



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Français</b>	<b>page 81</b>
<b>Español</b>	<b>página 159</b>
<b>Português</b>	<b>página 239</b>

Registre o seu produto no website [www.timex.com](http://www.timex.com)

Introdução . . . . .	245
Bem-vindo! . . . . .	245
Organização do manual . . . . .	246
Recursos . . . . .	247
Recursos impressos . . . . .	247
Recursos da Internet . . . . .	247
Descrição do relógio Performance . . . . .	248
Terminologia do relógio . . . . .	248
O cronógrafo . . . . .	249
Funções dos botões do relógio . . . . .	250
Botões da caixa do relógio . . . . .	250
Botões de configuração . . . . .	251
Para configurar as funções do relógio . . . . .	251
Botões de visualização . . . . .	252
Ícones do mostrador do relógio . . . . .	253
Início do sistema Bodylink® . . . . .	254
Ver dados de performance . . . . .	255

Mensagens do relógio .....	257
Formatação do mostrador .....	258
Modos do relógio .....	258
Uso do relógio .....	259
Modos do relógio Performance .....	260
Modo Hora do Dia .....	260
Terminologia do modo Hora do Dia .....	261
Funções do modo Hora do Dia .....	261
Para configurar a hora do dia .....	261
Para trocar o fuso horário .....	263
Para sincronizar a Hora do Dia com os medidores de forma física .....	263
Para ver os dados de performance no modo Hora do Dia .....	264
Exemplo do modo Hora do Dia .....	265
Modo Cronógrafo .....	266
Terminologia do modo Cronógrafo .....	266
Funções do modo Cronógrafo .....	267
Para operar manualmente o modo Cronógrafo .....	267
Para operar o modo Cronógrafo de “mãos livres” .....	268
Para ver os dados de performance no modo Cronógrafo .....	268
Exemplo do modo Cronógrafo .....	270

Modo Vertical .....	270
Terminologia do modo Vertical .....	271
Funções do modo Vertical .....	271
Para utilizar o modo Vertical .....	271
Para ver os dados de performance no modo Vertical .....	272
Exemplo do modo Vertical .....	273
Modo Finalizar .....	274
Funções do modo Finalizar .....	274
Para configurar o modo Finalizar .....	275
Para ver os dados de performance no modo Finalizar .....	275
Exemplo do modo Finalizar .....	277
Modo Navegar .....	278
Terminologia do modo Navegar .....	278
Funções do modo Navegar .....	279
Para operar no modo Navegar .....	279
Para armazenar os pontos da rota no modo Navegar .....	280
Para ver os dados de performance no modo Navegar .....	280
Exemplo do modo Navegar .....	281
Modo Pontos de Rota (Waypoints) .....	281
Terminologia do modo Pontos de Rota .....	281
Funções do modo Pontos de Rota .....	282

Para utilizar o modo Pontos de Rota . . . . .	283	Para Utilizar o Temporizador no modo Temporizador . . . . .	298
Para armazenar um ponto da rota . . . . .	283	Para ver os dados de performance no modo Temporizador . . .	300
Para ver ou corrigir os pontos de rota . . . . .	284	Exemplo do modo Temporizador . . . . .	301
Para utilizar a função de rastreamento (Track back) . . . . .	285	Modo Alarme . . . . .	301
Exemplo do modo Pontos de Rota . . . . .	287	Funções do modo Alarme . . . . .	302
Modo Dados da Volta (Lap Data) . . . . .	287	Para configurar um alarme no modo Alarme . . . . .	302
Funções do modo Dados da Volta . . . . .	288	Modo Configurar . . . . .	303
Para utilizar os Dados da Volta . . . . .	288	Terminologia do modo Configurar . . . . .	304
Para ver os dados de performance no modo Dados da Volta . .	289	Grupos de configurações do modo Configurar . . . . .	304
Exemplo do modo Dados da Volta . . . . .	290	Para configurar as funções no modo Configurar . . . . .	305
Modo Resumo (Summary) . . . . .	290	Opções do modo Configurar . . . . .	306
Terminologia do modo Resumo . . . . .	291	Configurações do monitor da frequência cardíaca (HRM) . . .	306
Funções do modo Resumo . . . . .	291	Configurações do medidor GPS-3D . . . . .	308
Para utilizar o modo Resumo . . . . .	292	Configuração da altitude . . . . .	309
Para reinicializar os recursos no modo Resumo . . . . .	292	Configuração de “mãos livres” . . . . .	310
Para ver os dados de performance no modo Resumo . . . . .	292	Configuração do relógio . . . . .	312
Exemplo do modo Resumo . . . . .	296	Configuração da unidade . . . . .	313
Modo Temporizador (Timer) . . . . .	296	Cuidado e manutenção . . . . .	315
Terminologia do modo Temporizador . . . . .	297	Troca da pilha . . . . .	315
Funções do modo Temporizador . . . . .	297	Luz noturna INDIGLO® . . . . .	317
Para configurar o modo Temporizador . . . . .	298	Resistência à água . . . . .	317

Informação jurídica .....	318
Garantia Internacional (garantia limitada para os EUA) .....	318
Serviço .....	321
Notificação da Federal Communications Commission – FCC (Estados Unidos) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá) .....	322

## INTRODUÇÃO

### Bem-vindo!

Parabéns! Ao comprar o sistema Timex® Bodylink® você contratou o seu novo instrutor pessoal. Quando você utiliza o relógio Performance juntamente com os medidores de frequência cardíaca e velocidade + distância, você dispõe de uma capacidade inédita para rastrear, armazenar e analisar vários indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal.

Este manual contém as informações do relógio Performance. Este relógio desportivo funciona como o cérebro do sistema Bodylink o qual lhe fornece dados abrangentes e em tempo real de exercícios coletados do medidor de frequência cardíaca, do medidor de velocidade + distância ou de ambos.

Você descobrirá que o relógio Performance funciona com uma tecnologia de forma física muito fácil de usar. Porém, como toda tecnologia nova, você deve dedicar um tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito da sua aquisição.

Então, divirta-se na exploração! Reveja os modos do relógio Performance. Utilize o Guia Rápido para adquirir um conhecimento básico do sistema Bodylink. Mas, principalmente, desfrute o novo parceiro de forma física no trajeto que você inicia agora para aumentar a sua performance!

## Organização do manual

Este manual contém as informações sobre o relógio Performance, as suas instruções de uso e de como configurá-lo. Além disso, explica como usar o relógio com os medidores de forma física Bodylink, como parte do sistema Bodylink coordenado.

Para que possa aprender a usar o relógio Performance, este manual dispõe de vários elementos essenciais que facilitam a sua compreensão, como por exemplo:

- ❖ Um panorama geral dos botões, ícones do mostrador e modos do relógio Performance.
- ❖ Um glossário para cada seção que explica muitas das referências feitas ao relógio Performance e os seus modos de uso.
- ❖ Instruções completas e abrangentes para configurar e usar o relógio Performance em cada um dos modos.
- ❖ Uma cartilha que explica os vínculos que existem entre o relógio Performance e cada um dos modos dos medidores de forma física.
- ❖ Cenários do mundo real que explicam como você pode usar o relógio Performance como parte das suas atividades diárias. Esses cenários aparecerão em caixas de texto da cor cinza em todo o manual.

## Recursos

### Recursos impressos

---

Além deste manual, o sistema Bodylink inclui os seguintes recursos úteis:

- ❖ **Guia rápido do sistema Bodylink®:** Informações para ajudá-lo a configurar e começar a usar o relógio Performance junto com os medidores de forma física, além de um mapa geral dos diferentes modos de uso do relógio.
- ❖ **Guia do usuário dos medidores de forma física:** Informações para configuração, operação e manutenção do medidor de velocidade + distância e do medidor da frequência cardíaca.

### Recursos da Internet

---

Os sites da Timex na Internet oferecem informações que o ajudarão a tirar o máximo proveito do sistema Bodylink. Entre esses sites, incluem-se:

- ❖ **[www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/):** Informações sobre as funções e simulações dos produtos do sistema Bodylink.
- ❖ **[www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/):** Lançamentos atuais de softwares para os produtos Timex.
- ❖ **[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/):** Dicas de treinamento e forma física para usar com o sistema Bodylink.

### Terminologia do relógio

Os seguintes termos aparecem em todo este manual.

O conhecimento desses termos lhe permitirá entender melhor as informações fornecidas.

**Sistema Bodylink®:** O sistema Bodylink permite rastrear os dados em tempo real ao utilizar os medidores de forma física juntamente com o relógio Performance.

**Medidores de forma física:** O sistema Bodylink inclui dois medidores digitais: o medidor da frequência cardíaca e o medidor de velocidade + distância.

**Relógio Performance:** O relógio Performance, (relógio) hospeda o centro de dados do sistema Bodylink.

**Medidor de velocidade + distância:** Ao utilizar a tecnologia baseada no GPS, o medidor de velocidade + distância (medidor GPS-3D) rastreia a velocidade, o passo, a distância percorrida, a altitude, o local e muito mais. O **Guia do usuário do medidor de forma física** fornece instruções detalhadas para configurar e usar o medidor GPS-3D.

**GPS (Sistema de Posicionamento Global):** O medidor GPS-3D usa das informações obtidas dos satélites de posicionamento global (GPS) para calcular a sua velocidade, distância e elevação e para rastrear os seus movimentos.

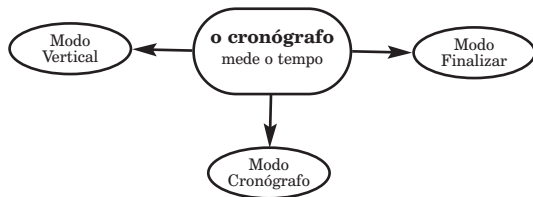
**Medidor da frequência cardíaca:** O medidor da frequência cardíaca (medidor da FC) mede a sua frequência cardíaca. O **Guia do Usuário do Medidor de Forma Física** fornece instruções detalhadas para configurar e utilizar o medidor da FC.

### O cronógrafo

É provável que a palavra “cronógrafo” lhe cause certa confusão durante a leitura deste manual. Tente lembrar o seguinte:

**um cronógrafo é uma ferramenta para medir o tempo.**

Assim, você notará um modo Cronógrafo; contudo, os modos Vertical e Finalizar também operam a partir do cronógrafo. Toda vez que o relógio funciona como uma ferramenta para medir o tempo, o relógio lança mão da função cronógrafo (ou de tempo).



## Funções dos botões do relógio

Os botões do relógio são multifuncionais, servindo a três propósitos. Você não precisa memorizar as funções dos botões para cada um dos modos. Deixe que o relógio lhe sirva de guia.

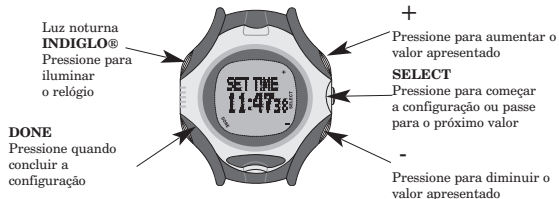
### Botões da caixa do relógio

Na maioria das vezes, os botões do relógio funcionam de acordo com os rótulos impressos na caixa. Se você não vir nenhum símbolo no mostrador, siga as informações impressas na caixa do relógio para orientá-lo no uso dos botões.



## Botões de configuração

Os botões do relógio também configuram as funções do relógio (por exemplo, fixa a hora ou uma zona alvo de frequência cardíaca). Quando os símbolos + e - aparecerem no mostrador do relógio, você terá iniciado o processo de configuração.



### PARA CONFIGURAR AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

Siga os seguintes passos para configurar as funções do relógio:

1. Pressione e mantenha pressionado **SELECT** (**SET/FORMAT**). A mensagem “HOLD TO SET” aparece.
2. Continue pressionando **SELECT** (**SET/FORMAT**) até que “SET” apareça brevemente no mostrador, seguido por um valor numérico piscante.
3. Fixe o primeiro valor numérico ao pressionar + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).



- Quando obtiver o valor numérico desejado, pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar para o próximo valor.
- Repita os passos 3 e 4 para cada valor numérico que você deseje fixar.
- Uma vez que você tenha ajustado todos os números, pressione **DONE (MODE)** para retornar ao mostrador principal do modo.

## Botões de visualização

Finalmente, os botões o ajudarão a navegar pelas opções de visualização. Ao ver os triângulos ▲ e ▼ no mostrador, você saberá que há informações para ver.

Luz noturna  
**INDIGLO®**  
Pressione para  
iluminar  
o relógio

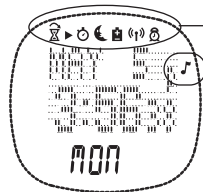


**MODE**  
Pressione para  
passar para o  
próximo modo

▲  
Pressione para  
apresentar os valores  
dos próximos dados

▼  
Pressione para  
apresentar os valores  
dos dados anteriores

## Ícones do mostrador do relógio



Ícones do  
mostrador do  
relógio



Temporizador em  
funcionamento



Medidor(es) ativado(s)  
(pisca(m) quando há  
problema)



Cronógrafo em  
funcionamento



Alarme ativado



Modo Noturno  
(Night Mode) ativado



Sinal horário ativado



A pilha do medidor  
GPS-3D está fraca

## Início do sistema Bodylink®

Ao utilizar o monitor de performance você pode ver os dados em tempo real do medidor de frequência cardíaca ou do medidor de velocidade + distância, ou de ambos, nos modos Hora do Dia, Crono e Temporizador. O procedimento é o mesmo para todos os modos, embora os dados que você possa ver e a posição que ocupam no mostrador variem nos diferentes modos.

1. Não se esqueça de usar o medidor de frequência cardíaca ou o de velocidade + distância ou ambos e de que estejam ligados e funcionando.
2. Fique pelo menos a 2 metros (6 pés) de distância de outros usuários de sistemas de monitoramento da forma física e de outras fontes de rádio interferência, como equipamentos elétricos, linhas de energia elétrica, etc.

**OBSERVAÇÃO:** Embora o alcance útil do sistema Bodylink® seja aproximadamente de 1 metro (3 feet) desde os medidores ao relógio, para obter um funcionamento mais confiável, certifique-se de que o relógio esteja o mais perto possível dos medidores quando iniciar o sistema.

3. Pressione e solte o botão **DISPLAY**. Com essa operação o relógio procurará qualquer medidor Bodylink® que houver por perto. Essa busca limita-se a um minuto. O ícone de antena aparecerá no mostrador do relógio, indicando que o sistema Bodylink® está ativo.

**OBSERVAÇÃO:** Um aspecto útil é que, logo após serem iniciados, o Cronógrafo e o Temporizador buscarão automaticamente os medidores Bodylink® por quinze segundos.

4. Quando o relógio detecta corretamente as transmissões dos medidores, o mostrador do relógio passa para um novo formato, mostrando alguns ou todos os dados do medidor, dependendo do modo. A Hora do Dia e o Temporizador mostram os dados somente na linha inferior, enquanto que o Cronógrafo permite até três linhas para os dados de performance.

## Ver dados de performance

Pressione e solte o botão **DISPLAY** para selecionar os dados ou a combinação de dados que você deseja ver durante o seu exercício. Um aspecto vantajoso é que você poderá ver rapidamente numa mensagem tipo “banner” os nomes e a posição dos dados no mostrador, antes de ver os dados propriamente ditos.

Os seguintes são outros aspectos que você deve saber para poder usar eficientemente o relógio:

- No modo Cronógrafo, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio. Com isso você pode ver os dados mais importantes na linha central do mostrador que é maior.

- Se você quiser parar o monitoramento dos dados dos medidores Bodylink®, mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que a mensagem “HOLD TO SHUT OFF RCVR” (mantenha pressionado para desligar receptor) apareça no mostrador do relógio. Continue mantendo pressionado o botão **DISPLAY** por mais alguns segundos. O relógio emitirá um bipe, indicando que foi desligada a conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

DICA: Se você já estiver vendo os dados de um medidor, por exemplo, o de frequência cardíaca, e deseja ver também os dados do medidor de velocidade + distância, simplesmente pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que o relógio emita um bipe curto e o ícone de antena comece a piscar. O relógio está agora procurando um segundo medidor Bodylink®. Quando consegue detectar esse segundo dispositivo, o ícone de antena parará de piscar e o mostrador poderá mudar para um novo formato que inclua as novas informações. Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** (como detalhado anteriormente) para ver várias combinações dos dois dados do medidor.

## Mensagens do relógio

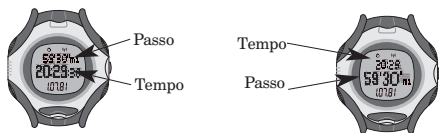
Quando você utilizar o relógio com os medidores de forma física, o relógio poderá apresentar mensagens para revelar a condição do medidor juntamente com o relógio. Entre essas mensagens, incluem-se:

- ❖ **SEARCHING** O medidor GPS-3D continua tentando vincular-se aos dados do GPS. Você não poderá ver as informações de velocidade, passo, distância ou de posicionamento até que o medidor localize os satélites GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** O medidor GPS-3D perdeu o sinal dos satélites GPS. O medidor GPS-3D opera com mais precisão em áreas mais abertas (tais como áreas sem muitas árvores ou nuvens) e a maiores velocidades.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** O relógio não recebe os dados de FC ou do medidor GPS-3D. Certifique-se de que o medidor não esteja a mais de 1 metro (3 pés) de distância do relógio, de que esteja funcionando ou de que não tenha sido bloqueado inadvertidamente pelo medidor de uma outra pessoa. O relógio tentará estabelecer uma conexão pelo período de um minuto depois de apresentar essa mensagem.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** O relógio experimenta rádio interferência. Tente afastar-se de qualquer fonte potencial de interferência, como por exemplo, televisões, monitores ou dispositivos motorizados. O relógio tentará estabelecer uma conexão pelo período de 30 segundos depois de apresentar essa mensagem.

- ❖ **FATAL GPS ERROR** O medidor GPS-3D detectou um erro interno grave. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

## Formatação do mostrador

Nos modos Cronógrafo, Vertical (exceto as informações da taxa de ascensão), Finalizar e Navegar, você pode pressionar e soltar **SET/FORMAT** para trocar a posição da leitura do mostrador na linha superior pela leitura da linha do meio e vice-versa.



## Modos do relógio

Você pode passar por cada um dos 11 modos ao pressionar **MODE**. Entre esses modos, incluem-se:

- ❖ **Hora do Dia** (Time of Day) permite exibir a hora, a data e o dia da semana para dois fusos horários diferentes.
- ❖ **Cronógrafo** (Chronograph) rastreia e exibe os dados de performance.
- ❖ **Vertical** (Vertical) aplica uma visualização para os dados verticais, como taxa de ascensão, altitude e elevação.

- ❖ **Finalizar** (Finish) permite prever uma hora para uma distância especificada e fixa alertas quando você sair do passo.
- ❖ **Navegar** (Navigate) reconhece as informações posicionais, relativas à bússola, para a sua localização.
- ❖ **Pontos de Rota** (Waypoints) suporta até dez pontos de referência à medida que você vai de um local para outro e utiliza esses pontos para ajudá-lo a voltar ao ponto de partida.
- ❖ **Dados de Volta** (Lap Data) apresenta as informações da(s) volta(s) armazenadas na memória.
- ❖ **Resumo** (Summary) exibe os dados registrados enquanto o cronógrafo estiver funcionando.
- ❖ **Temporizador** (Timer) permite cronometrar um evento em contagem regressiva de uma determinada hora até zero.
- ❖ **Alarme** (Alarm) controla até cinco alarmes.
- ❖ **Configurar** (Configure) permite personalizar as funções do relógio para atender às suas necessidades.

## Uso do relógio

Para ter acesso a todas as funções e à funcionalidade do relógio você deverá utilizá-lo juntamente com os sensores de forma física. Contudo, o relógio lhe oferece certa flexibilidade de uso. Por exemplo:

- ❖ Você pode utilizar o relógio sem nenhum dos dois medidores de forma física para ver o modo Hora do Dia, como um alarme no modo Alarme ou cronometrar um exercício em qualquer um dos modos do cronógrafo.

- ❖ Você pode utilizar o relógio somente com o medidor de FC em qualquer um dos modos do cronógrafo para acompanhar as informações da frequência cardíaca e da hora.
- ❖ Você pode utilizar o relógio com o medidor GPS-3D em qualquer um dos modos de navegação para acompanhar as informações de distância. Ou, então, você pode utilizar esse medidor em qualquer um dos modos do cronógrafo para acompanhar as informações de distância.

## MODOS DO RELÓGIO PERFORMANCE

### Modo Hora do Dia

Luz noturna  
INDIGLO®

Para o modo  
Cronógrafo



## Terminologia do modo Hora do Dia

**UTC:** Tempo Universal Coordenado (anteriormente conhecido como GMT) descreve o fuso horário local em relação ao meridiano de Greenwich. Por exemplo, a cidade de Nova York encontra-se no fuso -5 UTC, já que em Nova York são cinco horas mais cedo do que no meridiano de Greenwich; Moscou encontra-se no fuso +3 UTC porque nessa capital são três horas mais tarde do que no meridiano de Greenwich.

## Funções do modo Hora do Dia

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia para dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas.

Você pode voltar ao modo Hora do Dia desde qualquer outro modo no relógio ao pressionar e manter pressionado **MODE** até que a hora do dia apareça.

### PARA CONFIGURAR A HORA DO DIA

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive a Hora do Dia, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 251.

Para a Hora do Dia, você pode configurar os seguintes valores:

❖ Hour	❖ Mês
❖ Minuto	❖ Data (configura automaticamente o dia da semana quando você configura a data)
❖ Ano	❖ Formato da hora (p.ex.: AM/PM vs 24 horas)

**OBSERVAÇÃO:** Você não pode ajustar os segundos. Quando utilizar o relógio com o medidor GPS-3D, este se sincronizará com o UTC.

Quando tiver de mudar do Horário Padrão para o Horário de Verão e viceversa, ajuste manualmente a hora.

Você pode atrasar ou adiantar ligeiramente a hora atual do relógio. Por exemplo, se você geralmente chega dez minutos atrasado, adiante o relógio em dez minutos.

O relógio permanece adiantado mesmo quando estiver sincronizado com o medidor GPS-3D.

## PARA TROCAR O FUSO HORÁRIO

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Veja o outro fuso horário ao pressionar **START/SPLIT**. Ou, então, mude de T1 para T2 seguindo os seguintes passos:

1. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** até que apareça “HOLD FOR TIME 2”.
2. Continue pressionando até mudar a hora e o relógio emitir um bipe.
3. Repita os passos 1 e 2 para voltar para a hora T1. Aparecerá a mensagem “HOLD FOR TIME 1”.

Você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.

## PARA SINCRONIZAR A HORA DO DIA COM OS MEDIDORES DE FORMA FÍSICA

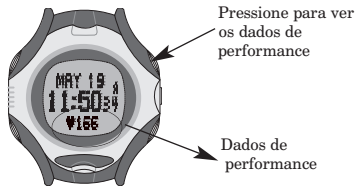
Quando ativar por primeira vez o medidor GPS-3D juntamente com o relógio, uma das seguintes situações poderá acontecer:

- ❖ Se você ativar o medidor GPS-3D antes de configurar a hora do dia, o relógio sincronizará ao mesmo tempo o T1 e o T2 com o UTC. Você precisará ajustar a hora de ambos os fusos horários para o seu horário local.
- ❖ Se você ativar o medidor GPS-3D depois de configurar a hora do dia, o relógio manterá as configurações da hora e da data e sincronizará os minutos e os segundos com o UTC para cada fuso horário.

Depois do uso inicial, o relógio corrigirá automaticamente qualquer erro no horário ao ativar o medidor GPS-3D e, depois, a cada 15 minutos.

## PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO HORA DO DIA

Quando usar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.



Entre as opções para ver os dados de performance no modo Hora do Dia, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).

❖ **Distância:** A distância percorrida desde a ativação do medidor GPS-3D (exige o uso do medidor GPS-3D).

❖ **Altitude:** A elevação atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

**OBSERVAÇÃO:** Se o relógio não detectar nenhum dos medidores de forma física, o dia da semana aparecerá na linha inferior do mostrador do relógio. Você poderá continuar vendo o dia da semana enquanto estiver utilizando os medidores de forma física se ocultar os dados de performance (para obter as informações relativas a ocultar os dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 312). Se você escolher o Dia da Semana, parecerá como se o relógio não recebesse nenhum dado.

## Exemplo do modo Hora do Dia

Suponha que você mora em San Francisco e que trabalha com um cliente na Cingapura. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura T1 para o seu horário local. Mas, também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso você configura T2 para o horário da Cingapura. Com ambos os fusos horários disponíveis, você pode verificar rapidamente a hora do cliente ou mesmo passar o seu monitor para que apresente o T2 quando você viaja para a Cingapura.

## Modo Cronógrafo



## Terminologia do modo Cronógrafo

**Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura a sua atividade.

**Volta:** O tempo da volta (Lap time) registra os períodos de tempo de duração da sua atividade.

**Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade atual.

**Utilização do tempo fracionado:** Quando você utiliza o tempo fracionado, o cronógrafo completa a cronometragem de uma volta e começa a cronometrar a seguinte.

## Funções do modo Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Pode, também, registrar as informações para até 100 voltas, inclusive os dados de velocidade, passo e distância (utilizando o medidor GPS-3D), bem como calcular a média da frequência cardíaca (utilizando o medidor da FC).

**OBSERVAÇÃO:** Pressione **MODE** para alternar o mostrador do relógio para outro modo enquanto o cronógrafo continua a funcionar. O ícone de cronômetro aparecerá para indicar que o cronógrafo continua funcionando.



### PARA OPERAR MANUALMENTE O MODO CRONÓGRAFO

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Cronógrafo.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.
3. Pressione **START/SPLIT** novamente para utilizar o tempo fracionado e iniciar automaticamente a cronometragem de uma nova volta.

O relógio armazena as informações da volta e do tempo fracionado e exibe as médias dos valores estatísticos da volta, caso você esteja utilizando os medidores de forma física.

4. Pressione **MODE** para apresentar imediatamente as informações da nova volta



OU

Espere por alguns segundos e o relógio começará automaticamente a apresentar os dados de uma nova volta.

5. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você concluir a sua atividade.
6. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem.

OU

Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador do cronógrafo para o valor zero.

#### **PARA OPERAR O MODO CRONÓGRAFO DE “MÃOS LIVRES”**

Você pode configurar o modo Cronógrafo para que inicie quando você estiver em movimento e para que pare quando você parar de se movimentar ou utilizar automaticamente tempos fracionados seja em base à distância seja ao tempo transcorrido. Consulte a seção “Configurações de mãos livres” na página 310.

#### **PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO CRONÓGRAFO**

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

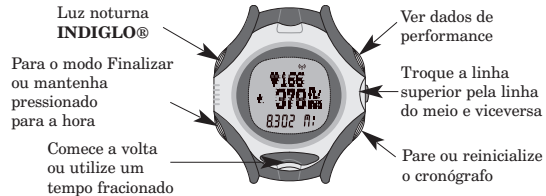
Entre as opções para ver os dados de performance no modo Cronógrafo, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média da velocidade:** A média da velocidade do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média do passo:** A média da velocidade por minuto do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o cronógrafo foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Elevação:** A diferença entre a altitude atual e a altitude em que você iniciou o cronógrafo (exige o uso do medidor GPS-3D).

## Exemplo do modo Cronógrafo

Suponha que você corre seguidamente e que queira obter informações sobre a sua rotina de exercícios atual para poder fixar as suas metas de forma física. Você utiliza o modo Cronógrafo para registrar o tempo por volta para cada um dos três estágios do seu exercício. Quando concluir o exercício, utilize as informações da volta para determinar a distância e o passo, ambos por volta e como total para as três voltas. Se como parte do exercício seu trajeto incluiu uma elevação, você também poderá determinar essa elevação para saber quanto escalou. Tendo idéia do seu nível de forma física atual, você pode estabelecer metas de forma física realistas e monitorar o seu progresso sistematicamente.

## Modo Vertical



## Terminologia do modo Vertical

**Taxa de ascensão:** A rapidez com a qual você sobe ou desce.

**Velocidade vertical:** Outro termo utilizado para definir a taxa de ascensão.

## Funções do modo Vertical

O modo Vertical opera como um modo de visualização juntamente com o medidor GPS-3D, enfatizando a apresentação dos dados de altitude. Particularmente, o modo Vertical adapta o relógio para ver os dados relacionados às atividades verticais, como, por exemplo, escalar ou esqui.

**OBSERVAÇÃO:** Se você não utilizar o medidor GPS-3D, o modo Vertical operará da mesma forma que o modo Cronógrafo, mostrando somente as informações da hora e da volta.

### PARA UTILIZAR O MODO VERTICAL

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Vertical.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.
3. Pressione **START/SPLIT** novamente para utilizar o tempo fracionado e iniciar automaticamente a cronometragem de uma nova volta.
4. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você concluir a sua atividade.

5. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem.  
OU

Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para o valor zero.

#### **PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO VERTICAL**

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Vertical, incluem-se:

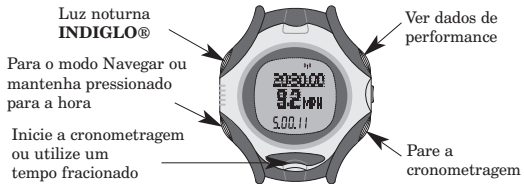
- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Taxa de ascensão:** Velocidade vertical (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o medidor GPS-3D foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

- ❖ **Elevação:** A diferença entre a altitude atual e a altitude em que você iniciou o cronógrafo (exige o uso do medidor GPS-3D).

### **Exemplo do modo Vertical**

Você está fazendo “heliskiing” em Banff numa corrida estimada de 823 metros verticais (2.700 pés verticais). Curioso por saber a precisão do valor estimado, bem como o tempo que levará para completar a corrida, você inicia o seu medidor GPS-3D, navega para o modo Vertical e pressiona “START” no momento em que você desce a montanha. No final da corrida, você pressiona “STOP” e depois “DISPLAY” até ver a taxa de ascensão e a elevação (expressas como um número negativo, já que o seu trajeto foi descendente). Use essa informação para ver a velocidade que você esquiou e compare a elevação expressa no relógio com a estimativa do guia.

## Modo Finalizar



### Funções do modo Finalizar

O modo Finalizar permite estimar o tempo que você levará para terminar de percorrer uma distância, baseado nos dados atuais do medidor GPS-3D. Para poder manter o ritmo e terminar o exercício dentro da sua estimativa, você também poderá configurar o relógio para alertá-lo quando o seu passo for muito rápido ou muito devagar com relação ao desejado.

**OBSERVAÇÃO:** Se você não utilizar o medidor GPS-3D, o modo Finalizar operará da mesma forma que o modo Cronógrafo, mostrando somente as informações da hora e da volta.

Você deverá reinicializar o cronógrafo para o valor zero antes de operar o modo Finalizar; do contrário, não funcionará adequadamente.

## PARA CONFIGURAR O MODO FINALIZAR

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Finalizar, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 251.

Para o modo Finalizar, você pode configurar os seguintes valores numéricos:

- ❖ Distância predeterminada ou personalizada [(para personalizar a distância (até 999,99) e a unidade (NM, Km ou MI)]
- ❖ Tempo alvo
- ❖ Opção de alerta (o alerta audível fará com que o relógio emita um bipe e pisque no tempo de finalização previsto, e o alerta silencioso somente piscará no tempo de finalização previsto)

## PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO FINALIZAR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Finalizar, incluem-se:

- ❖ **Tempo de Finalização:** O tempo de finalização previsto, baseado na sua velocidade e distância atuais. O tempo de finalização piscará se você se movimentar mais devagar ou mais rápido que o tempo de finalização previsto. Se você parar de se movimentar, o relógio substituirá o tempo de finalização por “STOPPED”. (exige o uso do medidor GPS-3D)

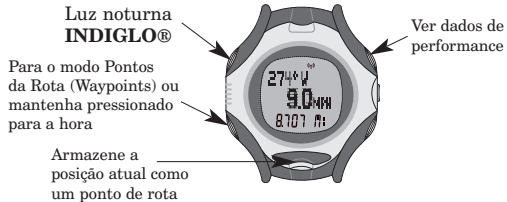
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média do passo:** A média da velocidade por minuto do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o cronógrafo foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média da velocidade:** A média da velocidade no período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).

## Exemplo do modo Finalizar

---

Você está treinando para uma corrida de bicicleta de 100 Km. O ano passado você participou da mesma corrida e a completou em 4 horas e 15 minutos. Neste ano, sua meta é completá-la em menos de 4 horas. Você leu numa revista de treinamento que quando se treina para uma corrida, você deveria dedicar um dia da semana para percorrer uma distância igual ao evento, esforçando-se para atingir o tempo desejado. Para poder manter o passo, você configura o modo Finalizar para 100 Km para a distância e 4 horas para o tempo. Você configura o relógio para alertá-lo com um sinal sonoro quando você está indo mais devagar que o seu passo, ajudando-o a controlar os seus valores de marcha.

## Modo Navegar



## Terminologia do modo Navegar

**Pontos de rota (Waypoints):** Um ponto entre o início e o fim de uma rota. Os pontos da rota servem como referências durante uma atividade, os quais você poderá observar para ajudá-lo a encontrar o caminho de volta, desde o seu ponto de partida até o seu ponto de chegada.

**Rumo:** A direção à qual você se dirige em relação ao norte. O relógio inclui um mostrador numérico de rumo no modo Navegar.

**OBSERVAÇÃO:** No modo Configurar, você pode configurar o relógio para poder ler o norte verdadeiro (o norte geográfico, onde todas as linhas de longitude se encontram) ou o norte magnético (o norte alinhado com o campo magnético da terra). Consulte a seção “Configuração da unidade” na página 313 para obter informações adicionais.

## Funções do modo Navegar

O modo Navegar mostra informações de direção e acompanha a sua velocidade, distância e altitude durante uma atividade. Mesmo que você possa configurar até 10 pontos de rota para marcar locais específicos durante a sua atividade, este modo não funciona como uma bússola. Você deve se manter em movimento para que as informações de rumo sejam precisas.

Além disso, o modo Navegar não funciona juntamente com o cronógrafo. Este modo apresenta e atualiza automaticamente as informações da posição atual, mas não mantém o tempo.

**OBSERVAÇÃO:** O modo Navegar não funcionará se você não utilizar o medidor GPS-3D. Se o medidor GPS-3D não estiver funcionando, você receberá a seguinte mensagem: “NO GPS DATA”.

### PARA OPERAR NO MODO NAVEGAR

1. Pressione **MODE** até aparecer o modo Navegar.
2. Comece a se movimentar. O relógio atualiza automaticamente as informações mostradas no relógio.

Se você parar de se movimentar, também pararão os valores de altitude e de rumo.

## PARA ARMAZENAR OS PONTOS DA ROTA NO MODO NAVEGAR

Para o modo Navegar, você só pode armazenar os pontos da rota. Para as demais opções de pontos de rota, você deve usar o modo Pontos de Rota (Waypoints).

Para obter instruções sobre como armazenar os pontos da rota, consulte a seção “Para armazenar um ponto da rota” na página 284.

## PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO NAVEGAR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Todos os dados no modo Navegar exigem o uso do medidor GPS-3D. Entre as opções para ver os dados de performance no modo Navegar, incluem-se:

- ❖ **Longitude:** A posição leste/oeste expressa em graus, minutos e segundos a partir do meridiano de Greenwich.
- ❖ **Latitude:** A posição norte/sul expressa em graus, minutos e segundos a partir do equador.
- ❖ **Rumo:** A direção da sua marcha.
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual.
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde a ativação do medidor GPS-3D.
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar.

## Exemplo do modo Navegar

Você recentemente começou a perceber onde você percorreu em menos tempo entre os pontos da rota. A sua última corrida incluiu oito pontos de rota e você a completou em 42 minutos. Para ajudá-lo a melhorar o seu tempo, você fixa um trajeto para praticar. Usando os dados de rumo do modo Navegar, você se desloca entre os pontos da rota. No final do trajeto, você explora os dados de velocidade para ver a velocidade com a qual você completou o percurso.

## Modo Pontos de Rota (Waypoints)



## Terminologia do modo Pontos de Rota

**Ponto da rota:** Um ponto entre o início e o fim de uma rota. Os pontos de rota (waypoints) servem como pontos de referência durante uma atividade.

**Rumo:** A direção à qual você se dirige em relação ao norte.  
No modo Pontos de Rota você pode ver o rumo quando for ativada a função de rastreamento (Track back)

Rumo numérico no modo Navegar



Rumo gráfico utilizando o rastreamento (Track Back) no modo Pontos de Rota (Waypoints)

**Orientação:** A direção seguida para chegar a uma meta. As informações sobre a orientação somente aparecem quando você estiver utilizando a função de rastreamento (Track back), a qual é indicada com um ícone de uma casa.



**Rastreamento:** A função de rastreamento (Track Back) lhe permite navegar até um ponto da rota armazenado a partir da sua posição atual.

## Funções do modo Pontos de Rota

O modo Pontos de Rota apresenta as informações de posição e permite armazenar até 10 pontos de rota para marcar os locais específicos da marcha durante a sua atividade. A sua localização atual será sempre marcada com “CURRENT”.

Quando armazenar os pontos da rota, você poderá selecionar um dos rótulos preestabelecidos de uma lista anexa ao relógio. Entre os rótulos preestabelecidos, incluem-se: WAYPNT # (sendo que # equivale ao número de um ponto da rota), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK ou VISTA.

O modo Pontos de Rota inclui a função de rastreamento (Track Back) que lhe permite navegar até um ponto da rota armazenado a partir da sua posição atual.

O modo Pontos de Rota não funciona juntamente com o cronógrafo. Este modo apresenta e atualiza automaticamente as informações da posição atual, mas não mantém o tempo. Além disso, o modo Pontos de Rota não apresenta nenhum dado de performance.

**OBSERVAÇÃO:** O modo Pontos de Rota não funcionará se você não utilizar o medidor GPS-3D. Se o medidor GPS-3D não estiver funcionando, você receberá a mensagem “NO GPS DATA”.

### PARA UTILIZAR O MODO PONTOS DE ROTA

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Pontos de Rota (Waypoints).
2. Comece a se movimentar. O relógio atualiza automaticamente as informações de posição apresentadas.

### PARA ARMAZENAR UM PONTO DA ROTA

1. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para armazenar um ponto da rota.
2. Pressione **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) para explorar os nove rótulos preestabelecidos dos pontos de rota.
3. Pressione **DONE (MODE)** para armazenar o ponto da rota.



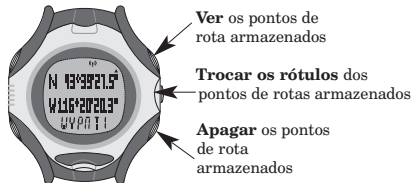
- Repita os passos do 1 ao 3 para armazenar até nove outros pontos da rota.

Um sinal de soma ( + ) aparecerá acima da tecla **START/SPLIT** se o relógio tiver mais espaço para mais pontos de rota.

Se você tentar configurar mais que 10 pontos de rota, você receberá a mensagem “MEMORY FULL” (memória cheia).

**OBSERVAÇÃO:** Você também poderá armazenar pontos de rota no modo Navegar.

#### PARA VER OU CORRIGIR OS PONTOS DE ROTA



- Pressione **▲ (DISPLAY)** para rever um ponto de rota armazenado.
- Escolha uma das seguintes opções para ver ou corrigir um ponto de rota:
  - ❖ Para **ver** um ponto da rota, pressione **▲ (DISPLAY)** até localizar o ponto da rota que você deseja ver.

Você também pode continuar pressionando **▲ (DISPLAY)** até voltar ao local atual.

- ❖ Para **trocar o rótulo** de um ponto da rota, pressione **SET/FORMAT** até localizar o rótulo desejado.
- ❖ Para **apagar** um ponto da rota, pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET**.

Se você apagar um ponto da rota, os pontos de rota restantes não serão reordenados. Por exemplo, se você rotulou os pontos de rota como WAYPNT 1, 2 e 3 e depois apagou o WAYPNT 2, os pontos de rota rotulados restantes serão o WAYPNT 1 e o 3.

#### PARA UTILIZAR A FUNÇÃO DE RASTREIO (TRACK BACK)



Você pode ativar o recurso de rastreamento quando estiver pronto para navegar da sua localização atual até um dos pontos de rota armazenados. Quando ativado, o recurso de rastreamento prevalecerá

sobre o modo Pontos de Rota (Waypoints). Você não poderá executar nenhuma outra função até que o rastreo seja desativado.

1. Pressione **▲ (DISPLAY)** para selecionar o ponto de rota desejado.
2. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT**. Você verá a mensagem "HOLD TO BEGIN TRACK" (mantenha pressionado para começar o rastreo).

O relógio mostrará o rumo e a orientação atuais e a distância estimada desde a sua localização atual até o ponto de rota selecionado.

3. Comece a se movimentar. O relógio mostrará a sua localização atual até que essa localização fique alinhada com o ponto de rota escolhido.

O relógio calcula a distância entre a sua localização atual e o ponto de rota escolhido como uma linha reta. Dependendo do rumo e da direção seguidos, dará a impressão de que a distância vai aumentando à medida que você avança para o ponto de rota desejado.

4. Uma vez chegado ao local de destino, pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para desativar o recurso de rastreo.
5. Repita os passos do 1 ao 4 para navegar a outro ponto de rota armazenado. Isso lhe permitirá voltar a traçar o seu percurso por meio de uma série de pontos de rota armazenados.

## Exemplo do modo Pontos de Rota

Como membro de um clube local de caminhadas, você se oferece como voluntário para limpar as trilhas antes do início da temporada de acampamento. O seu mapa indica vários pontos de referência ao longo da trilha, mas há muito mato ao redor. Você continua pela trilha, cortando o mato para limpá-la e em cada ponto de referência você configura um ponto de rota no relógio. Ao chegar ao final da rota designada e desimpedida, você ativa o recurso de rastreo para voltar a cada um dos pontos de referência da sua rota e se certificar de que a trilha está livre de obstáculos.

## Modo Dados da Volta (Lap Data)

Luz noturna  
**INDIGLO®**

Para o modo  
Resumo ou  
mantenha  
pressionado  
para a hora



## Funções do modo Dados da Volta

---

O modo Dados da Volta permite rever a qualquer momento as informações da volta armazenados. Para registrar os dados da volta, você deverá fazer funcionar o cronógrafo.

Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero para a atividade seguinte, apagam-se os dados de volta da atividade anterior.

**OBSERVAÇÃO:** Para ver um resumo das informações de toda a sua atividade, consulte a seção “Modo Resumo” na página 290.

### PARA UTILIZAR OS DADOS DA VOLTA

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Dados da Volta (Lap Data).
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados da volta.

Cada volta revista mostrará três linhas de dados. A linha inferior mostrará o número da volta rotulada “RCL” (revisão) para cada volta armazenada no cronógrafo.

### PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO DADOS DA VOLTA

A exceção dos tempos de volta e fracionado, o modo Dados da Volta baseia-se nos medidores de forma física.

Se você somente utiliza um medidor, as informações para o outro medidor aparecerão em branco se o relógio foi configurado para ocultar os dados em branco. Para obter informações sobre como ocultar dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 312.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Dados da Volta, incluem-se:

- ❖ **Tempo da volta e tempo fracionado:** O tempo da volta (Lap Time) inclui os dados para cada segmento da sua atividade e o tempo fracionado (Split Time) mostra os dados de toda a atividade.
- ❖ **Médias da velocidade e do passo da volta:** A média da velocidade (Average Speed) informa a média da velocidade na volta, e a média do passo (Average Pace) mostra a média do passo, expressa em minutos por unidade de distância.
- ❖ **Média da frequência cardíaca da volta e distância da volta:** A média da frequência cardíaca (Average Heart Rate) mostra a média da frequência cardíaca na volta e a distância por volta (Lap Distance) indica a distância percorrida na volta.

- ❖ **Altitude e elevação:** A altitude mostra a altura acima do nível do mar no final da volta. A elevação é a mudança da altitude na volta.

## Exemplo do modo Dados da Volta

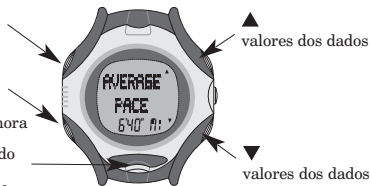
Você adora andar de bicicleta, mas você acabou de percorrer um trajeto longo e está exausto! No cansaço do momento, você se esquece de olhar os dados das voltas do seu trajeto e reinicializa o cronógrafo para zero. Você pensa que perdeu os dados, mas, depois, se lembra. Todavia, você pode ver os dados de volta do seu trajeto, sempre que você não reinicie primeiro o cronógrafo.

## Modo Resumo (Summary)

Luz noturna  
INDIGLO®

Para o modo  
Temporizador  
ou mantenha  
pressionado para a hora

Mantenha pressionado  
para reinicializar o  
odômetro, a velocidade  
máxima ou o melhor  
passo



## Terminologia do modo Resumo

**Odômetro:** O odômetro registra a distância ao longo das atividades até que você o reinicialize para zero.

**Zona:** Um intervalo de frequências cardíacas predeterminadas para a sua atividade.

**Recuperação:** Uma medida da sua forma física e fadiga baseada na diferença da frequência cardíaca durante um curto período de tempo, medida antes e depois de ter realizado um exercício vigoroso. Para obter informações adicionais, consulte a seção **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar**.

## Funções do modo Resumo

O modo Resumo permite revisar todas as informações registradas pelo cronógrafo da última atividade realizada. Os dados não serão atualizados enquanto estiverem sendo apresentados no mostrador.

Se você iniciar o cronógrafo a partir do zero para a sua próxima atividade, os dados da atividade anterior serão apagados, exceto as informações do odômetro, as quais você deverá apagá-las manualmente.

**OBSERVAÇÃO:** Para ver as informações de cada segmento individual da sua atividade, consulte a seção “Modo Dados da Volta” na página 287.

## PARA UTILIZAR O MODO RESUMO

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Resumo.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados do resumo.

## PARA REINICIALIZAR OS RECURSOS NO MODO RESUMO

Seja qual for o recurso que você estiver vendo, como o odômetro, a velocidade máxima ou os valores de melhor passo, pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para reinicializar o valor para zero.

## PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO RESUMO

A exceção dos de volta e fracionado, o modo Resumo baseia-se nos medidores de forma física.

Se você somente utiliza um medidor, as informações para o outro medidor aparecerão em branco se o relógio foi configurado para ocultar os dados em branco. Para obter informações sobre como ocultar dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 312.

As opções para ver os dados de performance para o modo Resumo incluem as informações dos seis grupos de dados seguintes:

### Velocidade:

- ❖ **Média da velocidade:** A média da sua velocidade, calculada dividindo a distância pelo tempo.
- ❖ **Velocidade máxima:** A sua maior velocidade.

- ❖ **Média do passo:** A média da sua velocidade, expressa em minutos por unidade de distância percorrida.
- ❖ **Melhor passo:** O menor tempo que você percorreu por minuto.

### Distância:

- ❖ **Distância do evento:** A distância acumulada percorrida durante a sua atividade com o cronógrafo em funcionamento.
- ❖ **Odômetro:** A distância acumulada percorrida desde a última vez que você reiniciou manualmente o odômetro. Já que o odômetro não funciona juntamente com o cronógrafo, você pode utilizar esse recurso para acompanhar a distância acumulada ao longo de vários exercícios.

### Vertical

- ❖ **Ascensão total (Total Ascent):** A ascensão total acumula todas as mudanças positivas ocorridas na altitude do início ao fim da sua atividade. Se você subir e descer correndo 10 vezes um morro de 61 metros (200 pés) de altura, sua subida total será de 610 metros (2.000 pés); isto é, o valor unitário da altura multiplicado por 10 viagens.
- ❖ **Descenso total (Total Descent):** O descenso total acumula todas as mudanças negativas ocorridas na altitude do início ao fim da sua atividade. Se você subir e descer correndo 10 vezes um morro de 61 metros (200 pés) de altura, sua descida total será de 610 metros (2.000 pés); isto é, o valor unitário da altura multiplicado por 10.

- ❖ **A/Acima de XXXX:** O seu tempo a uma elevação específica ou acima dessa elevação durante a sua atividade (consulte a seção “Configurações de altitude” na página 309 para obter informações sobre como configurar esse recurso).

### **Frequência cardíaca:**

- ❖ **Média da frequência cardíaca:** A média da sua frequência cardíaca, calculada durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** O valor de frequência cardíaca mais elevado registrado durante a sua atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** O valor de frequência cardíaca mais baixo registrado durante a sua atividade.
- ❖ **Tempo nas zonas:** Levando em conta o tempo total que levou o seu exercício, o relógio mostra o tempo que você permaneceu em cada uma das duas zonas de frequência cardíaca durante a sua atividade (consulte a seção “Configurações do monitor de frequência cardíaca (HRM)” na página 306 para obter informações sobre como configurar esse recurso).
- ❖ **Média da frequência cardíaca nas zonas:** A média da frequência cardíaca em cada uma das duas zonas de frequência cardíaca.
- ❖ **Recuperação:** A mudança ocorrida na sua frequência cardíaca durante um período de tempo selecionado, registrado no final da sua atividade (consulte a seção “Configurações do monitor de

frequência cardíaca (HRM)” na página 306 para obter informações sobre como configurar esse recurso). Se estiver utilizando o sensor de FC, você poderá iniciar um cálculo de recuperação enquanto estiver no modo Resumo ao pressionar e manter pressionado **START/SPLIT**.

### **Tempo**

- ❖ **Tempo do evento:** O tempo total da sua atividade enquanto o cronógrafo estava em funcionamento. O tempo do evento equivale ao tempo fracionado nos modos do cronógrafo.

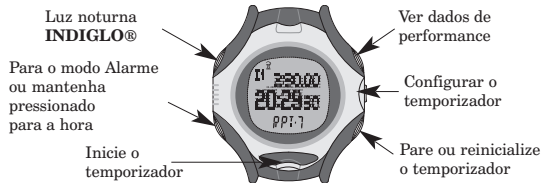
### **GPS**

- ❖ **Carga da pilha do GPS:** A carga atual da voltagem do medidor GPS-3D, apresentado no formato de gráfico de barras. O medidor GPS-3D deve estar em funcionamento para que você possa ver essas informações. Quando o gráfico apresentar somente um segmento (você também verá o ícone da pilha no mostrador do relógio), você deverá mudar a pilha.

## Exemplo do modo Resumo

Faltam seis semanas para correr uma meia maratona. Essa meia maratona inclui uma subida íngreme que vai de 762 m a 1.372 m (2.500 a 4.500 pés) acima do nível do mar, para depois voltar a 914 m (3.000 pés) acima do nível do mar. Para facilitar o seu treinamento, você fixou duas metas para o próximo mês: correr 161 Km (100 milhas) e programar uma corrida por semana durante a qual você sobe pelo menos 457 m (1.500 pés) de elevação. Com o modo Resumo você pode utilizar o odômetro para acompanhar a distância total percorrida no mês e utilizar a informação vertical para acompanhar a ascensão total e o tempo acima de 762 m (2.500 pés) de elevação para a sua corrida ascendente semanal.

## Modo Temporizador (Timer)



## Terminologia do modo Temporizador

**Treinamento por intervalos:** Você pode usar o treinamento por intervalos para ajudá-lo a variar a intensidade de um exercício por determinados períodos de tempo. Com isto você poderá exercitar mais vigorosamente e por mais tempo. O modo Temporizador inclui a contagem do tempo para dois intervalos, I1 e I2, como apoio para o seu treinamento por intervalos.

## Funções do modo Temporizador

O modo Temporizador permite fixar um tempo específico, a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (por exemplo 10, 9, 8, ...) para até dois intervalos cronometrados (I1 e I2). Você pode configurar o temporizador para parar, repetir ou trocar para o modo Cronógrafo, Vertical ou Finalizar depois da contagem regressiva.

Você pode pressionar **MODE** desde o modo Temporizador para trocar o mostrador para outro modo sem ter que interromper a operação do temporizador. O ícone do temporizador aparecerá indicando a operação do temporizador.

**OBSERVAÇÃO:** O temporizador inclui as configurações para dois intervalos. Porém, se você configurar qualquer um dos dois para zero, funcionará somente com um intervalo.

## PARA CONFIGURAR O MODO TEMPORIZADOR

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Temporizador, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 251.

Para o modo Temporizador, você pode configurar os seguintes valores:

- ❖ Tempo (horas, minutos, segundos para até 99 horas, 59 minutos e 59 segundos).
- ❖ Terminar a ação (STOP, REPEAT ou CHRONO, VERTI ou FINISH).

## PARA UTILIZAR O TEMPORIZADOR NO MODO TEMPORIZADOR

1. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva do temporizador.  
Pause a contagem regressiva pressionando **STOP/RESET**, retome a contagem regressiva pressionando **START/SPLIT** novamente ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado **STOP/RESET**.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero em cada um dos intervalos, se ouvirá um breve som de alerta.
3. O temporizador parará depois do alerta se tiver sido configurado para “STOP”.

OU

O temporizador começará outra contagem regressiva se tiver sido configurado para “REPEAT” e continuará até que você pressione **STOP/RESET**.

A linha inferior do mostrador do relógio mostrará “RPT” e um número (por exemplo, RPT 2). O “RPT” indica que o temporizador está repetindo, e o número indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva.



Você também poderá ver o ícone de repetição, indicando que o temporizador está configurado para repetir.

OU

O temporizador trocará para o modo Cronógrafo, Finalizar ou Vertical se tiver sido programado para um desses modos. Você verá o ícone de troca de modo, indicando que o temporizador trocará de modo no final da contagem regressiva.



**OBSERVAÇÃO:** O temporizador somente trocará para o modo Cronógrafo, Finalizar ou Vertical se você reinicializar o cronógrafo para zero e desativar a função Sincronizar Temporizador e Cronógrafo (Sync Timer & Chrono) (consultar a seção “Configurações de mãos livres” na página 310).

Quando você configurar o temporizador para trocar o modo no final de uma contagem regressiva, as informações registradas enquanto estava no modo Temporizador não passarão para o modo seguinte e não aparecerão no modo Resumo.



## PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO TEMPORIZADOR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Navegar, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida enquanto o temporizador estava em funcionamento (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

## Exemplo do modo Temporizador

Como parte de um programa completo de saúde, você fixou a meta de correr por 30 minutos durante quatro dias por semana. Você começa caminhando 25 minutos e correndo 5 minutos. Você configura I1 no modo Temporizador por 25 minutos e I2 por cinco minutos e começa a sua caminhada. Quando você ouvir o bipe dos 25 minutos de caminhada, saberá que está na hora de correr por cinco minutos. Com o tempo, você poderá aumentar os intervalos de corrida até poder correr todo o intervalo de 30 minutos.

## Modo Alarme

Luz noturna  
**INDIGLO®**

Para o modo  
Configurar  
ou mantenha  
pressionado  
para a hora

LIGUE ou  
DESLIGUE  
o alarme



## Funções do modo Alarme

Você pode usar o relógio como um relógio despertador com até cinco alarmes diferentes. Quando você configura um alarme, o ícone do relógio despertador aparece no modo Hora do Dia. O alarme pode alertá-lo à mesma hora todos os dias ou somente nos dias úteis, fins de semana ou, inclusive, somente uma vez (útil para lembrar compromissos).

Quando o relógio atinge um alarme programado, soa um sinal de alarme e a luz noturna **INDIGLO** pisca por um período de 20 segundos. Você pode silenciar o alarme durante esse período ao pressionar qualquer botão no relógio ou, se você não consegue silenciar o alarme antes do alerta terminar, o alarme de reserva soará depois de passados cinco minutos.

### PARA CONFIGURAR UM ALARME NO MODO ALARME

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Alarme, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 251.

Para o modo Alarme, você pode configurar os seguintes valores:

- ❖ Número do alarme (do ALM 1 ao ALM 5).
- ❖ Condição do alarme (DESLIGADA ou LIGADA).

Você também pode pressionar **START/SPLIT** para trocar a condição do alarme.

- ❖ Tipo de alarme WEEKDAYS (dias úteis), WEEKENDS (fins de semana), ONCE (uma vez) ou DAILY (diariamente).

O alarme “DAILY” soará todos os dias à hora selecionada, o “WEEKDAYS” soará de segundas-feiras às sextas-feiras à hora selecionada, o alarme “WEEKENDS” soará no sábado e no domingo à hora selecionada e o alarme “ONCE” soará somente uma vez à hora selecionada e, depois, se apagará de forma automática.

- ❖ Hora do alarme (horas, minutos e AM/PM se a hora for configurada no formato de 12 horas).

**OBSERVAÇÃO:** Se você alterar qualquer configuração do alarme, você automaticamente ativará o alarme.

## Modo Configurar



## Terminologia do modo Configurar

---

**Configuração rápida:** Ao pressionar **START/SPLIT** quando aparece o sinal +, você poderá facilmente trocar a configuração mais comum do grupo de configurações sem ter de começar todo o procedimento de configuração de novo.

**OBSERVAÇÃO:** Na seção do modo Configurar, a terminologia também aparecerá na seção para o grupo de configurações ao qual se aplicar.

## Grupos de configurações do modo Configurar

---

Use o modo Configurar para configurar as opções que melhoram a performance dos outros modos do relógio. O modo Configurar compõe-se de seis grupos de configurações:

- ❖ **CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM):** As configurações da frequência cardíaca permitem configurar as zonas alvo para a sua frequência cardíaca.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DA V+D:** As configurações da velocidade e da distância afetam a resposta do relógio aos dados recebidos do medidor GPS-3D.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DA ALTITUDE:** As configurações da altitude ajustam a altitude alvo e os cálculos de nivelação e da taxa de ascensão.

- ❖ **CONFIGURAÇÃO DE “MÃOS LIVRES”:** As configurações de “mãos livres” proporcionam opções de ajuste para que o relógio funcione automaticamente juntamente com o medidor GPS-3D Sensor.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO:** As configurações do relógio proporcionam opções para personalizar a operação geral do relógio, inclusive ocultar dados ou modos.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DE UNIDADE:** As configurações de unidade permitem determinar as unidades apresentadas da distância (por exemplo, milhas vs quilômetros) e da frequência cardíaca (batimentos vs porcentagem).

### PARA CONFIGURAR AS FUNÇÕES NO MODO CONFIGURAR

Ao contrário de outras funções de configuração no relógio, os grupos de configuração no modo Configurar estão organizados por hierarquia num menu.

1. Pressione **MODE** até aparecer o modo Configurar.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para passar para o seguinte grupo de configuração ou para o anterior.
3. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para entrar num grupo de configurações.
4. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelas opções dentro de um grupo de configurações.

5. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para selecionar uma opção dentro de um grupo de configurações. Isso pode permitir mudar uma configuração ou passar para outro nível.
6. Pressione **+ (DISPLAY)** ou **- (STOP/RESET)** para ajustar a opção dentro de um grupo de configurações.
7. Pressione **DONE (MODE)** quando terminar de configurar uma opção dentro de um grupo de configurações.
8. Pressione **DONE (MODE)** novamente para voltar ao nível do grupo de configurações.

## Opções do modo Configurar

### CONFIGURAÇÕES DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM)



Ajuste as seguintes configurações da frequência cardíaca:

- ❖ **TZ1 e TZ2:** Para cada uma das duas zonas alvo você pode selecionar uma das cinco zonas de frequência cardíaca preestabelecidas, baseado na porcentagem da sua frequência cardíaca máxima. Você também pode personalizar cada limite para os seus próprios limites superior e inferior selecionados. Já que a TZ1 e a TZ2 funcionam ao mesmo tempo, você poderá registrar mais dados úteis se configurar os limites das zonas para que estes não se sobreponham. Para obter informações sobre a importância de registrar os dados da frequência cardíaca, consulte a seção **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar**.
- ❖ **Alerta audível:** Você pode configurar o alerta para avisá-lo por meio de um bipe quando você estiver acima, abaixo ou acima e abaixo da sua zona de frequência cardíaca ou simplesmente não ser avisado.
- ❖ **Recuperação:** Você pode configurar o tempo de recuperação para um minuto, dois minutos ou desligado. Com isso você poderá determinar mais facilmente o tempo que leva para que a sua frequência cardíaca volte a um valor menor no final da sua atividade. Quanto mais rápido, melhor será a sua forma física.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima. Esse valor será usado para calcular cinco zonas de frequência cardíaca predeterminadas como referência para a sua frequência cardíaca, expresso como uma porcentagem da máxima.

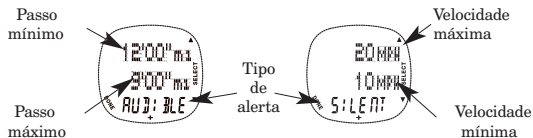
**OBSERVAÇÃO:** Antes de configurar os valores de frequência cardíaca, consulte a seção **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar** para obter informações sobre como determinar a sua frequência cardíaca máxima.

## CONFIGURAÇÕES DO MEDIDOR GPS-3D

**Nivelação:** A nivelação é útil se você acha que os valores de velocidade ou de passo apresentados estão muito instáveis. A nivelação aplica um filtro de cálculo da média e pode fazer com que os valores de velocidade ou de passo apresentados respondam mais lentamente às mudanças.

Ajuste as seguintes configurações de velocidade e distância:

- ❖ **Tipo de zona:** Configure o relógio para registrar a sua velocidade ou o seu passo e para alertá-lo de que sua marcha está muito lenta ou muito rápida (os tipos de alerta incluem um alerta audível, que emite um bipe ou um alerta silencioso, que pisca).



**OBSERVAÇÃO:** Você pode configurar os limites da velocidade e do passo de forma independente. Por exemplo, configure os limites do passo para controlar o ritmo da sua corrida e configure os limites da velocidade para valores úteis para ciclismo. Depois, é só passar das configurações de uma atividade para as da outra.

- ❖ **Alerta de distância:** Configure o relógio para alertá-lo sobre os intervalos de distância. Por exemplo, você pode configurar o relógio para alertá-lo a cada milha percorrida. O alerta de distância somente funcionará quando o cronógrafo estiver em funcionamento.
- ❖ **Nivelação da velocidade:** Ligue ou desligue a nivelação da velocidade.
- ❖ **Nivelação do passo:** Ligue ou desligue a nivelação do passo.

## CONFIGURAÇÃO DA ALTITUDE

**Nivelação:** A nivelação é útil se você acha que os valores de altitude apresentados estão muito instáveis. A nivelação aplica um filtro de cálculo da média e pode fazer com que os valores de altitude apresentados respondam mais lentamente às mudanças.

Ajuste as seguintes configurações de altitude:

- ❖ **Altitude alvo:** Configure a altitude alvo para alertá-lo quando você ultrapassar uma determinada altitude. Quando você atingir a altitude alvo, o relógio emitirá um bipe e começará

a cronometragem. Se você se deslocar a uma altitude inferior à altitude alvo, o relógio pára a cronometragem até que você volte para uma altitude superior à altitude alvo.

- ❖ **Altitude máxima:** Configure a altitude máxima para alertá-lo quando você estiver se deslocando a uma altitude acima de um valor que você não deseja ultrapassar. Se você ultrapassar a altitude especificada, o relógio emitirá um bipe até que você passe para uma altitude inferior à altitude máxima.
- ❖ **Nivelação:** Ligue ou desligue a nivelação da altitude.
- ❖ **Atualizar a taxa de ascensão:** Configure o relógio para atualizar o período no qual a taxa de ascensão for calculada. Você pode escolher intervalos de 30 segundos ou de um, 10, 30 ou 60 minutos. Configure esse recurso com um período mais curto para as atividades verticais mais rápidas, como o esqui ou com um período mais longo para atividades verticais mais lentas, como o escalamento.

### CONFIGURAÇÃO DE “MÃOS LIVRES”

Os recursos de “mãos livres” funcionam em combinação com o medidor GPS-3D. Eles automatizam os recursos do cronógrafo, permitindo que você se concentre no seu exercício em vez de no relógio.

Ajuste as seguintes configurações de “mãos livres”:

- ❖ **Tempo fracionado automático:** Este recurso permite que o cronógrafo utilize automaticamente os tempos fracionados baseado em intervalos (quando você configura os intervalos no modo Temporizador) ou em uma distância, uma altitude ou um tempo que você determine. Por exemplo, você pode configurar o relógio para utilizar um tempo fracionado a cada milha e, depois, você pode comparar os dados de cada milha no modo Dados da Volta, depois de haver completado a sua atividade.
- ❖ **Início automático:** Esta função permite que o cronógrafo inicie quando você começa a se movimentar. Poderá levar alguns segundos para que o medidor GPS-3D detecte o seu movimento, o que poderá causar um pequeno atraso no horário da partida.
- ❖ **Parada automática:** Esta função permite que o cronógrafo pare quando você para de se movimentar. Poderá levar alguns segundos para que o medidor GPS-3D detecte que você parou de se movimentar, o que poderá causar um pequeno atraso no horário da parada.

**OBSERVAÇÃO:** Mesmo com o cronógrafo ativado, você ainda poderá iniciá-lo e pará-lo manualmente e utilizar os tempos fracionados manuais sem afetar a operação de “mãos livres”.

- ❖ **Sincronizar Temporizador e Cronógrafo (Sync Timer & Chrono):** Esse recurso permite configurar o temporizador e o cronógrafo para que iniciem e parem simultaneamente, de tal forma que você possa registrar os dados do cronógrafo quando estiver utilizando o temporizador.

Você deverá desligar a configuração Sincronizar Temporizador e Cronógrafo se desejar passar para o modo Cronógrafo, Finalizar ou Vertical no final de uma contagem regressiva no modo Temporizador.

## CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

Ajuste as seguintes configurações do relógio:

- ❖ **Recurso Night Mode®:** Quando ativada, a luz noturna INDIGLO® se ascenderá quando for pressionado qualquer botão. Esse recurso se desativa depois de oito horas.
- ❖ **Sinal horário:** Quando ativado, o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.
- ❖ **Botão do bipe:** Quando ativado, o relógio emitirá um bipe quando for pressionado qualquer botão.
- ❖ **Modo Ocultar:** Você pode escolher para mostrar, ocultar ou desativar os seguintes modos: Vertical (Vertical), Finalizar (Finish), Dados da Volta (Lap Data), Resumo (Summary), Temporizador (Timer), Navegar (Navigate), Pontos da Rota (Waypoints) ou Alarme (Alarm). Por exemplo, se você ocultar o modo Navegar, não lhe será possível ver nenhuma informação

desde este modo, a não ser que esteja utilizando um medidor GPS-3D. Se o modo Navegar for desativado, só voltará a aparecer quando você o ativar novamente desde o modo Configurar (Configure).

- ❖ **Ocultar dados:** Você pode escolher a opção de mostrar ou ocultar os dados em branco de cada um dos medidores de forma física. Por exemplo, se você utilizar somente o medidor de FC para o seu exercício e escolher a opção de ocultar os dados em branco do medidor GPS-3D, não lhe será possível ver nenhuma informação relacionada à velocidade, já que os dados de velocidade baseiam-se no uso do medidor GPS-3D.

## CONFIGURAÇÃO DA UNIDADE

**Unidades automáticas (quando usá-las):** Nas configurações da unidade você pode estabelecer a velocidade, o passo, a altitude e a referência ao ponto norte como valores automáticos. Cada uma das configurações das unidades estabelecidas como automáticas seguirão a configuração da unidade da distância.

**Unidades automáticas (quando não usá-las):** Não use a forma automática quando você quiser que as unidades para velocidade, passo ou altitude sejam diferentes.

Por exemplo, comumente, uma corredora escolhe quilômetros para configurar a unidade. Contudo, ao correr uma maratona, ela muda a unidade de distância para milhas (uma maratona tem sempre 26,2 milhas), mas ela escolhe a unidade de quilômetros para registrar o passo. Durante a maratona, a corredora pode ver a distância em milhas para que coincida com a marcação do percurso da corrida, mas ela pode ver o passo em quilômetros, uma unidade com a qual ela está mais acostumada, para ter uma melhor idéia de como ela está correndo.

Ajuste as seguintes configurações de unidade:

- ❖ **Distância:** Configure o relógio para apresentar a distância em milhas, quilômetros ou milhas náuticas.
- ❖ **Velocidade:** Configure o relógio para apresentar a velocidade em milhas por hora (MPH), quilômetros por hora (KPH), milhas náuticas (NM) ou automática.
- ❖ **Passo:** Configure o relógio para apresentar o passo em milhas, quilômetros, milhas náuticas ou automático.
- ❖ **Altitude:** Configure o relógio para apresentar a altitude em pés, metros ou automática.
- ❖ **Referência ao ponto norte:** Configure a referência ao ponto norte para o norte verdadeiro ou o norte magnético.

- ❖ **Freqüência cardíaca:** Configure o relógio para apresentar a sua freqüência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) ou como uma porcentagem da sua freqüência cardíaca máxima (%MAX). As unidades selecionadas da freqüência cardíaca aparecerão em todos os dados de freqüência cardíaca do relógio, inclusive nas zonas alvo de freqüência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** Se você mudar as unidades durante o exercício, os dados de velocidade, passo e distância serão corrigidos para as novas unidades selecionadas.

## CUIDADO E MANUTENÇÃO

### Troca da pilha

**ADVERTÊNCIA:** A TROCA DA PILHA PODE CAUSAR DANOS AO RELÓGIO. A TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE A PILHA SEJA SUBSTITUÍDA POR UM REPRESENTANTE AUTORIZADO OU UM RELOJOEIRO.



Se você decidir substituir a bateria por sua conta, siga cuidadosamente os seguintes passos:

1. Coloque o relógio com a face do mostrador para baixo numa superfície plana.
2. Separe ambas as metades da pulseira do relógio, utilizando uma pequena chave de fenda plana.

**OBSERVAÇÃO:** Você deve instalar a parte de trás do relógio (tampa) mantendo o mesmo sentido em que você a retirou ou a campainha não funcionará depois que voltar a montar o relógio.

3. Com uma chave Phillips 00, retire os quatro parafusos que seguram a tampa e deixe-os ao lado da sua área de trabalho. Retire cuidadosamente a tampa e deixe-a ao lado da sua área de trabalho.

**ADVERTÊNCIA:** SEMPRE MANTENHA O RELÓGIO COM A FACE PARA BAIXO NA SUPERFÍCIE DE TRABALHO. SE VOCÊ VIRAR O RELÓGIO PARA RETIRAR OS PARAFUSOS OU A TAMPA VOCÊ PODERÁ PERDER OS PEQUENOS CONECTORES QUE ESTÃO DENTRO DO RELÓGIO.

4. Abra cuidadosamente a braçadeira da pilha e retire a pilha.
5. Coloque a nova célula CR2430 no compartimento da pilha, certificando-se de que o lado com o sinal “+” esteja para frente.
6. Recoloque a braçadeira da pilha.

7. Recoloque a tampa, certificando-se de que a arruela preta esteja firmemente ajustada na ranhura da caixa e que a tampa esteja adequadamente alinhada com o relógio para garantir que a campainha fique alinhada com as conexões internas (ver nota depois do Passo 2).
8. Recoloque cuidadosamente as tiras da pulseira para que o segmento mais curto com a fivela se ajuste ao conjunto de alças superior.

## Luz noturna INDIGLO®

A tecnologia eletroluminescente utilizada na luz noturna **INDIGLO** ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz.

## Resistência à água

O relógio suporta até 86 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 164 pés ou 50 metros abaixo do nível do mar). Essa resistência a 50 metros continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.

**ADVERTÊNCIA:** PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D'ÁGUA.

Embora o relógio resista à água, você não deve usá-lo para mergulhar, pois não é um relógio de mergulhador. Além disso, você deverá enxaguá-lo com água da torneira depois de tê-lo exposto ao sal.

**OBSERVAÇÃO:** ESTE RELÓGIO NÃO MOSTRARÁ DADOS DE V+D OU DE FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR UTILIZADO DEBAIXO D'ÁGUA.

## INFORMAÇÃO JURÍDICA

### Garantia Internacional (garantia limitada para os EUA)

A Timex Corporation garante o relógio contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o relógio, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

**ADVERTÊNCIA:** ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO NAS SEGUINTE CONDICOES:

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pelo fabricante;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
- 5) se for na caixa, nos acessórios ou na pilha.  
Você teria de pagar para poder substituir qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA.

Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio ao fabricante, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado onde o produto foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou um declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e lugar da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de envio.

**ADVERTÊNCIA:** NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

**EUA:** ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. **Canadá:** ligue para o 1-800-263-0981. **Brasil:** ligue para o 0800-168787. **México:** ligue para o 01-800-01-060-00.

**América Central, Caribe, Bermudas e Bahamas:** ligue para o (501) 370-5775 (EUA). **Ásia:** ligue para o 852-2815-0091. **Reino**

**Unido:** ligue para o 44 020 8687 9620. **Portugal:** ligue para o 351 212 946 017. **França:** ligue para o 33 3 81 63 42 00.

**Alemanha:** ligue para o +43 662 88 92130. **Médio Oriente e África:** ligue para o 971-4-310850. **Outras áreas:** contate o seu revendedor ou distribuidor autorizado Timex para obter informações sobre a garantia.

**GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPOM DE CONSERTO DO RELÓGIO**

Data original da compra: \_\_\_\_\_  
(Se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

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

Local da compra: \_\_\_\_\_  
(Nome e endereço)

Motivo da devolução: \_\_\_\_\_

**ESTE É O CUPOM PARA O CONSERTO DO SEU RELÓGIO.  
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

## Serviço

Se alguma vez o relógio precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou envie-o para:

HotLine Watch Service  
1302 Pike Avenue  
North Little Rock, AR 72203

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

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos. Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o relógio precisa.

Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677.

Se você precisar de uma pulseira ou banda sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

## Notificação da Federal Communications Commission – FCC (Estados Unidos) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, os quais incluem todos os componentes do Sistema Bodylink Timex, cumprem as normas relevantes da seção 15 da FCC e da Industry Canada para os dispositivos de categoria B, como se segue:

### Medidores da forma física

---

#### NOMES DO PRODUTO

- ❖ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

#### TIPOS DE PRODUTO

Radiador intencional

Estes dispositivos cumprem com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

- (1) O dispositivo não causará nenhuma interferência nociva e
- (2) o dispositivo deverá aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Modelo	Número de identificação FCC	Número de certificação
Monitor de frequência cardíaca M821	EP9TMXHRM	481021492A
Monitor de frequência cardíaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de velocidade + distância M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor de velocidade + distância M185	EP9TMXM185	348A-M185

### Relógio Performance:

---

#### NOMES DO PRODUTO

- ❖ **Receptores para relógio** HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- ❖ **Gravadores de dados** HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

## TIPOS DE PRODUTO:

Radiador não intencional

Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites foram designados para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em ambientes residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for utilizado de acordo com o manual de instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário que tente corrigir a interferência, reorientando ou trocando de lugar a antena receptora. Outra opção seria aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.



**ADVERTÊNCIA:** Qualquer mudança ou modificação feita ao equipamento mencionado anteriormente que não seja expressamente aprovada pela Timex Corporation, poderia anular a autorização que o usuário possui de operar este equipamento.

**NOTIFICAÇÃO DA INDUSTRY CANADA:** Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.