

W-177-US 584-095000

digital heart rate monitor



TIMEX[®]

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English page 1

Français page 55

Español página 107

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** —

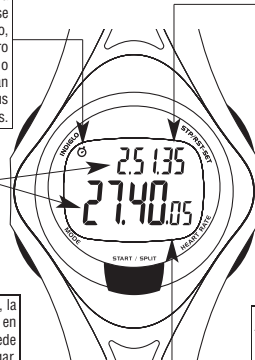
Casos de usos reales que enseñan cómo hacer del reloj Timex® una parte integral de su sesión de ejercicios.

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.

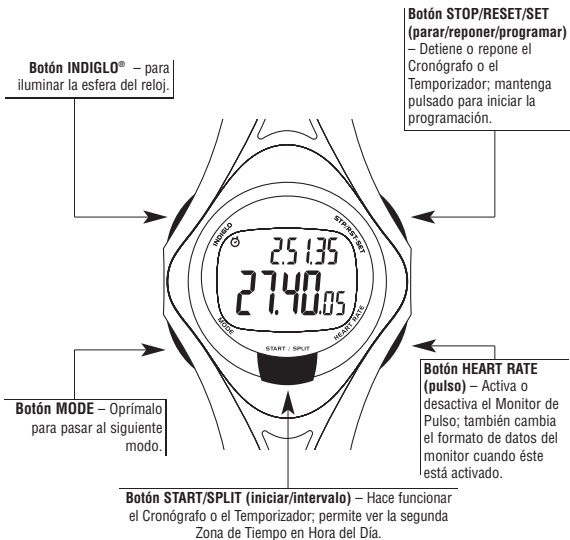
LÍNEA SUPERIOR - Tercio superior de la pantalla, usado para diversa información (tiempo de vueltas, día/fecha, información del monitor de pulso e iconos).



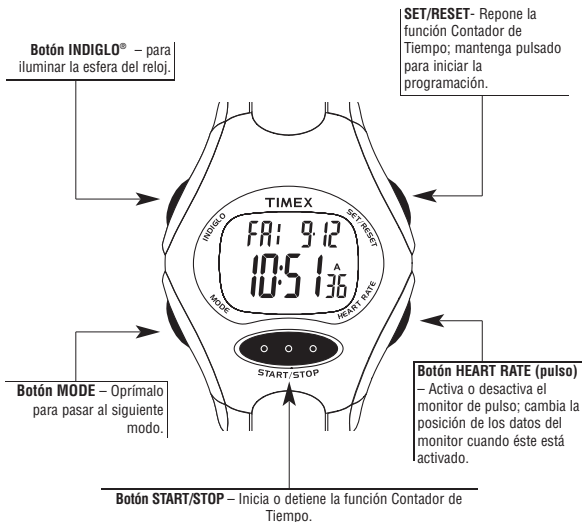
En algunos modos, la información mostrada en estas dos líneas puede intercambiarse de lugar, según su preferencia.

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**.

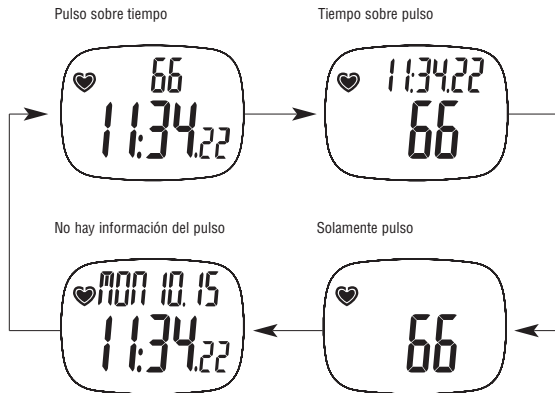
Información de Pulso y Tiempo

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)

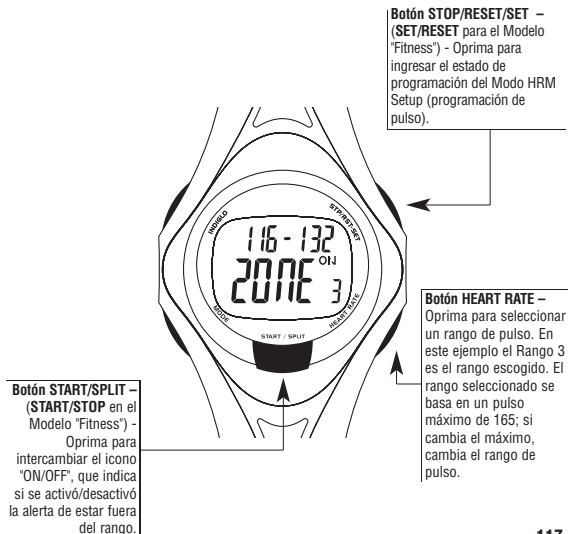
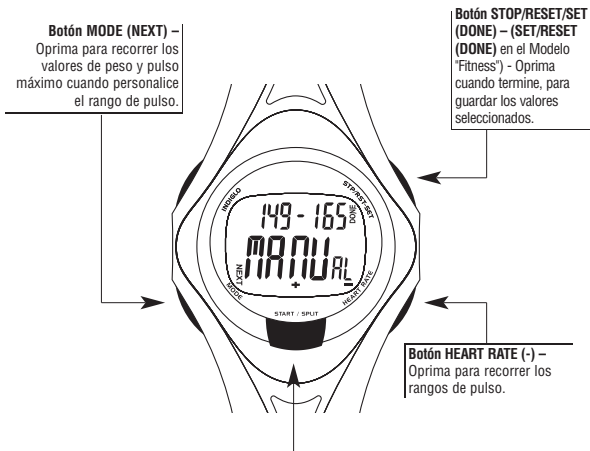


Figura 2.3 – Programación de valores para el Modo HRM Setup (programación de pulso)



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

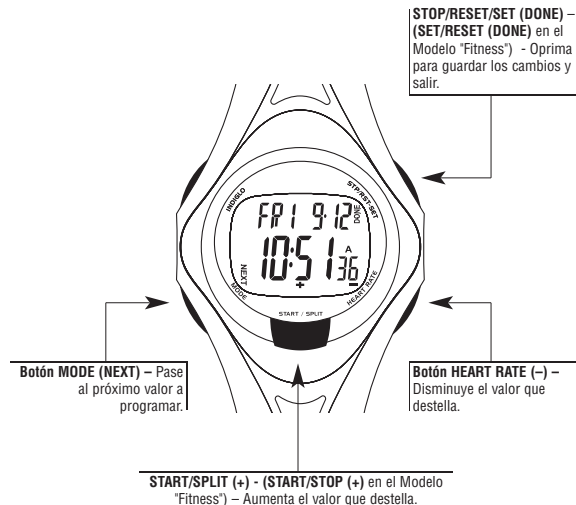
En esta sección se describen los modos y funciones del reloj. Cada modo le permite acceder a una función específica del reloj. Por ejemplo, el Modo ALARM se usa para programar una alarma que suene en un momento determinado.

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).

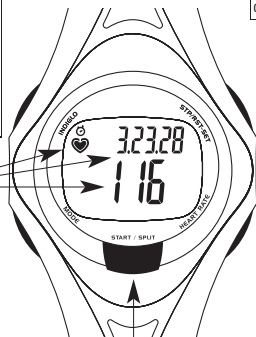
Así se guardan los datos de la vuelta y del intervalo, y se comienza una nueva vuelta. El reloj mostrará brevemente los tiempos de la vuelta y del intervalo que acaba de guardar, así como también el número de la vuelta. Si estuviera viendo los datos del monitor, a continuación el reloj mostrará la información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

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

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

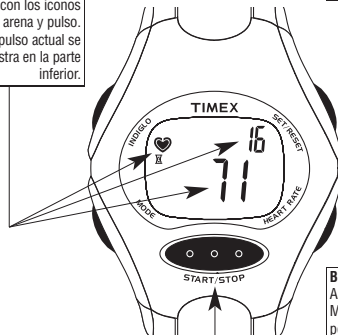
Uso del Modo TIMING (contador de tiempo) con el Monitor de Pulso

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).

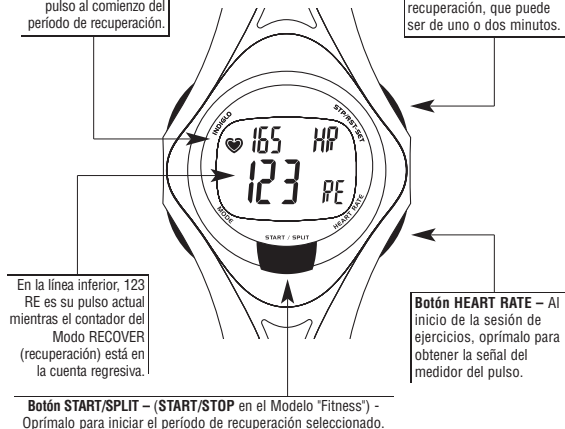


NOTA: El reloj debe estar recibiendo la señal del pulso para que funcione el Modo RECOVER (recuperación).

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.