

# TIMEX®

www.timex.com  
W203 622 095000 NA

Su podómetro TIMEX marcará los Pasos, Calorías, Duración del Ejercicio y más durante su actividad ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su podómetro Timex.

Visite [www.timex.com](http://www.timex.com) por más detalles de la tecnología de punta TIMEX para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.



## CÓMO COLOCAR SU PODÓMETRO

- Pase el gancho (Figura A) al respaldo del podómetro completamente sobre su cinturón o pretina (Figura B) tan cerca como sea posible a su cadera de modo que los botones queden hacia afuera (Figura C). Cerciórese que el podómetro permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio.



Figura A

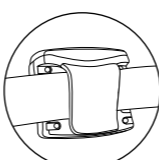


Figura B



Figura C

## CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STEP. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá los Pasos a cero.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, sus Pasos serán contados hasta 99,999.

## CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM. Pulse RESET para borrar cualquier información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Distancia a cero.
- Su podómetro puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre millas y kilómetros, pulse y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el LCD destelle una vez.  
NOTA: Al cambiar entre millas y kilómetros se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.

**• Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su longitud de zancada. Ver esas instrucciones abajo.**

- Para ajustar (o confirmar) su Longitud de Zancada, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en FT (pies), (o cm.).  
NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de la Longitud de Zancada que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Distance en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 999,99 millas (o kilómetros).

## CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCADA

- Encuentre una zona donde pueda dar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Camine diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad.
- Marque una línea al frente de su pie donde finaliza su último paso.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada normal.

## CÓMO CONTAR LAS CALORÍAS QUE USTED QUEMA

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca CAL. Si no aparece 00000 en el visor, pulse RESET para borrar la información anterior.  
NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá las Calorías quemadas a cero.
- Para usar la función Calorías, necesitará ingresar su Peso en Libras (LB) o Kilogramos (Kg). La unidad de Medida de Peso (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada.  
NOTA: Al cambiar su Unidad de Medida se cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su podómetro.
- Para ajustar (o confirmar) su Peso, pulse y sostenga INDIGLO por tres (3) segundos y ese valor destellará en LB (o Kg).  
NOTA: El visor dejará de destellar si no se pulsa botón alguno dentro de 3 segundos.
- Pulse RESET para incrementar el valor de Peso que aparece y pulse y sostenga SET cuando haya acabado para volver al modo Calorías en el visor.
- Coloque su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Comience su actividad y las Calorías que usted quema serán contadas hasta 99,999.
- En el conteo de calorías el lugar del decimal va a cambiar a medida que el total de calorías pasa por las marcaciones de 1,000 y 10,000. El conteo se presentará como sigue:  
0.00 ≅ 999.99 – 1000.0 ≅ 9999.9 – 10000 ≅ 99999

## CÓMO MARCAR LA DURACIÓN DEL EJERCICIO

Su podómetro registra automáticamente la Duración del Ejercicio a medida que usted camina, trotar o corre.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca TIMER.
- La Duración de su Ejercicio queda registrada hasta por 100 horas en dos formatos
  - MINUTOS. SEGUNDOS por la primera hora, y
  - HORAS : MINUTOS después.

NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá la Duración del Ejercicio a cero.

## CÓMO MARCAR EL PROMEDIO DE VELOCIDAD

Su podómetro suministrará el Promedio de Velocidad durante su actividad.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca MPH (o KPH).
- Su Promedio de Velocidad quedará registrado hasta por 20 millas (o kilómetros) por hora. La unidad de medida (inglesa o métrica) será consistente con la que usted escogió para Longitud de Zancada.

NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Promedio de Velocidad a cero.

## CÓMO MARCAR EL PORCENTAJE DE PASOS

Su podómetro suministrará el Porcentaje de Pasos para su actividad en Pasos por Minuto.

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca STP/MIN.
- Su Porcentaje de Pasos se basa en el Conteo de pasos y Duración del Ejercicio y quedará registrado hasta por 266 Pasos por Minuto.

NOTA: Reajustando la información en cualquier modo pondrá el Porcentaje de Pasos a cero.

## LUZ NOCTURNA INDIGLO®

Su podómetro está equipado con luz nocturna INDIGLO® que le permite ver el visor en la oscuridad y en condiciones de poca luz.

- Pulse el botón INDIGLO y el visor se iluminará por 5 segundos.

## CÓMO CAMBIAR LA PILA

El visor comienza a opacarse cuando la pila se agota. Cambie la pila tan pronto observe que desmejora la calidad del visor. Su podómetro usa una pila CR2032 (o equivalente) disponible en muchas tiendas de electrónicos.

- Deslice la cubierta de la pila para quitar la pila agotada.
- Reemplace la pila agotada por una nueva. Asegúrese que « + » esté hacia abajo y la pila se ajusta con firmeza en el compartimento.
- Vuelva a colocar la cubierta en el podómetro hasta que se ajuste en su lugar.
- Deseche la pila agotada.

NOTA: Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su podómetro. Será necesario que usted ingrese de nuevo su Longitud de Zancada y Peso.



**NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE.  
MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

## GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

(GARANTÍA LIMITADA PARA LOS EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su podómetro TIMEX contra defectos de fabricación por un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su podómetro con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE – POR FAVOR ADVIERTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PODÓMETRO:**

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el podómetro inicialmente no se compró a un distribuidor de Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si son en el lente, sujetador para el cinturón, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR NINGÚN PERJUICIO ESPECIAL DIRECTO O INDIRECTO. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su podómetro a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el podómetro, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su podómetro lo siguiente: En los EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$6.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. **JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

En los EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. ©2004 Timex Corporation. TIMEX es una marca comercial registrada de Timex Corporation en los EE.UU. y otros países.

### GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra: \_\_\_\_\_  
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: \_\_\_\_\_  
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: \_\_\_\_\_  
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.  
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.**