



THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

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

FEATURES

Time/date (12/24 hour format • MMDD/DDMM format • two Time Zones • hourly Chime)
Countdown timers (up to 24 hours • stop or repeat at end • two intervals)
Three alarms (Daily/weekday/weekend/weekly • 5-minute backup)
Chronograph (lap storage • workout recall by date • average/best time display • on-the-fly lap recall • elapsed time counter)
INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature.

BASIC OPERATIONS



When setting, each button has a different function as indicated above. Display indicates when button changes function.
PLEASE NOTE: The **START/LAP** button on your watch may be found at the “12” or “6” position. If your watch has the **START/LAP** button at the 12-hr. position, the strap can be worn in two ways. Tuck the strap under itself (Fig. A) or wear it in the traditional manner, tucked into the keeper (Fig. B).



TIME/DATE/HOURLY CHIME

- In TIME mode, press and hold **SET/RECALL**. Time Zone flashes.
 - Press + or – to select Time Zone 1 or 2.
 - Press **NEXT** to set hour. Digits flash.
 - Press + or – to change hour. Scroll through 12 hours to change to AM/PM.
 - Press **NEXT** and +/– to set minutes.
 - Press **NEXT** and +/– to set seconds to zero.
 - Continue pattern to set day of week, month, date, 12-hour (AM/PM) or 24-hour military time format, MM/DD or DD/MM date format, turn hourly Chime on/off, turn Beep on/off. If you select Beep on, beep will sound every time you push a button except **INDIGLO**.
 - Press **NEXT** to set second Time Zone, following procedure above.
 - Press **DONE** to exit.
- TIPS:
- Press and hold **START/LAP** briefly to peek at second Time Zone.
 - Press and hold **START/LAP** for 4 seconds to change Time Zone displayed.
 - In other modes, press and hold **MODE** to view Time, release to return to current mode.

CHRONO

Watch counts up to 99 laps (100 hours max.) and stores laps.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

RUN CHRONO:

- Press **MODE** until CHRONO appears.
 - Press **START/LAP** to start Chrono. Chrono continues to run if you exit the mode.
 - Press **START/LAP** to take a split. Lap number alternates with last two digits of display.
 - Display will freeze for 10 seconds. Press **MODE** to release display and see running Chrono.
 - Press **STOP/RESET** to stop or pause Chrono. Press **START/LAP** to resume.
 - When workout is completed, you have two options: Press and hold **SET/RECALL** to store workout or press and hold **STOP/RESET** to clear workout (both reset chrono to 00:00:00).
- TIPS:
- When Chrono is running, appears in Time display.
 - When storing a workout, display will indicate available free memory (number of laps remaining to be stored. Each workout stored equals number of laps taken plus one extra lap to store total workout time) or MEMORY FULL.
 - If there is insufficient memory to store entire workout, total time, date, and oldest laps will be stored up to remaining capacity.

RECALL WORKOUTS:

- Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
 - Press +/– to choose workout to review. Workouts are stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
 - Press **NEXT** to enter workout details.
 - Press +/– to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, AVG lap.
 - To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps 2-4.
 - Press **DONE** to exit.
- TIP: To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press **SET/RECALL** and +/– to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

CLEAR WORKOUTS:

- With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT appears.
- Watch will beep. Last stored workout is erased from memory.
- To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM appears. Watch beeps a second time to indicate all stored workouts are erased. MEMORY 50 will be displayed.

CUSTOMIZE DISPLAY FORMAT:

This determines what is shown in first and second lines of the display.

- Press and hold **SET/RECALL**.
- If no workouts have been stored, display will read FORMAT/SET.
- If workouts have been stored, last workout will be displayed.
- Press **NEXT** until format display appears.
- Press +/– to select LAP/SPL (Split in large digits), SPL/LAP (Lap in large digits), or TOTAL RUN.
- Press **SET/RECALL** to exit.

NOTE: TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time and total activity time (total activity time=total elapsed time - time passed during workout). Select TOTAL RUN display format as above.

- Press **START/LAP** to start Chrono.
 - Press **STOP/RESET** every time you pause/stop during your workout. Primary display will show time elapsed less paused time (total activity time). Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chrono was started.
 - Press **STOP/RESET** to stop timing. You may clear or store workout.
- TIPS:
- When you have completed a workout in this format, total elapsed time will continue to run until workout is stored or cleared.
 - When recalling TOTAL RUN, only total activity time will be displayed.
 - Elapsed time counter will continue to run until Chrono is reset. If you take a split, display will change to SPL/LAP. Elapsed time is not stored in memory.

TIMER

- Press **MODE** until TIMER appears.
- Press **SET/RECALL**. Hour digits flash.
- Press +/– to change hour.
- Press **NEXT** and +/– to set minutes.

(continued on reverse)

TIMEX 腕時計をお買い上げ頂きましてまことに有難うございます。

Timex 腕時計の操作法を理解するために、取り扱い説明を注意深く読んでください。

機能

時刻/日付 (12/24 時フォーマット • 月/日/月フォーマット • 二つのタイムゾーン • 毎時のチャイム)
カウントダウンタイマー (24 時間まで • ストップまたは最後に再計測 • 二つのインターバル)
三つのアラーム (日ごと/平日/週末/週ごと • 5 分のバックアップ)
クロノグラフ (50 ラップ保存 • 日付による運動内容の再表示 • 平均/最高タイム表示 • 活動中のラップ再表示 • 経過時間カウンター)
NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

基本操作



設定の際、それぞれのボタンは上記に示されたように、異なる機能を備えています。ボタンの機能が変わるとき、表示がそれを示します。
注意: 腕時計の **SPLIT/LAP** ボタンは “12” または “6” の位置にあります。もし腕時計の **START/LAP** ボタンが 12 時の位置にある場合、腕時計のベルトをつけるには 2 通りの方法があります。ベルトをその下にはさみこむ (図 A) か、または従来通りにベルトをベルト通しに入れます (図 B)。



時/日付/毎時のチャイム

- TIME モードで、SET/RECALL を押しつづけます。タイムゾーンが点滅します。
 - + または – を押して第一または第二のタイムゾーンを選択します。
 - NEXT を押して時を設定します。数字が点滅します。
 - + または – を押して時の変更をします。AM/PM を変更するために 1 2 時間分スクロールします。
 - NEXT と +/– を押して分を設定してください。
 - NEXT と +/– を押して秒をゼロに設定します。
 - この要領で、曜日、月、日付、12 時 (AM/PM) または 24 時表示、月日または日月表示を設定したり、毎時のチャイムや注意音をオンにしたりオフにしたりできます。注意音をオンにすると、INDIGLO を除いてボタンを押すたびに注意音が鳴ります。
 - 上記の要領で、NEXT を押して第二のタイムゾーンを設定します。
 - DONE を押して終了します。
- コッ:
- START/LAP を少し押し続けると第二のタイムゾーンを見ることが出来ます。
 - START/LAP を 4 秒間押し続けると表示されたタイムゾーンを変えることができます。
 - 他のモードでは、MODE を押し続け時刻を見て、放すと現在のモードに戻ります。

クロノ

腕時計は 99 ラップ (最高 100 時間) までカウントし、そのラップタイムを収納します。

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

クロノを開始します:

- MODE を CHRONO が現れるまで押します。
 - START/LAP を押してクロノを開始します。クロノはそのモードを終了しても計測を続けます。
 - START/LAP を押してスプリットをとります。ラップ番号はディスプレイの最後の二数字と交互になります。
 - 表示は 10 秒間凍ります。MODE を押して、表示をリセットし、計測中のクロノを見ます。
 - STOP/RESET を押してクロノを停止またはポーズします。START/LAP を押して再開します。
 - 運動が終わった後に、二つのオプションがあります。SET/RECALL を押し続け運動内容を保存するか、STOP/RESET を押し続け運動内容をクリア (両方ともクロノを 00:00 にリセット)。
- コッ:
- クロノが機能中に が時刻表示に現れます。
 - 運動内容の保存時にディスプレイは空きメモリの容量を示します (これから保存されるラップ数。保存された各運動内容は、取られたラップ数と総経過時間を保存するために取られた累計 1 ラップの和に等しくなります)。さもなければ MEMORY FULL の表示があります。
 - もし総経過を保存するのに十分なメモリがない場合は、総時間、日付および最も古いラップが空き容量分保存されます。

運動内容の再表示をするには:

- SET/RECALL を押し、リコールモードを入力します。最後の運動の日付が点滅します。
 - + または – を押して、確認する運動内容を選択します。運動内容は日付順に保存されます。複数の運動内容が同じ日付に保存されることもあります。
 - NEXT を押して運動内容の詳細を入力します。
 - + または – を押して、一連のラップのラップ/スプリットタイム、最高ラップ、平均ラップを確認します。
 - 他の運動内容を確認するには、NEXT を日付が点滅するまで押し、ステップ 2-4 に従います。
 - DONE を押して終了します。
- コッ: 現在の運動のラップ/スプリットタイムを見るには、クロノが計測中に SET/RECALL を押し、+ または – を押してラップ/スプリットタイム、最高ラップ、平均ラップをスクロールします。現在のラップは表示されません。他の運動内容はクロノが計測中には見ることはできません。

運動内容のクリア:

- クロノが止まった状態で、STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT が現れます。
- 腕時計が警告音を発します。最後に保存された運動内容がメモリから消去されます。
- 全ての運動内容をクリアするには、STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLEAR CHRONO MEM が現れます。腕時計が二度目の警告音を発し、全ての運動内容が消去されたことを示します。MEMORY 50 が表示されます。

ディスプレイフォーマットのカスタマイズ:

ディスプレイの最初と二番目のラインに表示されるものを決定します。

- SET/RECALL を押しつづけます。
- 運動内容が全く保存されていない場合、表示は FORMAT/SET となります。
- 運動内容が保存されている場合、最後の運動内容が表示されます。
- NEXT をフォーマットディスプレイが現れるまで押します。
- + または – を押して LAP/SPL (ラップ/スプリットが大字)、SPL/LAP (ラップが大字) または TOTAL RUN を選択します。
- SET/RECALL を押して終了します。

注: TOTAL RUN フォーマットで総経過時間および総活動時間を見ることが出来ます (総活動時間=総経過時間-運動中ポーズされた時間)

上記のように TOTAL RUN ディスプレイフォーマットを選択します。

- START/LAP を押してクロノを開始します。
 - 運動中に休止/停止するたびに、STOP/RESET を押します。メインのディスプレイは経過時間とポーズされた時間の差を表示します (総活動時間)。下のディスプレイは計測し続け、クロノが開始されてからの総経過時間を表示します。
 - STOP/RESET を押して計測を停止します。運動内容をクリアまたは保存できます。
- コッ:
- このフォーマットで運動を終了した場合、運動内容が保存またはクリアされるまで総経過時間は計測され続けます。
 - TOTAL RUN を再表示する場合、総活動時間のみが表示されます。
 - 経過時間カウンターはクロノがリセットされるまで計測し続けます。スプリットを取ると、ディスプレイは SPL/LAP に変わります。経過時間はメモリに保存されません。

タイマー

- MODE を TIMER が現れるまで押します。
- SET/RECALL を押します。時数字が点滅します。
- + または – を押して時の変更をします。
- NEXT と +/– を押して分を設定してください。
- NEXT と +/– を押して秒を設定してください。
- NEXT と +/– を押して STOP AT END または REPEAT AT END を選択します。
- DONE を押して確認終了します。

(裏面へ続く)

感谢您购买天美时 TIMEX 手表。

请仔细阅读说明，以便掌握 Timex 手表的使用方法。

功能

时间/日期 (12/24 小时模式 • 月/日/月日期模式 • 两个时区 • 每小时鸣响)
倒数计时器 (最多可至 24 小时 • 在末尾停止或重复 • 两个间隔)
三个闹钟 (每日/平日/周末/每星期 • 5 分钟候备闹钟)
计时器 (50 圈储存 • 按日期查阅运动数据 • 平均/最佳时间显示 • 行进中查阅圈数)
带有 INDIGLO® 「夜间模式」功能的 INDIGLO® 夜光。

基本操作



设定时，每一按钮如上所指有不同功能。按钮改变功能时显示器将有所指。
请注意: 您手表上的 **START/LAP** 按钮，可能在 “12” 或 “6” 位置找到。
如果您的手表 **START/LAP** 按钮是在 12-hr. 位置，表带可以两个方式戴上。
将表带塞在底下 (图 A) 或以传统方式塞入扣环 (图 B)。



时间 / 日期 / 每小时鸣响

- 在 **TIME** 模式下，按住 **SET/RECALL**。时区将闪烁。
 - 按 + 或 – 以选择时区 1 或 2。
 - 按 **NEXT** 以设定小时。数字将显示。
 - 按 + 或 – 以改变小时，依次翻阅 12 小时以改变上午 / 下午。
 - 按 **NEXT** 和 +/– 以设定分钟。
 - 按 **NEXT** 和 +/– 以设定秒钟为零。
 - 继续按照此方式设定星期、月份、日期、12 小时 (上午/下午) 或 24 小时军用时间模式，月/日或日/月日期模式，开/关每小时鸣响，开/关鸣叫。如果您选择开启鸣叫，除 **INDIGLO** 以外您每次按动一个按钮手表都会发出鸣叫声。
 - 按 **NEXT** 设定第二时区，操作程序同上。
 - 按 **DONE** 以退出。
- 提示:
- 短按按住 **START/LAP** 可窥视第二时区。
 - 按住 **START/LAP** 四秒钟以改变所显示的时区。
 - 在其它模式下，按住 **MODE** 以查阅时间，放手后回到当前模式。

计时器

手表计时最多至 99 圈 (最多 100 小时) 和储存 50 圈。

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

计时器操作:

- 按 **MODE** 直到 CHRONO 出现。
 - 按 **START/LAP** 以开始计时。如果您退出当前模式计时仍将继续。
 - 按 **START/LAP** 用以分段。圈数随最后两位数字交替显示。
 - 显示将冻结 10 秒钟，按 **MODE** 以恢复显示和查阅跑步计时。
 - 按 **STOP/RESET** 以停止或暂停计时。按 **START/LAP** 恢复计时。
 - 运动结束后，您有两个选择: 按住 **SET/RECALL** 以储存运动数据或按住 **STOP/RESET** 以消除运动数据 (这两种选择都将使计时重置为 00:00:00)。
- 提示:
- 计时进行中， 将出现在时间显示中。
 - 储存运动数据时，显示器将指出可供使用的空余记忆 (可供储存的圈数)。每次运动储存等于该次运动所占用的圈数加上额外储存总运动时间的一圈) 或记忆已满 (MEMORY FULL)。
 - 如果所剩记忆不足储存全部运动数据，则总时间、日期和最初的圈数将被储存在剩余的容量中，填满为止。

查阅运动数据:

- 按 **SET/RECALL** 以进入查阅模式。前次运动的日期将闪烁。
 - 按 +/– 以选择查阅运动数据，运动数据按日期储存。同一日期可储存多次运动数据。
 - 按 **NEXT** 进入运动数据细分。
 - 按 +/– 以查阅连续的、最佳的和平均的圈/分段时间。
 - 查阅其它运动数据，按 **NEXT** 直到日期闪烁，之后重复步骤 2 至 4。
 - 按 **DONE** 退出。
- 提示: 在计时进行中查阅当前运动的圈/分段时间，按 **SET/RECALL** 和 +/– 以翻阅各圈/分段时间，最佳圈、平均圈，当前圈将不显示。计时进行中将不能查阅其他运动数据。

消除运动数据:

- 计时停止时，按住 **STOP/RESET**。HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT 将出现。
- 手表将鸣响。前次储存的运动数据将从记忆中消除。
- 如要消除所有运动数据，继续按 **STOP/RESET**。HOLD TO CLEAR CHRONO MEM 将出现。手表作第二次鸣响标示所有运动数据都已消除。MEMORY 50 将被显示。

自选显示模式:

- 该模式决定显示屏中第一行和第二行的显示内容。
- 按住 **SET/RECALL**。
 - 如果无运动数据储存，显示屏将显示 FORMAT/SET。
 - 如果已有运动数据储存，显示屏将显示前次运动数据。
 - 按 **NEXT** 直到显示模式出现。
 - 按 +/– 选择 LAP/SPL (大数字显示分段)，SPL/LAP (大数字显示圈)，或 TOTAL RUN。
 - 按 **SET/RECALL** 退出。
- 注意: TOTAL RUN 模式可使您查阅总逝去时间和总运动时间 (总运动时间 = 总逝去时间 - 运动中暂停时间)。

如上选择 TOTAL RUN 显示模式。

- 按 **START/LAP** 开始计时。
 - 在您每次运动暂停/停止时按 **STOP/RESET**，主显示屏将显示总逝去时间减去暂停时间 (总运动时间)。下方显示屏将继续运行，显示计时开始以来的总逝去时间。
 - 按 **STOP/RESET** 停止计时。您可以消除或储存运动数据。
- 提示: 当您在此模式下完成一次运动时，总逝去时间将继续运行直到运动数据被储存或消除。
- 当查阅 TOTAL RUN 时，将只显示总运动时间。
 - 逝去时间记录器将继续运行直到计时被重置。如果您进行了分段，显示将改变至 SPL/LAP。逝去时间将不在记忆中储存。

倒数计时器

- 按 **MODE** 直到 TIMER 出现。
- 按 **SET/RECALL**。小时数字闪烁。
- 按 +/– 改变小时。
- 按 **NEXT** 和 +/– 设定分钟。

(按背面)

