



**TIMEX**<sup>®</sup>

DIGITAL HEART RATE MONITOR

## Zone In On Fitness

**Português**      página 1

**Italiano**      pagina 55

**Deutsch**      Seite 109

**Nederlands**      pagina 163

# O MONITOR DE RITMO CARDÍACO DIGITAL DA TIMEX® MODELOS 30-LAP/FITNESS

---

UM RELÓGIO DESPORTIVO DIGITAL AVANÇADO

*Mais*

UM SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO  
COMPLETAMENTE DIGITAL

O Monitor de Ritmo Cardíaco Digital da Timex® incorpora a última tecnologia digital da Timex com metodologias de boa forma física utilizadas pelos especialistas de manutenção da forma física e treinadores pessoais. Como líder mundial em dispositivos de contagem de tempo em eventos desportivos, a Timex criou um sistema digital de manutenção da forma física que combina a precisão digital exigida pelos atletas de classe mundial com funções que podem ser utilizadas por pessoas de todas as idades para se manterem “em forma”.

*Nota: Este manual poderá descrever características ou funções que não se encontram disponíveis em todos os modelos.*

## **Recursos na Internet**

O web site da Timex ([www.timex.com](http://www.timex.com)) constitui uma excelente fonte de informação para o ajudar a tirar os maiores benefícios da sua compra do Monitor Digital do Ritmo Cardíaco da Timex®. Os recursos que pode procurar no site da Timex incluem:

[www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/)

Fara obter mais informações sobre os Monitores Digitais do Ritmo Cardíaco da Timex, incluindo listagens das funções dos produtos e simulações.

[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)

Para conselhos sobre manutenção da forma física e treinos utilizando os Monitores Digitais do Ritmo Cardíaco da Timex.

*Nota: Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.*

## Organização deste Manual

Este manual está dividido em quatro secções principais:

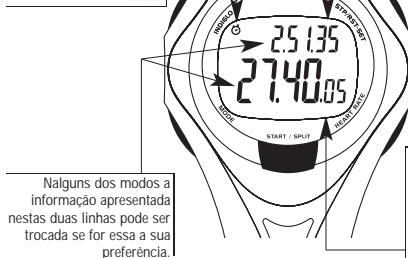
- **Perspectiva Geral** —  
Descrições gerais dos botões, funções e mostrador.
- **Utilização do Monitor do Ritmo Cardíaco** —  
Descreve a maneira de combinar o seu relógio com um Monitor do Ritmo Cardíaco (HRM) para obter, medir e examinar as informações sobre o ritmo cardíaco.
- **Modos e Funções** —  
Explicações simples e passo a passo sobre a utilização dos modos e funções do relógio.
- **Exemplos de Utilização** —  
Cenários reais que lhe mostram como fazer do seu relógio Timex® uma parte integrante das suas actividades de exercícios físicos.

## Perspectiva Geral

Informações no Mostrador

**INDICADORES** - Aparecem à volta do mostrador para indicar o modo actual ou uma actividade que ocorre em segundo plano. Por exemplo, o indicador cronómetro indica que a função Cronógrafo ou Cronómetro se encontra activa a contar o tempo das voltas.

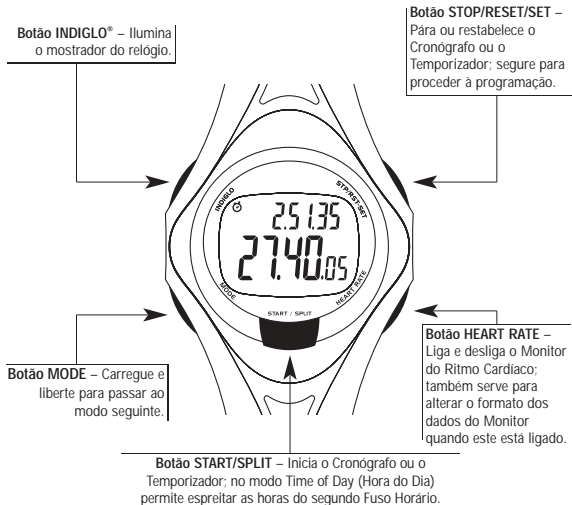
**LINHA SUPERIOR** - Linha do terço superior do mostrador, utilizada para apresentar informações tais como os tempos das voltas, o dia e data, informações do Monitor do Ritmo Cardíaco e indicadores.



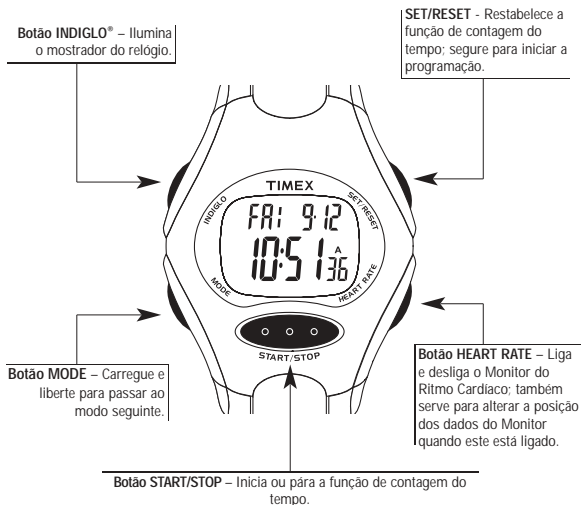
Nalguns dos modos a informação apresentada nestas duas linhas pode ser trocada se for essa a sua preferência.

**LINHA INFERIOR** - Linha dos dois terços inferiores do mostrador, utilizada para apresentar informações tais como a hora do dia, os tempos das voltas ou tempos repartidos, informações do Monitor do Ritmo Cardíaco e indicadores.

## O Modelo 30-Lap (30 Voltas)



## O Modelo Fitness (Forma Física)



## Indicadores do Mostrador

O seu relógio pode fornecer muitas informações obtidas num relance e ocupam apenas uma pequena área do seu pulso. Apresentam-se a seguir os indicadores (os pequenos símbolos gráficos) que aparecem no mostrador:



O Alarme está armado.



O Temporizador está a funcionar (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Contagem de Tempo) está a contar o tempo de forma decrescente até zero (Modelo Fitness).



O Cronógrafo está a funcionar (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Contagem de Tempo) está a contar o tempo de forma crescente a partir do zero (Modelo Fitness).



O sinal horário está activado.



Procura de dados do Monitor do Ritmo Cardíaco provenientes do sensor do peito.



Estão a ser recebidos dados do Monitor do Ritmo Cardíaco provenientes de um sensor do ritmo cardíaco.

## Utilização do Monitor do Ritmo Cardíaco

Combinado com um sensor de ritmo cardíaco, o seu relógio desportivo torna-se parte integrante de um sistema global de manutenção da forma física. O sensor do ritmo cardíaco regista o seu ritmo cardíaco e transmite os dados para o relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios/treino para se certificar de que se encontra na zona de ritmo cardíaco desejada para manter ou melhorar o seu nível de forma física (sobre as zonas alvo de ritmo cardíaco consulte qualquer manual de manutenção da forma física). Se estiver programado, um alerta de "fora da zona" soa automaticamente assim que o ritmo cardíaco sair da zona seleccionada.

Esta secção explica como:

- Programar o relógio para trabalhar com um sensor do ritmo cardíaco
- Programar o relógio para efectuar o acompanhamento do ritmo cardíaco relativamente a uma zona de ritmo cardíaco seleccionada
- Registrar e examinar as informações sobre o ritmo cardíaco

### Programação do Relógio para Trabalhar com um Sensor do Ritmo Cardíaco

1. **Coloque o sensor do ritmo cardíaco no peito.** Para ver as instruções detalhadas da maneira como o sensor do ritmo cardíaco deve ser colocado, consulte o Guia do Utilizador do Sensor de Fitness que foi fornecido com o mesmo. As instruções apresentadas nesta secção assumem que o sensor do ritmo cardíaco foi colocado seguindo as recomendações.
2. **Inicie o sistema do Monitor de Ritmo Cardíaco.** Nos modos TIME OF DAY, TIMING, CHRONO ou TIMER, carregue em **HEART RATE**.

Enquanto o relógio procura os sinais do sensor do ritmo cardíaco aparece um indicador com a forma do contorno de um coração. Quando o relógio começa a receber os sinais, o contorno do coração transforma-se num coração sólido a palpitar.

Para assegurar a recepção de sinais claros, afaste-se para pelo menos 1,80 metros de distância de outras pessoas que também estejam a utilizar um sensor.

Quando passar a um dos modos TIMING, CHRONO ou TIMER, o relógio procura automaticamente um sinal do transmissor durante cerca de 15 segundos. Se não for encontrado nenhum sinal, o relógio pára de procurar sinais até o botão **HEART RATE** ser novamente premido.

3. **Leia o seu ritmo cardíaco.** Quando o relógio estabelece contacto com o transmissor, o seu ritmo cardíaco (medido em número de pulsações por minuto) é apresentado. Para desligar o monitor, carregue e segure **HEART RATE**.

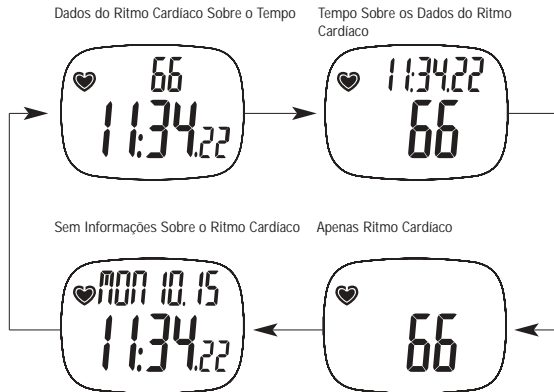
#### Visualização da Informação do Ritmo Cardíaco e dos Tempos

O mostrador do Monitor do Ritmo Cardíaco pode ser formatado de quatro maneiras diferentes. Utilize o botão **HEART RATE** para percorrer as várias opções. Por exemplo, quando o Monitor é utilizado nos modos CHRONO ou TIMER, o ritmo cardíaco será apresentado na linha superior e a contagem do tempo do CHRONO ou TIMER na linha inferior. Carregue no botão **HEART RATE** para trocar a linha onde esses valores são apresentados. Poderá também optar por apresentar apenas a informação relativa ao ritmo cardíaco ou não apresentar a informação do ritmo cardíaco. (Ver Figura 2.1 a seguir ao parágrafo abaixo).

#### Modo HRM Setup (Configuração do Monitor do Ritmo Cardíaco)

Este modo permite definir uma zona de ritmo cardíaco para os exercícios. Uma zona alvo consiste num limite superior e num limite inferior do ritmo cardíaco. Pode seleccionar uma das zonas predefinidas ou definir manualmente os valores para personalizar as zonas pretendidas. Quando o ritmo cardíaco desce abaixo do limite inferior ou sobe acima do limite superior da zona, soa um alarme opcional. Se bem que possa utilizar o

Figura 2.1 – Formatos de Apresentação do Monitor do Ritmo Cardíaco



*Conselho útil: Carregue em **HEART RATE** para percorrer os formatos de apresentação quando o monitor do ritmo cardíaco estiver activo.*

Monitor do Ritmo Cardíaco sem ter seleccionado uma zona alvo, recomenda-se vivamente que configure primeiro esta função. Ajuda-o a manter-se dentro da zona seleccionada e maximiza a eficiência do programa de manutenção da forma física.

### Zonas Alvo para a Manutenção da Forma Física

Os limites superior e inferior do ritmo cardíaco para as zonas alvo de manutenção da forma física baseiam-se no valor Maximum Heart Rate (MHR - Ritmo Cardíaco Máximo). A Tabela 2.1 ilustra a fórmula utilizada pelo relógio para calcular os limites superior e inferior do ritmo cardíaco para cada zona.

Tabela 2.1: Zonas de Manutenção da Forma Física

ZONA	Limite Inferior	Limite Superior
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

É importante definir um valor do Ritmo Cardíaco Máximo porque as cinco zonas alvo automáticas baseiam-se nesse valor. Pode determinar o seu ritmo através de um teste controlado ou através de um dos muitos métodos de estimativa existentes. Um método muito utilizado consiste em subtrair a sua idade do número 220. Note, contudo, que métodos como este poderão produzir resultados inexactos porque o ritmo cardíaco máximo depende de factores fisiológicos além da idade, tais como o nível da forma física e a constituição genética.

Figura 2.2 – Valores Predefinidos para o Modo HRM Setup

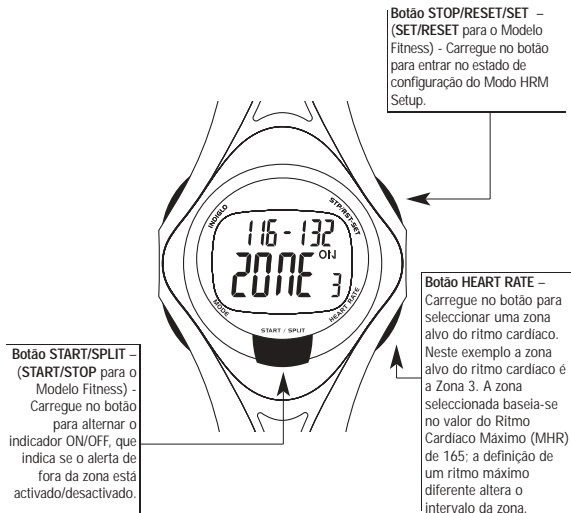
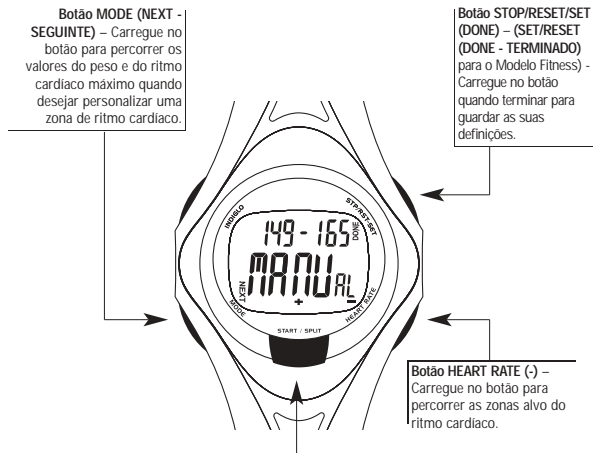


Figura 2.3 – Definição dos Valores para o Modo HRM Setup



## Introduzir o Peso e o Ritmo Cardíaco Máximo

1. Carregue em **MODE** até chegar ao Modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DO RITMO CARDÍACO). A seguir carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração. A zona actualmente seleccionada começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**.)
2. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer as zonas alvo predefinidas bem como a definição **MANUAL**. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Cada zona, incluindo os limites inferior e superior predefinidos do ritmo cardíaco, fica a piscar.



*NOTA: As zonas alvo ficam personalizadas assim que concluir a configuração do Módulo HRM Setup.*

3. Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para se deslocar pelos valores que definem o seu peso e o ritmo cardíaco máximo (MHR). Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). O peso do corpo é utilizado para calcular o número de calorias que são queimadas.



*NOTA: Quando estiver a especificar o valor do peso, carregue em **START/SPLIT (+)** para alternar entre libras e quilogramas.*



- Carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar os valores definidos e sair do modo. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).



*NOTA: A alteração da definição do peso durante uma sessão de exercício irá causar um cálculo de calorias incorrecto.*

## Seleccionar uma Zona Alvo

Para seleccionar uma zona alvo de ritmo cardíaco com base no ritmo cardíaco máximo:

- Carregue em **MODE** até aparecer HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO).
- Carregue em **HEART RATE** para percorrer as zonas alvo predefinidas (bem como a definição MANUAL). Cada zona predefinida, incluindo os limites inferior e superior predefinidos do ritmo cardíaco, fica a piscar.



*NOTA: Carregue em **START/SPLIT** para alternar o alerta de fora da zona entre ON e OFF. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**).*

Quando sair do modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO), o relógio utiliza a zona que seleccionou para todos os cálculos estatísticos baseados no Monitor de Ritmo Cardíaco.

## Definir a Zona Alvo “Manual”

- No modo HRM SETUP (CONFIGURAÇÃO), carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração. A zona actualmente seleccionada começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).

- Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer as zonas alvo predefinidas até chegar à definição MANUAL, que começa a piscar. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).
- Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para percorrer os números que definem o limite superior do ritmo cardíaco, o limite inferior do ritmo cardíaco, o peso e o ritmo cardíaco máximo. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os números. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Quando todos os dígitos de um número estiverem definidos, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar ao seguinte.

A utilização de uma zona de ritmo cardíaco alvo predefinida repõe a sua entrada para a zona alvo “manual” nas regulações de fábrica originais.

- Carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar as definições e sair do modo HRM SETUP. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).

## Examinar a Informação do Monitor de Ritmo Cardíaco

Pode utilizar o relógio para examinar a informação do Monitor do Ritmo Cardíaco, incluindo o ritmo cardíaco médio, mínimo e máximo (de pico), o período de tempo em que o coração se manteve dentro da zona alvo e o número de calorias que foram queimadas. Como um parâmetro indicador da sua forma física, também pode ver como o ritmo cardíaco diminui durante um período de tempo predefinido. Para mais detalhes consulte os modos REVIEW (REVER) e RECOVER (RECUPERAÇÃO).

## Resolução de Problemas Relacionados com o Monitor do Ritmo Cardíaco

Conselhos para a resolução de problemas mais comuns:

*Tenho dificuldades em obter uma primeira leitura OU os números do ritmo cardíaco parecem estar incorrectos durante o funcionamento.*

- Humedeça bem as placas de contacto na parte posterior do sensor do ritmo cardíaco.
- Aperte a cinta do peito até esta assentar confortavelmente e estabelecer bom contacto com a pele. Certifique-se de que o sensor está bem seguro contra a pele e com a indicação TIMEX virada para cima.
- Afaste-se de quaisquer outros sensores bem como de outras fontes de sinais de rádio e de electricidade estática tais como os aparelhos de exercícios físicos e outro equipamento eléctrico.
- Aguarde alguns minutos e carregue novamente em **HEART RATE**.

*Às vezes vejo traços no mostrador à volta do valor do ritmo cardíaco OU o ritmo cardíaco apresentado permanece inalterado durante um período longo de tempo. O que é que isso significa?*

- Geralmente isso significa que as placas dos sensores precisam de ser humedecidas ou que a unidade não está bem justa ao peito e portanto o contacto eléctrico com a pele não é suficiente. Humedeça as placas dos sensores e ajuste o transmissor de forma a que ambas as placas façam bom contacto com o peito.

*Às vezes o símbolo do coração deixa de piscar por alguns instantes.*

- Enquanto o coração está a piscar, o relógio está a receber sinais nítidos do monitor. Tal como acontece com qualquer sistema de rádio, poderá ocorrer uma interferência ocasional ou uma breve interrupção do sinal. Se isso acontecer, o palpitar do símbolo do coração fica

suspenso. Geralmente o problema resolve-se por si mesmo e o coração recomeça a palpitar. Se a interrupção se prolongar, o relógio alerta-o por meio de uma mensagem de erro descrita abaixo.

*Aparece no mostrador a mensagem "NO HRM DATA".*

Esta mensagem de erro aparece se o relógio não estiver a receber regularmente do sensor os dados actualizados do ritmo cardíaco. No entanto, desde que o sensor esteja devidamente colocado no peito, as placas estejam humedecidas e a bateria do transmissor não esteja fraca, o relógio recupera normalmente sem a intervenção do utilizador. Se tal não acontecer, tente o seguinte:

- As placas do sensor do transmissor colocado no peito podem ter perdido o contacto com o peito durante alguns segundos. Certifique-se de que o transmissor está bem encostado ao corpo.
- As placas do sensor podem estar secas. Humedeça-as bem e reajuste a posição do transmissor se necessário.
- A bateria do transmissor colocado no peito pode estar fraca e precisar de ser substituída. (Ver no Guia do Utilizador do Sensor Fitness as instruções sobre a substituição da bateria).

## Modos e Funções

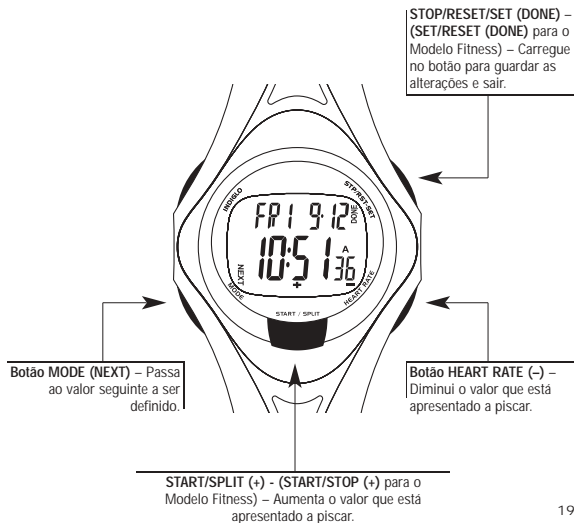
Esta secção descreve os modos e as funções disponíveis no relógio. Os modos dão acesso a áreas específicas do funcionamento do relógio. Por exemplo, entra-se no Modo ALARM para programar um alarme para soar a uma hora específica.

O relógio tem várias funções que podem ser acedidas carregando no botão **MODE**. Carregando no botão **MODE** pode percorrer todos os modos disponíveis no relógio.

Tabela 3.1: Resumo dos Modos

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
TIME OF DAY	TIME OF DAY
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW
HRM SETUP	HRM SETUP
ALARM	ALARM

## Operação dos Botões Durante a Programação



## Modo TIME OF DAY

O relógio apresenta a hora, a data e o dia da semana.

### Regulação da Hora do Dia

1. Carregue e segure **STOP/RESET/SET** firmemente durante dois segundos. (Para o Modelo Fitness, carregue e segure **SET/RESET**). Aparece a indicação "HOLD TO SET" (SEGURE PARA CONFIGURAR). Se continuar a segurar este botão, aparece a indicação "SET TIME".

O modelo 30-Lap permite-lhe definir a hora para dois fusos horários diferentes. Quando começar a regular a hora, o número "1" a piscar no canto inferior direito do mostrador indica que está a definir a hora do fuso horário principal. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para seleccionar o fuso horário principal (1) ou secundário (2). A seguir carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para começar a regular a hora como descrito acima.

2. Carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para regular:

HOURS (HORAS) ► MINUTES (MINUTOS) ► SECONDS (SEGUNDOS)  
► DAY OF THE WEEK (DIA DA SEMANA)  
► MONTH (MÊS) ► DATE (DATA) ► TIME FORMAT (FORMATO DA HORA) (12 ou 24 horas)  
► DATE FORMAT (FORMATO DA DATA) (Mês-Dia ou Dia-Mês)  
► HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (activado ou desactivado)  
► BUTTON BEEP (BIP DOS BOTÕES) (activado ou desactivado).

O valor que está a ser alterado aparece a piscar. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Segure os botões para avançar mais rapidamente. Quando um valor estiver regulado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar ao seguinte.

Para definir o formato de 12 horas na regulação das HOURS (HORAS), altere a definição AM ou PM (indicada pela letra "A" ou "P" no mostrador) aumentando o número de horas para além das "12."



*NOTA: Pode programar o relógio de forma a tocar uma melodia como sinal horário definindo a função HOURLY CHIME como ON (activada).*

Para regular os SECONDS (SEGUNDOS), carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para repor o valor em zero. Isto é útil para sincronizar o relógio relativamente a uma hora de referência. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar as selecções e sair do Modo TIME OF DAY (HORA). (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).



*Conselho útil: O relógio salta sobre o dia 29 de Fevereiro. Para acertar o relógio nos anos bissextos, regule a data manualmente no dia 29 de Fevereiro para "February 29". No dia seguinte o relógio salta para o dia 1 de Março.*

### Espreitar o Valor do Segundo Fuso Horário

O Modelo 30-Lap permite manter o registo da hora em dois fusos horários (identificados como T1 e T2). Pode "espreitar" o valor do segundo fuso horário carregando no botão **START/SPLIT** durante dois segundos quando se encontra no Modo TIME OF DAY (HORA). Liberte o botão para voltar ao fuso horário principal. Para trocar as definições dos fusos horários, segure o botão durante quatro segundos.

## Modo CHRONO (Apenas no Modelo 30-Lap)

O Modo CHRONO é o principal modo para “exercícios” do seu relógio. Proporciona um cronómetro para registar o tempo decorrido para 30 leituras, como uma volta, um evento único, bem como outras informações para um evento completo até 100 horas de duração. Podem ser armazenados os dados de até 30 leituras incluindo o número da volta, o tempo da volta individual e o tempo repartido total decorrido.



*NOTA: Ao longo desta secção fala-se em “voltas” e “tempos repartidos”. Por “tempo da volta” entende-se o tempo correspondente a cada segmento (volta) de um evento. Por “tempo repartido” entende-se o tempo total decorrido desde o início do evento.*

Quando o sensor do ritmo cardíaco está activo, o Modo CHRONO permite registar três dados estatísticos:

- O período de tempo em que o seu coração se encontra dentro da zona alvo enquanto o Modo CHRONO está seleccionado
- O ritmo cardíaco médio para o período em que o sistema HRM estava activo e o Modo CHRONO seleccionado
- O ritmo cardíaco máximo e mínimo para o período em que o sistema HRM estava activo e o Modo CHRONO seleccionado

O registo acumulado dos dados pára se parar o Cronógrafo quando o sistema HRM estiver activo e é retomado quando reiniciar o Cronógrafo. Se deixar o Cronógrafo terminar a contagem enquanto o sistema HRM estiver activo, o HRM encerra-se automaticamente e a acumulação de dados é interrompida.

Enquanto o Modo CHRONO estiver activo pode mudar para qualquer outro modo, como o TIME OF DAY (HORA). Um indicador com a forma de um cronómetro indica que o Modo CHRONO está activo no segundo plano.

### Opções de Apresentação do Cronógrafo

Se não estiver a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, o relógio apresenta os tempos das voltas e os tempos repartidos (depois de ter tomado o primeiro tempo repartido). Para seleccionar o valor que é apresentado na linha inferior do mostrador, carregue e segure **STOP/RESET/SET** quando o Cronógrafo tiver sido reposto a zero (00.00.00) mas antes de começar a contagem do tempo das voltas.

Se estiver a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, o relógio apresenta as informações do ritmo cardíaco além do tempo indicado pelo Cronógrafo. Pode optar por ver os tempos das voltas ou os tempos repartidos além dos dados do ritmo cardíaco. Para ver as opções de apresentação dos dados referentes ao ritmo cardíaco, consulte as páginas 8–9 e a Figura 2.1, sobre a formatação do mostrador quando o HRM está activo.

### Utilização do Cronógrafo

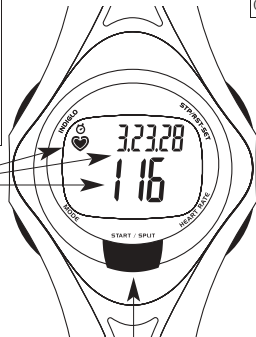
1. Carregue no botão **MODE** até aparecer CHRONO.
2. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar a contagem do tempo.
3. Carregue em **START/SPLIT** quando o Modo CHRONO está activo para obter o tempo da volta/repartido.

Esta acção armazena os dados da volta actual e do tempo repartido e inicia a contagem de uma nova volta. O relógio mostra durante breves instantes os tempos das voltas e repartidos que acabou de registar bem como o número da volta. Se estiver a visualizar os dados do HRM, o relógio apresenta a seguir a informação do ritmo cardíaco correspondente à volta.

(As instruções continuam na página 25)

**Figura 3.1 – Contagem dos Tempos das Voltas/Tempos Repartidos com o Modelo 30-Lap**

**Exemplo do Formato de Apresentação do Modo CHRONO** – São apresentados os valores actuais do tempo da volta (em cima) e do ritmo cardíaco (em baixo). O indicador com a forma de um cronómetro aparece durante a contagem do tempo; o indicador com a forma de um coração sólido indica que o HRM está activo.



**Botão STOP/RESET/SET** – No Modo CHRONO, carregue no botão para parar ou repor a zero o Cronógrafo.

**Botão STOP/RESET/SET** – No Modo CHRONO, carregue no botão para iniciar o Cronógrafo.

**Botão HEART RATE** – Liga e desliga o Monitor do Ritmo Cardíaco; também serve para alterar a posição dos dados do Monitor quando este está ligado.

Volta então ao Modo CHRONO activo, que está ainda a contar o tempo da volta actual/repartido. O relógio armazena os dados correspondentes às últimas 30 voltas.

- Carregue em **STOP/RESET/SET** para terminar a contagem do tempo.
- Carregue em **START/SPLIT** para retomar a contagem ou carregue e segure **STOP/RESET/SET** para repor o cronógrafo em zero. (Se desejar guardar os dados para análise posterior não efectue a reposição a zero).

### Modo TIMER (Apenas no Modelo 30-Lap)

Este modo permite definir um tempo a partir do qual o relógio efectua a contagem até zero. Esta função é útil para eventos de duração fixa até 100 horas. No fim da contagem decrescente, é possível programar o Temporizador para parar, repetir a contagem ou comutar para o Modo CHRONO e iniciar o cronógrafo.

Enquanto o Temporizador está a funcionar, pode carregar em **MODE** para passar a qualquer outro modo, como TIME OF DAY (HORA), sem perturbar o seu funcionamento. Quando o Temporizador está activo aparece um indicador com a forma de uma ampulheta.

### Programar o Temporizador

- Carregue no botão **MODE** até aparecer TIMER (TEMPORIZADOR).
- Carregue em **STOP/RESET/SET** para entrar no estado de configuração do Modo TIMER (TEMPORIZADOR). Os dígitos das horas ficam a piscar.
- Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para alterar os valores. Segure as teclas para avançar mais rapidamente. Quando o valor das horas estiver programado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar aos valores seguintes (MINUTOS e a seguir SEGUNDOS).

- Quando o tempo de contagem decrescente estiver programado correctamente, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** novamente para seleccionar a acção que deve ser empreendida quando a contagem decrescente terminar. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para alternar entre as acções **STOP (PARAR)**, **REPEAT (REPETIR)** ou **CHRONO (CRONÓGRAFO)**.
- Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar a acção pretendida.

### Operação do Temporizador

- Carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente do Temporizador.
- Carregue em **STOP/RESET/SET** para parar a contagem decrescente.
- Com o Temporizador parado, carregue em **START/SPLIT** para retomar a contagem decrescente ou em **STOP/RESET/SET** para repor o Temporizador no tempo de início da contagem.
- Quando o Temporizador atinge o valor zero, soa um alerta. A luz nocturna **INDIGLO®** também se acende para que possa ver o mostrador do relógio em condições de fraca luminosidade.
  - Se o Temporizador tiver sido programado para parar, pára após o alerta.
  - Se o Temporizador tiver sido programado para repetir, será reposto no tempo de início da contagem e começará imediatamente uma nova contagem decrescente. Continuará a repetir a contagem decrescente até se carregar em **STOP/RESET/SET**. A contagem repetida é apresentada na linha inferior do mostrador. O relógio conta até 99 repetições, após o que passa para o valor zero e continua.
  - Se o Temporizador tiver sido programado para iniciar o Modo **CHRONO**, o relógio comuta automaticamente para o Modo **CHRONO** e inicia-o. Para ser automaticamente lançado pelo Temporizador o Modo **CHRONO** deve estar reposto a zero.

### Modo TIMING (apenas Modelo Fitness)

Este modo tem dois objectivos:

- Pode funcionar como um cronómetro (contagem crescente) ou um temporizador de contagem decrescente, permitindo-lhe efectuar a contagem a partir de zero ou até zero, respectivamente. Podem ser registados dados estatísticos correspondentes a até 100 horas.
- Quando utilizado com um sensor do ritmo cardíaco, este modo permite registar as informações relativas ao ritmo cardíaco.

Pode sair do Modo Timing durante uma contagem crescente ou decrescente. No Modo **TIME OF DAY** um indicador com a forma de um cronómetro indica que o Modo **TIMING** está a proceder a uma contagem crescente em segundo plano. Um indicador com a forma de uma ampulheta indica que o Modo **TIMING** está a proceder a uma contagem decrescente.

### Utilizar o Modo Timing para uma Contagem Crescente (Operação do Cronómetro)

- Carregue no botão **MODE** até aparecer **TIMING**.
- Carregue em **SET/RESET** até aparecer "00.00.00". Se entrar acidentalmente no Modo Timing Set (Configuração da Contagem de Tempo), carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)** para sair desse modo.
- Carregue em **START/STOP (+)** para iniciar a contagem do tempo. O valor dos segundos (**SECONDS**) começa a contagem crescente.

Para introduzir uma pausa na contagem, carregue em **START/STOP**; carregue novamente para reiniciar a contagem. Para repor o cronómetro a zero, carregue e segure **SET/RESET** quando o Modo **TIMING** estiver parado.

### Utilizar o Modo Timing para uma Contagem Decrescente (Operação do Temporizador de Contagem Decrescente)

Para efectuar uma contagem decrescente é preciso definir primeiro o tempo de contagem pretendido.

1. Se não estiver no Modo TIMING, carregue em **MODE** até aparecer TIMING.
2. Carregue e liberte **SET/RESET** até entrar no estado de configuração do Modo TIMING. Os dígitos das horas (HOURS) ficam a piscar.
3. Programe o período de tempo para a contagem decrescente. Carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores que estão a piscar. Segure os botões para avançar mais rapidamente. Depois de um valor estar programado, carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para passar aos valores seguintes (primeiro minutos - MINUTES - e depois segundos - SECONDS).
4. Quando tiver terminado, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)** para guardar o tempo da contagem decrescente.
5. Carregue em **START/STOP** para iniciar a contagem do tempo. Inicia-se a contagem decrescente até zero.

Para introduzir uma pausa na contagem decrescente, carregue em **START/STOP**; carregue novamente para reiniciar a contagem. Para repor a contagem no valor inicial, carregue em **SET/RESET** quando o Modo TIMING estiver parado. Carregue novamente em **SET/RESET** para limpar o tempo programado e repô-lo em zero.

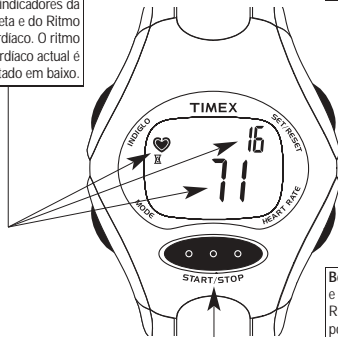
### Utilizar o Modo Timing com o Sistema HRM

Quando o HRM (Monitor de Ritmo Cardíaco) está activo, o Modo TIMING regista os três elementos de dados relacionados com o ritmo cardíaco:

- O período de tempo em que o seu coração se encontra dentro da zona alvo enquanto o Modo TIMING está seleccionado.
- O ritmo cardíaco médio para o período em que a função HRM está activa e o Modo TIMING seleccionado.
- O ritmo cardíaco máximo para o período em que a função HRM está activa e o Modo TIMING seleccionado.

### Utilizar a Contagem do Tempo com o Modelo Fitness

**Exemplo do Formato de Apresentação do Modo TIMING** – O tempo da contagem decrescente (em cima) é apresentado com os indicadores da Ampulheta e do Ritmo Cardíaco. O ritmo cardíaco actual é apresentado em baixo.



**Botão SET/RESET** – Segure para começar a programar um tempo para a contagem crescente ou decrescente.

**Botão HEART RATE** – Liga e desliga o Monitor do Ritmo Cardíaco; altera a posição dos dados do Monitor quando este está ligado.

**Botão START/SPLIT** – Carregue para iniciar ou parar a contagem decrescente.



## Modo RECOVER (Recuperação)

Este modo é utilizado com um sistema HRM activo. Trata-se de um parâmetro da forma física que mede a rapidez com que o ritmo cardíaco diminui a partir de um valor elevado durante um período de contagem decrescente de um ou dois minutos. Quando o temporizador chega ao fim soa um alarme e os valores inicial e final do ritmo cardíaco são apresentados.

### Utilizar o Modo RECOVER (RECUPERAÇÃO)

1. Carregue em **MODE** até aparecer RECOVER.
2. Carregue em **STOP/RESET/SET** para seleccionar o tempo pretendido para a recuperação. Pode escolher um ou dois minutos. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**).
3. Carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**). O mostrador do relógio apresenta agora dois valores do ritmo cardíaco - o valor do seu ritmo cardíaco no momento em que o temporizador da recuperação foi iniciado, apresentado na linha superior e o valor do seu ritmo cardíaco actual, apresentado na linha inferior.
4. Quando o alerta soa no fim do período de recuperação, tome nota do valor do ritmo cardíaco na linha inferior. Subtraindo este valor do valor apresentado na linha superior, obtém o valor da recuperação do seu ritmo cardíaco.
5. Carregue em **MODE** para sair do Modo RECOVER.

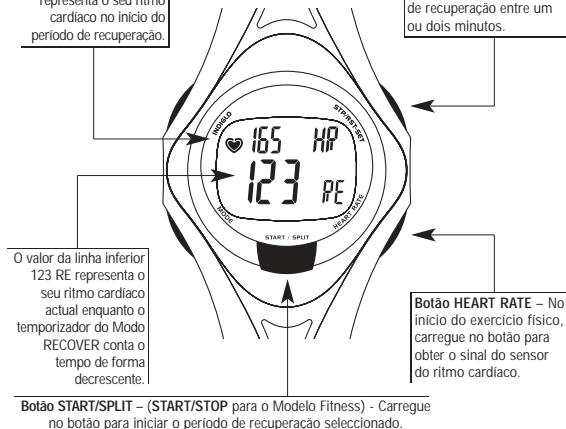


*NOTA: Para o Modo RECOVER funcionar o relógio deve estar a receber os sinais do ritmo cardíaco.*

## Utilizar o Modo RECOVER

**Exemplo do Formato de Apresentação do Modo RECOVER** – O valor HR165 apresentado na linha superior representa o seu ritmo cardíaco no início do período de recuperação.

**Botão STOP/RESET/SET** – (SET/RESET para o Modelo Fitness) - Carregue no botão para alternar o tempo de recuperação entre um ou dois minutos.



## Modo REVIEW (REVER)

Este modo permite-lhe examinar os dados relativos aos exercícios físicos tais como os tempos das voltas. As seguintes informações podem ser examinadas quando o sensor do ritmo cardíaco está activo e o Modo CHRONO (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) está seleccionado:

- Dentro da Zona - O período de tempo em que o seu ritmo cardíaco se situou dentro da zona alvo que especificou.
- Ritmo Cardíaco Médio
- Ritmo Cardíaco Máximo
- Ritmo Cardíaco Mínimo (apenas no Modelo 30-Lap)
- Total de Calorias Queimadas - Valor calculado com base no tempo decorrido, nos dados relativos ao ritmo cardíaco e no seu peso.
- Os tempos das voltas e os tempos repartidos registados pelo Cronógrafo (apenas no Modelo 30-Lap)
- Ritmo Cardíaco Médio por volta (apenas no Modelo 30-Lap)

### Examinar as Informações sobre o Ritmo Cardíaco

1. Carregue em **MODE** até aparecer REVIEW (REVER).
2. Carregue em **START/SPLIT (+)** para percorrer os dados do HRM (IN ZONE (Dentro da Zona), AVERAGE HEART RATE (Ritmo Cardíaco Médio), PEAK HEART RATE (Ritmo Cardíaco Máximo), MINIMUM HEART RATE (Ritmo Cardíaco Mínimo), TOTAL CALORIES (Total de Calorias)) e os dados das voltas armazenados pelo Cronógrafo. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)**). **Carregue em HEART RATE (-)** para percorrer os dados do HRM em sentido inverso.

## Modo ALARM

Este modo programa um alarme para soar a uma hora predefinida. Quando o alarme está activado, aparece no mostrador um indicador com a forma

de um despertador. Quando chega a hora para a qual o alarme foi programado, ouve-se o sinal do alarme, a luz nocturna INDIGLO® acende-se e a hora do alarme é apresentada durante vinte segundos. Para silenciar o alarme, carregue num botão qualquer. Se não silenciar o alarme antes do sinal de alerta chegar ao fim, passados cinco (5) minutos soa um outro alarme de segurança.

### Programar o Alarme

1. Carregue no botão **MODE** até aparecer ALARM.
2. Carregue em **STOP/RESET/SET** para seleccionar a hora a que pretende que o alarme soe. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET**). O valor da hora a ser alterado aparece a piscar. A indicação AM/PM também pisca se o relógio estiver programado para o formato de apresentação de 12 horas.
3. Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir o valor das horas. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). A seguir carregue em **MODE (NEXT - SEGUINTE)** para programar os minutos.
4. Quando tiver terminado, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE - TERMINADO)** para guardar os valores programados. (Para o Modelo Fitness, carregue em **SET/RESET (DONE - TERMINADO)**).

Para ligar ou desligar o Alarme sem entrar no estado de configuração, carregue e segure o botão **START/SPLIT** quando estiver no Modo ALARM. (Para o Modelo Fitness, carregue em **START/STOP**). A alteração de qualquer valor programado do alarme liga-o automaticamente.

## Funções Globais

Estas são funções úteis que não afectam directamente as operações dos modos.

### Regresso Automático à Hora do Dia

Se estiver no Modo ALARM, TIMER, RECOVER ou HRM SETUP mas não empreender qualquer acção durante dois ou três minutos, o relógio sai automaticamente do modo actual e volta para o Modo TIME OF DAY (HORA). Se tiver introduzido quaisquer alterações às definições durante aquele período, elas serão processadas tal como se tivessem sido concluídas.

### Função Luz Nocturna INDIGLO®

A luz nocturna INDIGLO® ilumina o mostrador para lhe permitir ver em condições de fraca luminosidade. Carregue no botão **INDIGLO** para a activar. Depois de libertar o botão, a luz permanece acesa durante três (3) segundos (ou durante seis (6) segundos se estiver a programar algum valor).

### Função NIGHT-MODE (MODO NOITE)® (Apenas no Modelo 30-Lap)

Com a função NIGHT-MODE®, carregando em qualquer botão ilumina o mostrador durante três (3) segundos (ou durante seis (6) segundos se estiver a programar algum valor), por isso não é preciso carregar especificamente no Botão INDIGLO durante condições de fraca luminosidade. Para activar a função NIGHT-MODE®, carregue e segure o Botão INDIGLO durante 3 segundos até o relógio emitir um bip. A função NIGHT-MODE® permanece activada durante 7-8 horas ou pode ser desactivada manualmente carregando e segurando o Botão INDIGLO novamente durante três (3) segundos até ouvir o bip emitido pelo relógio.

## Exemplos de Utilização

O seu relógio Timex® pode tornar-se uma parte importante da sua rotina diária de manutenção da forma física. Juntamente com um monitor do ritmo cardíaco, permite-lhe acompanhar facilmente o progresso dos seus exercícios físicos através da contagem de tempo, recolha, armazenamento e apresentação dos dados relacionados com a manutenção da forma física. Apresentam-se a seguir alguns cenários reais para lhe dar uma ideia sobre como tirar o melhor partido do seu relógio.

### Exemplo de Utilização 1 -

#### Utilizar o Relógio para Contar os Tempos das Voltas num Exercício Físico Simples

O seu exercício físico usual consiste em fazer jogging ao longo de um percurso de meia milha (800 metros). Hoje deseja fazer jogging ao longo de cinco milhas, o que significa percorrer 10 vezes o percurso habitual. Além disso, não se pode esquecer de telefonar à sua filha adolescente, que regressará da escola durante o período em que estiver a fazer o seu jogging, para lhe pedir que ponha a lasagna no forno às 16:15.

Neste exemplo irá utilizar os seguintes modos do relógio:

Modelo 30-Lap		Modelo Fitness
ALARM		ALARM
CHRONO		TIMING
REVIEW		REVIEW

■ **Programar o Alarme:** Para lhe lembrar do telefonema que deverá fazer à sua filha, vá para o Modo ALARM e programe o alarme para tocar às 16:15. Quando o alarme tocar, carregue em qualquer tecla para o silenciar, pegue no telefone e faça a chamada!



*NOTA: Ver na página 33 conselhos úteis para programar o alarme.*

- **Contagem de Tempo da Sessão de Jogging:** Utilize o Modo CHRONO ou o Modo TIMING para contar o tempo do seu exercício físico:
  - **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo CHRONO e certifique-se de que o Cronógrafo está reposto a zero (0). Carregue em **START/SPLIT** quando iniciar a sua corrida e cada vez que completar uma volta. O relógio armazena os tempos individuais das dez (10) voltas. Quando terminar a última volta, carregue em **STOP/RESET/SET**.



*NOTA: Ver nas páginas 22–25 mais detalhes sobre a utilização do Cronógrafo.*

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está regulado para iniciar a contagem crescente a partir do zero (0), como um cronómetro. Carregue em **START/STOP** quando iniciar a sua corrida e quando completar a última volta.



*NOTA: Não tem a certeza sobre como configurar o Modo TIMING? Consulte as páginas 27–29 para mais informações.*

- **Examinar os Tempos das Voltas:** Durante o seu triunfante regresso a casa, pode examinar os dados da sua sessão de jogging no Modo REVIEW (REVER). Se esteve a utilizar um sensor do ritmo cardíaco, poderá ver aí as estatísticas do seu ritmo cardíaco (ambos os modelos), bem como os tempos de todas as voltas (apenas no Modelo 30-Lap).



*NOTA: Na página 32 o Modo REVIEW é analisado em maior detalhe.*

## Exemplo de Utilização 2 -

### Utilizar o Relógio para Medir a Forma Física e Contar os Tempos dos Exercícios no Ginásio

Como atleta consciente que é, vai ao seu health club quatro vezes por semana e pratica exercício físico durante 30 minutos de cada vez. Durante os exercícios costuma monitorizar o seu ritmo cardíaco a fim de maximizar os resultados dos exercícios permanecendo o mais tempo possível dentro da zona alvo de ritmo cardíaco. No fim do exercício mede a rapidez com que o seu ritmo cardíaco recupera durante um período de recuperação standard de um minuto.

Neste exemplo irá utilizar os seguintes modos do relógio:

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

## ■ Ligar o Sensor do Ritmo Cardíaco e Seleccionar um Ritmo Cardíaco

**Alvo:** Quando chega ao ginásio tem o relógio e o sensor do ritmo cardíaco devidamente colocados. Antes de começar os exercícios é preciso estabelecer a ligação sem fios entre o relógio e o sensor do ritmo cardíaco.

- **Ambos os Modelos:** Carregue em **HEART RATE (RITMO CARDÍACO)**. O símbolo do contorno de um coração indica que o relógio está à procura dos sinais enviados pelo sensor do ritmo cardíaco. Quando o sinal é encontrado o símbolo do coração transforma-se num coração sólido que começa a palpitar. Os dados relativos ao ritmo cardíaco são apresentados de acordo com a maneira como o relógio foi configurado. A seguir, vá para o Modo HRM SETUP e seleccione uma das zonas 1-5 como zona alvo do ritmo cardíaco para este exercício.



*NOTA: Ver nas páginas 10–15 detalhes sobre a configuração das zonas alvo do ritmo cardíaco no Modo HRM SETUP, a configuração do mostrador para apresentar as informações do tempo e do ritmo cardíaco e a activação de alertas de “fora da zona”.*

- **Opção 1 de Contagem do Tempo - Contagem Crescente:** Utilize o Modo CHRONO (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) para cronometrar os seus exercícios através de uma contagem crescente de 30 minutos. A contagem crescente é útil quando deseja flexibilidade na contagem do tempo do fim do exercício.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo CHRONO e carregue em **START/SPLIT** quando começar o seu exercício.



*NOTA: Ver nas páginas 22–25 mais detalhes sobre a utilização do Modo CHRONO.*

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está regulado para iniciar a contagem a partir do zero, como um cronómetro. Carregue em **START/STOP** quando começar o seu exercício.



*NOTA: Não tem a certeza sobre como configurar o Modo TIMING? Ver nas páginas 27–29 mais informações.*

- **Opção 2 de Contagem do Tempo - Contagem Decrescente:** Utilize o Modo TIMER (Modelo 30-Lap) ou o Modo TIMING (Modelo Fitness) para cronometrar os seus exercícios através de uma contagem decrescente de 30 minutos. A contagem decrescente é utilizada para um regime de treino planeado ou cronometrado e inclui um alerta no fim da contagem decrescente.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo TIMER e programe o tempo de contagem decrescente para 30 minutos. Carregue em **START/SPLIT** quando começar o seu exercício.



*NOTA: Ver na página 25 mais detalhes sobre a utilização das funções do Modo TIMER.*

- **Modelo Fitness:** No Modo TIMING, certifique-se de que o relógio está programado para uma contagem decrescente a partir de 30 minutos. Carregue em **START/STOP** quando começar o seu exercício.

### ■ O Seu Exercício Chega ao Fim:

- **Modelo 30-Lap:** Carregue em qualquer botão para silenciar o alerta no Modo TIMER.
- **Modelo Fitness:** Carregue em qualquer botão para silenciar o alerta de contagem decrescente no Modo TIMING.



*NOTA: Ver na secção 3 mais informações sobre o Modo TIMING, o Modo TIMER e o Modo CHRONO.*

■ **Medição da Sua Forma Física:** O Modo RECOVER (RECUPERAÇÃO) constitui uma ferramenta para medir a diminuição (recuperação) do seu ritmo cardíaco durante um período de tempo fixo de um ou dois minutos. Assim que terminar o seu exercício, vá para o Modo RECOVER e carregue em **START/SPLIT** (Modelo 30-Lap) ou **START/STOP** (Modelo Fitness) para dar início ao período de recuperação. Quando o alerta soar para indicar o fim do período de recuperação de um minuto, tome nota do seu ritmo cardíaco.

■ **Examinar os Tempos das Voltas:** Durante o seu triunfante regresso ao vestiário, pode examinar os dados da sua sessão de exercício no Modo REVIEW. Poderá ver as estatísticas referentes ao ritmo cardíaco, bem como os tempos de todas as voltas se tiver selecionado o registo dos tempos das várias voltas (apenas no Modelo 30-Lap).



*NOTA: Na página 32 o Modo REVIEW é analisado em maior detalhe.*

### Exemplo de Utilização 3 -

Utilizar o Relógio numa Corrida que Percorre Diferentes Fusos Horários

Vai voar, em representação do seu clube, de Chicago para Washington DC, na corrida dos cidadãos de 10K. A sua estratégia consiste em manter-se dentro da zona alvo de ritmo cardíaco para treino durante a primeira parte da corrida e puxar mais por si na segunda metade. Deseja terminar a corrida em cerca de 32 minutos, o que significa que irá provavelmente exceder a zona alvo de ritmo cardíaco para treino durante a segunda metade da corrida para alcançar os seus objectivos.

Neste exemplo irá utilizar as seguintes funções do relógio:

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
FUSOS HORÁRIOS SECUNDÁRIOS	TIME OF DAY
SENSOR DO RITMO CARDÍACO	SENSOR DO RITMO CARDÍACO
TIMER	TIMING
CHRONO	
REVIEW	REVIEW

■ **Regular a Hora para Outro Fuso Horário:** Depois de estar instalado na carlinga do avião, regula o seu relógio para o fuso horário ETZ (Eastern Time Zone - Hora da Religião ESTE) dos EUA.

- **Modelo 30-Lap:** Como costuma frequentemente efectuar viagens de negócios à Costa Leste dos EUA já programou no seu relógio, para fuso horário secundário, o fuso horário ETZ. No Modo TIME

OF DAY (HORA) carregue e segure START/SPLIT durante quatro segundos para comutar do fuso horário principal para o fuso horário secundário. Deixa ficar o seu relógio regulado para o fuso horário secundário durante a viagem e volta a regulá-lo para o fuso horário principal no regresso a casa.



*NOTA: Ver na página 21 instruções sobre a regulação da hora para o fuso horário secundário.*

- **Modelo Fitness:** No Modo TIME OF DAY (HORA), regule antecipadamente o seu relógio, passando do fuso horário de Chicago (CTZ - Central Time Zone - Hora da Região CENTRAL) para o fuso horário ETZ (Eastern Time Zone - Hora da Região ESTE) dos EUA.



*NOTA: Ver nas páginas 20–21 detalhes sobre a regulação da hora do dia.*

■ **Ligação do Sensor do Ritmo Cardíaco:** Depois de uma noite bem dormida, chega ao local de partida da corrida com o seu relógio e o sensor do ritmo cardíaco devidamente colocados. Antes do início da corrida é preciso estabelecer a ligação sem fios entre o relógio e o sensor do ritmo cardíaco.

- **Ambos os Modelos:** Carregue em **HEART RATE (RITMO CARDÍACO)**. O símbolo do contorno de um coração indica que o relógio está à procura dos sinais enviados pelo sensor do ritmo cardíaco. Quando o sinal é encontrado o símbolo do coração transforma-se num coração sólido que começa a palpitar. Os dados do ritmo cardíaco são apresentados na linha inferior.



*NOTA: Para configurar uma zona alvo de ritmo cardíaco ver o Modo HRM SETUP na página 8. Esta secção fornece detalhes sobre a configuração do mostador para apresentar informações sobre os tempos e o ritmo cardíaco.*

■ **A corrida está prestes a começar.** Decide programar um alerta do temporizador a fim de acelerar a meio da corrida dos 10K prevista para durar 32 minutos.

- **Modelo 30-Lap:** Vá para o Modo TIMER e programe-o para 16 minutos e para CHRONO AT END (seleccionar o Modo CHRONO no fim da contagem). Quando a corrida começar carregue em **START/SPLIT** para iniciar a contagem decrescente do temporizador.



*NOTA: Ver na página 25 detalhes sobre a configuração do Temporizador e sobre a definição da acção que é lançada automaticamente quando a contagem decrescente chega ao fim.*

- **Modelo Fitness:** Vá para o Modo TIMING e programe uma contagem decrescente de 16 minutos. O Modo TIMING deve estar regulado para contagem decrescente. Carregue em **START/STOP (+)** para iniciar a contagem do tempo quando a corrida começar. O relógio inicia a contagem decrescente de 16 minutos no formato que foi configurado para mostrar as informações relativas ao ritmo cardíaco e ao tempo decorrido.



*NOTA: O Modo TIMING oferece várias opções. Consulte as páginas 27–29 para ver como restabelecer o Modo TIMING, alternar entre contagem crescente e contagem decrescente e configurar o mostrador para reflectir as suas preferências.*

■ **Chega a Meio da Corrida:** Durante a corrida tem-se mantido dentro da zona alvo de ritmo cardíaco e a contagem decrescente do temporizador chega a zero.

- **Modelo 30-Lap:** O Modo TIMER lança automaticamente o Modo CHRONO, porque esta foi a acção programada no passo anterior para se seguir à contagem decrescente no Modo TIMER. Aparece o formato anteriormente configurado para a apresentação das informações do CHRONO e HEART RATE (ritmo cardíaco). Na segunda metade do percurso vai acelerar. Quando chegar à meta, carregue em **STOP/RESET/SET (DONE)** para parar a contagem de tempo no Modo CHRONO.



*NOTA: Para ser automaticamente lançado pelo Modo TIMER o Modo CHRONO deve estar reposto a zero.*

- **Modelo Fitness:** Carregue em qualquer botão para desactivar o alerta do Temporizador e acelere a meio da corrida. Quando chegar à meta, carregue em **START/STOP** para parar o Modo TIMING.
- **Examinar os Dados do Ritmo Cardíaco e os Tempos da Corrida:** Mais tarde pode percorrer os dados acumulados referentes à sua forma física durante a corrida.
- Para examinar os dados do HRM (Monitor do Ritmo Cardíaco) e os tempos da corrida, vá para o Modo REVIEW (REVER). Carregue em **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** para percorrer os dados do HRM e os tempos da corrida, do princípio para o fim ou carregue em **HEART RATE (-)** para os percorrer no sentido inverso.

## Manutenção do Relógio e Garantia

### Manutenção

O transmissor do Monitor do Ritmo Cardíaco e a cinta devem ser lavados em água doce para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco. O relógio do Sistema Fitness não precisa de ser lavado.

### Substituição da Bateria do Relógio

Para evitar danificar o relógio de forma permanente, a TIMEX RECOMENDA VIVAMENTE QUE LEVE O SEU RELÓGIO A UM RETALHISTA LOCAL OU A UM OURIVES PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

### Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor HRM (Monitor do Ritmo Cardíaco)

Partindo do princípio de que a utilização diária é em média de uma hora, a vida útil da bateria do transmissor deverá exceder os dois anos. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. A bateria deverá ser substituída quando ocorrer qualquer um dos seguintes eventos:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- As mensagens de erro começam a aparecer no mostrador cada vez com mais frequência.

Vire a unidade e utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria. Substitua a bateria, certificando-se de que o sinal "+" está virado para si quando introduz a nova bateria. Antes de voltar a colocar a tampa da bateria, empurre o botão de re-armar ao lado da bateria (utilize um palito ou um clip endireitado para o ajudar).



### Depois de substituir a bateria deve proceder a um rápido teste:

1. Afaste-se de quaisquer fontes de possíveis interferências eléctricas ou de rádio.
2. Humedeça bem as placas do sensor e coloque a unidade no peito em firme contacto com a pele.
3. Carregue no botão **MODE** até o relógio se encontrar no Modo TIME OF DAY (HORA).
4. Carregue no botão **HEART RATE** do relógio para activar o Monitor do Ritmo Cardíaco.
5. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a palpitar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor do peito ficou activado. Isto indica que a bateria foi instalada correctamente. NOTA: Durante o teste não é necessário que apareça no mostrador um valor do ritmo cardíaco.

### SE NÃO VIR UM SÍMBOLO DO CORAÇÃO A PALPITAR NO RELÓGIO, tente o seguinte:

Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria e volte a montar a tampa da bateria.

Volte a instalar a bateria e carregue no botão de re-armar como foi indicado acima.

### GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX (GARANTIA LIMITADA NOS EUA)

O seu relógio é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation por um período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex e as suas representantes no mundo inteiro aceitarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu relógio instalando componentes novos ou completamente reconicionados e inspeccionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante.

**IMPORTANTE: NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:**

- 1) depois de ter expirado o período da garantia;
- 2) se o produto não tiver sido originalmente comprado num retalhista autorizado;
- 3) devidos a serviços de reparação que não tenham sido executados pelo fabricante;
- 4) devidos a acidentes, modificações ou maus tratos; e
- 5) na caixa, acessórios ou bateria. Poderá ter que pagar pela substituição de qualquer destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO PARA UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. A TIMEX NÃO É RESPONSÁVEL POR QUAISQUER COMPENSAÇÕES ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES.

Alguns países e estados não permitem limitações em garantias implícitas e não permitem exclusões ou limitações em compensações e portanto estas limitações poderão não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos legais específicos e poderá ter também outros direitos que variam de país para país e de estado para estado.

Para obter serviço de garantia, faça o favor de devolver o seu relógio ao fabricante, a um dos seus agentes ou ao retalhista onde o produto foi comprado, juntamente com o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou, nos EUA e Canadá apenas, o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e a data e local da compra. Faça o favor de incluir o seguinte juntamente com o seu relógio, para cobrir as despesas de franquia e manejo (isto não é um encargo pela reparação): um cheque ou vale postal de US\$7,50 nos EUA; um cheque ou vale postal de CAN\$6,00 no Canadá; e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, ser-lhe-á debitada a franquia e o manejo. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO PESSOAL DE VALOR NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Para os E.U.A, telefone para o número 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia.

Para o Canadá, telefone para o número 1-800-263-0981.

Para o Brasil, telefone para o número 0800-168787.

Para o México, telefone para o número 01-800-01-060-00.

Para a América Central, Caraíbas, Bermuda e Bahamas, telefone para o número (501) 370-5775 (U.S.).

Para a Ásia, telefone para o número 852-2815-0091.

Para o Reino Unido, telefone para o número 44 208 687 9620.

Para Portugal, telefone para o número 351 212 946 017.

Para França, telefone para o número 33 3 81 63 42 00.

Para a Alemanha, telefone para o número +43 662 88 92130.

Para o Médio Oriente e África, telefone para o número 971-4-310850.

Para outras áreas, contacte o seu retalhista local da Timex ou o distribuidor da Timex para obter informações sobre a garantia.

#### GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO

Data da Compra Original:

(Junte cópia do recibo da venda, se o tiver)

Comprado por:

(Nome, endereço e número de telefone)

Local de Compra:

(Nome e endereço)

Razão da Devolução:

ESTE É O SEU CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO. GUARDE-O NUM LUGAR SEGURO.

## Serviço de Assistência

Se o seu relógio alguma vez precisar de serviço de assistência, envie-o para a Timex conforme explicado na Garantia Internacional Timex ou para o seguinte endereço:

HotLine Watch Service  
P.O. Box 2740  
Little Rock, AR 72203, EUA

Endereço:

HotLine Watch Service  
1302 Pike Ave. North  
Little Rock, AR 72114, EUA

Para sua conveniência em obter serviço de assistência da fábrica, os retalhistas Timex participantes poderão fornecer-lhe uma embalagem apropriada para o envio do relógio para reparação, já com o endereço impresso. Consulte a Garantia Internacional Timex para ver instruções específicas sobre os cuidados e a manutenção do seu relógio.

**Para questões de serviço de assistência, telefone para o número 1-800-448-4639.**

**Se precisar de uma nova cinta ou bracelete sobressalente, telefone para o número 1-800-448-4639.**

## Participação FCC (EUA) / Participação IC (Canada)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, que incorporam só componentes da Timex® Bodylink™ System, estão em conformidade com a relevante Parte 15 das regras da FCC e com as regras para dispositivos da Classe B da Industry Canada, conforme se segue:

### **Nome do Produto:**

Sensor de Velocidade + Distância - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx  
Sensor do Monitor de Ritmo Cardíaco – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

### **Tipo de Produto:** Irradiador Intencional

Modelo	Nº de Ident. FCC	Certificado IC Nº
M515 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM850	3348A-12181

*Estes dispositivos estão em conformidade com a Parte 15 das regras da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) O dispositivo não pode causar interferência nociva e (2) o dispositivo tem que aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam provocar um funcionamento não desejado.*

**Nome do Produto:**

Receptores do Relógio – HRM/Velocidade + Distância Series M8xx/M5xx  
Gravadores de Dados – HRM/Velocidade + Distância Series M5xx

**Tipo de Produto: Irradiador não intencional**

Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Estes limites são projectados para fornecerem uma protecção razoável contra interferências nocivas num ambiente residencial. Este equipamento cria, usa e pode radiar energia sob a forma de frequências rádio e, se não for usado conforme indicado no manual de instruções, pode causar interferência nociva às comunicações por rádio. Se este equipamento causar interferência nociva à recepção de rádio ou de televisão, o que pode ser determinado ligando e desligando o equipamento, o utilizador deverá tentar corrigir essa interferência re-orientando ou movendo para outro lado a antena receptora; ou aumentando o espaço que separa o equipamento e o receptor.

**Cuidado:** Quaisquer alterações ou modificações ao equipamento indicado acima, não expressamente aprovadas pela Timex Corporation, poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar este equipamento.

**Declaração Industry Canada:** Este aparelho digital da Classe B está em conformidade com a norma canadiana ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink é uma marca comercial do Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Corporation nos EUA e noutros países.

INDIGLO é uma marca registada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países.

©2004 Timex Corporation.