



TIMEX

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English page 1

Français page 55

Español página 107

THE TIMEX® DIGITAL HEART RATE MONITOR

30-LAP/FITNESS MODELS

AN ADVANCED DIGITAL SPORT WATCH

Plus

AN ALL-DIGITAL HEART RATE MONITOR SYSTEM

The Timex® Digital Heart Rate Monitor incorporates the very latest digital technology from Timex with fitness methodologies used by fitness experts and personal trainers. As the world leader in sports timing devices, Timex has created a digital fitness system that combines the digital accuracy demanded by world-class athletes with features anyone at any age can use to stay “fit for life.”

Note: This manual may describe features or functions that are not available on all models.

Resources on the Internet

The Timex web site (www.timex.com) is an excellent source of information to help you get more out of your Timex® Digital Heart Rate Monitor purchase. Resources to check on the Timex site include:

www.timex.com/hrm/

For more information on Timex Digital Heart Rate Monitors, including product feature listings and simulations.

www.timex.com/fitness/

For fitness and training tips using the Timex Digital Heart Rate Monitors.

Note: Always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

How This Manual Is Organized

We've divided this manual into four main sections:

- **Overview —**

General descriptions of the buttons, features and display.

- **Using Your Heart Rate Monitor —**

Describes how to combine your watch with a Heart Rate Monitor (HRM) to obtain, measure and review heart rate information.

- **Modes and Features —**

Simple, step-by-step walkthroughs of how to use watch modes and features.

- **Usage Examples —**

Real-world scenarios that show you how to make your Timex® watch an integral part of your workout activities.

Overview

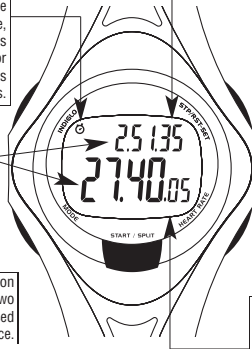
Display Information

FLAGS - Appear around the display to reflect the current mode, or to indicate an activity occurring in the background. For example, the stopwatch flag indicates the Chronograph or Stopwatch feature is actively timing your laps.

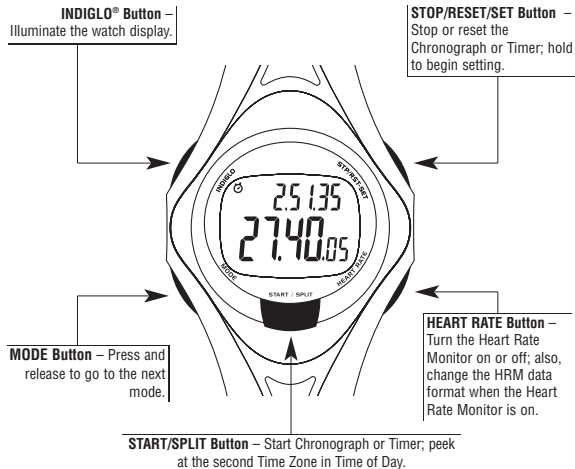
TOP LINE - Top one-third of the display, used for information such as lap times, day/date, HRM information and flags.

In some modes information displayed on these two lines can be swapped based on your preference.

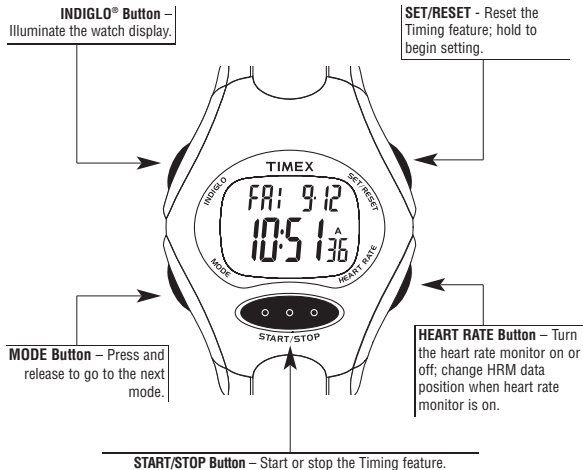
BOTTOM LINE - Bottom two-thirds of the display, used for information such as time of day, lap/split time, HRM information and flags.



The 30-Lap Model



The Fitness Model



Flags in the Display

Your watch can convey a lot of information at a glance while occupying only a small space on your wrist. Here is an overview of the flags (small graphic symbols) that appear on the display:



Alarm is armed.



Timer is running (30-Lap Model) or TIMING Mode is counting down to zero (Fitness Model).



Chrono is running (30-Lap Model), or TIMING Mode is counting up from zero (Fitness Model).



Hourly chime is set.



Searching for HRM data from chest sensor.



HRM data is being received from a heart rate sensor.

Using Your Heart Rate Monitor

When combined with a heart rate sensor, your sport watch becomes part of an overall fitness system. The heart rate sensor records your heart rate and transmits the data to the watch. You simply glance at the watch during exercise/training to make sure you are in the desired heart rate zone to maintain or improve your fitness level (see any fitness guide for target heart rate zones). If set, an out-of-zone alert automatically sounds if your heart rate leaves the selected zone.

This section describes how to:

- Set up your watch to work with a heart rate sensor
- Set your watch to track your heart rate against a selected heart rate fitness zone
- Record and review heart rate information

Setting Up Your Watch to Work with a Heart Rate Sensor

1. **Put the heart rate sensor on your chest.** For detailed guidelines on how the heart rate sensor should be worn, refer to the Fitness Sensor User Guide that came with it. The instructions in this section assume the heart rate sensor is being worn as recommended.
2. **Start the Heart Rate Monitor system.** In TIME OF DAY, TIMING, CHRONO or TIMER modes, press **HEART RATE**.

A flag showing the outline of a heart appears as the watch searches for a heart rate sensor signal. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.

To ensure a clear signal, stand at least six feet away from anyone else using a sensor.

Whenever you move into TIMING, CHRONO or TIMER modes, the watch automatically looks for a transmitter signal for 15 seconds. If no signal is found, the watch stops looking for signals until you push the **HEART RATE** button again.

3. **Read your heart rate.** When the watch establishes contact with the transmitter, your heart rate (shown in beats per minute) is displayed. To turn the monitor off, press and hold **HEART RATE**.

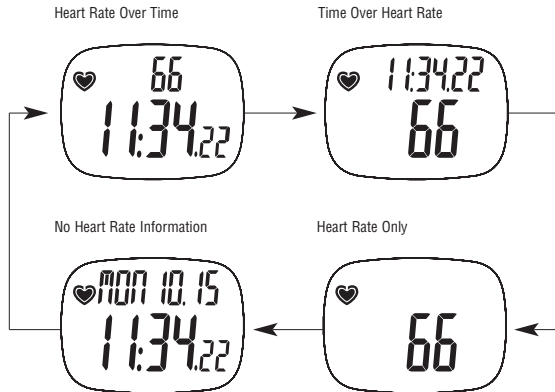
Viewing Heart Rate and Time Information

The HRM display can be formatted in four different ways. Use the **HEART RATE** button to cycle through the choices. For example, when using the HRM in CHRONO or TIMER Modes, the heart rate will be displayed in the top line, and the CHRONO or TIMER Mode count in the bottom line. Press the **HEART RATE** button to cause these values to swap places. You may also choose to display only heart rate information, or no heart rate information at all. (See Figure 2.1 following paragraph below.)

HRM Setup Mode

This mode allows you to set up a target heart rate zone for exercise. A target zone consists of a lower and upper heart rate limit. You may select one of the preset zones, or manually set values for customized zones of your choosing. When your heart rate drops below the lower limit, or exceeds the upper limit of your zone, an optional alarm sounds. While you may use the heart rate monitor without selecting a target zone, configuring

Figure 2.1 – Heart Rate Monitor Display Formats



*TIP: Press **HEART RATE** to cycle through display formats while heart rate monitor is on.*

this feature first is highly recommended. It helps you stay within your desired zone and maximize your fitness program.

Target Fitness Zones

The lower and upper heart rate limits for target fitness zones are based on the Maximum Heart Rate (MHR) value. Table 2.1 illustrates the formula used by the watch to calculate the lower and upper heart rate limits for each zone.

Table 2.1: Fitness Zones

ZONE	Lower Limit	Upper Limit
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

It's important that you set a Maximum Heart Rate value because the five automatic target zones are based upon that value. You can determine your rate either through controlled testing or by one of many estimation methods. One widely used method is to subtract your age from 220. Note, however, that methods like this may yield inaccurate results because maximum heart rate depends on physiological factors besides age, such as fitness level and genetic make-up.

Figure 2.2 – Default Settings for HRM Setup Mode

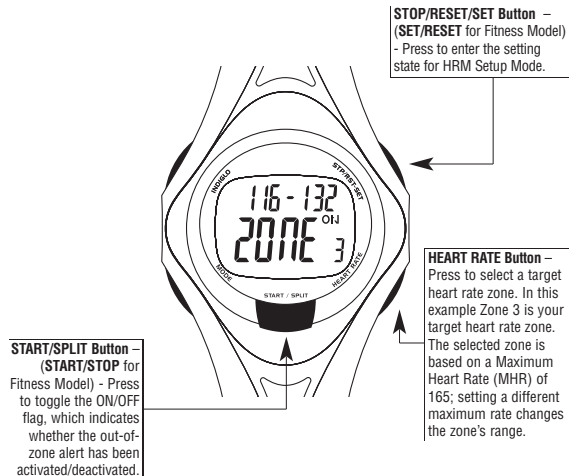


Figure 2.3 – Setting Values in HRM Setup Mode

MODE (NEXT) Button – Press to cycle through weight and maximum heart rate settings when customizing a heart rate zone.

STOP/RESET/SET (DONE) Button – (SET/RESET (DONE) for Fitness Model) - Press when done to save your settings.



HEART RATE (-) Button – Press to cycle through the target heart rate zones.

START/SPLIT (+) Button – (START/STOP (+) for Fitness Model) - Press to cycle upward through the preset and manually set target heart rate zones. When setting the weight value, press to toggle between pounds (LB) and kilograms (KG).

Entering your Weight and Maximum Heart Rate

1. Press **MODE** until you get to the HRM SETUP Mode. Next press **STOP/RESET/SET** to enter the setting state. The currently selected zone begins to flash. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)
2. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to cycle through the preset target zones as well as the MANUAL setting. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Each zone, including the default lower and upper heart rate limits, will be flashing.



***NOTE:** Your target zones are customized once you complete the HRM Setup.*

3. Press **MODE (NEXT)** to move through the values that define your body weight and maximum heart rate (MHR) settings. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease values. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Body weight is used in calculating the number of calories burned.



***NOTE:** When specifying the weight setting, press **START/SPLIT (+)** to toggle between pounds and kilograms.*

4. Press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save settings and exit. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)



NOTE: Changing your weight setting during a workout will cause an inaccurate calorie calculation.

Selecting a Target Zone

To select a target heart rate zone based on your maximum heart rate:

1. Press **MODE** until HRM SETUP appears.
2. Press **HEART RATE** to cycle through the preset target zones (as well as the MANUAL setting). Each preset zone, including the default lower and upper heart rate limit, is displayed.



*NOTE: Press **START/SPLIT** to toggle the out-of-zone alert ON or OFF. (For the Fitness Model, press **START/STOP**.)*

When you leave HRM SETUP mode, the watch will use the zone you have selected for all of its HRM-based statistical calculations.

Setting the “Manual” Target Zone

1. While in HRM SETUP mode, press **STOP/RESET/SET** to enter the setting state. The currently selected zone begins to flash. (For the Fitness Model press **SET/RESET**.)

2. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to cycle through the preset target zones until you reach the MANUAL setting, which will be flashing. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.)
3. Press **MODE (NEXT)** to cycle through the numbers that define your upper heart rate limit, lower heart rate limit, weight, and maximum heart rate (MHR) settings. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease numbers. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) When each digit is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next one.

Use of a preset target heart rate zone will reset your entry for the “manual” target zone to the original factory setting.

4. Press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your settings and exit the HRM SETUP Mode. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)

Reviewing HRM Information

You can use your watch to review HRM information, including average, minimum and peak heart rates, the amount of time your heart rate is within your target zone, and the number of calories burned. As a fitness yardstick, you also can see how much your heart rate declines over a pre-set period. For details refer to the REVIEW and RECOVER Modes.

Troubleshooting HRM-related Problems

Troubleshooting advice for common problems:

I'm having trouble getting a first reading, OR the heart rate numbers appear to be incorrect during operation.

- Liberally reapply moisture to the textured contact pads on the back of the heart rate sensor.
- Tighten the chest strap until it fits snugly and makes good contact with the skin. Make sure the sensor is secure against your skin and is placed with TIMEX facing up.
- Move away from other heart rate sensors and other sources of radio signals and static electricity such as exercise equipment and other electrical machinery.
- Wait a couple of minutes and press **HEART RATE** again.

Sometimes I see dashes on the display bracketing my heart rate, OR the heart rate displayed remains unchanged for an extended period of time. What does this mean?

- This usually indicates that either the sensor pads need moisture or the chest unit is not snug on your chest, causing poor electrical contact with your skin. Moisten the sensor pads and adjust the transmitter so that both pads are making good contact with your chest.

Sometimes the heart stops flashing briefly.

- As long as the heart is flashing, the watch is receiving a clear signal from the monitor. As with any radio system, there may be occasional

interference or brief jamming of the signal. If this occurs, the watch suspends the flashing of the heart. Usually the problem resolves itself and the flashing resumes. If the interruption continues, the watch alerts you with the error message described below.

The message "NO HRM DATA" appears on the display.

This error message is displayed if the watch is not receiving regular heart rate updates from the sensor. However, as long as the sensor is on the chest, its pads are wet, and the battery in the transmitter is not weak, the watch will usually recover without intervention on your part. If it does not recover, try the following:

- The sensor pads on the chest transmitter may have lost contact with your chest for a few seconds. Be sure the transmitter is snug on your body.
- The sensor pads may be dry. Liberally moisten them and readjust the chest transmitter if necessary.
- The battery in the chest transmitter may be weak and need replacing. (See instructions in the Fitness Sensor User Guide for battery replacement.)

Modes and Features

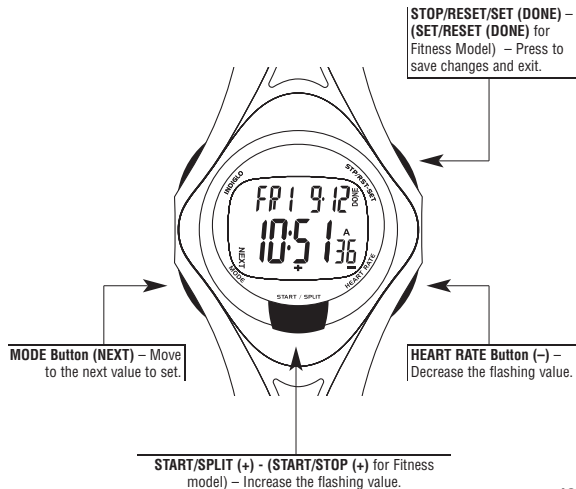
This section describes the modes and features available on your watch. A mode gives you access to a specific area of your watch's operation. For example, you enter the ALARM Mode to set an alarm to sound at a specific time.

Your watch has several features that can be accessed by pressing the **MODE** button. Pressing the **MODE** button cycles through all the modes available within your watch.

Table 3.1: Mode Summary

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

Button Operation When Setting



TIME OF DAY Mode

Your watch will display the time, date and day of the week.

Setting the Time of Day

1. Press and hold **STOP/RESET/SET** firmly for two seconds. (For the Fitness Model, press and hold **SET/RESET**.) “HOLD TO SET” appears. If you continue to hold down this button, “SET TIME” appears.

The 30-Lap Model allows you to set the time of day for two different time zones. When you begin setting the time, the “1” flashing in the lower right of the display indicates the primary time zone. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to select the primary (1) or secondary (2) time zone. Then press **MODE (NEXT)** to begin setting the time as described above.

2. Press **MODE (NEXT)** to set:

HOURS ► MINUTES ► SECONDS ► DAY OF THE WEEK
► MONTH ► DATE ► TIME FORMAT (12- or 24-hour)
► DATE FORMAT (Month-Day or Day-Month)
► HOURLY CHIME (on or off) ► BUTTON BEEP (on or off).

The value to be changed will be flashing. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease values. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Hold the buttons down to advance more quickly. When each value is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next value.

When setting HOURS in the 12-hour format, change the AM or PM setting (indicated by “A” or “P” on the display) by increasing the number of hours past “12.”



NOTE: You can set your watch to generate a chime melody on the hour by setting the HOURLY CHIME feature to ON.

When setting SECONDS, press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to set them to zero. This is useful for synchronizing the watch to a time reference. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.)

3. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your selections and exit the TIME OF DAY Mode. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)



TIP: The watch skips over February 29. To accommodate leap years, set the date manually on February 29 to “February 29.” The watch will roll over to March 1 the next day.

Peeking at a Second Time Zone

The 30-Lap Model allows you to keep track of time in two time zones (identified as T1 and T2). You may “peek” at the second zone by pressing the **START/SPLIT** button for two seconds while in TIME OF DAY Mode. Release the button to return to your primary time zone. To swap time zone settings, hold the button for four seconds.

CHRONO Mode (30-Lap Model only)

The CHRONO Mode is the main “workout” mode in your watch. It provides a stopwatch for recording the elapsed time for 30 readings, such as a lap, in a single event, as well as other information for an entire event up to 100 hours in duration. Data for up to 30 readings may be stored including the lap number, the individual lap time and the total elapsed split time.



NOTE: Throughout this section we will talk about “laps” and “splits.” “Lap time” is the time for each segment (lap) of an event. “Split time” is the total elapsed time since the start of the event.

When the heart rate sensor is active, CHRONO Mode tracks three pieces of statistical data:

- The amount of time your heart rate is within the target zone while CHRONO Mode is running
- The average heart rate for the period that the HRM system was active and CHRONO Mode is running
- The peak and minimum heart rate for the period that the HRM system was active and CHRONO Mode is running

Data accumulation stops if you stop the Chronograph while the HRM system is active and resumes when you restart the Chronograph. If the Chronograph is allowed to run out while the HRM system is running, the HRM shuts off automatically and data accumulation ceases.

You can switch to any other mode, such as TIME OF DAY, while the CHRONO Mode is running. A stopwatch flag indicates that CHRONO Mode is running in the background.

Chronograph Display Options

If you are not using a heart rate sensor, the watch displays both lap and split times (after you have taken your first split). To select which time is displayed in the lower display line, press and release **STOP/RESET/SET** when the Chronograph is reset (00.00.00) but before you begin timing laps.

If you are using the heart rate sensor, the watch displays heart rate information in addition to the Chronograph time. You may choose to view either lap or split time as well as heart rate data. For heart rate data display options, see pages 8–9 and Figure 2.1, on formatting the display when the HRM is active.

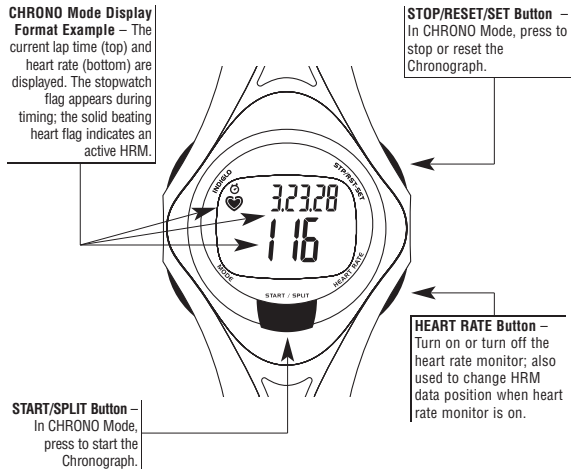
Using the Chronograph

1. Press **MODE** until CHRONO appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** while CHRONO Mode is running to take a lap/split.

This stores the current lap and split data and starts a new lap. The watch briefly shows the lap and split times you just recorded as well as the lap number. If you are viewing HRM data, the watch next displays heart rate information for the lap.

(Instructions continue on page 25)

Figure 3.1 – Timing Laps/Splits with the 30-Lap Model



It then returns to the running CHRONO Mode, which is still timing the current lap/split. The watch stores data for the last 30 laps.

4. Press **STOP/RESET/SET** to stop timing.

5. Press **START/SPLIT** to resume timing, or press and hold **STOP/RESET/SET** to reset the chronograph to zero. (Do not reset if you wish to save the data for later review.)

TIMER Mode (30-Lap Model only)

This mode allows you to set a time from which the watch counts down to zero. This feature is useful for fixed time events up to 100 hours. At the end of the countdown, the Timer can be set to stop, repeat the countdown, or switch to CHRONO Mode and start the chronograph.

While the Timer is running, you can press **MODE** to switch to any other mode, such as TIME OF DAY, without disrupting its operation. An hourglass flag appears when the Timer is active.

Setting the Timer

1. Press **MODE** until TIMER appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to enter TIMER Mode set state. The hours value will be flashing.
3. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to change values. Hold the keys down to advance more quickly. When each value is set, press **MODE (NEXT)** to move to the next values (MINUTES then SECONDS).

4. After the time for the countdown is correct, press **MODE (NEXT)** again to select an ending action after the count down. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to toggle between STOP, REPEAT or CHRONO.

5. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save the desired action.

Timer Operation

1. Press **START/SPLIT** to start the Timer countdown.

2. Press **STOP/RESET/SET** to stop the countdown.

3. With the Timer stopped, press **START/SPLIT** to resume the countdown, or **STOP/RESET/SET** to reset the Timer to the start time.

4. When the Timer reaches zero, it sounds an alert. The INDIGLO® night-light also glows so you can see the watch in the dark.

- If the Timer was set to stop, it will be stopped after the alert.
- If the Timer was set to repeat, it resets to the start time and immediately begins another countdown. It continues repeating until **STOP/RESET/SET** is pressed. The repeat count is displayed in the lower line of the display. The watch counts up to 99 repetitions, after which it rolls over to zero and continues.
- If the Timer was set to start the CHRONO Mode, the watch will automatically switch to CHRONO Mode and start it. CHRONO Mode must be reset to zero to be automatically launched by the Timer.

TIMING Mode (Fitness Model only)

This mode has two purposes:

- It can act as either a stopwatch (count up) or a countdown timer, allowing you to count down to or up from zero, respectively. You can record up to 100 hours worth of statistical data.
- When used with a heart rate sensor, this mode allows you to record heart rate information.

You can leave the Timing mode while counting up or down. In TIME OF DAY Mode a stopwatch flag indicates that TIMING Mode is counting up in the background. An hourglass flag indicates TIMING Mode is counting down.

Using Timing to Count Up (Stopwatch Operation)

1. Press **MODE** until TIMING appears.

2. Press **SET/RESET** until “00.00.00” appears. If you enter Timing Set mode accidentally, press **SET/RESET (DONE)** to exit the set mode.

3. Press **START/STOP (+)** to begin timing. The SECONDS value begins to count up.

To pause the timing, press **START/STOP**; press again to restart. To reset the stopwatch to zero, press and hold **SET/RESET** while TIMING is stopped.

Using Timing to Count Down (Countdown Timer Operation)

To count down, you must first set a countdown time.

1. If you are not in TIMING mode, press **MODE** until TIMING appears.
2. Press and release **SET/RESET** until you enter TIMING mode set state. The HOURS digits will be flashing.
3. Set the amount of time to count down from. Press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease the flashing values. Hold the buttons down to advance more quickly. After each value is set, press **MODE (NEXT)** to advance to the next values (MINUTES then SECONDS).
4. When finished, press **SET/RESET (DONE)** to save the countdown time.
5. Press **START/STOP** to begin timing. The time begins to count down to zero.

To pause the countdown, press **START/STOP**; press it again to restart timing. To reset the count to the starting value, press **SET/RESET** while TIMING is stopped. Press **SET/RESET** again to clear the set time to zero.

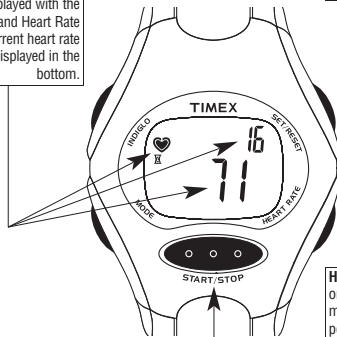
Using Timing Mode with the HRM System

When the HRM is active, the TIMING Mode keeps track of three pieces of data related to heart rate:

- The amount of time your heart rate is within the target zone while TIMING is running.
- The average heart rate for the period that the HRM function is active and TIMING is running.
- The peak heart rate for the period that the HRM function is active and TIMING is running.

Using Timing with the Fitness Model

TIMING Mode Display
Format Example – The countdown time (top) is displayed with the Hourglass and Heart Rate flags. Current heart rate is displayed in the bottom.



SET/RESET Button – Hold to begin setting a time to count up or down.

HEART RATE Button – Turn on or turn off the heart rate monitor; change HRM data position when heart rate monitor is on.

START/STOP Button – Press to start or stop the countdown.

RECOVER Mode

This mode is used with an active HRM system. It is a fitness yardstick that measures how quickly your heart rate declines from an elevated rate over a one- or two-minute countdown period. When the timer ends an alert sounds and your beginning and ending heart rates are displayed.

Using RECOVER Mode

1. Press **MODE** until RECOVER appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to toggle the recover time. You can choose one or two minutes. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.)
3. Press **START/SPLIT** to begin the countdown (For the Fitness Model, press **START/STOP**). The watch display will now show two heart rates - your heart rate at the time you started the recovery timer in the top line and your current heart rate in the bottom line.
4. When the alert sounds at the end of the recovery time, note the heart rate in the lower line. Subtract this value from the value in the top line; the difference is your recovery heart rate.
5. Press **MODE** to exit RECOVER Mode.



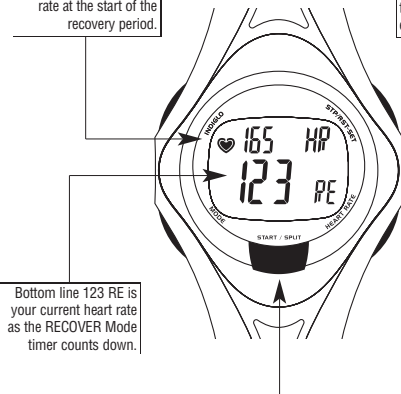
NOTE: The watch must be receiving the heart rate signal for the RECOVER Mode to work.

Using the RECOVER Mode

RECOVER Mode Display

Format Example – Top line HR165 is your heart rate at the start of the recovery period.

STOP/RESET/SET Button – (**SET/RESET** for Fitness Model) - Press to toggle the recovery time between either one or two minutes.



Bottom line 123 RE is your current heart rate as the RECOVER Mode timer counts down.

HEART RATE Button – At the start of your workout, press to acquire the signal from the heart rate sensor.

START/SPLIT Button – (**START/STOP** for Fitness Model) - Press to begin the selected recovery period.

REVIEW Mode

This mode enables you to review workout data such as lap timings. The following information can be reviewed when a heart rate sensor is active and CHRONO (30-Lap Model) or TIMING (Fitness Model) are running:

- In Zone - The amount of time your heart rate was within the target zone you specified.
- Average Heart Rate
- Peak Heart Rate
- Minimum Heart Rate (30-Lap Only)
- Total Calories Burned - Calculated from elapsed time, heart rate data and body weight.
- Chronograph lap and split times (30-Lap Only)
- Average heart rate per lap (30-Lap Only)

Reviewing Heart Rate Information

1. Press **MODE** until REVIEW appears.
2. Press **START/SPLIT (+)** to advance through the HRM data (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) and the stored Chrono lap data. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)**.) Press **HEART RATE (-)** to cycle backwards through the HRM data.

ALARM Mode

This mode sets an alarm to sound at a pre-set time. When the alarm is ON, the alarm clock flag appears on the display. When the alarm time is

reached, the alarm tone sounds, the INDIGLO® night-light flashes, and the alarm time is displayed for twenty seconds. To silence the alarm, press any button. If you don't silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound in five (5) minutes.

Setting an Alarm

1. Press **MODE** until ALARM appears.
2. Press **STOP/RESET/SET** to set the time of the alarm. (For the Fitness Model, press **SET/RESET**.) The hour to be changed will be flashing. The AM/PM value will also flash if the watch is set for the 12-hour display format.
3. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to increase or decrease the hours. (For the Fitness Model, press **START/STOP (+)** or **HEART RATE (-)**.) Then press **MODE (NEXT)** to proceed to minutes.
4. When finished, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your settings. (For the Fitness Model, press **SET/RESET (DONE)**.)

To turn an Alarm ON or OFF without entering the setting state, press and release the **START/SPLIT** button while in ALARM Mode. (For the Fitness Model, press **START/STOP**). Changing any Alarm setting automatically turns the alarm ON.

Global Features

These are handy features that do not directly affect mode operations.

Auto Return to Time of Day

If you are in ALARM, TIMER, RECOVER or HRM SETUP mode but take no action for two to three minutes, the watch automatically exits the current mode and returns to TIME OF DAY Mode. If you changed any settings during that time, they are processed as if they had been completed.

INDIGLO® Night-Light

The INDIGLO® night-light illuminates the display to help you see in the dark. Just press the **INDIGLO** Button to activate. After you release the button, the light remains on for three (3) seconds (or for six (6) seconds if you are setting values).

NIGHT MODE® Feature (30-Lap Model only)

For NIGHT-MODE® feature, any button press illuminates the display for three (3) seconds (or for six (6) seconds if you are setting values), so a separate press of the INDIGLO Button is not required during low-light conditions. To activate the NIGHT-MODE® feature, press and hold the INDIGLO Button for 3 seconds until the watch beeps. The NIGHT-MODE® feature will continue to stay activated for 7-8 hours, or it can be manually deactivated by pressing and holding the INDIGLO Button again for three (3) second until the watch beeps.

Usage Examples

Your Timex® watch can become an important part of your daily fitness routine. Together with a heart rate monitor, it lets you easily keep tabs on your workout progress by timing, collecting, storing and displaying fitness data. Here are a few real-world scenarios to give you some ideas for getting the most out of your watch.

Usage Example 1 - Using Your Watch to Time Laps In a Simple Workout

Your usual workout consists of jogging around a half-mile course. You want to jog five miles today, which means ten laps around the course. Also, you have to remember to call your teenager, who will be coming home from school during your workout, to tell her to put the lasagna in the oven at 4:15.

In this example, you'll use the following watch modes:

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

- **Setting an Alarm:** To remind you to call your daughter, go to the ALARM Mode and set the alarm to sound at 4:15 PM. When the alarm sounds, press any key to silence it, then grab your phone and make the call!



NOTE: See pg. 33 for tips on setting the alarm.

■ **Timing Your Workout:** Use the CHRONO Mode or TIMING Mode to time your workout:

- **30-Lap Model:** Go to CHRONO Mode and make sure the Chrono is reset to zero (0). Press **START/SPLIT** when you begin your run, and each time you complete a lap. The watch will store the ten (10) individual lap times. When you complete your final lap, press **STOP/RESET/SET**.



NOTE: See pgs. 22–25 for more detail about using the Chrono.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count up from zero (0), like a stopwatch. Press **START/STOP** when you begin your run and when you complete your final lap.



NOTE: Not sure how to configure TIMING Mode? See pgs. 27–29 for more information.

- **Reviewing Your Lap Times:** During your victory walk home, you can review the data from your workout in REVIEW Mode. If you were using a heart rate sensor, you'll see your heart rate statistics there (both models), as well as all of your lap times (30-Lap Model only).



NOTE: Pages 32 discuss REVIEW Mode in more detail.

Usage Example 2 - Using Your Watch to Measure Fitness and Time a Club Workout

An avid spinner, you go to your health club four times a week and spin for 30 minutes each session. You like to monitor your heart rate when spinning to maximize the workout by spending as much time as possible in your target heart rate zone. At the end of your workout you measure how quickly your heart rate recovers during a standard one-minute recovery period.

In this example, you'll use the following watch modes:

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

■ Connecting the Heart Rate Sensor and Selecting a Target Heart Rate:

You arrive at your club wearing your watch and heart rate sensor.

Before you begin spinning you must establish the wireless link between your watch and the heart rate sensor.

- **Both Models:** Press **HEART RATE**. The “hollow heart” flag shows the watch searching for the heart rate sensor signal. When the signal is found the heart turns solid and begins an animated beating. Heart rate data is displayed according to how you have configured your watch. Next, go to HRM SETUP Mode and select your target heart rate for this workout from zones 1-5.



NOTE: See pgs. 10–15 for details on setting target heart rate zones in HRM SETUP Mode; configuring the display for displaying heart rate and time information; and activating “out of zone” alerts.

- ## ■ Timing Option 1 - Counting Up:
- Use the CHRONO Mode (30-Lap Model) or TIMING Mode (Fitness Model) to time your workout by counting up to 30 minutes. Counting up is handy when you want flexibility in timing the end of your workout.

- **30-Lap Model:** Go to CHRONO Mode and press **START/SPLIT** when you begin spinning.



NOTE: See pgs. 22–25 for more details about using CHRONO Mode.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count up from zero, like a stopwatch. Press **START/STOP** when you begin spinning.



NOTE: Not sure how to configure TIMING Mode? See pgs. 27–29 for more information.

- ## ■ Timing Option 2 - Counting Down:
- Use the TIMER Mode (30-Lap Model) or TIMING Mode (Fitness Model) to time your workout by counting down from 30 minutes. Counting down is used for a planned, or timed, training regimen and includes an alert at the end of the countdown.

- **30-Lap Model:** Go to TIMER Mode and set the countdown time for 30 minutes. Press **START/SPLIT** when you begin your workout.



NOTE: See pg. 25 for more detail about using the TIMER Mode features.

- **Fitness Model:** In TIMING Mode, make sure the watch is set to count down from 30. Press **START/STOP** when you begin your workout.

■ **Your Workout is Over:**

- **30-Lap Model:** Press any button to stop the countdown alert in **TIMER** Mode.
- **Fitness Model:** Press any button to stop the countdown alert in **TIMING** Mode.



*NOTE: See section 3 for more information on **TIMING** Mode, **TIMER** Mode, and **CHRONO** Mode.*

■ **Measuring Your Fitness:** **RECOVER** Mode is a tool for measuring how much your heart rate declines over a fixed one or two-minute period. Immediately upon completing your workout, go to **RECOVER** and press **START/SPLIT** (30-Lap Model) or **START/STOP** (Fitness Model) to begin the recovery period. When the alert sounds ending the one-minute recovery time, note your heart rate.

■ **Reviewing Your Lap Times:** During your victory walk to the locker room you can review the data from your workout in **REVIEW** Mode. You'll see your heart rate statistics, as well as all of your lap times if you were taking multiple lap times (30-Lap Model only).



*NOTE: Pages 32 discuss **REVIEW** Mode in more detail.*

**Usage Example 3 -
Using Your Watch in a Race While Traveling Between
Time Zones**

You are flying with your running club from Chicago to Washington DC for a 10K citizen's race. Your strategy is to stay within your target training heart zone over the first half of the race and to push yourself in the second half. You want to finish the race around 32 minutes, which means you will probably exceed your target training heart zone during the second half of the race to achieve this time goal.

In this example, you'll use the following watch features::

30-Lap Model		Fitness Model	
SECONDARY TIME ZONES		TIME OF DAY	
HEART RATE SENSOR		HEART RATE SENSOR	
TIMER		TIMING	
CHRONO			
REVIEW		REVIEW	

■ **Setting the Time Ahead:** After you are settled into your airplane seat you set your watch ahead for the Eastern Time Zone (U.S.).

- **30-Lap Model:** You frequently travel to the East Coast for business so you already have set your secondary time zone for the

Eastern Time Zone. While in TIME OF DAY Mode press and hold **START/SPLIT** for four seconds to switch from the primary to the secondary time zone. You will leave your watch in the secondary time zone for the duration of your trip and switch it back to the primary time zone on the trip home.



NOTE: See pg. 21 for how to set the time in the secondary time zone.

- **Fitness Model:** Set your watch ahead in TIME OF DAY Mode from Chicago's Central Time Zone to the Eastern Time Zone (U.S.).



NOTE: See pg. 20–21 for details on setting the time of day.

■ **Linking the Heart Rate Sensor:** After a good night's sleep, you arrive at your race wearing your watch and heart rate sensor. Before the race, you establish the wireless link between your watch and the heart rate sensor.

- **Both Models:** Press **HEART RATE**. A “hollow heart” flag shows the watch is searching for the heart rate sensor signal. When it is found, the hollow heart turns solid and begins an animated beating. Heart rate data is displayed in the bottom line.



NOTE: To set a target heart rate zone see HRM SETUP Mode on pg. 8. This section has details on configuring the display for heart rate and time information.

■ **The race is about to start.** You decide to set a timer alert to step up your pace at the halfway point of the anticipated 32-minute time for the 10K race.

- **30-Lap Model:** Go to TIMER Mode and set it for 16 minutes and CHRONO AT END. When the race starts press **START/SPLIT** to start the timer countdown.



NOTE: See pg. 25 for details on setting the Timer and changing the action automatically launched upon completion of the countdown.

- **Fitness Model:** Go to TIMING mode and set it to count down from 16 minutes. TIMING Mode must be set for counting down (decrementing). Press **START/STOP (+)** to begin timing as the race starts. The display begins counting down from 16 minutes in whichever format you configured to show heart rate and elapsed time information.



NOTE: TIMING Mode has many choices. See pgs. 27–29 for how to reset the TIMING Mode, toggle between counting up and counting down, and how to set the display to reflect your preferences.

■ **You Reach the Mid-Point of the Race:** You have been running the race comfortably in your target heart rate zone and the timer counts down to zero.

- **30-Lap Model:** TIMER Mode automatically launches CHRONO Mode, which was the mode selected in the step above to follow the TIMER Mode countdown. The previously configured display format for CHRONO and HEART RATE information appears. You step up your pace in the second half. As you cross the finish line, press **STOP/RESET/SET (DONE)** to stop CHRONO Mode timing.



NOTE: CHRONO Mode must be reset to zero to be automatically launched by TIMER Mode.

- **Fitness Model:** Press any button to disable the Timer alert and step up your pace at the 16-minute point of the race. As you cross the finish line, press **START/STOP** to stop TIMING Mode.

■ **Reviewing Your Heart Rate Data and Race Times:** Later you can scroll through your accumulated fitness data for the race.

- To review your HRM data and race times, go to REVIEW. Press **START/SPLIT (+)** or **START/STOP (+)** to advance through your HRM and race data, or press **HEART RATE (-)** to cycle backwards.

Watch Maintenance and Warranty

Maintenance

The Heart Rate Monitor transmitter and its strap should be rinsed in fresh water to avoid the build-up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate. The Fitness System watch does not need to be rinsed.

Watch Battery Replacement

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

HRM Transmitter Battery Life and Replacement

Assuming an hour-a-day usage, the battery life of the transmitter should exceed two years. Greater usage will shorten the battery life. The battery should be replaced when any of the following occurs:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages begin to appear with increased frequency on the display.

Turn the unit over and use a coin to open the battery compartment cover. Replace the battery, making sure the “+” is facing you when you insert the new one. Push the reset button next to the battery (a toothpick or straightened paper clip will help you do this) before replacing the battery cover.

A quick test of the unit should be performed after changing the battery:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Liberally moisten the sensor pads and put the unit on your chest securely against your skin.
3. Press the **MODE** button until the watch is in TIME OF DAY Mode.
4. Press the **HEART RATE** button on the watch to enable the Heart Rate Monitor.
5. Within a few seconds the “heart” graphic on the watch display should begin flashing, indicating that the chest belt transmitter is active. This indicates that the battery was installed correctly. NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

IF YOU DO NOT SEE A FLASHING HEART ON THE WATCH, try the following:

Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.

Reinstall the battery and press reset as instructed above.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. LIMITED WARRANTY)

Your watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation 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 PRODUCT:

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
- 3) from repair services not performed by the manufacturer;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) Case, attachments or battery. You may be charged 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 the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product 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\$ 7.50 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____

(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____

(Name and address)

Reason for Return: _____

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

Service

If your watch should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

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

Street address:

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

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your watch.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-448- 4639.

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

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex® Bodylink™ System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:

Speed + Distance Sensor - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor Sensor – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Product Type: *Unintentional Radiator*

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions:	EN300-330-1, -2 Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic) Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric), Ref. EN55022
Immunity:	EN300-683 Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3 ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 28 April 2003, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Bodylink is a trademark of Timex Group, B.V.

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the U.S. and other countries.

INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries.

©2004 Timex Corporation.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE NUMÉRIQUE TIMEX® MODÈLES 30-LAP/FITNESS

UNE MONTRE SPORT NUMÉRIQUE ÉVOLUÉE

Plus

UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTIÈREMENT NUMÉRIQUE

Le moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex® intègre les toutes dernières technologies numériques Timex aux méthodologies d'exercice employées par les spécialistes de la forme et les entraîneurs personnels. Leader mondial de l'horlogerie sportive, Timex a créé un moniteur de forme numérique qui combine la précision numérique requise par les athlètes de niveau international avec des fonctions utilisables par tous et à tout âge pour « rester en forme ».

Remarque : Ce manuel peut décrire des caractéristiques ou fonctions n'existant pas sur tous les modèles.

Ressources sur Internet

Le site Web de Timex (www.timex.com) est une excellente source de renseignements pour tirer le plus grand parti de votre moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex®. Les ressources à consulter sur le site Timex sont notamment :

www.timex.com/hrm/

Pour de plus amples renseignements sur les moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex, notamment les listes et simulations des fonctions des produits.

www.timex.com/fitness/

Pour les conseils de mise en forme et d'entraînement à l'aide des moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex.

Remarque : Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Comment ce manuel est organisé

Nous avons divisé ce manuel en quatre sections principales :

- **Vue d'ensemble —**

Description générale des boutons, fonctions et affichages.

- **Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque —**

Décrit comment associer la montre à un cardiofréquencemètre (CFM) pour obtenir, mesurer et examiner des données de fréquence cardiaque.

- **Modes et fonctions —**

Une présentation pas-à-pas simple de l'utilisation des modes et fonctions de la montre.

- **Exemples d'utilisation —**

Des scénarios réalistes qui montrent comment intégrer la montre Timex® aux activités d'exercice.

Vue d'ensemble

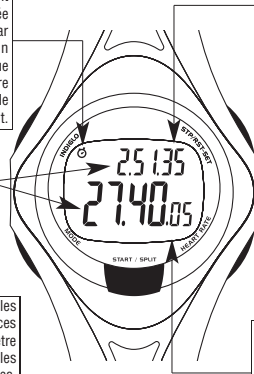
L'affichage

TÉMOINS - S'affichent autour de l'écran pour identifier le mode courant ou une activité exécutée en arrière-plan. Par exemple, le témoin chronomètre indique que la fonction Chronomètre est en cours de fonctionnement.

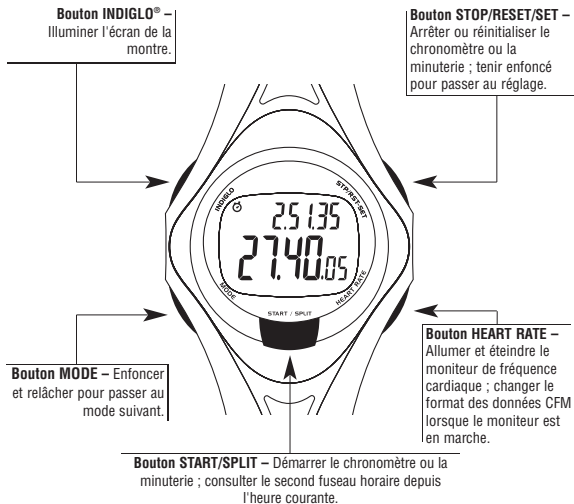
LIGNE DU HAUT - Tiers supérieur de l'écran, utilisé pour des données de type temps intermédiaires, jour/date, données CFM et témoins.

Dans certains modes, les données affichées sur ces deux lignes peuvent être inversées selon les préférences.

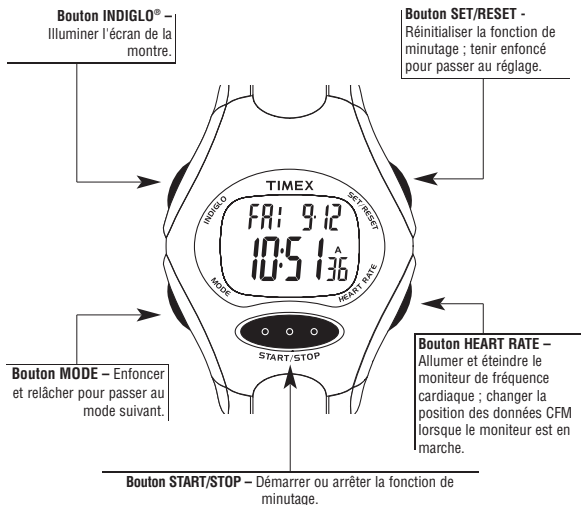
LIGNE DU BAS - Deux-tiers inférieurs de l'écran, utilisés pour des données de type heure courante, temps intermédiaire/au tour, données CFM et témoins.



Le modèle 30-Lap



Le modèle Fitness



Témoins affichés

La montre peut fournir beaucoup d'informations d'un coup d'œil tout en n'occupant qu'un espace restreint sur le poignet. Les témoins (petits symboles graphiques) qui s'affichent sur l'écran sont les suivants :



L'alarme est activée.



La minuterie est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un compte à rebours (modèle Fitness).



Le chronomètre est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un comptage depuis zéro (modèle Fitness).



Le carillon horaire est activé.



Recherche de données CFM du capteur thoracique.



Réception de données CFM d'un cardiofréquencemètre.

Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque :

Lorsqu'elle est associée à un cardiofréquencemètre, cette montre de sport devient un élément à part entière d'un système de forme global. Le cardiofréquencemètre enregistre la fréquence cardiaque et transmet les données à la montre. Durant la séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur la montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique (voir les zones cibles de fréquence cardiaque dans tout guide de forme). Le cas échéant, une alerte de sortie de zone se déclenche automatiquement si la fréquence cardiaque quitte la zone sélectionnée.

Cette section décrit comment :

- Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre
- Régler la montre pour surveiller la fréquence cardiaque par rapport à une zone de fréquence cardiaque choisie
- Enregistrer et examiner les données de fréquence cardiaque

Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre

1. **Posez le cardiofréquencemètre sur la poitrine.** Consultez au besoin les instructions détaillées de mise en place du cardiofréquencemètre dans le mode d'emploi qui l'accompagne. Dans cette section, on suppose que le cardiofréquencemètre est porté correctement.
2. **Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque.** Dans les modes HEURE DE LA JOURNÉE, MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, appuyez sur **HEART RATE**.

Un témoin représentant un contour de cœur s'affiche pendant que la montre recherche un signal de cardiofréquencemètre. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

Pour assurer un signal clair, tenez-vous à plus de deux mètres de toute autre personne utilisant un capteur.

Si vous revenez en mode MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, la montre recherche automatiquement un signal pendant 15 secondes. Si aucun signal n'est capté, la montre arrête de chercher jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur le bouton **HEART RATE**.

3. **Lisez la fréquence cardiaque.** Une fois le contact établi avec l'émetteur, votre fréquence cardiaque (indiquée en battements par minute) s'affiche. Pour éteindre le moniteur, tenez **HEART RATE** enfoncé.

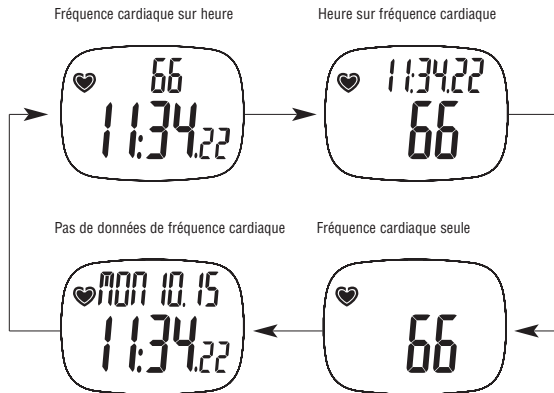
Afficher les données de fréquence cardiaque et l'heure

L'affichage CFM peut se faire sous quatre formats différents. Utilisez le bouton **HEART RATE** pour faire défiler ces formats. Par exemple, lors de l'utilisation du CFM dans les modes CHRONO ou MINUTERIE, la fréquence cardiaque s'affiche dans la ligne du haut et le temps du mode CHRONO ou MINUTERIE dans la ligne du bas. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** pour inverser la position de ces valeurs. Vous pouvez également afficher la fréquence cardiaque seule ou pas de fréquence cardiaque du tout (voir Figure 2.1 après le paragraphe ci-dessous).

Mode Configuration CFM

Ce mode permet de définir une zone cible de fréquence cardiaque pour l'exercice physique. Une zone cible consiste en une limite de fréquence cardiaque supérieure et inférieure. Vous pouvez sélectionner l'une des zones préétablies ou fixer les valeurs manuellement pour personnaliser les zones. Lorsque la fréquence cardiaque passe en-dessous de la limite inférieure ou dépasse la limite supérieure de la zone, une alarme sonore optionnelle se déclenche. Bien que le moniteur de fréquence cardiaque puisse s'utiliser sans zone cible, il est fortement conseillé de configurer cette fonction. Elle aide à rester à l'intérieur de la zone souhaitée et à optimiser le programme de forme.

Figure 2.1 – Formats d'affichage du moniteur de fréquence cardiaque



CONSEIL PRATIQUE : Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les formats d'affichage lorsque le moniteur de fréquence cardiaque fonctionne.

Zones de forme cibles

Les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure des zones de forme cibles dépendent de la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR). La Table 2.1 illustre la formule utilisée par la montre pour calculer les limites de fréquence cardiaque inférieure et supérieure pour chaque zone.

Table 2.1 : Zones de forme

ZONE	Limite inférieure	Limite supérieure
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Il est important de fixer la valeur de fréquence cardiaque maximale car les cinq zones cibles automatiques sont basées dessus. Vous pouvez déterminer cette fréquence soit par un essai contrôlé, soit par l'une des nombreuses méthodes d'estimation existantes. L'une des méthodes les plus courantes consiste à soustraire l'âge de 220. Une telle méthode peut toutefois produire des résultats inexacts parce que la fréquence cardiaque maximale dépend aussi de facteurs physiologiques autres que l'âge, notamment le niveau de forme et la constitution génétique.

Figure 2.2 – Réglages par défaut du mode Configuration CFM

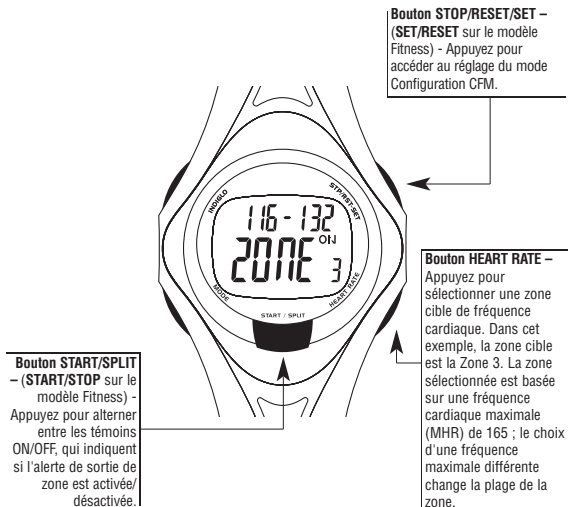
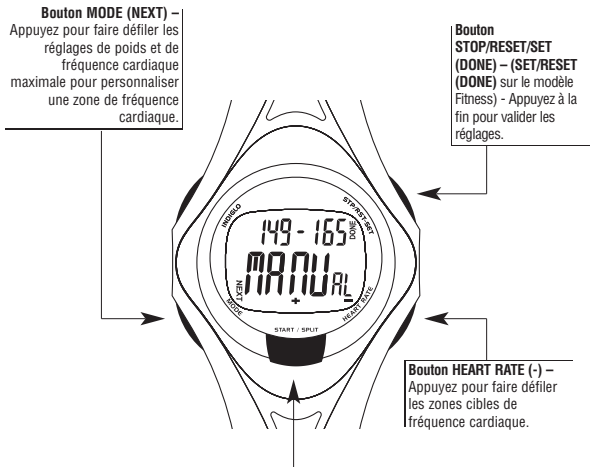


Figure 2.3 – Valeurs de réglages du mode Configuration CFM



Entrer le poids et la fréquence cardiaque maximale

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à arriver au mode HRM SETUP. Appuyez ensuite sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies ainsi que le réglage **MANUAL** (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Chaque zone, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, clignote.



REMARQUE : Vos zones cibles sont personnalisées une fois que vous avez terminé la configuration CFM.

3. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage du poids corporel et de la fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Le poids corporel sert au calcul du nombre de calories brûlées.



REMARQUE : Lors de la saisie du poids, appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour alterner entre les livres et les kilogrammes.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).



REMARQUE : Changer la valeur du poids durant une séance d'exercice causera un calcul inexact des calories.

Sélectionner une zone cible

Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque sur la base de la fréquence cardiaque maximale :

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher HRM SETUP.
- Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les zones cibles préétablies (ainsi que le réglage MANUAL). Chaque zone préétablie, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, s'affiche.



REMARQUE : Appuyez sur **START/SPLIT** pour activer ou désactiver l'alerte de sortie de zone (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**).

Après avoir quitté le mode CONFIGURATION CFM, la montre utilise la zone sélectionnée pour tous ses calculs statistiques basés sur le CFM.

Configurer la zone cible « manuelle »

- Depuis le mode CONFIGURATION CFM, appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).

- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies jusqu'à MANUAL, qui clignote (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).
- Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage de limite de fréquence cardiaque supérieure, limite de fréquence cardiaque inférieure, poids et fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Une fois un chiffre réglé, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer au suivant.

L'utilisation d'une zone cible de fréquence cardiaque préétablie ramène la zone cible « manuelle » à son réglage d'usine initial.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode CONFIGURATION CFM (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

Examiner les données CFM

La montre peut servir à examiner des données CFM, à savoir moyenne, fréquences cardiaques minimale et de pointe, durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible et nombre de calories brûlées. Pour jauger votre niveau de forme, vous pouvez également voir comment votre fréquence cardiaque diminue sur une période fixée. Reportez-vous aux modes EXAMEN et RÉCUPÉRATION.

Résolution de problèmes liés au CFM

Conseils de résolution de problèmes communs :

J'ai du mal à obtenir une première mesure OU les valeurs de fréquence cardiaque obtenues semblent incorrectes.

- Réhumectez généreusement les coussinets de contact texturés au dos du cardiofréquencemètre.
- Serrez la sangle thoracique pour qu'elle soit bien ajustée et produise un bon contact avec la peau. Assurez-vous que le capteur adhère à votre peau et que TIMEX figure vers l'extérieur.
- Éloignez-vous des autres cardiofréquencemètres et autres sources de signaux radio et d'électricité statique, notamment matériel d'exercice ou autre machine électrique.
- Attendez quelques minutes et appuyez une nouvelle fois sur **HEART RATE**.

Parfois la montre affiche des tirets encadrant la fréquence cardiaque OU la fréquence cardiaque affichée reste inchangée pendant une durée prolongée. Qu'est-ce que cela signifie ?

- Ceci indique habituellement que soit les coussinets du capteur doivent être humectés, soit le capteur n'est pas suffisamment serré contre la poitrine, causant un mauvais contact électrique avec la peau. Humectez les coussinets et ajustez le capteur de manière à ce que les deux coussinets soient bien au contact de la poitrine.

Parfois le cœur cesse brièvement de clignoter.

- Tant que le cœur clignote, c'est que la montre reçoit un signal clair du capteur. Comme avec tout système radio, le signal peut subir un bref brouillage occasionnel. Si cela se produit, la montre interrompt le clignotement du cœur. En général, ce problème se résout de lui-même et le clignotement reprend. Si l'interruption se prolonge, la montre affiche le message d'erreur décrit ci-dessous.

Le message « NO HRM DATA » (pas de données CFM) s'affiche à l'écran.

Ce message d'erreur s'affiche si la montre ne reçoit pas de réactualisations régulières de la fréquence cardiaque de la part du capteur. Toutefois, tant que le capteur est sur la poitrine, que les coussinets sont humides et que la pile de l'émetteur n'est pas déchargée, la montre se rétablit habituellement sans nécessiter d'intervention. Dans le cas contraire, essayez ce qui suit :

- Les coussinets du capteur thoracique peuvent avoir perdu le contact avec votre poitrine pendant quelques secondes. Vérifiez que le capteur appuie bien contre le corps.
- Les coussinets de capteur peuvent être secs. Humectez-les généreusement et réajustez l'émetteur thoracique au besoin.
- La pile dans l'émetteur thoracique peut être déchargée et nécessiter d'être changée (voir les instructions de changement de la pile dans le mode d'emploi du capteur).

Modes et fonctions

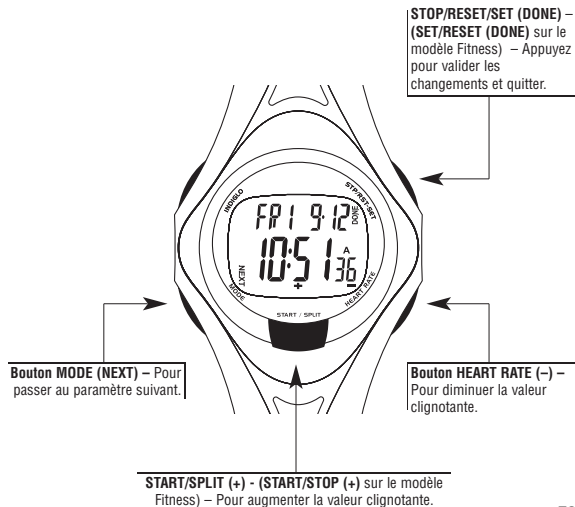
Cette section décrit les modes et les fonctions de la montre. Un mode donne accès à un domaine particulier de fonctionnement de la montre. Par exemple, vous accédez au mode ALARME pour régler le déclenchement d'une alarme à une heure donnée.

La montre présente plusieurs fonctions accessibles en appuyant sur le bouton **MODE**. Le bouton **MODE** permet de faire défiler successivement tous les modes disponibles sur la montre.

Table 3.1 : Récapitulatif des modes

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
HEURE DE LA JOURNÉE	HEURE DE LA JOURNÉE
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
ALARME	ALARME

Fonction des boutons lors des réglages



Mode HEURE DE LA JOURNÉE

La montre affiche l'heure, la date et le jour de la semaine.

Régler l'heure de la journée

1. Tenez **STOP/RESET/SET** fermement enfoncé pendant deux secondes (sur le modèle Fitness, tenez **SET/RESET** enfoncé). « HOLD TO SET » s'affiche. Si vous gardez ce bouton enfoncé, « SET TIME » s'affiche.

Le modèle 30-Lap permet de régler l'heure de la journée pour deux fuseaux horaires différents. Lorsque vous commencez à régler l'heure, le « 1 » clignotant en bas à droite de l'écran indique qu'il s'agit du fuseau principal. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2). Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour commencer à régler l'heure comme indiqué ci-dessus.

2. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour régler :

HEURES ➤ MINUTES ➤ SECONDES ➤ JOUR DE LA SEMAINE
➤ MOIS ➤ DATE ➤ FORMAT DE L'HEURE (12 ou 24 heures)
➤ FORMAT DE LA DATE (Mois-Jour ou Jour-Mois)
➤ CARILLON HORAIRE (activé ou non) ➤ BIP BOUTONS (activé ou non).

La valeur modifiable clignote. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour l'augmenter ou la diminuer (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante.

Lors du réglage des HEURES au format sur 12 heures, changez le réglage du matin ou de l'après-midi (indiqué par « A » ou « P » à l'écran) en augmentant les heures au-delà de 12.



REMARQUE : Pour que la montre émette un carillon mélodique au passage de l'heure, activez la fonction **CARILLON HORAIRE**.

Lors du réglage des SECONDES, appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour les mettre à zéro. Ceci est utile pour synchroniser la montre avec une horloge de référence (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Pour finir, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode HEURE DE LA JOURNÉE (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).



CONSEIL PRATIQUE : La montre saute les 29 février. Le 29 février des années bissextiles, réglez manuellement la date sur « 29 février ». La montre passera au 1er mars le lendemain.

Consulter un second fuseau horaire

Le modèle 30-Lap vous permet de connaître l'heure dans deux fuseaux horaires (identifiés par T1 et T2). Vous pouvez « consulter » le second fuseau en appuyant sur le bouton **START/SPLIT** pendant deux secondes depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE. Relâchez le bouton pour revenir au fuseau horaire principal. Pour inverser les fuseaux horaires, tenez le bouton enfoncé pendant quatre secondes.

Mode CHRONO (modèle 30-Lap seulement)

Le mode CHRONO est le mode d'« exercice » principal de la montre. Il s'agit d'un chronomètre pouvant enregistrer 30 mesures de temps, tel que des tours, dans le cadre d'un même événement, ainsi que d'autres données sur tout un événement pouvant atteindre 100 heures de durée. Les données pouvant être stockées pour ces 30 mesures sont notamment numéro du tour, temps au tour individuel et temps intermédiaire total écoulé.



REMARQUE : Dans cette section, il est question de temps « au tour » et « intermédiaires ». Le temps « au tour » est la durée d'une portion (tour ou longueur) d'un événement. Le temps « intermédiaire » est la durée totale depuis le début de l'événement.

Lorsque le cardiofréquencemètre fonctionne, le mode CHRONO gère trois données statistiques :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque de pointe et minimale pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche

L'acquisition de données s'arrête si le chronomètre est arrêté alors que le CFM fonctionne et reprend lorsque le chronomètre est redémarré. Si le chronomètre arrive au bout alors que le CFM fonctionne, le CFM s'éteint automatiquement et l'acquisition de données cesse.

Pendant que le mode CHRONO est en marche, vous pouvez passer dans tout autre mode, comme HEURE DE LA JOURNÉE. Le témoin chronomètre indique que le mode CHRONO fonctionne en arrière-plan.

Options d'affichage du chronomètre

Si vous n'utilisez pas de cardiofréquencemètre, la montre affiche à la fois les temps intermédiaire et au tour (après avoir marqué le premier temps intermédiaire). Pour choisir quel temps afficher dans la ligne d'affichage du bas, appuyez sur **STOP/RESET/SET** lorsque le chronomètre est à zéro (00.00.00) mais avant de commencer à chronométrer des tours.

Si vous utilisez le cardiofréquencemètre, la montre affiche les données de fréquence cardiaque en plus de la durée chronométrée. Vous pouvez choisir entre l'affichage soit du temps au tour, soit du temps intermédiaire, avec les données de fréquence cardiaque. Consultez les options d'affichage des données de fréquence cardiaque aux pages 62-63 et la Figure 2.1 pour le formatage de l'affichage lorsque le CFM fonctionne.

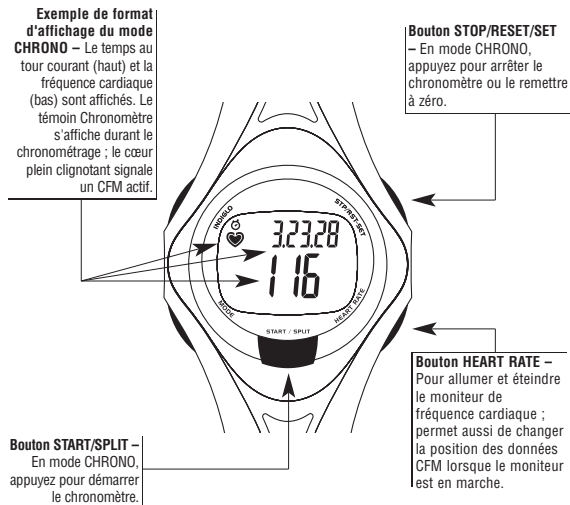
Utiliser le chronomètre

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez sur **START/SPLIT** pendant que le chrono est en marche pour marquer un temps intermédiaire.

Ceci enregistre les temps au tour et intermédiaire courants et démarre un nouveau tour. La montre affiche brièvement les temps au tour et intermédiaire qui viennent d'être enregistrés, ainsi que le numéro de tour. Si vous affichez aussi des données CFM, la montre affiche ensuite des données de fréquence cardiaque pour ce tour.

(Suite des instructions page 79)

Figure 3.1 – Chronométrer avec le modèle 30-Lap



Elle revient ensuite au mode CHRONO en marche, qui continue à chronométrer le tour courant. La montre stocke les données des 30 derniers tours.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour interrompre le chronométrage.
- Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou tenez **STOP/RESET/SET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro (ne le remettez pas à zéro si vous souhaitez conserver les données pour les examiner ultérieurement).

Mode MINUTERIE (modèle 30-Lap seulement)

Ce mode vous permet de fixer une durée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro. Cette fonction est utile pour les événements de durée fixée, jusqu'à 100 heures. À la fin du compte à rebours, la minuterie peut être réglée pour s'arrêter, répéter le compte à rebours ou passer en mode CHRONO et démarrer le chronomètre.

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer dans tout autre mode, HEURE DE LA JOURNÉE par exemple, sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le témoin sablier s'affiche lorsque la minuterie est en marche.

Régler la minuterie

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMER.
- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour accéder au réglage du mode MINUTERIE. Les chiffres des heures clignotent.
- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour changer la valeur. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Après avoir réglé chaque valeur, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la valeur suivante (MINUTES puis SECONDES).

- Une fois que la durée de compte à rebours est correcte, appuyez une nouvelle fois sur **MODE (NEXT)** pour sélectionner l'action à effectuer à la fin du compte à rebours. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour passer successivement à STOP (arrêter), REPEAT (répéter) ou CHRONO.
- Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer l'action choisie.

Fonctionnement de la minuterie

- Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour arrêter le compte à rebours.
- La minuterie étant arrêtée, appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le compte à rebours ou sur **STOP/RESET/SET** pour le remettre à la durée initiale.
- Lorsque la minuterie arrive à zéro, elle déclenche une alerte sonore. La veilleuse INDIGLO® brille également pour que vous puissiez voir la montre dans l'obscurité.
 - Si la minuterie est réglée pour s'arrêter, elle s'arrête après l'alerte.
 - Si elle est réglée pour se répéter, elle revient à la durée initiale et démarre immédiatement un nouveau compte à rebours. Elle continue à se répéter jusqu'à ce que vous appuyiez sur **STOP/RESET/SET**. Le nombre de répétitions est affiché sur la ligne du bas. La montre compte jusqu'à 99 répétitions, après quoi elle repasse à zéro et continue.
 - Si la minuterie est réglée pour démarrer le mode CHRONO, la montre passe automatiquement en mode CHRONO et le démarre. Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par la minuterie.

Mode MINUTAGE (modèle Fitness seulement)

Ce mode a deux fonctions :

- Elle peut servir soit de chronomètre, soit de compte à rebours, permettant de compter vers le haut depuis ou vers le bas jusqu'à zéro respectivement. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 100 heures de données statistiques.
- Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre, ce mode permet également d'enregistrer des données de fréquence cardiaque.

Vous pouvez quitter le mode Minutage durant son fonctionnement. En mode HEURE DE LA JOURNÉE, le témoin chronomètre indique que le mode MINUTAGE compte vers le haut en arrière-plan. Le témoin sablier indique que le mode MINUTAGE compte à rebours.

Utiliser la minuterie en guise de chronomètre

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
- Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à afficher « 00.00.00 ». Si vous accédez au mode de réglage de la minuterie par accident, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour le quitter.
- Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le chronométrage. Les SECONDES commencent à défiler vers le haut.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre le chronomètre à zéro, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté.

Utiliser la minuterie en compte à rebours

Pour compter à rebours, vous devez d'abord régler une durée initiale.

1. Si vous n'êtes pas en mode MINUTAGE, appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
2. Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à accéder au réglage du mode MINUTAGE. Les chiffres des HEURES clignotent.
3. Réglez la durée initiale du compte à rebours. Appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les chiffres clignotants. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante (MINUTES puis SECONDES).
4. Enfin, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour enregistrer la durée de compte à rebours.
5. Appuyez sur **START/STOP** pour démarrer le minutage. La montre commence à compter à rebours vers zéro.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre la durée à sa valeur initiale, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté. Appuyez de nouveau sur **SET/RESET** pour remettre la durée à zéro.

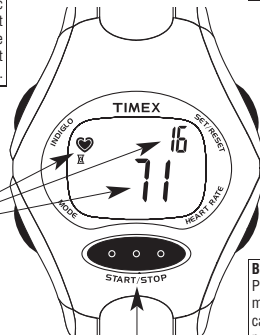
Utiliser le mode Minutage avec le système CFM

Lorsque le CFM est actif, le mode MINUTAGE mesure trois grandeurs liées à la fréquence cardiaque :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque de pointe pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.

Minutage avec le modèle Fitness

Exemple de format d'affichage du mode MINUTAGE – La durée du compte à rebours (haut) est affichée avec les témoins Sablier et Cœur. La fréquence cardiaque courante est affichée en bas.



Bouton SET/RESET – Tenez enfoncé pour accéder au réglage d'une durée de comptage.

Bouton HEART RATE – Pour allumer et éteindre le moniteur de fréquence cardiaque ; pour changer la position des données CFM lorsque le moniteur est en marche.

Bouton START/STOP – Appuyez pour démarrer ou arrêter le compte à rebours.

Mode RÉCUPÉRATION

Ce mode s'utilise avec un système CFM actif. Il s'agit d'une mesure de référence de la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque diminue depuis un pouls élevé sur une période d'une ou deux minutes. Lorsque la minuterie s'arrête, elle déclenche une alerte sonore et les fréquences cardiaques initiale et finale s'affichent.

Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher RECOVER.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour alterner entre les durées de récupération. Vous avez le choix entre une et deux minutes (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
3. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La montre affiche à présent deux fréquences cardiaques - votre fréquence cardiaque au début de la période de récupération sur la ligne du haut et votre fréquence actuelle sur la ligne du bas.
4. Au moment de l'alerte sonore à la fin de la durée de récupération, notez la valeur de fréquence cardiaque sur la ligne du bas. Soustrayez cette valeur de celle de la ligne du haut ; la différence correspond à votre fréquence cardiaque de récupération.
5. Appuyez sur **MODE** pour quitter le mode RÉCUPÉRATION.

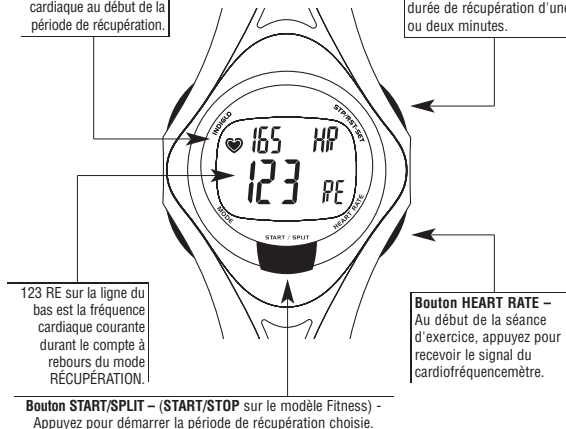


REMARQUE : Pour que le mode RÉCUPÉRATION fonctionne, la montre doit recevoir un signal de fréquence cardiaque.

Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

Exemple de format d'affichage du mode RÉCUPÉRATION – 165 HR sur la ligne du haut est la fréquence cardiaque au début de la période de récupération.

Bouton **STOP/RESET/SET** – (**SET/RESET** sur le modèle Fitness) - Appuyez pour alterner entre une durée de récupération d'une ou deux minutes.



Mode EXAMEN

Ce mode vous permet d'examiner les données d'exercice comme les durées intermédiaires, par exemple. Les informations suivantes peuvent être examinées lorsqu'un cardiofréquencemètre fonctionne et que le mode CHRONO (modèle 30-Lap) ou MINUTAGE (modèle Fitness) est en marche :

- Dans zone - La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible spécifiée.
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque de pointe
- Fréquence cardiaque minimale (30-Lap seulement)
- Calories totales brûlées - Calculées à partir de la durée écoulée, des données de fréquence cardiaque et du poids corporel.
- Temps intermédiaires et au tour chronométrés (30-Lap seulement)
- Fréquence cardiaque moyenne par tour (30-Lap seulement)

Examiner les informations de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher REVIEW.
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour faire défiler les données CFM (DANS ZONE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE, FRÉQUENCE CARDIAQUE DE POINTE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MINIMALE, CALORIES TOTALES) et les données au tour chronométrées en mémoire (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)**). Appuyez sur **HEART RATE (-)** pour faire défiler les données CFM à rebours.

Mode ALARME

Ce mode règle le déclenchement d'une alarme à une heure choisie. Lorsque l'alarme est ACTIVÉE, le témoin réveil s'affiche à l'écran. À l'heure fixée pour l'alarme, l'alerte sonore se déclenche, la veilleuse INDIGLO® clignote et l'heure de l'alarme s'affiche pendant vingt secondes. Appuyez sur un bouton quelconque pour couper l'alarme sonore. Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

Régler une alarme

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour régler l'heure de l'alarme (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**). L'heure modifiable clignote. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format d'affichage sur 12 heures.
3. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou sur **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les heures (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou sur **HEART RATE (-)**.) Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour passer aux minutes.
4. Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyez brièvement sur **START/SPLIT** alors que la montre est en mode ALARME (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La modification du réglage d'une alarme l'ACTIVE automatiquement.

Fonctions globales

Il s'agit de fonctions pratiques sans effet direct sur le fonctionnement des modes.

Retour automatique à l'heure de la journée

Si vous êtes en mode ALARME, MINUTERIE, RÉCUPÉRATION ou CONFIGURATION CFM mais n'avez effectué aucune action depuis deux ou trois minutes, la montre quitte automatiquement le mode en cours et revient au mode HEURE DE LA JOURNÉE. Si vous avez modifié des réglages durant cette période, ils seront traités comme s'ils avaient été validés.

Veilleuse INDIGLO®

La veilleuse INDIGLO® illumine l'affichage pour qu'il soit visible dans l'obscurité. Appuyez sur le bouton **INDIGLO** pour l'activer. Une fois le bouton relâché, l'éclairage se prolonge pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les valeurs).

FONCTION NIGHT-MODE® (modèle 30-Lap seulement)

Avec la fonction NIGHT-MODE®, appuyez sur tout bouton pour illuminer l'affichage pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les paramètres), il n'est pas nécessaire d'appuyer séparément sur le bouton INDIGLO dans des conditions de faible éclairage. Pour activer la fonction NIGHT-MODE®, tenez le bouton INDIGLO enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au bip sonore. La fonction NIGHT-MODE® reste activée pendant 7 ou 8 heures ou peut être manuellement désactivée en tenant de nouveau le bouton INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes jusqu'au bip sonore.

Exemples d'utilisation

Votre montre Timex® peut devenir un élément important de vos séances d'exercice quotidiennes. Associée à un cardiofréquencemètre, elle vous permet de suivre l'évolution de votre entraînement par le chronométrage, l'acquisition, le stockage et l'affichage des données d'exercice. Voici quelques scénarios réalistes offrant quelques idées sur les possibilités d'utilisation de la montre.

Exemple d'utilisation 1 -

Chronométrage de tours lors d'une même séance

Votre exercice habituel consiste à effectuer en courant un tour de piste de 500 m. Aujourd'hui, vous souhaitez courir cinq kilomètres, c'est-à-dire dix tours de piste. Vous voulez également penser à appeler votre fille, qui doit rentrer de l'école durant votre séance d'exercice, pour lui demander de mettre les lasagnes au four à 16h15.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap		Modèle Fitness
ALARME		ALARME
CHRONO		MINUTAGE
EXAMEN		EXAMEN

■ **Régler une alarme :** Pour vous rappeler d'appeler votre fille, accédez au mode ALARME et réglez l'alarme sur 4:15 PM. Lorsque l'alarme sonne, il vous suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter puis de passer votre coup de téléphone !



REMARQUE : Voir les conseils de réglage de l'alarme p. 87.

■ **Chronométrer la séance d'exercice :** Utilisez le mode CHRONO ou MINUTAGE pour chronométrer la séance :

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode CHRONO et vérifiez que le chronomètre est à zéro (0). Appuyez sur **START/SPLIT** au départ de la course puis à la fin de chaque tour. La montre stocke les temps des dix (10) tours individuels. À la fin du dernier tour, appuyez sur **STOP/RESET/SET**.



REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation du Chrono p. 76-79.

- **Modèle Fitness :** En mode MINUTAGE, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro (0), comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** au départ de la course puis à la fin du dernier tour.



REMARQUE : Des problèmes de configuration du mode MINUTAGE ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.

- **Examen des temps au tour :** Durant votre retour à la maison à pied, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Si vous utilisiez un cardiofréquencemètre, vous verriez alors les statistiques de fréquence cardiaque (les deux modèles), en plus de tous vos temps au tour (modèle 30-Lap seulement).



REMARQUE : Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.

Exemple d'utilisation 2 - Mesure de la forme et chronométrage d'une séance en salle

Grand adepte de spinning, vous vous rendez à votre club de forme quatre fois par semaine pour des séances de pédalage de 30 minutes chacune. Vous aimez mesurer votre fréquence cardiaque durant l'effort afin d'optimiser la séance en passant autant de temps que possible dans votre zone cible de fréquence cardiaque. À l'issue de votre séance, vous mesurez la vitesse de récupération de votre cœur sur une période de récupération standard d'une minute.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN

■ **Connecter le cardiofréquencemètre et sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque :** Vous portez déjà la montre et le cardiofréquence en arrivant au club. Avant de commencer à pédaler, vous devez établir la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles :** Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent suivant la configuration choisie. Accédez ensuite au mode **CONFIGURATION CFM** et sélectionnez votre fréquence cardiaque cible pour cet exercice parmi les zones 1 à 5.



REMARQUE : Reportez-vous aux détails sur la sélection des zones cibles de fréquence cardiaque en mode CONFIGURATION CFM, la configuration de l'affichage de la fréquence cardiaque et de l'heure et l'activation de l'alerte « sortie de zone » p. 64-69.

■ **Option de mesure 1 - Comptage vers le haut :** Utilisez le mode **CHRONO** (modèle 30-Lap) ou **MINUTAGE** (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant 30 minutes. Le chronométrage offre une certaine souplesse sur la durée exacte de la séance.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **CHRONO** et appuyez sur **START/SPLIT** en commençant à pédaler.



REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation du mode CHRONO p. 76-79.

- **Modèle Fitness :** En mode **MINUTAGE**, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro, comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** en commençant à pédaler.



REMARQUE : Des problèmes de configuration du mode MINUTAGE ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.

■ **Option de mesure 2 - Compte à rebours :** Utilisez le mode **MINUTERIE** (modèle 30-Lap) ou **MINUTAGE** (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant à rebours depuis 30 minutes. Le compte à rebours s'utilise pour un régime d'exercice planifié, ou mesuré, et comporte une alerte à la fin du compte à rebours.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **MINUTERIE** et réglez le compte à rebours sur 30 minutes. Appuyez sur **START/SPLIT** en commençant la séance d'exercice.



REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation des fonctions du mode MINUTERIE p. 79.

- **Modèle Fitness :** En mode **MINUTAGE**, vérifiez que la montre est réglée pour compter à rebours depuis 30. Appuyez sur **START/STOP** en commençant la séance d'exercice.

■ À la fin de la séance d'exercice :

- **Modèle 30-Lap** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTERIE.
- **Modèle Fitness** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTAGE.



REMARQUE : Voir les renseignements sur le mode MINUTAGE, le mode MINUTERIE et le mode CHRONO en Section 3.

■ **Mesurer votre forme** : Le mode RÉCUPÉRATION est un outil qui mesure le ralentissement de fréquence cardiaque sur une durée fixée d'une ou deux minutes. Immédiatement après la fin de l'exercice, accédez au mode RÉCUPÉRATION et appuyez sur **START/SPLIT** (modèle 30-Lap) ou **START/STOP** (modèle Fitness) pour démarrer la période de récupération. À l'alerte sonore marquant la fin de la minute de récupération, notez votre fréquence cardiaque.

■ **Examen des temps au tour** : Durant votre retour au vestiaire, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Vous verrez vos statistiques de fréquence cardiaque, ainsi que vos temps au tour si vous avez marqué plusieurs temps intermédiaires (modèle 30-Lap).



REMARQUE : Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.

Exemple d'utilisation 3 -

Utilisation de la montre en compétition tout en voyageant entre deux fuseaux horaires

Avec votre club de course à pied, vous prenez l'avion de Chicago à Washington DC pour participer à une course de fond de 10 kilomètres. Votre stratégie est de rester dans votre zone cible de fréquence cardiaque pendant la première moitié de la course puis de forcer pendant la seconde moitié. Vous souhaitez finir la course aux environs de 32 minutes, ce qui signifie que vous dépasserez probablement votre zone cible durant la seconde moitié de la course pour atteindre cet objectif de temps.

Pour cet exemple, vous utilisez les fonctions suivantes :

Modèle 30-Lap		Modèle Fitness	
FUSEAU HORAIRE SECONDAIRE		HEURE DE LA JOURNÉE	
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE		CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	
MINUTERIE		MINUTAGE	
CHRONO			
EXAMEN		EXAMEN	

■ **Avancer l'heure** : Une fois assis dans l'avion, vous réglez votre montre sur le fuseau de l'Heure Normale de l'Est (États-Unis).

- **Modèle 30-Lap** : Comme vous vous rendez souvent sur la Côte Est pour affaires, vous avez déjà réglé votre second fuseau horaire sur l'Heure Normale de l'Est. Depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE, tenez **START/SPLIT** enfoncé pendant quatre secondes pour passer du fuseau

horaire principal au fuseau secondaire. Laissez la montre sur le fuseau horaire secondaire pendant la durée de votre séjour puis revenez au fuseau principal durant le vol de retour.



REMARQUE : Voir le réglage de l'heure du fuseau horaire secondaire p. 75.

- **Modèle Fitness :** Changez l'heure de la montre en mode HEURE DE LA JOURNÉE de l'Heure Normale du Centre à l'Heure Normale de l'Est.



REMARQUE : Voir les instructions de réglage de l'heure de la journée p. 74-75.

- **Établir la liaison avec le cardiofréquencemètre :** Après une bonne nuit, vous arrivez à la course équipé de la montre et du cardiofréquence. Avant la course, vous établissez la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles :** Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent sur la ligne du bas.



REMARQUE : Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque, voir le mode **CONFIGURATION CFM** p. 62. Cette section explique comment configurer l'affichage de l'heure et des données de fréquence cardiaque.

- **La course est sur le point de démarrer.** Vous décidez de régler une alerte de minuterie afin d'accélérer votre cadence à mi-parcours de la durée visée de 32 minutes pour les 10 km.

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode **MINUTERIE** et réglez-le sur 16 minutes avec **CHRONO AT END** (chrono à la fin). Au départ de la course, appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.



REMARQUE : Voir les instructions de réglage de la minuterie et de changement de l'action déclenchée à la fin du compte à rebours p. 79.

- **Modèle Fitness :** Accédez au mode **MINUTAGE** et réglez-le pour compter à rebours à partir de 16 minutes. Le mode **MINUTAGE** doit être réglé pour compter à rebours (vers le bas). Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le minutage au départ de la course. La montre commence le compte à rebours des 16 minutes dans le format choisi pour l'affichage de la fréquence cardiaque et de la durée écoulée.



REMARQUE : Le mode **MINUTAGE** offre de nombreux choix. Voir comment remettre le mode **MINUTAGE** à zéro, alterner entre le comptage vers le haut et à rebours et choisir les options d'affichage p. 81-83.

■ **À mi-parcours de la course :** Vous courez confortablement dans votre zone cible de fréquence cardiaque depuis le début de la course puis le compte à rebours atteint zéro.

- **Modèle 30-Lap :** Le mode MINUTERIE lance automatiquement le mode CHRONO, choisi à l'étape précédente pour s'enchaîner au compte à rebours. Les données de CHRONO et de FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent dans le format sélectionné précédemment. Vous augmentez votre allure durant la seconde moitié. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour arrêter le chronomètre.



REMARQUE : Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par le mode MINUTERIE.

- **Modèle Fitness :** Appuyez sur tout bouton pour désactiver l'alerte de la minuterie et augmenter votre allure au bout des 16 minutes de course. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **START/STOP** pour arrêter le minutage.

■ **Examiner les données de fréquence cardiaque et les temps de course :** Plus tard, vous pouvez faire défiler les données accumulées durant la course.

- Pour examiner les données CFM et les temps de course, accédez au mode EXAMEN. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** pour faire défiler les données CFM et de course ou appuyez sur **HEART RATE (-)** pour les faire défiler à rebours.

Entretien de la montre et garantie

Entretien

Le cardiofréquencemètre et sa sangle doivent être rincés dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il n'est pas nécessaire de rincer la montre du Fitness System.

Changement de la pile de montre

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

Durée de service et changement de la pile de l'émetteur CFM

À raison d'une utilisation d'une heure par jour, la durée de service de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. La pile doit être changée dans tous les cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur s'affichent de plus en plus fréquemment.

Retournez l'appareil et ouvrez le couvercle du logement de pile à l'aide d'une pièce de monnaie. Changez la pile, en veillant à ce que le « + » de la pile neuve soit face à vous. Enfoncez le bouton de réinitialisation à côté de la pile (avec un cure-dent ou un trombone déplié) avant de remettre le couvercle de pile en place.

Effectuez un essai rapide de l'appareil après avoir changé la pile :

1. Éloignez-vous des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez généreusement les coussinets du capteur et posez l'appareil sur la poitrine, bien appuyé contre la peau.
3. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à accéder au mode HEURE DE LA JOURNÉE.
4. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** de la montre pour activer le moniteur de fréquence cardiaque.
5. Au bout de quelques secondes, le témoin « cœur » doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci signifie que la pile est correctement installée. REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, essayez ce qui suit :

Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement dans la pile et remettez le couvercle en place.

Réinstallez la pile et appuyez sur le bouton de réinitialisation comme indiqué plus haut.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de la remplacer par un modèle identique ou comparable.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
- 5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limites peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,50 \$ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux États-Unis, appelez le 1-800-448-4639 pour obtenir plus de renseignements sur la garantie.

Au Canada, appelez le 1-800-263-0981.

Au Brésil, appelez le 0800-168787.

Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00.

En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis).

En Asie, appelez le 852-2815-0091.

Au Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620.

Au Portugal, appelez le 351 212 946 017.

En France, appelez le 33 3 81 63 42 00.

En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130.

Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850.

Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION DE LA MONTRE

Date d'achat initiale : _____

(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

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

Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-la à :

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

Adresse réelle :

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

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-448-4639.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-448-4639.

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

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink™, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :

Capteur de vitesse + distance – Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx
Cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit :

Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx
Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink est une marque commerciale de Timex Group, B.V.

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

© 2004 Timex Corporation

MONITOR DIGITAL DE PULSO TIMEX®

MODELOS "30-LAP" y "FITNESS"

RELOJ DEPORTIVO DIGITAL DE AVANZADA

Más

UN SISTEMA PARA MONITORIZAR EL PULSO COMPLETAMENTE DIGITAL

El Monitor digital de pulso de Timex® incorpora lo último en tecnología digital de Timex, con metodologías usadas por los entrenadores personales y los expertos en acondicionamiento físico. En su condición de líder mundial en dispositivos para medir el tiempo durante la práctica de deportes, Timex creó un dispositivo digital que combina la precisión digital que exigen los atletas de categoría mundial, con funciones que puede usar cualquier persona, de cualquier edad, para conservar un buen estado físico "de por vida".

Nota: Este manual puede describir funciones o características que tal vez no estén disponibles en todos los modelos.

Recursos en Internet

La página web de Timex (www.timex.com) es una excelente fuente de información que le ayuda a aprovechar al máximo su Monitor digital de pulso Timex®. Recursos del sitio de Timex:

www.timex.com/hrm/

Para obtener más información respecto a los Monitores digitales de pulso de Timex, incluso listas de las funciones y simulaciones, vaya a:

www.timex.com/fitness/

Respecto a sugerencias de entrenamiento usando el Monitor digital de pulso de Timex.

Nota: Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

Información sobre el manual

El manual está dividido en cuatro secciones principales:

- **Descripción general —**

Descripción general de botones, funciones y pantalla.

- **Uso del Monitor de pulso —**

Descripción de cómo combinar el reloj con el Monitor de pulso ("HRM") para obtener, medir y revisar la información del pulso.

- **Modos y Funciones —**

Explicaciones simples, paso por paso, sobre cómo usar los modos y funciones del reloj.

- **Ejemplos de uso —**

Casos de usos reales que enseñan cómo hacer del reloj Timex® una parte integral de su sesión de ejercicios.

Descripción general

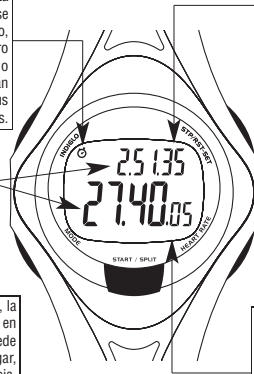
Información de la pantalla

ICONOS - Aparecen en la pantalla para indicar el modo o para indicar la actividad que está desarrollándose actualmente. Por ejemplo, el icono del cronómetro indica que el cronógrafo o el cronómetro están tomando el tiempo de sus vueltas.

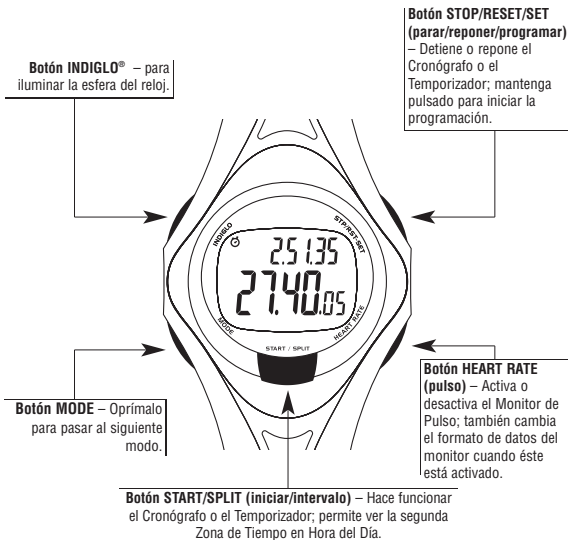
LÍNEA SUPERIOR - Tercio superior de la pantalla, usado para diversa información (tiempo de vueltas, día/fecha, información del monitor de pulso e iconos).

En algunos modos, la información mostrada en estas dos líneas puede intercambiarse de lugar, según su preferencia.

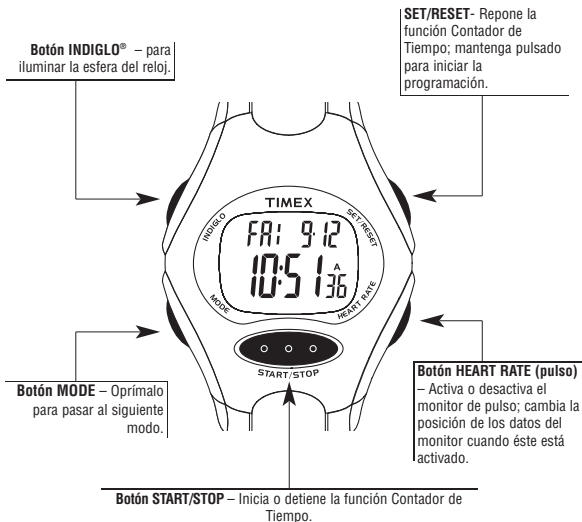
LÍNEA INFERIOR - Dos tercios inferiores de la pantalla, usados para diversa información como hora, tiempo de vuelta/intervalo, información del monitor de pulso e iconos.



Modelo "30-Lap"



Modelo "Fitness"



Iconos en la pantalla

Si bien ocupa muy poco lugar en la muñeca, el reloj le ofrece mucha información con un simple vistazo. La siguiente es una descripción general de los iconos (pequeños símbolos gráficos) que aparecen en la pantalla:



Alarma activada.



Contador funcionando (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) está en cuenta regresiva hacia cero (Modelo "Fitness").



Cronógrafo funcionando (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) está en cuenta progresiva desde cero (Modelo "Fitness").



Se programó la señal sonora de las horas.



Buscando datos del monitor de pulso del medidor del pecho.



Están recibiendo datos de un detector de pulso.

Uso del Monitor de Pulso

Cuando se lo usa junto con un medidor de pulso, el reloj deportivo se vuelve parte de un sistema de información sobre su estado físico. El medidor transmite al reloj los datos del pulso. Una rápida mirada durante el entrenamiento o la sesión de ejercicios le permitirá analizar si está en el rango de pulso deseado para mantener o mejorar su estado físico (para saber cuál es el rango adecuado, refiérase a las guías correspondientes). Si así se programara, sonará una alerta en forma automática cuando su pulso esté fuera de la zona seleccionada.

En esta sección se describe:

- Cómo programar el reloj para que funcione en coordinación con un medidor de pulso
- Cómo programar el reloj para que compare su pulso con un rango de pulso de su elección
- Cómo registrar y revisar la información del pulso

Programación del reloj para que funcione en coordinación con un medidor de pulso

1. **Póngase el medidor de pulso en el pecho.** Los detalles relativos a cómo usar el medidor de pulso figuran en la Guía del Usuario que lo acompaña. En las instrucciones de esta sección se asume que el medidor de pulso se está usando como se recomienda.
2. **Inicie el Monitor de Pulso.** En los modos TIME OF DAY (hora del día), TIMING (contador de tiempo), CHRONO (cronógrafo) o TIMER (temporizador), seleccione **HEART RATE (pulso)**.

Cuando el reloj busque la señal del medidor de pulso, aparecerá el icono del contorno de un corazón. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.

Para obtener una señal clara, aléjese al menos 6 pies (1.8 metros) de otras personas que también estén usando un medidor de pulso.

Cada vez que pase a los modos TIMING (contador de tiempo), CHRONO (cronómetro) o TIMER (temporizador), el reloj automáticamente buscará la señal del transmisor durante 15 segundos. Si no encuentra ninguna señal, el reloj deja de buscar hasta que vuelva a oprimirse el botón **HEART RATE** (pulso).

3. **Lea su pulso.** Cuando el reloj establezca contacto con el transmisor, verá su pulso (en latidos por minuto). Para desactivar el monitor, mantenga oprimido **HEART RATE**.

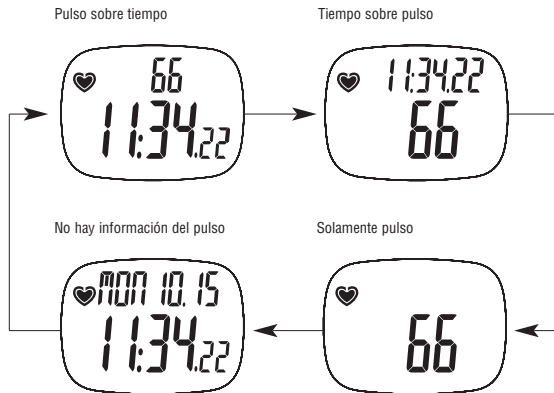
Información de Pulso y Tiempo

A la visualización del pulso puede dársele cuatro formatos diferentes. Use el botón **HEART RATE** para recorrer las distintas opciones. Por ejemplo, cuando use el Monitor de Pulso en los modos CHRONO (cronógrafo) o TIMER (temporizador), el pulso aparecerá en la línea superior, y el conteo del modo CHRONO o TIMER aparecerá en la línea inferior. Si oprime el botón **HEART RATE** (pulso), estos valores intercambiarán su lugar. También puede optar por ver sólo la información del pulso o no ver nada de eso en absoluto. (Refiérase a la Figura 2.1 luego del siguiente párrafo.)

Modo HRM Setup

Con este modo se programa el rango de pulso deseado durante la sesión de ejercicios. El rango consiste de dos límites de pulso, uno inferior y otro superior. Seleccione uno de los rangos preprogramados o establezca manualmente otros valores de su elección. Cuando el pulso es menor a cierto límite inferior o cuando rebasa el límite superior del rango establecido, suena una alarma (opcional). Si bien puede usar el monitor de pulso sin seleccionar un rango específico, se recomienda configurar esta función. De este modo

Figura 2.1 – Formatos de Visualización del Monitor de Pulso



SUGERENCIA: Oprima **HEART RATE** (pulso) para recorrer los formatos mientras el monitor esté activado.

podrá mantenerse en el rango deseado y aprovechará al máximo su programa de ejercicios.

Rangos deseados

Los límites superior e inferior de pulso se basan en el valor máximo de pulso ("MHR" en inglés). En la Tabla 2.1 se ilustra la fórmula que usa el programa del reloj para calcular los límites inferior y superior de cada rango.

Tabla 2.1: Rangos de Acondicionamiento Físico

RANGO	Límite inferior	Límite superior
5	90% pulso máx.	100% pulso máx.
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Es importante que programe un valor máximo de pulso porque los cinco rangos automáticos se basarán en ese valor. Para determinar su rango, realice una prueba controlada o recurra a alguno de los varios métodos de cálculo aproximado. Un método muy usado es el de restar su edad al número 220. Recuerde, sin embargo, que métodos como este pueden dar resultados imprecisos porque el pulso máximo depende de factores fisiológicos además de la edad, como por ejemplo, su estado físico general y su genética individual.

Figura 2.2 – Valores preasignados para el Modo HRM Setup (programación de pulso)

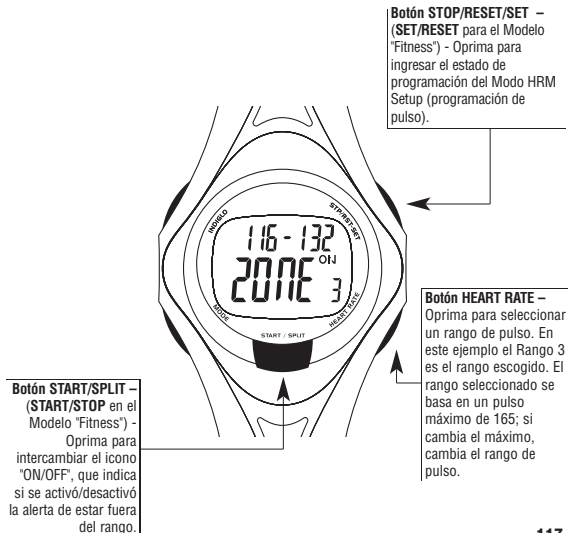
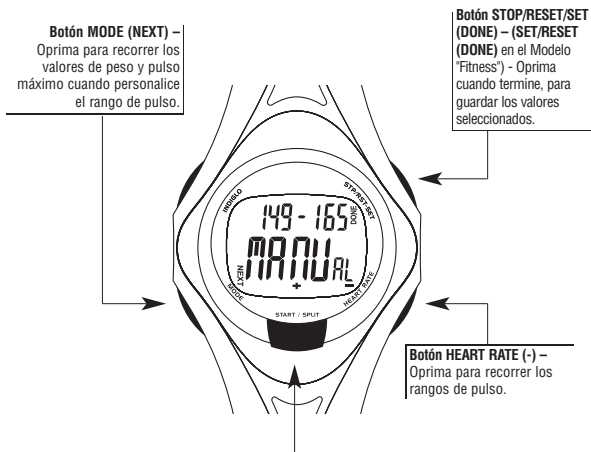


Figura 2.3 – Programación de valores para el Modo HRM Setup (programación de pulso)



Ingreso de datos de peso y pulso máximo

1. Oprima **MODE** hasta llegar a HRM SETUP (programación del monitor de pulso). Oprima ahora **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para poder programar el reloj. El rango seleccionado comenzará a destellar. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer).
2. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para recorrer los rangos preprogramados y también la programación **MANUAL**. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). Todos los rangos, incluso los límites preprogramados inferior y superior, estarán destellando.



NOTA: Los rangos quedan personalizados a su gusto cuando termina la programación del pulso.

3. Oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para recorrer los valores que definirán su peso y pulso máximo ("MHR"). Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir cada valor. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). El peso se usa para calcular la cantidad de calorías quemadas.



*NOTA: Cuando especifique el peso, oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) para escoger entre libras y kilogramos.*

4. Oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (fin) para guardar los valores y salir. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)** (programar/reponer(fin)).



NOTA: Si cambia el valor del peso mientras hace ejercicio, obtendrá un cálculo erróneo de calorías .

Selección de un Rango de Pulso

Para seleccionar un rango de pulso en base a su pulso máximo:

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca HRM SETUP (programación del monitor de pulso).
2. Oprima **HEART RATE** (pulso) para recorrer los rangos preprogramados (y también la programación MANUAL). Se mostrarán todos los rangos, incluso los límites preprogramados inferior y superior.



*NOTA: Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para escoger si la alerta de "fuera del rango" estará activada o no. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP**).*

Cuando deje el modo HRM SETUP (programación), el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todos sus cálculos estadísticos con los datos del pulso.

Programación del rango "Manual"

1. Mientras esté en el modo HRM SETUP (programación), oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para programar el reloj. El rango seleccionado comenzará a destellar. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer)

2. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para recorrer los rangos preprogramados hasta llegar a la programación MANUAL, que estará destellando. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso).

3. Oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para seleccionar los números que definan los límites de pulso superior e inferior, el peso y el pulso máximo. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir cada número. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso). Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)** (próximo) para pasar al siguiente valor.

El uso de un rango de pulso predeterminado cambiará el valor ingresado manualmente al valor original predeterminado que se selecciona.

4. Oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (fin) para guardar su programación y salir del Modo HRM SETUP (programación) del monitor. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)**(fin).

Revisión de la información del monitor.

Use el reloj para revisar la información del monitor, como por ejemplo: pulso promedio, mínimo y máximo; tiempo que el pulso estuvo dentro del rango elegido; cantidad de calorías quemadas. Como referencia de su estado físico, puede ver cuánto disminuyen sus pulsaciones durante un período predeterminado. Encontrará más detalles en los Modos REVIEW (revisión) y RECOVER (recuperación).

Solución de problemas vinculados al monitor

Solución de los problemas más comunes:

Es difícil obtener una primera lectura, O BIEN el pulso no parece ser el correcto durante el uso.

- Moje las almohadillas de contacto texturizadas de la parte posterior del medidor de pulso.
- Ajuste más la correa del pecho hasta que haga un contacto más estrecho con la piel. Verifique que el medidor esté bien apoyado contra la piel y que la palabra TIMEEX esté hacia arriba.
- Aléjese de otras personas que estén usando medidores y aléjese también de otras fuentes de señales de radio y electricidad estática, como por ejemplo, equipos electrónicos de gimnasia y maquinaria eléctrica en general.
- Espere un par de minutos y oprima **HEART RATE** (pulso) otra vez.

A veces veo guiones en lugar del valor del pulso, O BIEN el pulso no cambia durante períodos prolongados. ¿Qué significa eso?

- Por lo general eso indica que se debe mojar las almohadillas del medidor o que el dispositivo que se coloca en el pecho no está bien ajustado, por lo cual el contacto eléctrico con la piel no es suficiente. Moje las almohadillas del medidor y ajuste la correa con el transmisor para que ambas almohadillas hagan buen contacto con el pecho.

A veces el icono del corazón deja de destellar brevemente.

- Mientras el icono del corazón siga destellando, el reloj continuará recibiendo una clara señal del medidor. Igual que sucede con cualquier

sistema de radio, puede producirse alguna interferencia ocasional o una breve saturación de la señal. Cuando sucede eso, el reloj suspende el destello del icono del corazón. Normalmente el problema se resuelve solo y el corazón sigue destellando. Si la interrupción continuara, el reloj le alertará mediante el mensaje de error que se describe a continuación.

En la pantalla aparecerá el mensaje "NO HRM DATA" (sin datos HRM).

Este mensaje de error aparece cuando el reloj no recibe actualizaciones regulares del medidor. Sin embargo, si el medidor continúa en el pecho, las almohadillas están mojadas y la batería del transmisor está en buen estado, el reloj se recuperará generalmente sin que usted tenga que intervenir. Si no se recuperara, haga lo siguiente:

- Las almohadillas del transmisor del pecho quizás hayan perdido contacto con el pecho durante unos segundos. Verifique que el transmisor esté ajustado contra el pecho.
- Las almohadillas del medidor tal vez estén secas. Mójelas bien y vuelva a ajustar el transmisor contra el pecho si fuera necesario.
- La pila del transmisor podría estar descargada; reemplácela. (Para reemplazar la pila, refiérase a las instrucciones de la Guía del Usuario del medidor)

Modos y Funciones

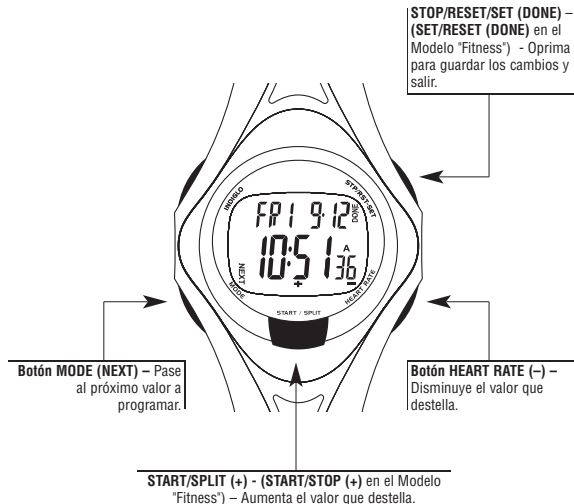
En esta sección se describen los modos y funciones del reloj. Cada modo le permite acceder a una función específica del reloj. Por ejemplo, el Modo ALARM se usa para programar una alarma que suene en un momento determinado.

El reloj tiene varias funciones a las cuales se puede acceder cuando se oprime el botón **MODE**. Al oprimir el botón **MODE** se ven todos los modos disponibles en el reloj.

Tabla 3.1: Resumen de Modos

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
HORA DEL DÍA	HORA DEL DÍA
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
TEMPORIZADOR	
RECUPERACIÓN	RECUPERACIÓN
REVISIÓN	REVISIÓN
PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO	PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO
ALARMA	ALARMA

Operación del Botón Durante la Programación



Modo TIME OF DAY (hora del día)

En el reloj se ve la hora, la fecha y el día de la semana.

Programación de la hora

1. Mantenga firmemente oprimido **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) durante dos segundos. (En el Modelo "Fitness", mantenga oprimido **SET/RESET**.) Aparecerá "HOLD TO SET" (mantenga oprimido para programar). Si sigue manteniendo oprimido este botón, aparecerá "SET TIME" (programe la hora).

El Modelo "30-Lap" le permite programar la hora para dos zonas horarias diferentes. Cuando empiece a programar la hora, el "1" de la parte inferior derecha de la pantalla indicará que es la zona horaria primaria. Oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para seleccionar la zona horaria primaria (1) o secundaria (2). Oprima **MODE (NEXT)**(próximo)para programar la hora según se describió antes.

2. Oprima **MODE (NEXT)**(próximo) para programar:

HORAS ➤ MINUTOS ➤ SEGUNDOS ➤ DÍA DE LA SEMANA
➤ MES ➤ FECHA ➤ FORMATO DE HORA (12 ó 24 horas)
➤ FORMATO DE FECHA (Mes-Día o Día-Mes)
➤ SEÑAL ACÚSTICA HORARIA (activada o desactivada) ➤ SEÑAL ACÚSTICA DE BOTÓN OPRIMIDO (activada o desactivada).

El valor que va a cambiarse estará destellando. Oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para aumentar o disminuir cada valor. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso). Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)**(próximo) para pasar al siguiente valor.

Cuando seleccione HORAS con el formato de 12 horas, cambie a AM o PM (indicado con una "A" o una "P" en la pantalla) cuando aumente la cantidad de horas pasando el "12".



NOTA: Puede programar el reloj para que genere una señal sonora a cada hora; para ello, active la función SEÑAL SONORA HORARIA.

Cuando programe SEGUNDOS, oprima **START/SPLIT (+)**(iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)**(pulso) para llevarlos a cero. Esto es muy útil cuando se sincroniza el reloj con una hora de referencia. (En el modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)**(iniciar/parar) o **HEART RATE (-)**(pulso).

3. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para guardar la selección y salir de HORA DEL DÍA. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET** (programar/reponer).



SUGERENCIA: El reloj no cuenta los 29 de febrero. Durante los años bisiestos, programe manualmente la fecha el 29 de febrero a "29 de febrero". Al día siguiente el reloj pasará a 1 de marzo.

Visualización de la segunda zona horaria

El Modelo "30-Lap" le permite ver la hora en dos zonas horarias (identificadas como T1 y T2). Para ver la segunda zona, oprima el botón **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) por dos segundos en el Modo TIME OF DAY (hora del día). Deje de oprimir el botón y regresará a la zona horaria primaria. Para intercambiar las zonas horarias, mantenga oprimido el botón por cuatro segundos.

Modo CHRONO (cronógrafo) (sólo Modelo "30-Lap")

El Modo CHRONO (cronógrafo) es el modo principal del reloj para las sesiones de ejercicios. Cuenta con un cronómetro para registrar el tiempo transcurrido para 30 lecturas (una vuelta, por ejemplo), en un único evento, así como otra información para un evento completo de hasta 100 horas de duración. Pueden guardarse datos de hasta 30 lecturas, incluso número de vuelta, tiempo individual de la vuelta y tiempo total transcurrido del intervalo.



NOTA: En esta sección nos referiremos a "vueltas" e "intervalos". "Tiempo de vuelta" es el tiempo para cada segmento (vuelta) de un evento. "Tiempo de intervalo" es el tiempo total transcurrido desde que comenzó el evento.

Cuando el medidor de pulso está activado, el Modo CHRONO (cronógrafo) mide tres datos estadísticos:

- El tiempo que el pulso está dentro del rango seleccionado mientras se usa el Modo CHRONO (cronógrafo)
- El pulso promedio para el período en que el monitor de pulso estaba activo y estaba usándose el Modo CHRONO (cronógrafo)
- El pulso máximo y el mínimo para el período en que el monitor de pulso estaba activo y estaba usándose el Modo CHRONO (cronógrafo)

La acumulación de datos cesa cuando se detiene el cronógrafo mientras el monitor está activo y continúa cuando se reinicia el cronógrafo. Si se permite que el cronógrafo funcione mientras el monitor de pulso está activo, éste se desactivará automáticamente y cesará la acumulación de datos.

Mientras el Modo CHRONO (cronógrafo) esté activo, puede cambiar a otro Modo, como por ejemplo, TIME OF DAY (hora del día). El icono de un cronómetro indica que el Modo CHRONO (cronógrafo) sigue funcionando actualmente.

Opciones de visualización del cronógrafo

Si no estuviera usando un medidor de pulso, el reloj mostrará los tiempos de la vuelta y de los intervalos (después de que usted tome el primer intervalo). Para seleccionar qué tiempo se mostrará en la línea inferior de la pantalla, oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) cuando lleve a cero el cronómetro (00.00.00) pero antes de comenzar a cronometrar las vueltas.

Si estuviera usando el medidor de pulso, el reloj mostrará la información del pulso además del tiempo medido por el cronómetro. Puede optar por ver el tiempo de la vuelta o del intervalo, así como los datos del pulso. Respecto a las opciones de los datos de pantalla, refiérase a las páginas 114 y 115, así como a la Figura 2.1, respecto al formato de pantalla cuando el monitor está activo.

Uso del Cronógrafo

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca CHRONO (cronógrafo).
2. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para iniciar la medición del tiempo.
3. Para medir una vuelta o intervalo, oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) mientras está activo el Modo CHRONO (cronógrafo).

Así se guardan los datos de la vuelta y del intervalo, y se comienza una nueva vuelta. El reloj mostrará brevemente los tiempos de la vuelta y del intervalo que acaba de guardar, así como también el número de la vuelta. Si estuviera viendo los datos del monitor, a continuación el reloj mostrará la información del pulso para esa vuelta.

(Las instrucciones continúan en la página 131)

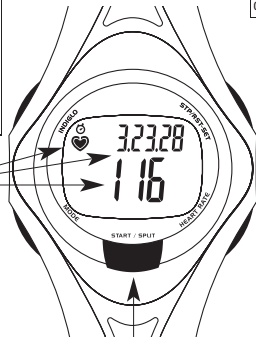
Figura 3.1 – Medición de tiempo de vueltas e intervalos con el Modelo "30-Lap"

Ejemplo de formato de pantalla del Modo CHRONO (cronógrafo)–

Se muestra el tiempo actual de la vuelta (arriba) y el pulso (abajo). Cuando se mide el tiempo, aparece el símbolo de un cronómetro; el icono del corazón latiendo indica que el Monitor de Pulso está activado.

Botón STOP/RESET/SET –
En el Modo CHRONO (cronógrafo), oprímalo para parar o reponer el cronógrafo.

Botón START/SPLIT –
En Modo CHRONO (cronógrafo), oprímalo para iniciar el cronógrafo.



Botón HEART RATE –
Activa o desactiva el Monitor de pulso; también se usa para cambiar la posición de los datos del monitor cuando éste está activado.

El reloj regresa entonces al Modo CHRONO (cronógrafo), que aún sigue cronometrando la vuelta y el intervalo en curso. El reloj guarda los datos de las últimas 30 vueltas.

4. Oprima **STOP/RESET/SET** para detener el cronometraje.

5. Oprima **START/SPLIT** para reanudar el cronometraje o mantenga oprimido **STOP/RESET/SET** para regresar el cronómetro a cero. (No regrese a cero si desea guardar los datos para revisarlos luego.)

Modo TIMER (temporizador) (sólo Modelo "30-Lap")

Con este modo se selecciona un tiempo desde el cual el reloj comienza una cuenta regresiva a cero. Esta función se usa para eventos con tiempo fijo de hasta 100 horas. Al finalizar la cuenta regresiva, el Temporizador puede programarse para detenerse, repetir la cuenta regresiva o cambiar al Modo CHRONO (cronógrafo) e iniciar éste.

Mientras esté funcionando el Temporizador, puede oprimir **MODE** para cambiar a otro modo, como por ejemplo, TIME OF DAY (hora del día), sin por ello alterar su funcionamiento. Cuando el Temporizador está funcionando, aparece el icono de un reloj de arena.

Programación del Temporizador

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca TIMER (temporizador).

2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para programar el Modo TIMER (temporizador). Comenzará a destellar el valor correspondiente a las horas.

3. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE(-)** para cambiar los valores. Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Luego de programar cada valor, oprima **MODE (NEXT)** para pasar a los siguientes valores (MINUTOS y luego SEGUNDOS).

4. Cuando llegue al tiempo de cuenta regresiva deseado, oprima otra vez **MODE (NEXT)** para seleccionar una acción final luego de la cuenta regresiva. Oprima **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)** para cambiar entre STOP (parar), REPEAT (repetir) y CHRONO (cronógrafo).
5. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** para guardar la acción deseada.

Funcionamiento del Temporizador

1. Para iniciar una cuenta regresiva, oprima el botón **START/SPLIT**.
2. Oprima **STOP/RESET/SET** para detener la cuenta regresiva.
3. Con el Temporizador detenido, oprima **START/SPLIT** para reanudar la cuenta regresiva u oprima **STOP/RESET/SET** para regresar el Temporizador al tiempo inicial.
4. Cuando el Temporizador llegue a cero, sonará una alerta. La luz INDIGLO® para la noche también se enciende, para que pueda ver el reloj en la oscuridad.
 - Si el Temporizador se programó para detenerse, se detendrá luego de la alerta.
 - Si el Temporizador se programó para repetir, regresará a la hora inicial e inmediatamente comenzará con otra cuenta regresiva. Esto continuará repitiéndose hasta que se oprima **STOP/RESET/SET**. La cuenta repetida se muestra en la línea inferior de la pantalla. El reloj cuenta hasta 99 repeticiones, después de lo cual regresa a cero y continúa.
 - Si el Temporizador se programó para iniciar el Modo CHRONO, el reloj automáticamente cambiará e iniciará ese Modo. El Modo CHRONO debe regresarse a cero para que el Temporizador pueda iniciarlo automáticamente.

Modo TIMING (Sólo Modelo "Fitness")

Este Modo tiene dos finalidades:

- Puede usarse como cronómetro o en cuenta regresiva, es decir, contando desde o hacia cero, respectivamente. Pueden guardarse hasta 100 horas de datos estadísticos.
- Cuando se usa con el medidor de pulsaciones para el pecho, puede registrarse la información del pulso.

El Modo TIMING puede funcionar mientras se hace una cuenta progresiva o regresiva. En el Modo TIME OF DAY, el icono de un cronómetro indica que el Modo TIMING está funcionando actualmente en cuenta progresiva. El icono del reloj de arena indica que el Modo Modo TIMING está en cuenta regresiva.

Uso del Contador de Tiempo en cuenta progresiva

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca TIMING.
2. Oprima **SET/RESET** (programar/reponer) hasta que aparezca "00.00.00". Si por accidente ingresara el Modo Programación de Contador de Tiempo, oprima **SET/RESET (DONE)** para salir de dicho modo.
3. Pulse **START/STOP (+)** para comenzar el cronometraje. El número correspondiente a los SEGUNDOS empieza la cuenta progresiva.

Para pausar la operación, oprima **START/STOP**; vuelva a oprimir el botón para reiniciar. Para regresar el cronómetro a cero, mantenga oprimido **SET/RESET** mientras está detenido CONTADOR DE TIEMPO.

Uso del Contador de Tiempo en cuenta regresiva (funcionamiento como contador regresivo)

Para hacer una cuenta regresiva, primero hay que establecer el tiempo desde el cual empezar a contar.

1. Si no estuviera en el Modo TIMING, oprima **MODE** hasta que aparezca TIMING.
2. Oprima **SET/RESET** hasta encontrar la pantalla para programar el Modo TIMING. Comenzará a destellar el valor correspondiente a las HORAS.
3. Establezca el tiempo desde el cual se hará la cuenta regresiva. Oprima **START/STOP (+)** o **HEART RATE (-)** para aumentar o disminuir cada valor. Para avanzar más rápidamente, mantenga oprimido el botón. Cuando logre los números deseados, oprima **MODE (NEXT)** para pasar a los siguientes valores.
4. Cuando termine, oprima **SET/RESET (DONE)** para guardar el dato del tiempo registrado.
5. Oprima **START/STOP** para comenzar el cronometraje. Comienza la cuenta regresiva a cero.

Para pausar la cuenta regresiva, oprima **START/STOP**; vuelva a oprimir el botón para reiniciarla. Para regresar la cuenta regresiva al valor inicial, oprima **SET/RESET** mientras esté detenido TIMING (contador de tiempo). Oprima **SET/RESET** otra vez para borrar el tiempo establecido y dejarlo en cero.

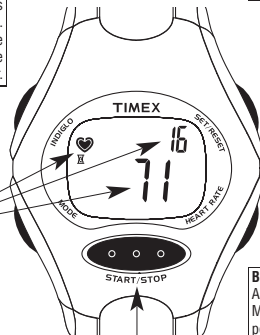
Uso del Modo TIMING (contador de tiempo) con el Monitor de Pulso

Cuando el Monitor está activo, el Modo TIMING registra tres datos relacionados con el pulso:

- El tiempo que el pulso está dentro del rango seleccionado mientras se usa el CONTADOR DE TIEMPO.
- El pulso promedio para el período en que la función monitor de pulso estuvo activa y estaba usándose el CONTADOR DE TIEMPO.
- El pulso máximo para el período en que la función monitor de pulso estuvo activa y estaba usándose el CONTADOR DE TIEMPO.

Uso del Timing con el Modelo "Fitness"

Ejemplo de formato de pantalla del Modo TIMING (contador del tiempo) – La cuenta regresiva (arriba) se muestra con los iconos de reloj de arena y pulso. El pulso actual se muestra en la parte inferior.



Botón SET/RESET – Mantenga oprimido para comenzar a programar una hora desde la cual hacer una cuenta progresiva o regresiva.

Botón HEART RATE – Activa o desactiva el Monitor de pulso; cambia la posición de los datos del monitor cuando éste está activado.

Botón START/STOP – Oprima para iniciar o parar la cuenta regresiva.

Modo RECOVER (recuperación)

Este modo se usa con el Monitor de Pulso activo. Es una referencia de su estado físico, para medir cuán rápidamente disminuyen sus pulsaciones desde un valor elevado durante un período de uno o dos minutos. Cuando transcurre el tiempo preestablecido, suena una alerta y se muestran los valores del pulso inicial y final.

Uso del Modo RECOVER (recuperación)

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca RECOVER (recuperación).
2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para alternar entre los tiempos de recuperación. Puede elegir uno o dos minutos. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET** (programar/reponer).
3. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) para comenzar la cuenta regresiva (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP** (iniciar/parar). Ahora en la pantalla se verán dos pulsos: en la línea superior, el correspondiente al inicio del período de recuperación; en la línea inferior, el pulso actual.
4. Cuando suene la alerta al finalizar el tiempo de recuperación, verá el pulso en la línea inferior. Sustraiga este valor del valor de la línea superior; la diferencia es su pulso de recuperación.
5. Oprima **MODE** para salir del Modo RECOVER (recuperación).

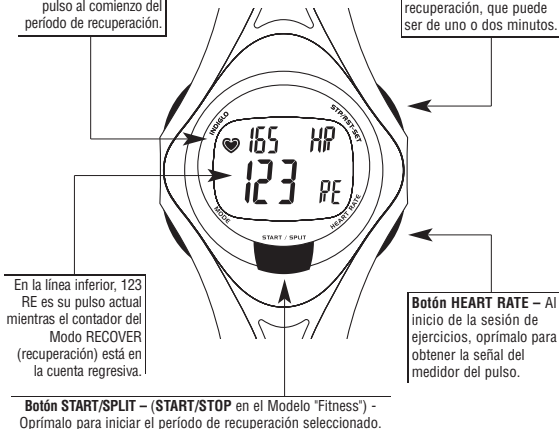


NOTA: El reloj debe estar recibiendo la señal del pulso para que funcione el Modo RECOVER (recuperación).

Uso del Modo RECOVER (recuperación)

Ejemplo de formato de pantalla del Modo RECOVER (recuperación) – Línea superior HR165 es su pulso al comienzo del período de recuperación.

Botón **STOP/RESET/SET** – (**SET/RESET** en el Modelo "Fitness") - Oprímalo para escoger el tiempo de recuperación, que puede ser de uno o dos minutos.



Modo REVIEW (revisión)

Con este modo se revisan los datos de la sesión de ejercicios, como por ejemplo, los tiempos de las vueltas. Cuando el medidor de pulso está activo y también lo están las funciones CHRONO (cronógrafo) (Modelo "30-Lap") o TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness"), podrá revisarse la siguiente información:

- Dentro del rango - Tiempo en que el pulso estuvo dentro del rango especificado.
- Pulso promedio
- Pulso máximo
- Pulso mínimo (solamente Modelo "30-Lap")
- Total de calorías quemadas - Calculado por el tiempo transcurrido, los datos del pulso y el peso corporal.
- Tiempos del cronógrafo para vueltas e intervalos (solamente Modelo "30-Lap")
- Pulso promedio por vuelta (solamente Modelo "30-Lap")

Revisión de la Información del Pulso

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca REVIEW (revisión).
2. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) para avanzar por los datos del monitor (DENTRO DEL RANGO, PULSO PROMEDIO, PULSO MÁXIMO, PULSO MÍNIMO, CALORÍAS TOTALES) y los datos guardados de vuelta del cronógrafo. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar). Oprima **HEART RATE (-)** (pulso) para ir hacia atrás por los datos del Monitor.

Modo ALARM (alarma)

Con este modo se programa la alarma para que suene a una hora preestablecida. Cuando la alarma esté ACTIVADA, aparecerá un icono de

alarma en la pantalla. Al llegarse a la hora establecida, la alarma sonará, la luz INDIGLO® para la noche se encenderá intermitentemente y la hora de la alarma se mostrará durante veinte segundos. Para silenciar la alarma, oprima cualquier botón. Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, cinco (5) minutos después sonará una alarma de respaldo.

Programación de la Alarma

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca ALARM.
2. Oprima **STOP/RESET/SET** (parar/reponer/programar) para seleccionar la hora en que sonará la alarma. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET**(programar/reponer). La hora que va a cambiarse estará destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.
3. Oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **HEART RATE (-)** (pulso) para aumentar o disminuir las horas. (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP (+)** (iniciar/parar) o **HEART RATE (-)** (pulso). Oprima ahora **MODE (NEXT)** (próximo) para pasar a los minutos.
4. Cuando termine, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para guardar los valores elegidos. (En el Modelo "Fitness", oprima **SET/RESET (DONE)** (programar/reponer (fin).

Para ACTIVAR o DESACTIVAR la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) mientras esté en el Modo ALARM (alarma). (En el Modelo "Fitness", oprima **START/STOP** (iniciar/parar). El cambio de cualquier alarma automáticamente ACTIVA la alarma.

Funciones Globales

Estas son funciones muy convenientes que no afectan directamente las operaciones de los modos.

Regreso automático a Hora del Día

Si está en el modo ALARM (alarma), TIMER (temporizador), RECOVER (recuperación) o HRM SETUP (programación de monitor) pero no hace nada por dos o tres minutos, el reloj automáticamente abandona ese modo y regresa al Modo TIME OF DAY (hora del día). Si cambió algo durante ese tiempo, los cambios se procesarán como si los hubiera completado.

Funcione luz nocturna INDIGLO®

La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera del reloj para que pueda verlo en la oscuridad. Para activar esta función, oprima el botón **INDIGLO**. Después de oprimir el botón, la luz permanece encendida por tres (3) segundos (o por seis (6) segundos si está cambiando los valores).

FUNCIONE NIGHT-MODE® (sólo Modelo "30-Lap")

Para la función NIGHT-MODE®, cualquier botón que se oprima iluminará la esfera por tres (3) segundos (o por seis (6) segundos si está cambiando los valores), por lo cual no es necesario oprimir el botón INDIGLO cuando hay poca iluminación ambiente. Para activar la función NIGHT-MODE®, mantenga oprimido el botón INDIGLO por 3 segundos hasta que el reloj emita un pitido. La función NIGHT-MODE® continuará activada por 7 a 8 horas, o puede desactivarse manualmente si se mantiene nuevamente oprimido el botón INDIGLO durante tres (3) segundos, hasta que el reloj emita un pitido.

Ejemplos de uso

Su reloj Timex® puede convertirse en una parte muy importante de su rutina de ejercicios diaria. Usado junto con el monitor de pulso, le permite archivar datos de su entrenamiento (medición de tiempo, recolección, almacenamiento y visualización). A continuación se citan posibles casos cotidianos que le darán una idea de cómo aprovechar al máximo su reloj.

Ejemplo de uso 1 -

Uso del reloj para cronometrar vueltas en un ejercicio físico simple

Su ejercicio habitual es correr en un circuito de media milla de longitud. Hoy desea correr cinco millas, equivalente a diez vueltas en el circuito. Asimismo, desea recordar llamar a su hija, que regresará de la escuela durante la sesión de ejercicios suya, para decirle que tiene que poner la lasaña en el horno a las 4:15.

En este ejemplo, deberá usar los siguientes modos:

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
ALARMA	ALARMA
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Programación de la Alarma:** Para acordarse de llamar a su hija, busque el Modo ALARM (alarma) y prográmela para que suene a las 4:15 PM. Cuando suene la alarma, oprima cualquier tecla para silenciarla, tome el teléfono y llámela.



NOTA: Refiérase a la pág. 139 para programar la alarma.

■ **Contador de Tiempo para la sesión de ejercicios:** Para medir el tiempo de su sesión de ejercicios, use el Modo CHRONO o el Modo TIMING.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo CHRONO y verifique que el cronógrafo esté nuevamente en cero (0). Oprima **START/SPLIT** cuando comience a correr y cada vez que termine una vuelta. El reloj almacenar los diez (10) tiempos de vuelta individuales. Cuando termine la última vuelta, oprima **STOP/RESET/SET**.



NOTA: Refiérase a las pág. 128–131, donde encontrará más detalles acerca del uso del Cronógrafo.

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIMING, verifique que el reloj esté programado para contar a partir de cero (0), como un cronómetro. Oprima **START/STOP** cuando comience a correr y cuando finalice su última vuelta.



NOTA: ¿No recuerda cómo configurar el Modo TIMING? Refiérase a las pág. 133–135 para más información.

- **Revisión de los tiempos de cada vuelta:** En su marcha triunfal de regreso a casa, podrá revisar los datos de su sesión de ejercicios en el Modo REVIEW. Si estuviera usando el medidor de pulso, verá las estadísticas del pulso (ambos modelos), así como los tiempos de todas las vueltas (sólo el Modelo "30-Lap").



NOTA: En la página 138 hay más detalles respecto al Modo REVIEW (revisión).

Ejemplo de uso 2 -

Uso del reloj para evaluar su estado físico y contar el tiempo de la sesión de ejercicios en el club

Como le gusta la bicicleta estacionaria, va al club cuatro veces por semana y realiza sesiones de 30 minutos. Usted desea monitorizar su pulso mientras hace ejercicio para aprovechar al máximo la sesión y estar el mayor tiempo posible en el rango de pulso deseado. Al finalizar la sesión, determina cuán rápidamente se recupera el corazón durante el período de recuperación estándar de un minuto.

En este ejemplo, deberá usar los siguientes modos:

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO	PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO
CRONÓGRAFO	CONTADOR DE TIEMPO
TEMPORIZADOR	
RECUPERACIÓN	RECUPERACIÓN
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Conexión del medidor de pulso y selección de un rango de pulso:** Vaya al club con el reloj y el medidor de pulso puestos. Antes de iniciar su sesión de bicicleta estacionaria, establezca la conexión inalámbrica entre su reloj y el medidor de pulso.

- **Para ambos modelos:** Oprima **HEART RATE** (pulso). El icono del contorno del corazón indica que el reloj está buscando la señal del medidor de pulso. Cuando se recibe la señal, el contorno cambia a un corazón que empieza a latir. El dato del pulso se muestra de acuerdo a como se haya configurado el reloj. Pase ahora al Modo HRM SETUP (programación del monitor) y seleccione el rango de pulso deseado para esta sesión de ejercicios, opciones 1 a 5.



NOTA: Refiérase a las pág. 116–121 acerca de cómo programar el rango de pulso en el Modo PROGRAMACIÓN del Monitor, configuración de la pantalla para ver el pulso y el tiempo, y activación de la alerta "fuera de rango".

■ **Opción de TIMING 1 - Cuenta progresiva:** Use el Modo CHRONO (cronógrafo) (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness") para contar el tiempo de la sesión (hasta 30 minutos). La cuenta progresiva resulta ventajosa cuando desea la flexibilidad de terminar la sesión en cualquier momento.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo CHRONO (cronógrafo) y oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) cuando comience a pedalear.



NOTA: Refiérase a las pág. 128–131, donde encontrará más detalles acerca del uso del Modo CHRONO (cronógrafo).

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIMING (contador de tiempo), verifique que el reloj esté programado para contar a partir de cero, como un cronómetro. Oprima **START/STOP** (iniciar/parar) cuando comience a pedalear.



NOTA: ¿No recuerda cómo configurar el Modo Contador de Tiempo? Refiérase a las pág. 133–135 para obtener más información.

■ **Opción de Contador de Tiempo 2 - Cuenta regresiva:** Use el Modo TIMER (temporizador) (Modelo "30-Lap") o el Modo TIMING (contador de tiempo) (Modelo "Fitness") para contar el tiempo de la sesión desde 30 minutos hasta cero. La cuenta regresiva se usa para un régimen de entrenamiento planificado (con plazos establecidos) e incluye una alerta al final de la cuenta regresiva.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo TIMER (temporizador) y programe una cuenta regresiva de 30 minutos. Oprima **START/SPLIT** (iniciar/parar) cuando comience la sesión de ejercicios.



NOTA: Refiérase a la pág. 131 respecto a cómo usar las funciones del Modo TIMER (temporizador).

- **Modelo "Fitness":** En el Modo Modo TIMING (contador de tiempo), verifique que el reloj esté programado para una cuenta regresiva a partir de 30. Oprima **START/STOP** (iniciar/parar) cuando comience la sesión de ejercicios.

■ Cuando termine su sesión de ejercicios:

- **Modelo "30-Lap":** Oprima cualquier botón para silenciar la alerta de cuenta regresiva en el Modo TIMER (temporizador).
- **Modelo "Fitness":** Oprima cualquier botón para silenciar la alerta de cuenta regresiva en el Modo TIMING (contador de tiempo).



NOTA: En la sección 3 hay más información sobre los Modos CONTADOR DE TIEMPO, TEMPORIZADOR y CRONÓGRAFO.

■ **Análisis de su estado físico:** El Modo RECOVER (recuperación) es una herramienta que le permite medir el descenso del pulso durante un período fijo de uno o dos minutos. Inmediatamente tras finalizar su sesión de ejercicios, pase a RECOVER (recuperación) y oprima **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) (Modelo "30-Lap") o **START/STOP** (iniciar/parar) (Modelo "Fitness") para iniciar el período de recuperación. Cuando suene la alerta al finalizar el minuto de recuperación, tome nota de su pulso.

■ **Revisión de los tiempos de cada vuelta:** En su marcha triunfal de regreso al vestuario, podrá revisar los datos de su sesión de ejercicios en el Modo REVIEW (revisión). Verá las estadísticas del pulso, así como los tiempos de las vueltas si es que estaba contando los tiempos de múltiples vueltas (sólo Modelo "30-Lap").



NOTA: En la página 138 hay más detalles respecto al Modo REVIEW (revisión).

Ejemplo de uso 3 -

Uso del reloj en una carrera cuando cambia de zona horaria

Usted viaja con su club de corredores desde Chicago a Washington DC para participar en una carrera de 10 km. Su estrategia es permanecer dentro de su rango de pulso durante la primera mitad de la carrera y correr más rápidamente durante la segunda mitad. Desea terminar en unos 32 minutos, lo cual significa que probablemente sobrepase su rango de pulso durante la segunda mitad de la carrera si es que quiere alcanzar su objetivo.

En este ejemplo, deberá usar las siguientes funciones::

Modelo "30-Lap"	Modelo "Fitness"
ZONAS HORARIAS SECUNDARIAS	HORA DEL DÍA
MEDIDOR DE PULSO	MEDIDOR DE PULSO
TEMPORIZADOR	CONTADOR DE TIEMPO
CRONÓGRAFO	
REVISIÓN	REVISIÓN

■ **Adelanto de la hora:** Ya acomodado en el avión, cambie el reloj para que indique la hora de la Costa Este (EE.UU.).

- **Modelo "30-Lap":** Usted viaja con frecuencia a la Costa Este por negocios, así que ya programó la zona horaria secundaria correspondiente. En el Modo TIME OF DAY (hora del día) mantenga oprimido **START/SPLIT** (iniciar/intervalo) durante cuatro segundos

para cambiar de la zona primaria a la secundaria. Su reloj quedará programado para la zona secundaria mientras dure su viaje y lo regresará a la hora primaria cuando vuelva a casa.



NOTA: Refiérase a la pág. 127 respecto a cómo programar el tiempo en la zona horaria secundaria.

- **Modelo "Fitness":** En el Modo TIME OF DAY (hora del día), adelante la hora del reloj del horario de Chicago (Zona Central) a la hora de la Zona Este (EE.UU.).



NOTA: Refiérase a la pág. 126-127 respecto a cómo programar la hora del día.

- **Conexión con el Medidor de Pulso:** Luego de una buena noche de descanso, llega al sitio de la carrera con su reloj y su medidor de pulso. Antes de la carrera, establezca la conexión inalámbrica entre su reloj y el medidor de pulso.

- **Para ambos modelos:** Oprima **HEART RATE** (pulso). El icono del contorno del corazón indica que el reloj está buscando la señal del medidor de pulso. Cuando se recibe la señal, el contorno cambia a un corazón que empieza a latir. Los datos del pulso se muestran en la línea inferior.



NOTA: Para programar un rango de pulso refiérase al Modo PROGRAMACIÓN DE MONITOR DE PULSO en la pág. 114. En esta sección se explica cómo configurar la pantalla para ver la información de pulso y tiempo.

- **Está por empezar la carrera.** Usted decide programar una alerta para avisarle que corra más rápido a partir de la segunda mitad de la carrera para lograr su objetivo de correr en 32 minutos los 10 km.

- **Modelo "30-Lap":** Pase al Modo TIMER y prográmelo para 16 minutos y CHRONO AL FINAL. Cuando comience la carrera oprima **START/SPLIT** para comenzar la cuenta regresiva.



NOTA: Refiérase a la pág. 131 respecto a cómo programar el Temporizador y cambiar la acción automáticamente iniciada luego de terminada la cuenta regresiva.

- **Modelo "Fitness":** Pase al modo TIMING y prográmelo para una cuenta regresiva de 16 minutos. Programe el modo TIMING para una cuenta regresiva. Cuando comience la carrera, oprima **START/STOP(+)** para medir el tiempo. En la pantalla verá que la cuenta regresiva comienza a partir de 16 minutos en el formato que usted haya configurado para la información de pulso y tiempo transcurrido.



NOTA: El Modo CONTADOR DE TIEMPO presenta varias opciones. Refiérase a las págs. 133–135 respecto a cómo reponer el Modo CONTADOR DE TIEMPO, escoger entre cuenta progresiva y regresiva, y cómo programar la pantalla de modo que refleje sus preferencias.

■ **Al llegar al punto medio de la carrera:** Hasta ahora corrió a un paso cómodo dentro del rango de pulso deseado y el contador llegó a cero.

- **Modelo "30-Lap":** El Modo TIMER (temporizador) inicia automáticamente el Modo CHRONO (cronógrafo) que fue el modo seleccionado en el paso previo para seguir la cuenta regresiva en el Modo TIMER. Ahora aparecerá la información en el formato que usted haya configurado para CHRONO (cronógrafo) y HEART RATE (pulso). Usted corre más rápidamente durante la segunda mitad. Cuando cruce la línea de llegada, oprima **STOP/RESET/SET (DONE)** (parar/reponer/programar (fin) para detener la medición del tiempo.



NOTA: El Modo CHRONO (cronógrafo) debe regresarse a cero para que el modo TIMER (temporizador) pueda iniciarlo automáticamente.

- **Modelo "Fitness":** Oprima cualquier botón para desactivar la alerta del TEMPORIZADOR y correr más rápidamente cuando hayan transcurrido 16 minutos de la carrera. Cuando cruce la línea de llegada, oprima **START/STOP** (iniciar/parar) para detener la medición del tiempo.

■ **Revisión de los datos de Pulso y el Tiempo de la Carrera:** Luego puede revisar los datos acumulados durante la carrera.

- Para revisar los datos de pulso y tiempo de carrera, vaya a REVIEW (revisión). Para avanzar por los datos de pulso y de la carrera, oprima **START/SPLIT (+)** (iniciar/intervalo) o **START/STOP (+)** (iniciar/parar), o bien oprima **HEART RATE(-)** (pulso) para retroceder.

Mantenimiento y Garantía del Reloj

Mantenimiento

Enjuague el transmisor del Medidor de pulso y la tira con agua dulce, para evitar que se acumulen materiales que pueden interferir con la medición del pulso. No es necesario que enjuague el reloj.

Reemplazo de la Pila

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Vida útil de la pila del transmisor del medidor de pulso y su reemplazo

Basándose en un uso de una hora diaria, la vida útil de la pila del transmisor debería ser superior a los dos años. Un uso mayor acortará la vida útil de la pila. Reemplace la pila si sucediera algo de lo siguiente:

- El reloj ya no recibe información de pulso del transmisor del pecho a pesar de que éste esté bien colocado en el pecho.
- Mensajes de error empiezan a aparecer cada vez con mayor frecuencia en el reloj .

Invierta el reloj y, con una moneda, abra el compartimiento de la pila. Reemplace la pila; cuando instale la nueva pila, verifique que el signo "+" esté hacia arriba. Oprima el botón "reset" (reponer) que está próximo a la pila (hágalo con un palillo de dientes) antes de cerrar el compartimiento.

Luego de cambiar la pila, haga una prueba rápida del reloj:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Moje completamente las almohadillas del medidor de pulso y colóquese esta unidad en el pecho, bien ajustada sobre la piel.
3. Oprima el botón **MODE** hasta llegar al Modo TIME OF DAY (hora del día).
4. Oprima el botón **HEART RATE** (pulso) para activar el Monitor de pulso.
5. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el transmisor del pecho está activado. Esto indica que la pila se instaló correctamente. NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

SI NO VIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO, pruebe lo siguiente:

Vuelva a oprimir el interruptor "reponer" del compartimiento de la pila y coloque la tapa.

Vuelva a instalar la pila y oprima reponer, tal como se indicó antes.

GARANTÍA DE TIMEX INTERNATIONAL (GARANTÍA LIMITADA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación por un período 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: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

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 ADECUACIÓN 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 al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el producto. En EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el Cupón de Reparación 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, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EE.UU., un cheque o giro postal ("money order") por US\$7.50; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en el Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío. **JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

En EE.UU. puede llamar al número 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía.

En Canadá, llame al 1-800-263-0981.

En Brasil, llame al 0800-168787.

En México, llame al 01-800-01-060-00.

En América Central, el Caribe, Bermudas y las Bahamas, llame al (501) 370-5775 (EE.UU.).

En Asia, llame al 852-2815-0091.

En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620.

En Portugal, llame al 351 212 946 017.

En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00.

En Alemania, llame al +43 662 88 92130.

Para Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850.

En otras áreas, comuníquese con el minorista local de Timex o con un distribuidor de Timex respecto a información de la garantía.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra:

(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por:

(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra:

(Nombre y dirección)

Razón de devolución:

ESTE ES SU CUPÓN PARA REPARAR EL RELOJ. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si el reloj tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

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

Dirección:

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

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-448-4639.

Si necesita un brazalete o una tira de reemplazo, llame al 1-800-448-4639.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink™ de Timex®, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

Nombre del Producto:

Medidor de Velocidad + Distancia - Transceptor GPS Serie M8xx/M5xx
Monitor de Pulso – Transmisor de Monitor de Pulso Serie M8xx/M5xx

Tipo de Producto: Radiador intencional

Modelo	Núm. ID FCC	Núm. Certificación IC
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad+Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del Producto:

Receptores de reloj – Monitor de pulso/Velocidad + Distancia Serie M8xx/M5xx

Registradores de datos – Monitor de pulso/Velocidad + Distancia Serie M5xx

Tipo de Producto: Radiador no intencional

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: Cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

Aviso de la industria canadiense: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Bodylink es una marca comercial de Timex Group, B.V.

TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Corporation en EE.UU. y otros países.

INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en los EE.UU. y otros países.

©2004 Timex Corporation.

