirm the heart rate zone that is right for you.

Age	Light Exercise Maintain a healthy heart and get fit 50-60% MHR		Weight Management Lose weight and burn fat 60-70% MHR		Aerobic Base Increase stamina and aerobic endurance 70-80% MHR		Optimal Conditioning Sustain excellent fitness condition 80-90% MHR		Elite Athletic Training Achieve superb athletic condition 90-100% MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Note: MHR is calculated as (220-Age), in Beats per Minute (BPM)

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

SETTING YOUR PERSONAL DATA

Configuring your personal information in Setup mode is critical to make sure you get the most accurate data from the Health Touch™ Plus watch.

1. Press MODE until SETUP displays.
2. Press START/STOP/RESET (-) until PERSON displays.
3. Hold SET until AGE displays.
4. Press INDIGLO® button (+) and START/STOP/RESET (-) to set your age.
5. Press MODE until GENDER displays.
6. Press INDIGLO® button (+) and START/STOP/RESET (-) to select MALE or FEMALE.
7. Continue pressing MODE, INDIGLO® button (+), and START/STOP/RESET (-) to set upper target zone limit, lower target zone limit, weight, height, and stride length.
8. Press SET to exit.

SETTING DISPLAY UNITS

You can choose to view workout and setup data in IMPERIAL units (miles, feet, inches, pounds) or METRIC units (kilometers, centimeters, kilograms).

1. Press MODE until SETUP displays.
2. Press START/STOP/RESET (-) to select SYSTEM.
3. Hold SET to begin setting system units.
4. Press INDIGLO® button (+) or START/STOP/RESET (-) to choose IMPERIAL or METRIC.
5. Press SET to exit.

SETTING GOALS

You can set a goal for how many steps or how much distance you want to achieve during a workout. The watch tracks your progress toward this goal.

1. Press MODE until SETUP displays.
2. Press START/STOP/RESET (-) until GOAL displays.
3. Hold SET to begin setting goals.
4. Press INDIGLO® button (+) or START/STOP/RESET (-) to select STEP or DIST.
5. Press MODE to begin setting the goal value.
6. Press MODE to switch between digits, and press INDIGLO® button (+) or START/STOP/RESET (-) to set the value for that digit.
7. Press SET to exit.

(continued on reverse)

TIMEX

Enregistrez votre produit à
www.timex.com

W271 156-095000 NA

MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

GARANTIE ÉTENDUE

Proposée aux États-Unis seulement. La garantie peut être prolongée pour une période additionnelle de 4 ans à compter de la date d'achat pour la somme de 5 \$. Vous pouvez effectuer ce paiement avec AMEX, Discover, Visa ou MasterCard en composant le 1-800-448-4639 durant les heures normales d'ouverture. Le paiement doit être effectué dans les 30 jours qui suivent l'achat. Indiquer les nom, adresse, numéro de téléphone, date d'achat et numéro de modèle à 5 chiffres. Il est également possible d'envoyer un chèque de 5 \$ US par courrier à : Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Veillez lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Enregistrez votre montre Health Touch™ et téléchargez un mode d'emploi complet sur www.timex.com.

PRÉSENTATION DE VOTRE MONTRE TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS DÉMARRAGE RAPIDE

La montre Timex® Health Touch™ Plus est un outil puissant pour vous permettre de contrôler votre programme d'exercice pour réaliser vos objectifs de condition physique.

Utilisez le cardiofréquencemètre à contact pour vous aider à mesurer l'intensité de votre séance d'exercice et ce, pour une efficacité maximale. Vous pouvez établir une zone cible de fréquence cardiaque qui vous permettra de faire des exercices à la fréquence cardiaque adéquate pour atteindre vos objectifs et ce, que vous vous entraînez pour un 5 k ou que vous tentiez de maigrir.

Utilisez le mode Séance d'exercice sur la montre Health Touch™ Plus pour mesurer et enregistrer la distance que vous avez parcourue, votre allure, votre fréquence cardiaque et le nombre de calories que vous avez brûlées. Examinez ces données à une date ultérieure pour suivre les progrès de vos séances d'exercice.

FONCTIONS DU PRODUIT



- Montre munie de deux fuseaux horaires
- Capteur de marche pour compter les pas, la distance et les calories brûlées
- Cardiofréquencemètre à contact
- Suivi et sauvegarde de 7 séances d'exercice maximum
- Minuterie et alarme

OPÉRATIONS DE BASE

Appuyez pour faire défiler les données de séance d'exercice ou déverrouiller provisoirement le cardiofréquencemètre OU maintenez pour saisir les écrans de paramètres.

MODE

Défilez les modes de montre ou les écrans de paramètres.

VEILLEUSE ou BOUTON INDIGLO®

Allumez la veilleuse ou augmentez les valeurs dans les écrans de paramètres.

START/STOP/RESET

Appuyez pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre, activer ou désactiver l'alarme, afficher le second fuseau horaire ou diminuer les valeurs dans les écrans de paramètres OU maintenez enfoncé pour réinitialiser le chronomètre ou changer l'affichage du fuseau horaire primaire.

Quelle est votre fréquence cardiaque optimale ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre fréquence cardiaque optimale. Utilisez le tableau ci-dessous pour estimer votre zone de fréquence cardiaque optimale en fonction de votre âge et de vos objectifs. Faire des exercices au niveau d'intensité de base cardiorespiratoire (au milieu des tableaux) vous permettra de brûler des graisses et de développer votre capacité aérobie mais vous pouvez également adapter votre zone de fréquence cardiaque cible aux valeurs spécifiques appropriées à votre niveau et vos objectifs de condition physique actuels.

Saisissez la valeur moindre dans ZONE-LO et la valeur plus grande dans ZONE-HI lors du réglage de vos données personnelles.

REMARQUE : La valeur dans ce tableau est basée sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (MHR). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

Âge	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % MHR		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobie 70-80 % MHR		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Remarque : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (220-Âge) en battements par minute (BPM)

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

RÉGLAGE DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

La configuration de vos informations personnelles en mode Setup [Configuration] est essentielle pour vous assurer que vous obtenez les données les plus précises de la montre Health Touch™ Plus.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET (-) jusqu'à affichage de PERSON.
3. Maintenez SET jusqu'à affichage de AGE.
4. Appuyez sur bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler votre âge.
5. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de GENDER.
6. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour sélectionner MALE ou FEMALE.
7. Continuez d'appuyer sur MODE, bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler la limite supérieure de zone cible, la limite inférieure de zone cible, le poids, la taille et la longueur de foulée.
8. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE DES UNITÉS D'AFFICHAGE

Vous pouvez choisir d'afficher les données de séances d'exercice et de configuration en unités du système IMPÉRIAL (miles, pieds, pouces, livres) ou MÉTRIQUE (kilomètres, centimètres, kilogrammes).

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET/ (-) (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner SYSTEM (SYSTÈME).
3. Maintenez SET [Régler] pour commencer à régler les unités du système.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour sélectionner IMPERIAL ou MÉTRIQUE.
5. Appuyez sur SET pour quitter.

(suite au dos)

TIMEX

Registre su producto en
www.timex.com

W271 156-095000 NA

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible solamente en EUA. Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por \$5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de \$5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®.

REGISTRAR PRODUCTO

Registre su reloj Health Touch™ Plus y descargue una guía del usuario completa en www.timex.com.

PRESENTANDO SU RELOJ TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS INCIO RÁPIDO

El reloj Timex® Health Touch™ Plus es una poderosa herramienta para ayudarle a tomar control de su programa de ejercicios y lograr sus metas de estado físico.

Use el monitor de contacto de ritmo cardiaco para ayudarle a medir la intensidad del ejercicio para máxima eficiencia. Puede programar una zona de ritmo cardiaco deseado que le ayude a ejercitarse al pulso exacto para cumplir sus metas, así sea que entre para una carrera 5k o tratando de perder peso.

Utilice el modo Ejercicio en el Health Touch™ Plus para medir y grabar la distancia que ha corrido, su ritmo, pulso y el número de calorías consumidas. Revise esta información más tarde para chequear cómo van mejorando sus ejercicios.

FUNCIONES DEL PRODUCTO



- Reloj con dos zonas horarias
- Sensor de caminata para contar pasos, distancia y calorías consumidas
- Monitor de ritmo cardiaco de contacto
- Registra y guarda hasta 7 ejercicios.
- Contador de cuenta regresiva y alarma

OPERACIÓN BÁSICA

Pulse para explorar datos de ejercicios o desbloquear temporalmente el monitor de ritmo cardiaco O sostenga para ingresar a pantallas de programación

MODE (modo)

Explore los modos del reloj o pantallas de programación

LUZ NOCTURNA o BOTÓN INDIGLO®

Encienda la luz nocturna o incremente valores en las pantallas de programación

START/STOP/RESET

Pulse para iniciar o parar el reloj, activar o desactivar la alarma, ver la segunda zona horaria, o disminuir valores en las pantallas de programación O sosténgalo para reiniciar el cronómetro o cambiar la pantalla de la zona horaria primaria

¿Cuál es su ritmo cardiaco óptimo?

Sus metas de estado físico determinan cuál debe ser su ritmo cardiaco óptimo. Use el cuadro de abajo para estimar sus zona de ritmo cardiaco óptimo de acuerdo a su edad y metas. Ejercitándose al nivel aeróbico básico de intensidad (en el medio de los cuadros) le ayudará a quemar grasa y ganar resistencia aeróbica, pero también puede acomodar su zona cardiaca deseada a valores específicos apropiados a su nivel y metas actuales de estado físico.

Ingrese el valor menor en ZONE-LO y el valor más grande en ZONE-HI cuando configure su información personal.

NOTA: Los valores en este cuadro están basados en un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo (RCM). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de ritmo cardiaco que es apropiada para usted.

Edad	Ejercicio ligero Mantiene un corazón saludable y en forma 50-60% pulso máx.		Control de peso Perder peso y quemar grasas 60-70% pulso máx.		Aeróbico básico Incrementa la estamina y resistencia aeróbica 70-80% pulso máx.		Preparación óptima Mantiene excelente estado físico 80-90% pulso máx.		Entrenamiento atlético de élite Alcanzar una condición atlética magnífica 90-100% pulso máx.	
	15	103	123	123	144	144	164	164	185	185
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132</				

GETTING YOUR HEART RATE

You can acquire your heart rate at any time in any mode.

When you acquire your heart rate, the watch will alert you if your heart rate is outside of your target zone, and whether it is above or below the zone limits, prompting you to intensify or relax your efforts to stay in-zone.

During a workout, each heart rate measurement is factored in to the average heart rate for the workout. When you reset the workout, this average is saved and you can view it in Review mode.

- Strap the watch snugly around your wrist.
- With your index finger, touch the steel ring around the watch face for about 5-8 seconds.

The **g** icon flashes while your heart rate is measured.

- Your heart rate displays in beats per minute and as a percentage of your maximum heart rate.
 - If your heart rate is less than the lower limit of your target zone, the watch beeps twice and ZONE-LO displays. Increase your workout intensity to raise your heart rate above the lower target zone limit.
 - If your heart rate is more than the upper limit of your target zone, the watch beeps twice and ZONE-HI displays. Relax your workout intensity to lower your heart rate below the upper target zone limit.
 - If your heart rate is within the target zone, ZONE-IN displays. Maintain your workout intensity to stay in the target zone you have set.

NOTE: If you are in very wet conditions, you can lock the heart rate monitor to prevent false readings by turning it off from the SYSTEM setup screen. While the heart rate monitor is locked, press SET in Time of Day mode or from the HRM OFF screen to unlock it for 15 seconds. During this time, you can acquire a heart rate measurement once.

STARTING, STOPPING, AND SAVING A WORKOUT

Use Workout mode to time workouts and collect and record speed, heart rate, calorie, and other data.

- Press MODE until WORKOUT displays.
- Press START/STOP/RESET.

The stopwatch begins timing. The **w** icon flashes when the stopwatch is running.

The **n** icon flashes when the walk sensor is counting steps.

Press SET to select workout data to view.

- Press START/STOP/RESET to stop the workout. The **w** icon is solid when the stopwatch is stopped.
- Hold START/STOP/RESET when workout is stopped to reset the stopwatch and save the workout. **NOTE:** The stop watch and walk sensor will stop automatically if you are stationary for 15 minutes. To resume your workout press start again to reactivate the stopwatch and walk sensor.

VIEWING WORKOUTS

Use Review mode to view data saved from your last seven workouts, including distance, average pace, average heart rate, and calories burned. Use this data to track your improvement over time.

- Distance tells you how far you traveled during the workout, calculated from your stride length and the number of steps recorded by the walk sensor.
- Step count tells you how many steps you took during the workout.
- Calories tells you how many calories you burned during the workout.
- Average pace tells you how long it took you to travel each mile or kilometer.
- Average heart rate is the average of all heart rate measurements taken during the workout.

- Press MODE until REVIEW displays.
- Press START/STOP/RESET to select a workout to view.
- Press SET to scroll through data saved for the selected workout.
- Press MODE to exit.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT FEATURE

- Press INDIGLO® button to activate the night-light for several seconds.
- While night-light is on, press any button to keep the light on for an additional few seconds.

WATER RESISTANCE

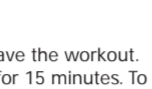
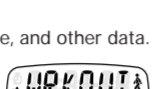
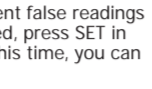
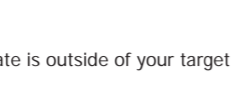
The Health Touch™ Plus watch is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
50m/164ft	86

*pounds per square inch absolute

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

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons, and case remain intact.
- Watch is not a dive watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.



RÉGLAGE DES OBJECTIFS

Vous pouvez régler un objectif pour le nombre de pas ou la distance que vous souhaitez réaliser durant une séance d'exercice. La montre suit vos progrès envers cet objectif.

- Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
- Appuyez sur START/STOP/RESET (+) jusqu'à affichage de GOAL [Objectif].
- Tenir SET enfoncé pour commencer le réglage des objectifs.
- Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour sélectionner STEP [Pas] ou DIST. [Distance]
- Appuyez sur MODE pour commencer à régler la valeur d'objectif.
- Appuyez sur MODE pour changer de chiffres et appuyez sur bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour régler la valeur pour ce chiffre.
- Appuyez sur SET pour quitter.

OBTENTION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à tout moment dans n'importe quel mode.

Lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque, la montre vous alerte si votre fréquence cardiaque se trouve en dehors de votre zone cible et si elle est au-dessus ou au-dessous des limites de zone, vous invitant à intensifier ou relâcher vos efforts pour rester dans la zone.

Pendant une séance d'exercice, chaque mesure de fréquence cardiaque est pondérée dans la fréquence cardiaque moyenne pour la séance d'exercice. Lorsque vous réinitialisez la séance d'exercice, cette moyenne est sauvegardée et vous pouvez l'afficher en mode Review [récapitulatif].

- Attachez la montre en la serrant bien autour du poignet.
- Mettez l'index sur le cercle en acier autour du cadran de la montre pendant environ 5-8 secondes.

L'icône **g** clignote pendant que votre fréquence cardiaque est mesurée.

- Votre fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute et comme pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Si votre fréquence cardiaque est inférieure à la limite inférieure de votre zone cible, la montre émet un double bip et ZONE-LO s'affiche. Augmentez l'intensité de votre séance d'exercice pour élever votre fréquence cardiaque au-dessus de la limite inférieure de zone cible.
- Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la limite supérieure de votre zone cible, la montre émet un double bip et ZONE-HI s'affiche. Relâchez l'intensité de votre séance d'exercice pour abaisser votre fréquence cardiaque au-dessous de la limite supérieure de zone cible.
- Si votre fréquence cardiaque se trouve dans les limites de la zone cible, ZONE-IN s'affiche. Maintenez l'intensité de votre séance d'exercice dans la zone cible que vous avez réglée.

REMARQUE : Si vous êtes trempé, vous pouvez verrouiller le cardiofréquencemètre pour éviter des relevés erronés en le désactivant à partir de l'écran de configuration SYSTEM. Lorsque le cardiofréquencemètre est verrouillé, appuyez sur SET en mode Time of Day [Heure du jour] ou à partir de l'écran HRM OFF pour le déverrouiller pendant 15 secondes. Pendant ce temps, vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque une seule fois.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Utilisez le mode Workout [Séance d'exercice] pour chronométrer les séances d'exercice et recueillir et enregistrer la vitesse, la fréquence cardiaque, les calories et toute autre donnée.

- Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de WORKOUT [Séance d'exercice].
- Appuyez sur START/STOP/RESET.

Le chronomètre commence à chronométrer. L'icône **w** clignote lorsque le chronomètre fonctionne.

L'icône **n** clignote lorsque le capteur de marche compte les pas.

Appuyez sur SET pour sélectionner les données de séance d'exercice à afficher.

- Appuyez sur START/STOP/RESET pour arrêter la séance d'exercice. L'icône **w** s'affiche en continu lorsque le chronomètre est arrêté.

- Maintenez START/STOP/RESET enfoncé lorsque la séance d'exercice est arrêtée pour réinitialiser le chronomètre et enregistrer la séance d'exercice.

REMARQUE : Le chronomètre et le capteur de marche s'arrêteront automatiquement si vous êtes stationnaire pendant 15 minutes. Pour reprendre votre séance d'exercice, appuyez sur Start à nouveau pour réactiver le chronomètre et le capteur de marche.

AFFICHAGE DES SÉANCES D'EXERCICE

Utilisez le mode Review [Récapitulatif] pour afficher les données sauvegardées de vos sept dernières séances d'exercice, notamment la distance, l'allure moyenne, la fréquence cardiaque moyenne et les calories brûlées. Utilisez ces données pour suivre vos progrès au fil du temps.

- Distance : vous indique la distance que vous avez parcourue durant la séance d'exercice, calculée à partir de la longueur de votre foulée et du nombre de pas enregistrés par le capteur de marche.
- Nombre de pas : vous indique combien de pas vous avez effectués durant la séance d'exercice.
- Calories : vous indique combien de calories vous avez brûlées durant la séance d'exercice.
- Allure moyenne : vous indique combien de temps il vous a fallu pour parcourir chaque mile ou kilomètre.
- Fréquence cardiaque moyenne : la moyenne de toutes les mesures de fréquence cardiaque prises durant la séance d'exercice.

- Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [RÉCAPITULATIF].
- Appuyez sur START/STOP/RESET (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO) pour sélectionner une séance d'exercice à afficher.
- Appuyez sur SET pour faire défiler les données sauvegardées pour la séance d'exercice sélectionnée.
- Appuyez sur MODE pour quitter.

FNCTION DE LA VEILLEUSE INDIGLO®

- Enfoncez le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
- Tandis que la veilleuse est allumée, appuyez sur n'importe quel bouton pour garder la veilleuse allumée pendant quelques secondes de plus.

ÉTANCHÉITÉ

La montre Health Touch™ Plus est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.*
50m/164ft	86

*lives par pouce carré (abs.)

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

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne l'utilisez pas dans ces conditions.
- Rincez à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

OBTENIENDO SU RITMO CARDÍACO

Puede adquirir su ritmo cardiaco en cualquier momento en cualquier modo

Cuando adquiere su ritmo cardiaco, el reloj le alerta si su ritmo cardiaco está fuera de su zona deseada, y si está sobre o bajo los límites de la zona, indicándole intensificar o suavizar sus esfuerzos para estar dentro de la zona.

Durante un ejercicio, cada medida de ritmo cardiaco se considera con el promedio del ritmo cardiaco del ejercicio. Cuando se reinicia un ejercicio, el promedio se guarda y lo puede ver en el modo Revisión.

- Colóquese el reloj de manera cómoda alrededor de la muñeca.
- Con su dedo índice, toque el anillo de acero alrededor de la cara del reloj durante 5-8 segundos aproximadamente.

El símbolo **g** destella cuando su ritmo cardiaco está siendo medido.

- Su ritmo cardiaco se muestra en pulsaciones por minuto y como un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo.

- Si su ritmo cardiaco es menor que el límite inferior de su zona deseada, el reloj emite un doble pitido y aparece ZONE-LO. Incremente la intensidad de su ejercicio para subir su ritmo cardiaco por encima del límite inferior de su zona deseada.

- Si su ritmo cardiaco es mayor que el límite superior de su zona deseada, el reloj emite un doble pitido y aparece ZONE-HI. Suavice la intensidad de su ejercicio para bajar su ritmo cardiaco por debajo del límite superior de su zona deseada.

- Si su ritmo cardiaco está dentro de la zona deseada, aparece ZONE-IN. Mantenga la intensidad del ejercicio para permanecer dentro de la zona deseada que usted ha establecido.

NOTA: Si usted se halla en un ambiente húmedo, puede bloquear el monitor de ritmo cardiaco para evitar falsas lecturas apagándolo desde la pantalla de programación SYSTEM. Mientras el monitor de ritmo cardiaco está bloqueado, pulse SET en el modo Hora del Día o desde la pantalla HRM OFF para desbloquearlo durante 15 segundos. Durante este tiempo, puede adquirir una vez una medida de ritmo cardiaco.

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

Use el modo Ejercicio para cronometrar los ejercicios y recogerlos registrando velocidad, ritmo cardiaco, calorías y otra información.

- Pulse **MODE** hasta que aparezca **WORKOUT**.
- Pulse **START/STOP/RESET**.

El cronómetro empieza a contar tiempo. El símbolo **w** destella cuando el cronómetro está andando.

El símbolo **n** destella cuando el sensor de caminata está contando pasos.

Pulse SET para seleccionar la práctica a revisar.

- Pulse **START/STOP/RESET** para detener el ejercicio. El símbolo **w** es sólido cuando el cronómetro está detenido.
- Sostenga **START/STOP/RESET** cuando el ejercicio está detenido para poner el cronómetro a cero y guardar el ejercicio.

NOTA: El cronómetro y el sensor de caminata pararán automáticamente si usted se queda estático durante 15 minutos. Para reanudar su ejercicio pulse start de nuevo para reactivar el cronómetro y el sensor de caminata.

REVISANDO EJERCICIOS

Use el modo Revisión para ver la información guardada desde los últimos siete ejercicios, incluida distancia, paso promedio, ritmo cardiaco promedio y calorías consumidas. Use esta información para seguir el curso de su progreso con el tiempo.

- La distancia le dice lo lejos que ha viajado durante su ejercicio, calculada a partir de su longitud de zancada y el número de pasos grabados por el sensor de caminata.
- El conteo de pasos le dice cuántos pasos dió durante el ejercicio.
- Calorías le dice cuántas calorías ha consumido durante el ejercicio.
- El paso promedio le dice cuánto le tomó recorrer cada milla o kilómetro.
- El ritmo cardiaco promedio es el promedio de todas las medidas de ritmo cardiaco tomadas durante el ejercicio.

- Pulse **MODE** hasta que aparezca **REVIEW**.
- Pulse **START/STOP/RESET** para elegir un ejercicio a revisar.
- Pulse **SET** para explorar a través de los datos guardados del ejercicio seleccionado.
- Pulse **MODE** para salir.

LUZ NOCTURNA INDIGLO®

- Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante algunos segundos.
- Con la luz aún encendida, pulse cualquier botón para mantener la luz encendida durante unos cuantos segundos adicionales.

RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Health Touch™ Plus es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a. *
50 m /164 pies	86

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAO EL AGUA.

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de exponerlo al agua salada.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(GARANTIA LIMITADA USA - LEA POR FAVOR EL FOLLETO DE INSTRUCCIONES PARA LOS DETALLES DE LA OFERTA DE EXTENSION DE LA GARANTÍA).

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

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE — OBSERVE POR FAVOR QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:**

- después de vencido el plazo de la garantía;
- si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;
- si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- por cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA. SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACION A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dolares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN \$7,00 (dolares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA MALLA O BANDA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EUA, por favor llame al 1-800-448-4639 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, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el reloj a reparación.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO y HEALTH TOUCH son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. - LIMITED WARRANTY - PLEASE SEE FRONT OF INSTRUCTION BOOKLET FOR TERMS OF EXTENDED WARRANTY OFFER)

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

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- after the warranty period expires;
- If the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- from repair services not performed by Timex;
- from accidents, tampering or abuse; and
- lens or crystal, strap or band, watch 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 watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 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 A SPECIAL WATCHBAND OR 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 +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 44 020 8687 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 Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and HEALTH TOUCH are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries.

