W-184 185-095004 EU

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.©2003 Timex Corporation.

fitness sensor user guide



TIMEX

Fitness Sensor User Guide

English	page 1
Français	page 21
Español	página 39
Deutsch	Seite 57
Italiano	pagina 75
Português	página 93
Nederlands	pagina 111

Sensores de Boa Forma Física Timex®

Sensor de Ritmo Cardíaco

Sensor de Velocidade + Distância

Os relógios servem para outras coisas além de ver as horas.
A tecnologia digital dá ao seu relógio a capacidade para lhe mostrar o seu ritmo cardíaco ou medir a velocidade e a distância percorrida. Estas funções exigem o uso de módulos externos que transmitem informações ao seu relógio via rádio. Este livro fornece as instruções para configurar, fazer funcionar e manter em bom estado estes aparelhos. Procure a secção que for apropriada para o tipo de aparelho que tenha adquirido.

Para obter mais informações sobre a utilização do seu relógio, consulte o livro de instruções do relógio.

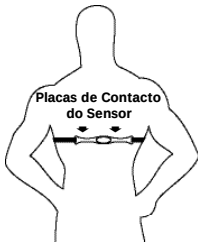
Monitor de Ritmo Cardíaco

Como funciona o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

O Monitor de Ritmo Cardíaco é uma combinação de um Sensor de Ritmo Cardíaco com um relógio desportivo. O Sensor de Ritmo Cardíaco prende-se ao seu peito e mede os sinais eléctricos criados pelo coração à medida que está a bater. Usando esta informação, ele calcula então o seu ritmo cardíaco e transmite-o ao seu relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios ou o treino, para se permite manter e melhorar o seu nível de forma física.

Como Usar o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

1. Humedeça as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco. ISTO É ESSENCIAL para o correcto funcionamento do Monitor de Ritmo Cardíaco.
2. Coloque a cinta em volta do peito. Ajuste a cinta de modo que abrace firmemente à volta do peito, um pouco abaixo dos seios. Assegure-se de que o transmissor esteja centrado no peito e de que esteja de pé, isto é,que o nome da marca possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.
3. Ponha o Monitor de Ritmo Cardíaco a funcionar: Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter instruções detalhadas sobre como observar os dados do ritmo cardíaco.



Aviso

Isto não é um aparelho médico e não é recomendado para uso por pessoas que tenham problemas cardíacos graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Interferências com o sinal de rádio, mau contacto entre a sua pele e a cinta que abraça o peito e ainda outros factores poderão impedir a transmissão exacta dos dados do ritmo cardíaco.

Manutenção

Use água doce para lavar o Sensor de Ritmo Cardíaco e a cinta, para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor

A vida útil da bateria do transmissor deverá ser superior a dois anos, baseando-nos num uso de uma hora por dia. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. Substitua a bateria do transmissor quando acontecer algum dos casos seguintes:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- Mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) aparecem cada vez com maior frequência no mostrador.

Substituição da Bateria

NOTA:Precisa de ter um aparelho (tal como um relógio) que seja capaz de exibir as informações do ritmo cardíaco, para

poder verificar se a nova bateria foi colocada correctamente. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria (na traseira do transmissor).

- Insira a nova bateria (CR2032 ou equivalente) com o "**+**" voltado para si.
- Empurre o botão de rearmar que está ao lado da bateria.Use um palito ou um clipe para papel endireitado.
- Volte a colocar a tampa da bateria.
- Faça um teste rápido da unidade:

1.Afaste-se de quaisquer fontes de interferência eléctricas ou de rádio.

2.Humedeça bem as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco e coloque a cinta em volta do peito, firmemente contra a sua pele.

3.Ponha a funcionar a função de monitor do ritmo cardíaco do seu relógio.

4. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a piscar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor ficou activado. Isto confirma que a bateria foi instalada correctamente.
NOTA:Não é necessário que apareça um valor de ritmo cardíaco no mostrador durante este teste.

SE O CORAÇÃO A PISCAR NÃO APARECER NO MOSTRADOR:

- Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria e volte a montar a tampa da bateria.
- Volte a instalar a bateria e repita o teste indicado acima.

Resistência à Água

O Sensor de Ritmo Cardíaco resiste a uma pressão da água até 60 p.s.i.Consulte o quadro no fim do livro para obter as equivalências.
AVISO: O Sensor de Ritmo Cardíaco não exibirá o ritmo cardíaco quando o fizer funcionar debaixo de água.

Sensor de Velocidade + Distância

Como Funciona o Sistema de Velocidade e Distância

O Sensor de Velocidade + Distância (S+D em inglês) captura sinais dos satélites GPS (Sistema de Posicionamento Global) que estão em órbita, para determinar a sua posição e as suas mudanças de posição em qualquer lugar do mundo. Esta informação é transmitida por rádio para o seu relógio para poder calcular a sua velocidade, cadência e distância percorrida. Para obter mais informações sobre a sua velocidade e distância, consulte as instruções do seu relógio.

Acerca do Tempo de Ligação Firme do GPS

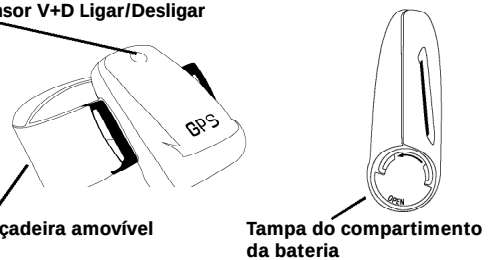
- Na primeira vez em que for usado, o Sensor V+D pode demorar 5 minutos ou até mais a estabelecer a ligação com os satélites. Depois disso, o aparelho normalmente apenas precisa de um minuto.
- Se se deslocar para centenas de quilómetros de distância do local em que usou o Sensor V+D pela última vez ou se deixar o Sensor V+D ligado dentro de casa por longos períodos de tempo, até sair novamente para o exterior, a busca poderá demorar mais tempo do que se esperava.
- Para ter tempos de ligação firme do GPS mais curtos, tente minimizar os movimentos enquanto a luz vermelha estiver a piscar.

Fazer Funcionar o Sensor V+D

Para obter melhores resultados, o Sensor precisa de uma vista desimpedida do céu.

- Carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) para ligar o receptor. Deverá estar ao ar livre e numa área descampada.Se a luz do botão indicador do estado brilhar em vermelho imediatamente (continuamente, isto é,sem piscar),então a bateria está esgotada a ponto de não ser possível fazer funcionar o GPS e portanto a bateria tem que ser substituída.O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) do Sensor V+D piscará inicialmente em vermelho enquanto o Sensor V+D calcula a sua posição em relação aos satélites GPS. O texto "SEARCHING"(BUSCANDO) pode aparecer no mostrador do relógio se estiver a usar um relógio Timex® que seja compatível.
- O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) piscará em verde quando o Sensor S+D tiver conseguido capturar os sinais dos satélites. As informações de velocidade e de distância estão agora a ser transmitidas para o relógio (ou para outro aparelho).
- Para desligar o Sensor V+D, Sensor, carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) durante um segundo. O botão brilhará em vermelho enquanto estiver a segurar o botão e depois apaga-se, indicando que o Sensor V+D está desligado.
- O Sensor V+D apagar-se-á automaticamente se ocorrer algum dos casos seguintes:

— A bateria esgotou-se.
— Não é detectado movimento durante 15 minutos consecutivos.
— Não são detectados sinais de GPS durante 15 minutos consecutivos.



Usar o Sensor V+D de Velocidade e Distância no Corpo

Para obter melhores resultados, ate o Sensor V+D com a braçadeira à parte superior do seu braço. Também pode usá-lo na cintura com o grampo. Use o seu relógio de modo que fique sempre a menos de 1 metro (cerca de 3 pés) do sensor V+D. Assegure-se que o sensor está virado para cima de forma que o logotipo GPS possa ser lido por uma pessoa que esteja de frente para si.Quaisquer roupas que se usem por cima do Sensor V+D terão que estar secas e livres de metais.

Usar o Sensor V+D na parte superior do seu braço

- Assegure-se de que retirou o grampo para o cinto. Para remover o grampo para o cinto, agarre no grampo e empurre-o gentilmente para fora (Fig. 1). Para voltar a colocar o grampo alinhe a patilha do grampo com a ranhura do sensor e introduza gentilmente o grampo na unidade.

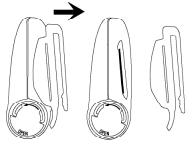


Fig. 1

- Se a braçadeira não estiver colocada,faça deslizar a ligação de plástico com a tira elástica pela ranhura do Sensor V+D como se mostra.(Fig. 2)
- Faça deslizar a tira elástica através da extremidade aberta da ligação, e fixe-a no seu lugar com o gancho e o fecho.
- Passe o sensor e a fita sobre a mão e para a parte superior do braço. O relógio deve ser usado no mesmo braço. (Fig. 3)

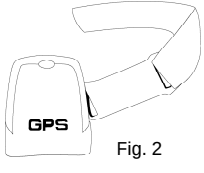


Fig. 2

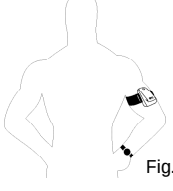


Fig. 3

- Puxe a braçadeira através da extremidade ajustável de maneira a ajustar-se aconchegadamente à volta do braço.

Usar o Sensor V+D no seu cinto

- Se a braçadeira estiver colocada,retire-a fazendo deslizar a ligação de plástico.
- Insira o grampo para o cinto alinhando a patilha do grampo com a ranhura do Sensor e instalando-a no seu lugar.
- Use o sensor do mesmo lado do corpo em que usa o relógio.

Resolver Problemas e Mensagens de Erro do Sensor V+D

PROBLEMA

- O Sensor V+D não consegue estabelecer a ligação com os satélites GPS (O botão ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR) nunca muda para verde a piscar).
- O Sensor GPS V+D perde os sinais dos satélites durante a utilização. O relógio poderá exibir uma indicação de que o sinal GPS está fraco.

SOLUÇÃO

- Mude-se para uma área ao ar livre mais descampada.
- Afaste-se dos objectos metálicos.
- Substitua a bateria do Sensor V+D.

NOTA:O sistema pode manter a sua precisão durante períodos de tempo curtos mesmo quando os sinais GPS se perdem.

PROBLEMA

- O relógio exibe a mensagem FATAL GPS ERROR (ERRO GPS FATAL).

SOLUÇÃO

- O Sensor V+D está danificado;contacte o Serviço de Apoio ao Cliente da Timex.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Sensor V+D

A bateria do Sensor V+D dura aproximadamente 12 horas. O Sensor V+D por si mesmo não indica o estado em que se encontra a sua bateria,excepto se a bateria estiver completamente esgotada (como foi explicado na secção “Fazer Funcionar o Sensor V+D”).Em vez disso, esta informação é enviada por rádio para o seu relógio, juntamente com os dados da sua performance. Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter o procedimento para verificar o nível da bateria do Sensor V+D.

Substituir a Bateria

- Levante o desandador de meio círculo que se encontra na tampa do compartimento da bateria (localizada no lado da caixa do Sensor V+D) e rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, para desapertar.
- Retire a tampa do compartimento da bateria.
- Retire a bateria velha e insira uma (1) bateria tipo AA nova. Observe as marcas +/- dentro do compartimento da bateria para se assegurar de que a nova bateria fica alinhada da forma correcta.
- Volte a colocar a tampa do compartimento da bateria e aperte-a rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio. Não a aperte demasiado.

Manutenção

Use água doce para lavar periodicamente o Sensor V+D e a sua braçadeira,a fim de evitar a acumulação de materiais que possam interferir com as medições da sua velocidade e distância.

Para todos os Sensores

Resistência à água

O nível de resistência à água (se houver algum) está marcado na caixa.Consulte o quadro abaixo para encontrar as equivalências.

O Sensor V+D é resistente aos salpicos de água.Se ele alguma vez ficar submerso, retire a traseira da caixa e a bateria e deixe que o compartimento seque por completo.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libras por polegada quadrada absolutas

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA,NÃO CARREGUE EM NENHUM DOS BOTÕES DEBAIXO DE ÁGUA.

AVISO:OS SENSORES NÃO EXIBIRÃO DADOS QUANDO FUNCIONAREM DEBAIXO DE ÁGUA.

GARANTIA INTERNACIONAL

(GARANTIA LIMITADA U.S.A.)

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

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha,reparar o seu produto instalando componentes novos ou completamente recondicionados e inspeccionados ou substitui-lo por um modelo idêntico ou semelhante. IMPORTANTE:NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:

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

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

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

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

Para os E.U.A,chame pelo telefone 1-800-448-4639 para obter

informações adicionais sobre a garantia.No Canadá,chame para 1-800-263-0981.No Brasil,chame para 0800-168787.No México, chame para 01-800-01-060-00.Na América Central,nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, chame para (501) 370-5775 (E.U.A.). Na Ásia,chame para 852-2815-0091.No Reino Unido, chama para 44 208 687 9620.Em Portugal,chame para 351 212 946 017.Na França, chame para 33 3 81 63 42 00.Na Alemanha,chame para +43 662 88 92130.No Médio Oriente e na África,chame para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO

Data da Compra Original: _____
(Junte cópia do recibo da venda,se o tiver)

Comprado por: _____
(Nome, endereço e número de telefone)

Local de Compra: _____
(Nome e endereço)

Razão da Devolução: _____

_____

ESTEÉ O SEU CUPÃO PARA REPARAÇÃO DO RELÓGIO. GUARDE-O EM LUGAR SEGURO.

Serviço de Assistência

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

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

Endereço:

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

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

Para questões de serviço de assistência,chame para 1-800-448-4639.

Se precisar de uma nova cinta ou bracelete sobressalente, chame para 1-800-448-4639.

Bodylink é uma marca registada de Timex Group, B.V.
TIMEX é uma marca registada da Timex Corporation.
©2003 Timex Corporation.

Participação FCC (E.U.A.) / Participação IC (Canada)

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

Nome do Produto:
Sistema de Velocidade + Distância - GPS Transmissor da Série M8xx/M5xx
Sistema Monitor de Ritmo Cardíaco – HRM Transmissor da Série M8xx/M5xx

Tipo de Produto: Irradiador Intencional

Modelo	No. Ident.FCC	Certificado IC No.
M821 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM850	3348A-12181

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

Nome do Produto:
Receptores de Relógio – HRM/Velocidade+Distância da Série M8xx/M5xx
Gravadores de Dados – HRM/Velocidade+Distância da Série M5xx

Tipo de Produto: *Irradiador não intencional*

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

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

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