

W227 NA 632-095000

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX[®]

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87

CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons	3
Display Icons	3
Resources	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	4
Personal Heart Rate Monitor	6
To Use Your Personal Heart Rate Monitor	6
To Set or Adjust Your Personal Heart Rate Monitor	7
Recall Activity Data	10
To recall data during an activity	11
To recall data after an activity	11
Heart Rate Recovery	12
To determine your recovery heart rate	12
Personal Heart Rate Monitor Notes & Tips	13
Time of Day	15
To Set or Adjust the Time and Date	15
Time of Day Notes & Tips	17
Care & Maintenance	19
Personal Heart Rate Monitor	19
Battery	20
Personal Heart Rate Sensor Battery	20
Watch Battery Replacement	21
INDIGLO® Night-Light	21
Water Resistance	22
Watch	22
Personal Heart Rate Sensor	22
Warranty & Service	23
Service	25
Declaration of Conformity	27

OVERVIEW

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Personal Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Personal Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

You will find your Personal Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new tool, you should take the time to familiarize yourself with it to optimize its usefulness.

So, take the time to check out the features and functions of your Personal Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings show that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

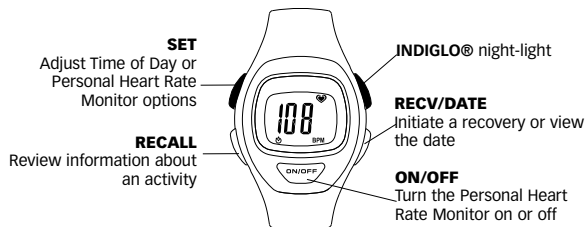
Once set up, your Personal Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:





This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Personal Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons



Display Icons

-  You will see the hollow heart icon as the watch searches for a signal from the Personal Heart Rate Sensor.
-  You will see the heart icon fill once the watch has located a signal from the Personal Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Personal Heart Rate Sensor.
-  You will see the activity timer icon to indicate that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Personal Heart Rate Sensor.
-  You will see the chime icon when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

Resources

The Timex® website offers beneficial information to help you optimize your Personal Heart Rate Monitor.

- ❖ Register your product at **www.timex.com**.
- ❖ Visit **www.timex.com/hrm/** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features and simulations.
- ❖ Visit **www.timex.com/fitness/** for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%MAX) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

% MAX	Goal	Benefit
50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %MAX, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* (U.S. customers only), you might consider using the following government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185.

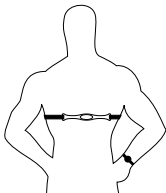
Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

PERSONAL HEART RATE MONITOR

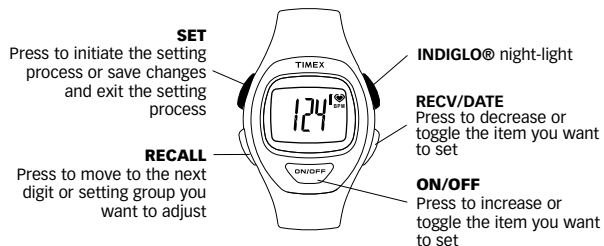
You can set up and use your watch to track heart rate and other statistical information about an activity you perform while wearing your watch and Personal Heart Rate Sensor.

To Use Your Personal Heart Rate Monitor

1. Wet the Personal Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Press the ON/OFF button on your watch. A set of 3 dashes (- - -) and the heart rate icon will appear on the display followed by a display that shows your current heart rate. (You will also see the activity icon in the lower left corner of the display to indicate that your watch is tracking your activity time.)
4. Begin your activity. The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity, including time.
5. When you have finished your activity, press and hold the ON/OFF button until the words HOLD TURN OFF briefly appear on the display one word at a time. Continue holding the ON/OFF button until you hear a beep and the current time of day appears on the display.









To Set or Adjust Your Personal Heart Rate Monitor



1. Press ON/OFF to activate the Personal Heart Rate Monitor.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET. The first setting group will appear on the display with the first value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this Personal Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Display	Description
Lower Target Zone Limit		Your lower target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) below which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes below this number a downward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned the alert on. You cannot set this number below 30 (13%).
Upper Target Zone Limit		Your upper target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) above which you do not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes above this number an upward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned the alert on. You cannot set this alert above 240 (100%).

Setting Group	Display	Description
Audible Alert		You can set the watch to alert you if your heart rate goes above or below your target zone. The watch will continue to beep until you have moved back into your selected zone. TIP: You can also turn this alert on or off during your activity by pressing the ON/OFF button.
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). This number cannot be below 80 or above 240.
Weight		You can enter your current weight. This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 66 pounds (30 kilograms) or above 330 pounds (150 kilograms).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX).

Recall Activity Data

You can recall information about your activity both during and after the activity (unless noted below). Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Activity Timer:** The amount of time the Personal Heart Rate Monitor is active and receiving valid pulses during an activity. As long as you also run the Personal Heart Rate Monitor, the watch can keep the activity timer active for a period of 24 hours.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity (data available only after the end of an activity).
- ❖ **Calories Burned:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Personal Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recently taken recovery heart rate calculation.

To recall data during an activity

1. Press RECALL. The first time you recall information during your activity the watch will begin by displaying the Activity Timer. After that, it will begin by displaying the last data group you viewed during the activity.
2. Continue to scroll through the activity data by pressing RECALL. If you do not press RECALL for a period of five seconds or you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing your current heart rate.

To recall data after an activity

1. After you have finished your activity and turned off the Personal Heart Rate Monitor, you can review activity data by pressing RECALL. The watch will automatically scroll through all the data groups, moving to a new group every 3 seconds.
2. If you want to view the next data group more quickly than the automatic change, you can move to the next data group by pressing RECALL.
3. After the watch has scrolled through each of the data groups, the watch will automatically return to displaying the current time after a period of 3 seconds, unless you press RECALL before the 3 second time out, which will restart the automatic data viewing process.
4. If you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing the current time.

Heart Rate Recovery

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness. A slower recovery rate can also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Personal Heart Rate Monitor records the change in your heart rate over a period of 1-minute.

To determine your recovery heart rate

The watch cannot record a recovery unless the Personal Heart Rate Sensor is receiving a current heart rate and a valid pulse. Without a current heart rate, the display will read ERROR at the end of the 1-minute recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

1. Press RECV/DATE. The watch will capture your current heart rate in beats per minute (BPM) and begin the 1-minute countdown.
2. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery heart rate.
3. Once you start the recovery, you can temporarily recall data by pressing RECALL. The heart rate recovery display will appear at the end of the 1-minute countdown.

4. You can continue to initiate 1-minute recovery periods by repeating steps 1 and 2. The recovery heart rate will continue to display once the countdown has expired unless you press another button.
5. To exit the recovery display after the countdown has expired, press ON/OFF to view your current heart rate or RECALL to view accumulated data.

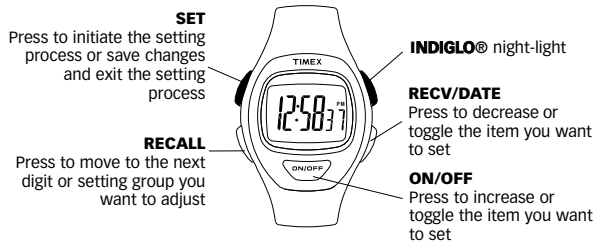
Personal Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During an activity, you can view the time by pressing SET.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ Data accumulation will be suspended if 1) the activity timer reaches 24-hours; 2) an error occurs; 3) you turn off the Personal Heart Rate Monitor either on the watch or by taking off the Sensor.
- ❖ When you start a new activity while receiving valid heart rate data, you erase all data from a previous activity.
- ❖ The watch and the Personal Heart Rate Sensor need to be within 3 feet (1 meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, try the following:

- ✓ Shorten the distance between the watch and the Personal Heart Rate Sensor.
- ✓ Adjust the position of the Personal Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ✓ Make sure the Personal Heart Rate Sensor pads are wet.
- ✓ Check the battery in the Personal Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ✓ Move away from other heart rate monitors or other sources of electrical or radio interference.

TIME OF DAY

Your watch can act as an ordinary timepiece that displays the time, date, and day using a 12- or 24-hour format.



To Set or Adjust the Time and Date

1. Make sure your Personal Heart Rate Monitor is turned off by pressing and holding the ON/OFF button.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET until the time appears on the display with the hour value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.

4. Press RECALL to move to the next setting option.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Adjustment
Hour	Press ON/OFF to increase the hour value or RECV/DATE to decrease the hour value.
Minute	Press ON/OFF to increase the minute value or RECV/DATE to decrease the minute value.
Second	Press ON/OFF or RECV/DATE to reset the seconds to zero.
12- or 24-hour Format	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.
Month	Press ON/OFF to move forward through the months or RECV/DATE to move backward through the months.
Date	Press ON/OFF to increase the date value or RECV/DATE to decrease the date value.

Setting Group	Adjustment
Day of Week	Press ON/OFF to move forward through the days of the week or RECV/DATE to move backward through the days of the week.
Appearance of the Month and Day	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 or 15.3.
Chime	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ For a brief, 3-second look at the month, date, and day of the week, press RECV/DATE.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.

- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you made and exit the setting process.

CARE & MAINTENANCE

Personal Heart Rate Monitor

- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Personal Heart Rate Sensor's ability to receive a valid pulse, rinse the Personal Heart Rate Sensor with fresh water.
- ❖ Do not clean the Personal Heart Rate Sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Personal Heart Rate Sensor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Personal Heart Rate Sensor's internal components. Doing so will terminate the Sensor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Personal Heart Rate Sensor contains no user-serviceable parts, except batteries.

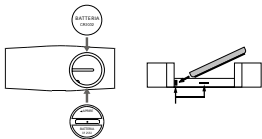
Battery

Personal Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Personal Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Personal Heart Rate Sensor. To change the battery:

1. Open the sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Insert one CR2032 3V lithium battery with writing facing you, taking care not to touch the 2 contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid.



To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Personal Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the ON/OFF button. A set of 3 dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your Watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display will dim. This watch uses a CR2032 lithium battery.

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

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

When the battery of the watch is running low, the display will dim when the INDIGLO® button is pressed. This Watch uses a CR2032 lithium battery.

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

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 30 meter water resistant watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Personal Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 meter water resistant Personal Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

Timex® International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Personal Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of 1 YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Sensor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Sensor was not originally purchased from an authorized Timex® retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and/or
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Sensor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex® retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex® retailer or Timex® distributor for warranty information.

In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex® retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Personal Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex® International Warranty or addressed to:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

See the Timex® International Warranty for specific instructions on the care and service of your Personal Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

TIMEX® INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____

(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____

(name and address)

Reason for Return: _____

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

DECLARATION OF CONFORMITY

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Corporation
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex® Personal Heart Rate Monitor
Model Number: M593
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC

Safety: IEC 60950


EMC: 89/336/EEC

Emissions: EN300-683
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric). Ref.EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the 7 marking accordingly.

Hereby, Timex Corporation declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Agent:  _____

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.



INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.

TABLE DES MATIÈRES

Vue d'ensemble	31
Boutons de la montre.....	33
Icones d'affichage.....	33
Ressources	34
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.....	34
Cardiofréquencemètre Personnel	36
Utiliser votre cardiofréquencemètre personnel	36
Régler ou ajuster votre cardiofréquencemètre personnel	37
Rappel des données d'activité	40
Rappeler les données pendant une activité.....	41
Rappeler les données après une activité.....	41
Fréquence cardiaque de récupération.....	42
Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération.....	42
Cardiofréquencemètre personnel : remarques et conseils pratiques	43
Heure de la Journée	45
Régler ou modifier l'heure et la date :	45
Heure de la journée : remarques et conseils pratiques	47
Soin et Entretien	49
Cardiofréquencemètre personnel	49
Pile	50
Pile du capteur du cardiofréquencemètre personnel	50
Changement de la pile de montre	51
Veilleuse INDIGLO®	51
Étanchéité.....	52
Montre.....	52
Capteur du cardiofréquencemètre personnel	52
Garantie et Service	53
Réparation.....	55

VUE D'ENSEMBLE

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre personnel Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre personnel vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre personnel est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec elle afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, prenez le temps de consulter les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre personnel pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique montre que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

- ❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine
- ❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes
- ❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. Sélectionner la zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

Une fois réglé, ce cardiofréquencemètre personnel peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veuillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre votre peau et le capteur du cardiofréquencemètre personnel, ou d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



Icones d'affichage

- 📍 L'icône d'un cœur vide s'affiche pendant que la montre attend le signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- ❤️ Une fois que la montre a reçu le signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel, l'icône d'un cœur plein s'affiche. Cette icône continuera de clignoter aussi longtemps que la montre recevra un signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- 🕒 L'icône du minuteur d'activité s'affichera pour indiquer que la montre est en train d'enregistrer votre activité. L'icône du minuteur d'activité s'affichera lorsque vous utiliserez la montre en association avec le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- 🔔 L'icône d'un carillon s'affichera lorsque vous aurez activé l'alerte audio de la zone cible ou si vous avez activé le carillon horaire en mode Heure de la journée.

Ressources

Le site Timex® website propose de précieux renseignements permettant d'optimiser votre cardiofréquencemètre personnel.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visiter **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visiter **www.timex.com/fitness/** pour des conseils pratiques sur la forme physique et l'entraînement à l'aide des cardiofréquencemètres Timex®.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir une zone qui correspond au pourcentage de votre

% MAX	Objectif	Bénéfices
50 % à 60 %	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
80 % à 90 %	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
90 % à 100 %	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l'objectif de forme physique visé pour l'exercice considéré.

Avant de régler votre %MAX, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux États-Unis uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success* (pour les clients aux États-Unis uniquement), vous pourriez envisager de recourir à une méthode recommandée par le gouvernement basée sur l'âge.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale estimée de 185.

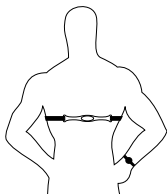
Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau à la page précédente.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL

Vous pouvez régler et utiliser votre montre pour mesurer la fréquence cardiaque et autre information statistique concernant une activité tout en portant votre montre et le capteur du cardiofréquencemètre personnel.

Utiliser votre cardiofréquencemètre personnel

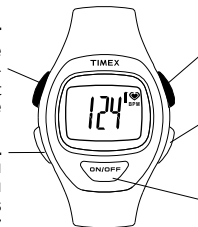
1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur le bouton ON/OFF de votre montre. Un ensemble de 3 tirets (- - -) et l'icône de cœur s'afficheront sur l'écran, suivis de l'affichage indiquant votre fréquence cardiaque actuelle. (L'icône d'activité apparaîtra dans le coin inférieur gauche de l'écran pour indiquer que votre montre est en train de mesurer la durée de votre activité.)
4. Commencer votre activité. La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité, y compris le temps.
5. Lorsque vous avez terminé votre activité, tenir enfoncé le bouton ON/OFF jusqu'à ce que les mots HOLD TURN OFF s'affichent brièvement, un mot à la fois. Maintenir le bouton ON/OFF enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip sonore et que l'heure courante apparaisse sur l'écran.



Régler ou ajuster votre cardiofréquencemètre personnel

SET
Appuyer pour lancer le mode de réglage ou enregistrer les changements et quitter le mode de réglage

RECALL
Appuyer pour passer au chiffre suivant ou au groupe de paramètres suivant que vous voulez modifier





Veilleuse **INDIGLO®**





RECIV/DATE
Appuyer pour diminuer ou passer aux éléments que vous voulez régler

ON/OFF
Appuyer pour augmenter ou passer aux éléments que vous voulez régler

1. Appuyer sur ON/OFF pour activer votre cardiofréquencemètre personnel.
2. Tenir enfoncé SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement, un mot à la fois. Continuer à tenir SET enfoncé. Le premier groupe de paramètres s'affichera sur l'écran et la première valeur clignotera.
3. Effectuer toute modification en appuyant sur ON/OFF ou RECIV/DATE. Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur ON/OFF augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur RECIV/DATE diminuera une valeur. À d'autres moments, le fait d'appuyer sur ON/OFF ou RECIV/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyer sur RECALL pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.
5. Appuyer sur SET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne ce cardiofréquencemètre personnel, vous pouvez faire les modifications indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Limite de zone cible inférieure		Votre réglage de limite de zone cible inférieure représente les battements par minutes (BPM) ou le pourcentage maximal (%MAX) en dessous duquel vous ne voulez pas que votre fréquence cardiaque descende durant votre activité. Si votre fréquence cardiaque descend en dessous de ce nombre, une flèche pointant vers le bas s'affichera sur l'écran et une alerte sonore se fera entendre si vous avez activé l'alerte. Vous ne pouvez pas régler ce nombre en dessous de 30 (13%).
Limite de zone cible supérieure		Votre réglage de limite de zone cible supérieure représente les battements par minutes (BPM) ou le pourcentage maximal (%MAX) au dessus duquel vous ne voulez pas que votre fréquence cardiaque monte durant votre activité. Si votre fréquence cardiaque monte au dessus de ce nombre, une flèche pointant vers le haut s'affichera sur l'écran et une alerte sonore se fera entendre si vous avez activé l'alerte. Vous ne pouvez pas régler ce nombre au dessus de 240 (100%).

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Alerte sonore		Vous pouvez régler la montre pour vous alerter si votre fréquence cardiaque descend en dessous ou monte au dessus de votre zone cible. La montre continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans la zone sélectionnée. CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez aussi activer ou désactiver cette alerte pendant votre activité en appuyant sur le bouton ON/OFF.
Fréquence cardiaque maximale		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). Ce nombre ne peut descendre en dessous de 80 ni monter au dessus de 240.
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel. Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 66 livres (30 kilogrammes) ou un poids supérieur à 330 livres (150 kilogrammes).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

Rappel des données d'activité

Vous pouvez rappeler les données concernant votre activité pendant et après l'activité (sauf indication ci-dessous). Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l'ordre enregistré.

- ❖ **Minuteur d'activité** : Le temps pendant lequel le cardiofréquencemètre personnel est activé et reçoit des pulsations valables pendant une activité. Pendant que vous utilisez votre cardiofréquencemètre personnel, la montre garde le minuteur d'activité activé jusqu'à une période de 24 heures.
- ❖ **Durée dans les zones** : Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d'une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée pendant une activité (données disponibles uniquement à la fin d'une activité).
- ❖ **Calories dépensées** : Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre personnel, votre fréquence cardiaque pendant l'activité, et le temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération** : Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.

Rappeler les données pendant une activité

1. Appuyer sur RECALL. La première fois que vous rappelez des données pendant votre activité la montre affiche le minuteur d'activité. Ensuite, elle affichera le dernier groupe de données visualisé lors de l'activité.
2. Continuer à faire défiler les données d'activité en appuyant sur RECALL. Si vous n'appuyez pas sur RECALL pendant une période de cinq secondes ou si vous appuyez sur tout autre bouton que RECALL ou INDIGLO®, le rappel des données s'arrêtera et l'écran affichera de nouveau votre fréquence cardiaque actuelle.

Rappeler les données après une activité

1. Après avoir terminé votre activité et désactivé votre cardiofréquencemètre personnel, vous pouvez vérifier les données d'activité en appuyant sur RECALL. La montre fera automatiquement défiler tous les groupes de données, se déplaçant d'un groupe à l'autre toutes les 3 secondes.
2. Si vous désirez afficher le groupe de données suivant plus rapidement que la façon automatique ne le propose, vous pouvez le faire en appuyant sur RECALL.
3. Une fois que la montre a terminé de faire défiler tous les groupes de données, elle affiche automatiquement l'heure après une période de 3 secondes, sauf si vous appuyez sur RECALL avant ces 3 secondes, ce qui aura pour effet de redémarrer l'affichage automatique des données.
4. Si vous appuyez sur tout autre bouton que RECALL ou INDIGLO® le rappel s'arrêtera et l'écran affichera l'heure actuelle.

Fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire. Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre personnel enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 minute.

Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération

La montre ne peut enregistrer une fréquence cardiaque de récupération que si le capteur du cardiofréquencemètre personnel reçoit une fréquence cardiaque actuelle et des pulsations correctes. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera ERROR à la fin de la période de récupération d'une minute. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

1. Appuyer sur RECV/DATE. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) et commencera le compte à rebours d'une minute.
2. Après le compte à rebours, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la

première, affichant la différence comme étant la fréquence cardiaque de récupération.

3. Une fois la récupération commencée, vous pouvez temporairement rappeler les données en appuyant sur RECALL. L'affichage de la fréquence cardiaque de récupération apparaîtra à la fin du compte à rebours d'une minute.
4. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération d'une minute en répétant les étapes 1 et 2. La fréquence cardiaque de récupération continuera de s'afficher une fois le compte à rebours terminé sauf si vous appuyez sur un autre bouton.
5. Pour quitter l'affichage de récupération une fois que le compte à rebours est terminé, appuyer sur ON/OFF pour visualiser votre fréquence cardiaque actuelle, ou sur RECALL pour visualiser les données accumulées.

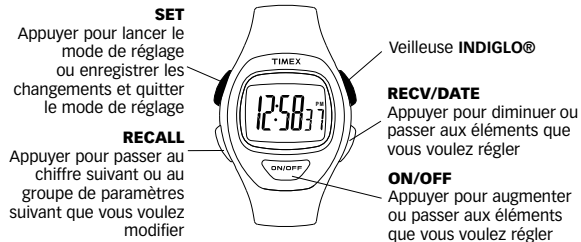
Cardiofréquencemètre personnel : remarques et conseils pratiques

- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur SET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

- ❖ Pendant une activité, appuyez sur SET pour afficher l'heure.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, appuyer et tenir enfoncé ON/OFF pour augmenter rapidement le réglage des valeurs ou RECV/DATE pour diminuer rapidement le réglage des valeurs.
- ❖ L'acquisition de données sera interrompue si 1) le minuteur d'activité atteint 24 heures, 2) s'il se produit une erreur, 3) si vous désactivez le cardiofréquencemètre personnel soit au niveau de la montre, soit en ôtant le capteur.
- ❖ Lorsque vous commencez une nouvelle activité recevant des données de fréquence cardiaque correctes, toutes les données concernant une activité précédente sont effacées.
- ❖ La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre personnel pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, essayer ce qui suit :
 - ✓ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
 - ✓ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre personnel et la sangle de poitrine élastique.
 - ✓ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre personnel sont humides.
 - ✓ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre personnel et les remplacer au besoin.
 - ✓ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio.

HEURE DE LA JOURNÉE

Votre montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour utilisant un format sur 12 ou 24 heures.



Régler ou modifier l'heure et la date :

1. Veiller à ce que votre cardiofréquencemètre personnel soit désactivé en appuyant et tenant enfoncé le bouton ON/OFF.
2. Tenir enfoncé SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement, un mot à la fois. Maintenir SET enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche sur l'écran avec les chiffres des heures clignotant.
3. Effectuer toute modification en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur ON/OFF augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur RECV/DATE diminuera une valeur. À d'autres moments, le fait d'appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.

4. Appuyer sur RECALL pour passer au réglage d'option suivant.
5. Appuyer sur SET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
Heure	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des heures ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des heures.
Minute	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des minutes ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des minutes.
Secondes	Appuyer sur ON/OFF ou sur RECV/DATE pour remettre les secondes à zéro.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur ON/OFF ou sur RECV/DATE pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
Mois	Appuyer sur ON/OFF pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur RECV/DATE pour faire défiler les mois vers l'arrière.
Date	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des dates ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des dates.

Groupe de paramètres	Ajustement
Jour de semaine	Appuyer sur ON/OFF pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur RECV/DATE pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 ou 15.3.
Carillon	Appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icône d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.

Heure de la journée : remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour un bref affichage de 3 secondes du mois, de la date et du jour de la semaine, appuyer sur RECV/DATE.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.

- ❖ À tout moment pendant le réglage, appuyer et tenir enfoncé ON/OFF pour augmenter rapidement le réglage des valeurs ou RECV/DATE pour diminuer rapidement le réglage des valeurs.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

SOIN ET ENTRETIEN

Cardiofréquencemètre personnel

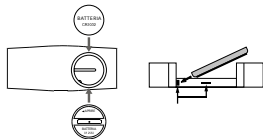
- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le capteur du cardiofréquencemètre personnel à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du capteur du cardiofréquencemètre personnel. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du capteur et pourrait causer des dommages.
- ❖ L'intérieur du capteur du cardiofréquencemètre personnel ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

Pile

Pile du capteur du cardiofréquencemètre personnel

Si le cardiofréquencemètre commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile du capteur doive être remplacée. Vous pouvez changer la pile vous-même sans outils spéciaux.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans le capteur du cardiofréquencemètre personnel. Pour changer la pile :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduire une pile au lithium CR2032 3V en gardant le texte face à vous, en veillant à ne pas toucher les 2 contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Une fois la pile introduite, replacer le couvercle.

Pour tester la nouvelle pile une fois introduite :

1. S'éloigner des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre et attacher la sangle de poitrine juste en dessous du sternum.
3. Tout en portant la montre, appuyer sur le bouton ON/OFF. Un ensemble de 3 tirets (- - -) et l'icône d'un cœur clignotant s'afficheront sur l'écran.

4. Si vous ne voyez pas s'afficher sur votre montre l'icône d'un cœur clignotant, réinstallez la pile du capteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

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

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit lorsqu'on appuie sur le bouton INDIGLO®. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

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

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Capteur du cardiofréquencemètre personnel

- ❖ Votre capteur de cardiofréquencemètre personnel étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

GARANTIE ET SERVICE

Garantie internationale Timex® (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre personnel Timex® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre capteur de cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le capteur de cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex® agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ; et/ou
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou de la sangle, du boîtier du capteur de cardiofréquencemètre, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays, états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient selon le pays, l'état ou la province.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquence-mètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex® où le cardiofréquence-mètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquence-mètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 6,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017.

En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant Timex® ou distributeur Timex® pour des renseignements sur la garantie.

Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex® participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquence-mètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquence-mètre personnel Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex® ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Pour toute question concernant les réparations, appeler le 1-800-328-2677.

Se reporter aux instructions particulières dans la Garantie internationale Timex® pour l'entretien et la réparation de votre cardiofréquence-mètre personnel.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards. TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation.

**Si vous souhaitez remplacer la sangle ou le bracelet,
appeler le 1-800-328-2677.**

**COUPON DE RÉPARATION
DE LA GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®**

Date d'achat initiale : _____

(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

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

ÍNDICE

Descripción General	59
Botones del reloj.....	61
Símbolos en la pantalla	61
Recursos	62
Para establecer su mejor rango de pulso	62
Monitor De Ritmo Cardíaco Personal	64
Para usar su monitor de ritmo cardíaco Personal.....	64
Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco Personal	65
Memoria de actividad diaria.....	68
Para revisar la información durante una actividad	69
Para revisar la información después de una actividad	69
Pulso de recuperación	70
Para determinar su pulso de recuperación	70
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco Personal.....	71
Hora del Día	73
Para programar o ajustar la hora del día	73
Sugerencias para la hora	75
Cuidado y Mantenimiento	77
Monitor de ritmo cardíaco Personal	77
Pila	78
Pila del medidor cardíaco Personal	78
Reemplazo de la pila del reloj	79
Luz nocturna INDIGLO®	79
Resistencia al agua.....	80
Reloj.....	80
Medidor cardíaco Personal.....	80
Garantía y Servicio	81
Servicio	83

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® Personal usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco Personal le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

Comprobará que el monitor de ritmo cardíaco Personal es una ayuda para su estado físico fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con él y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, tómese su tiempo para explorar las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco Personal y obtener un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico demuestran que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Tan sencillo como:

- ❖ Ejercitar de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

El pulso representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo.

La selección del rango de pulso apropiado condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un buen estado físico.

Una vez programado, el monitor de ritmo cardiaco Personal puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardiacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos del pulso puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el medidor cardiaco, u otros factores.

Botones del reloj

SET (programar)

Ajusta la hora u opciones para el monitor de ritmo cardiaco Personal

RECALL

Para revisar la información de una actividad



Luz nocturna **INDIGLO®**

REC/DATE

Para iniciar recuperación o ver los datos

ON/OFF

Para apagar o encender el monitor de ritmo cardiaco Personal

Símbolos en la pantalla

- Observará el símbolo del contorno de un corazón a medida que el reloj busca la señal del medidor cardiaco (pulsómetro) Personal.
- Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del medidor cardiaco Personal. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del medidor cardiaco Personal.
- Observará el símbolo del cronómetro de actividad para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad. Observará el cronómetro de actividad únicamente cuando utilice el reloj sincronizado con su medidor cardiaco Personal.
- Observará el símbolo de señal acústica cuando haya activado la alerta audible de rango o haya activado la señal acústica a cada hora en el modo horario.

Recursos

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su monitor de ritmo cardíaco Personal.

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**
- ❖ Vaya a **www.timex.com/hrm/** para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardíaco Timex®, incluidas las listas de las funciones y simulaciones.
- ❖ Vaya a **www.timex.com/fitness/** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardíaco Timex®.

Para establecer su mejor rango de pulso

Hay cinco rangos de pulso básicos. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardíaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

% MAX	Objetivo	Beneficio
50% al 60%	Ejercicio liviano	Mantiene un corazón saludable y en forma
60% al 70%	Control de peso	Se pierde peso y se disminuyen grasas
70% al 80%	Aeróbico básico	Incrementa la estamina y la resistencia aeróbica
80% al 90%	Preparación óptima	Mantiene un estado físico excelente
90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Se logra un estado atlético magnífico

Antes de programar el %MAX, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el pulso máximo. El folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque del monitor de ritmo cardíaco Personal (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (solamente para clientes en los Estados Unidos) usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

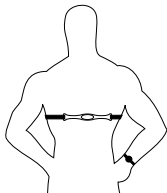
Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDIACO PERSONAL

Puede programar y utilizar su reloj para observar el pulso y otra información estadística acerca de una actividad que realice, mientras lleve puestos su reloj y medidor cardiaco personal.

Para usar su monitor de ritmo cardiaco Personal

1. Moje las almohadillas del medidor cardiaco Personal.
2. Centre el medidor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Presione el botón ON/OFF (encender/apagar) del reloj. Tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón aparecerán en la pantalla y luego se mostrará su pulso actual. (También observará el símbolo de actividad en la esquina inferior izquierda de la pantalla para indicarle que su reloj está contabilizando el tiempo de la actividad).
4. Comience la actividad. El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad, incluida la hora.
5. Cuando haya concluido la actividad, presione y sostenga el botón ON/OFF hasta que las palabras HOLD TURN OFF aparezcan brevemente en la pantalla una a una. Siga presionando el botón ON/OFF hasta que escuche un pitido y la hora en curso del día aparezca en la pantalla.



Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardiaco Personal

SET (programar)

Presione para empezar a programar o guardar los cambios y acabar la programación

RECALL

Presione para ir al siguiente dígito o grupo que desea programar



Luz nocturna **INDIGLO®**

RECV/DATE



Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar





ON/OFF

Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar

1. Presione ON/OFF para activar su monitor de ritmo cardiaco Personal.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Continúe presionando SET. En la pantalla aparecerá el primer grupo de programación con el primer valor destellando.
3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al presionar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
4. Presione RECALL para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes a este monitor de ritmo cardiaco Personal descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Límite del rango mínimo deseado		Su rango mínimo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por debajo del cual usted no desea que el pulso descienda durante la actividad. Si el pulso es de un valor inferior a este número, una flecha descendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por debajo de 30 (13%).
Límite del rango máximo deseado		El rango máximo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por encima del cual usted no desea que el pulso ascienda durante la actividad. Si el pulso es de un valor superior a este número, una flecha ascendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por encima de 240 (100%).

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Alerta audible		Se puede programar el reloj para que le avise si el pulso asciende o desciende del rango de pulso. El reloj continuará sonando hasta que usted haya regresado a su rango escogido. SUGERENCIA: Se puede activar o desactivar la alarma durante la actividad presionando el botón ON/OFF.
Pulso máximo		El valor del pulso máximo sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 o superior a 240.
Peso		Puede ingresar su peso actual. Este número sirve para calcular la cantidad de calorías consumidas durante la actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 66 libras (30 kilos) o superior a 330 libras (150 kilos).
Visualización del pulso		A su elección, el pulso podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX).

Memoria de actividad diaria

Puede revisar la información de la actividad durante la misma o después de ésta (como se indica abajo). La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Cronómetro de actividad:** Es el tiempo durante el cual el monitor de ritmo cardiaco Personal está activo y recibiendo pulsos reales durante una actividad. Mientras el monitor de ritmo cardiaco Personal funcione, el reloj puede llevar el conteo de la actividad durante un periodo de 24 horas.
- ❖ **Tiempo en rangos:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más alto registrado durante una actividad (datos disponibles sólo al final de una actividad).
- ❖ **Calorías consumidas:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardiaco Personal, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.

Para revisar la información durante una actividad

1. Presione RECALL. La primera vez que se revisa la información durante la actividad el reloj comenzará a mostrar el cronómetro de actividad. Después de lo cual, comenzará a mostrar la información del último grupo que usted revisó durante la actividad.
2. Siga explorando los datos de actividad presionando RECALL. Si no presiona RECALL durante cinco segundos o si presiona otro botón aparte de RECALL o INDIGLO®, la revisión finalizará y la pantalla volverá a mostrar su pulso actual.

Para revisar la información después de una actividad

1. Cuando haya finalizado la actividad y apagado el monitor de ritmo cardiaco Personal, puede revisar los datos de la actividad presionando RECALL. El reloj pasará automáticamente por todos los grupos de información, moviéndose a un nuevo grupo cada 3 segundos.
2. Si desea revisar el siguiente grupo de información en forma más rápida que el cambio automático, puede pasar al siguiente grupo presionando RECALL.
3. Después que el reloj haya pasado por cada uno de los grupos de información, a los 3 segundos volverá automáticamente a mostrar la hora en curso a menos que usted presione RECALL antes de finalizar el periodo de 3 segundos, lo cual reiniciará automáticamente el proceso de revisión de datos.
4. Si presiona otro botón, aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la hora vigente volverá a la pantalla.

Pulso de recuperación

El pulso de recuperación es un indicador del estado físico y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardíaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular. Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardíaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardíaco Personal registra el cambio en el pulso durante 1 minuto.

Para determinar su pulso de recuperación

El reloj no puede registrar una recuperación a menos que el medidor cardíaco Personal esté recibiendo un pulso constante y real. Sin un pulso constante, en la pantalla se leerá ERROR al terminar el periodo de recuperación de 1 minuto. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

1. Presione RECV/DATE. El reloj percibirá su pulso actual en latidos por minuto (BPM) y comienza el conteo regresivo de 1 minuto.
2. Al finalizar el conteo, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como el pulso de recuperación.
3. Al comenzar la recuperación, puede revisar temporalmente los datos presionando RECALL. El pulso de recuperación aparecerá en la pantalla al final del conteo regresivo de 1 minuto.

4. Puede continuar iniciando periodos de recuperación de 1 minuto mediante la repetición de los pasos 1 y 2. El pulso de recuperación continuará en la pantalla una vez terminado el conteo regresivo, a menos que usted presione otro botón.
5. Para salir de la pantalla de recuperación cuando el conteo regresivo haya terminado, presione ON/OFF para ver el pulso actual o RECALL para ver los datos totales.

Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco Personal

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar los cambios y volver a la pantalla principal de pulso oprimiendo SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 ó 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante una actividad, se puede observar la hora presionando SET.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ La acumulación de datos se suspenderá si 1) el cronómetro de actividad llega a las 24 horas; 2) ocurre un error; 3) usted apaga el monitor de ritmo cardíaco Personal ya sea en el reloj o quitándose el medidor.

- ❖ Toda información de una actividad previa se borra cuando usted comienza una nueva mientras se recibe información de pulso real.
- ❖ El reloj y el medidor cardiaco Personal deben estar a una distancia de 3 pies (1 metro) uno del otro para funcionar adecuadamente. Si el reloj no está recibiendo información del pulso, ensaye lo siguiente:
 - ✓ Acorte la distancia entre el reloj y el medidor cardiaco Personal.
 - ✓ Ajuste la colocación del medidor cardiaco Personal y la banda elástica del pecho.
 - ✓ Asegúrese que las almohadillas del medidor cardiaco estén húmedas.
 - ✓ Revise la pila en el medidor cardiaco Personal y reemplácela si es necesario.
 - ✓ Aléjese de otros monitores de ritmo cardiaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

El reloj puede funcionar como uno convencional que muestra la hora, fecha y día, en formato de 12 ó 24 horas.



Para programar o ajustar la hora del día

1. Asegúrese que su monitor de ritmo cardiaco Personal está apagado presionando y sosteniendo el botón ON/OFF.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Siga presionando SET hasta que aparezca la hora en la pantalla con el dígito de hora destellando.
3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECIV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECIV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECIV/DATE se alternará entre dos opciones.

4. Presione RECALL para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Presione ON/OFF para adelantar la hora o RECV/DATE para atrasarla.
Minuto	Presione ON/OFF para adelantar los minutos o RECV/DATE para atrasarlos.
Segundero	Presione ON/OFF o RECV/DATE para poner los segundos a cero.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en la pantalla de hora.
Mes	Presione ON/OFF para adelantar los meses o RECV/DATE para atrasarlos.
Fecha	Presione ON/OFF para adelantar la fecha o RECV/DATE para atrasarla.

Grupo de programación	Ajuste
Día de la semana	Presione ON/OFF para adelantar los días de la semana o RECV/DATE para atrasarlos.
Presentación del mes y día	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 ó 15.3.
Señal acústica	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.

Sugerencias para la hora

- ❖ Para observar el mes, fecha y día durante 3 segundos, presione RECV/DATE.
- ❖ El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para ajustar un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 ó 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Monitor de ritmo cardiaco Personal

- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir la capacidad del medidor cardiaco Personal para recibir un pulso real, lávelo con agua dulce.
- ❖ No limpie el medidor cardiaco Personal o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el medidor a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del medidor cardiaco Personal. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños.
- ❖ El medidor cardiaco Personal no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

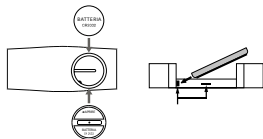
Pila

Pila del medidor cardiaco Personal

Si las lecturas del pulso se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del medidor cardiaco Personal. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El medidor cardiaco Personal emplea una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:

1. Abra el compartimento de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con la marca hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Después de insertar la pila, coloque la tapa.



Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Humedezca las almohadillas del medidor cardiaco y aprete la correa del pecho debajo del esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón ON/OFF. Una serie de 3 guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del medidor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa. Este reloj usa una pila de litio CR2032.

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

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz. La tecnología electroluminescente ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa al presionar el botón INDIGLO®. Este reloj usa una pila de litio CR2032.

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

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Medidor cardiaco Personal

- ❖ El medidor cardiaco Personal, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía de Timex® internacional (garantía limitada en EUA)

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco Personal Timex® contra defectos de fabricación durante 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 monitor de ritmo cardiaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDIACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el medidor cardiaco no se compró inicialmente a un distribuidor autorizado de Timex®;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

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 PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones 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 monitor de ritmo cardiaco a Timex®, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EUA y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardiaco para cubrir el costo de envío y manejo (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$ 7,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN \$6,00 (dólares canadienses); y en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EUA, 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 +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al

33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7.231 494140. 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.

En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex® podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el monitor de ritmo cardiaco a reparación.

Servicio

Si su monitor de ritmo cardiaco Personal Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex® o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

En la Garantía Internacional de Timex® encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardiaco.

INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en los Estados Unidos y otros países. HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards. TIMEX es una marca registrada de Timex Corporation.

**Si necesita una correa o pulsera de reemplazo,
llame al 1-800-328-2677.**

**CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA
INTERNACIONAL DE TIMEX®**

Fecha original 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 LUGAR SEGURO.

ÍNDICE

Visão Geral	87
Botões do relógio	89
Ícones do mostrador	89
Recursos	90
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	90
Monitor de Frequência Cardíaca Pessoal	92
Para usar o monitor de frequência cardíaca pessoal	92
Para configurar ou ajustar o monitor de frequência cardíaca pessoal.....	93
Revisão dos dados da atividade.....	96
Para rever os dados durante uma atividade	97
Para rever os dados depois de uma atividade.....	97
Recuperação da frequência cardíaca.....	98
Para determinar a frequência cardíaca de recuperação	98
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca pessoal.....	99
Hora do Dia	101
Para configurar ou ajustar a hora e a data	101
Notas e dicas da hora do dia	103
Cuidado e Manutenção	105
Monitor de frequência cardíaca pessoal	105
Pilha	106
Pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal.....	106
Substituição da pilha do relógio	107
Luz noturna INDIGLO®	107
Resistência à água	108
Relógio.....	108
Medidor de frequência cardíaca pessoal	108
Garantia e Serviço	109
Serviço	111

VISÃO GERAL

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca pessoal Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca pessoal lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca pessoal é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com toda tecnologia nova, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, dedique uns minutos para conhecer os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca pessoal para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física têm mostrado que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- ❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana
- ❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios
- ❖ Exercitar à frequência cardíaca adequada

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para que você fique e mantenha o seu corpo em forma.

Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca pessoal poderá mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da pele com o medidor de frequência cardíaca pessoal ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio

SET
Ajuste as opções da hora do dia ou do monitor de frequência cardíaca pessoal

RECALL
Reveja informações de uma atividade



Luz noturna **INDIGLO®**

RECV/DATE
Inicie uma recuperação ou veja a data

ON/OFF
Ligue ou desligue o monitor de frequência cardíaca pessoal

Ícones do mostrador

- Você verá o ícone de um coração vazio enquanto o relógio busca por um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone de um coração cheio assim que o relógio localizar um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone do temporizador de atividade para indicar que o relógio está contando o tempo da atividade. Você só verá o ícone do temporizador de atividade quando o relógio for usado juntamente com o medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone do sinal sonoro quando for ligado o alerta de zona alvo audível ou o sinal horário para o modo Hora do Dia.

Recursos

O site da Timex® na Internet oferece informações que o ajudarão a tirar o máximo proveito do monitor de frequência cardíaca pessoal.

- ❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex®, bem como os recursos e simulações dos produtos.
- ❖ Visite **www.timex.com/fitness/** para obter dicas de forma física e treinamento ao utilizar os monitores de frequência cardíaca Timex®.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência

% MAX	Meta	Benefício
50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

cardíaca máxima (%MAX) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Antes de fixar a %MAX, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o monitor de frequência cardíaca pessoal (só para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (só para clientes nos EUA), você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

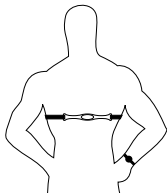
Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PESSOAL

Você pode regular e usar o relógio para rastrear a frequência cardíaca e outras informações estatísticas sobre uma atividade realizada quando você estava usando o relógio e o medidor de frequência cardíaca pessoal.

Para usar o monitor de frequência cardíaca pessoal

1. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca pessoal.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione o botão ON/OFF do relógio. Uma série de 3 travessões (- - -) e o ícone de frequência cardíaca aparecerão no mostrador e depois aparecerá a sua frequência cardíaca atual. (Você também verá o ícone de atividade na parte inferior esquerda do mostrador para indicar que o relógio está rastreando o tempo da atividade.)
4. Comece sua atividade. O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos da atividade, inclusive o tempo.
5. Quando terminar a atividade, pressione e mantenha pressionado o botão ON/OFF até que uma a uma as palavras HOLD TURN OFF apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o botão ON/OFF até se ouvir um bipe e aparecer a hora do dia atual no mostrador.



Para configurar ou ajustar o monitor de frequência cardíaca pessoal

SET
Pressione para iniciar o processo de configuração ou salvar as modificações e sair do processo de configuração

RECALL
Pressione para passar para o próximo dígito ou grupo de configuração que você quer ajustar



Luz noturna **INDIGLO®**



RECV/DATE
Pressione para diminuir ou alternar os estados do item que você quer configurar

ON/OFF
Pressione para aumentar ou alternar os estados do item que você quer configurar

1. Pressione ON/OFF para ativar o monitor de frequência cardíaca pessoal.
2. Pressione e mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o SET. O primeiro grupo de configuração aparecerá no mostrador com o primeiro valor piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configuração.

5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este monitor de frequência cardíaca pessoal, você pode fazer os ajustes descritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
Limite inferior da zona alvo		A configuração do limite inferior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) abaixo do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número abaixo de 30 (13%).
Limite superior da zona alvo		A configuração do limite superior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) acima do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for superior a esse número, uma seta para cima aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número acima de 240 (100%).

Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
Alerta audível		Você poderá configurar o relógio para alertá-lo se a sua frequência cardíaca alcançar valores acima ou abaixo da sua zona alvo. O relógio continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona selecionada. DICA: Você também pode ligar ou desligar esse alerta durante uma atividade pressionando o botão ON/OFF.
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é usado como referência para exibir a sua frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%MAX). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240.
Peso		Você pode digitar o seu peso atual. Esse número é usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser inferior a 30 quilogramas (66 libras) ou superior a 150 quilogramas (330 libras).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%MAX).

Revisão dos dados da atividade

As informações da atividade poderão ser revistas tanto durante quanto após a atividade (salvo indicação a seguir). Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Temporizador de atividade:** O tempo em que o monitor de frequência cardíaca pessoal está ativo e recebendo pulsações válidas durante a atividade. Sempre que o monitor de frequência cardíaca pessoal também esteja sendo usado, o relógio poderá manter ativo o temporizador de atividade por um período de 24 horas.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** A maior frequência cardíaca registrada durante uma atividade (os dados estão disponíveis só depois do final de uma atividade).
- ❖ **Calorias queimadas:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso digitado durante a configuração do monitor de frequência cardíaca pessoal, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** O resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.

Para rever os dados durante uma atividade

1. Pressione RECALL. A primeira vez que as informações são revistas durante a atividade, o relógio começa mostrando o temporizador de atividade. Depois disso, mostra o último grupo de dados visto durante a atividade.
2. Continue explorando os dados da atividade pressionando RECALL. Se RECALL não for pressionado por um período de cinco segundos ou se for pressionado um botão diferente do RECALL ou INDIGLO®, a revisão concluirá e a frequência cardíaca atual voltará a aparecer no mostrador.

Para rever os dados depois de uma atividade

1. Depois de concluir a atividade e desligar o monitor de frequência cardíaca pessoal, os dados de atividade poderão ser revistos ao pressionar RECALL. O relógio explorará automaticamente todos os grupos de dados, passando para um novo grupo a cada três segundos.
2. Se você quiser ver o próximo grupo de dados mais rapidamente que a mudança automática, pressione RECALL para passar para o próximo grupo de dados.
3. Depois de haver explorado cada um dos grupos de dados, o relógio voltará automaticamente a mostrar a hora atual após um período de três segundos, a menos que RECALL seja pressionado antes dos três segundos da pausa, o que fará com que se reinicie o processo de visualização automática dos dados.
4. Se um botão diferente do RECALL ou INDIGLO® for pressionado, a revisão terminará e o mostrador voltará a mostrar a hora atual.

Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você ficar mais em forma, a sua frequência cardíaca voltará mais rapidamente a um menor valor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular. Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca pessoal registra a mudança da frequência cardíaca por um período de um minuto.

Para determinar a frequência cardíaca de recuperação

O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que o medidor de frequência cardíaca pessoal esteja recebendo uma frequência cardíaca atual e um pulso válido. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá ERROR no mostrador ao final de um período de recuperação de um minuto. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

1. Pressione RECV/DATE. O relógio capturará a frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) e começará a contagem regressiva de um minuto.
2. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a frequência cardíaca de recuperação.

3. Uma vez iniciada a recuperação, os dados poderão ser temporariamente revistos ao pressionar RECALL. O mostrador da recuperação da frequência cardíaca aparecerá ao final da contagem regressiva de um minuto.
4. Você pode continuar a iniciar os períodos de recuperação de um minuto ao repetir as etapas 1 e 2. A frequência cardíaca de recuperação continuará a aparecer uma vez terminada a contagem regressiva, a menos que se oprima outro botão.
5. Para sair do mostrador de recuperação depois que a contagem regressiva terminar, pressione ON/OFF para ver a frequência cardíaca atual ou RECALL para ver os dados acumulados.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca pessoal

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Você pode ver a hora durante uma atividade ao pressionar SET.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, pressione e mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuir-lo.

- ❖ A acumulação dos dados será suspensa se 1) o temporizador de atividade alcançar as 24 horas, 2) ocorrer um erro, 3) o monitor de frequência cardíaca pessoal for desligado ou no relógio ou por haver retirado o medidor.
- ❖ Se você inicia uma nova atividade enquanto estiver recebendo dados válidos de frequência cardíaca, os dados da atividade anterior serão apagados.
- ❖ O relógio deve estar a um metro (3 pés) de distância do medidor de frequência cardíaca pessoal para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo as informações da frequência cardíaca, tente as seguintes alternativas:
 - ✓ Aproxime o relógio do medidor de frequência cardíaca pessoal.
 - ✓ Ajuste a posição do medidor de frequência cardíaca pessoal e a cinta torácica elástica.
 - ✓ Certifique-se de que os coxins do medidor de frequência cardíaca pessoal estejam úmidos.
 - ✓ Verifique a pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal e substitua-a se for o caso.
 - ✓ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio normal que mostra a hora, a data e o dia usando um formato de 12 ou de 24 horas.



Para configurar ou ajustar a hora e a data

1. Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca pessoal esteja desligado ao pressionar e manter pressionado o botão ON/OFF.
2. Pressione e mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue a manter pressionado SET até que apareça a hora no mostrador com o valor das horas piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor

e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.

4. Pressione RECALL para passar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Ajuste
Hora	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da hora ou RECV/DATE para diminuí-lo.
Minuto	Pressione ON/OFF para aumentar o valor dos minutos ou RECV/DATE para diminuí-lo.
Segundo	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para reinicializar os segundos para zero.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre os formatos de 12 e 24 horas. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Mês	Pressione ON/OFF para passar aos meses seguintes ou RECV/DATE para passar aos meses anteriores.
Data	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da data ou RECV/DATE para diminuí-lo.

Grupo de configuração	Ajuste
Dia da semana	Pressione ON/OFF para passar aos dias da semana seguintes ou RECV/DATE para passar aos dias da semana anteriores.
Apresentação do mês e do dia	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 ou 15.3.
Sinal sonoro	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre ligar ou desligar o sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Para dar uma rápida olhada de três segundos no mês, na data e no dia da semana, pressione RECV/DATE.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para de 1º de março.

- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, pressione e mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuí-lo.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal do tempo ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de frequência cardíaca pessoal

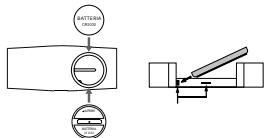
- ❖ Para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a capacidade de o medidor de frequência cardíaca pessoal receber pulsos válidos, enxágüe-o com água doce.
- ❖ Não limpe o sensor de frequência cardíaca pessoal ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- ❖ O medidor de frequência cardíaca pessoal não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas ou deformação das peças.
- ❖ Não adultere os componentes internos do medidor de frequência cardíaca pessoal. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do medidor.
- ❖ Exceto as pilhas, as peças do medidor de frequência cardíaca pessoal não podem ser substituídas nem consertadas.

Pilha

Pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a pilha sem qualquer ferramenta especial.

Para o medidor de frequência cardíaca pessoal, usa-se uma pilha de lítio CR2032. Para trocar a pilha:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Introduza uma pilha de lítio CR2032 3V com a parte escrita virada para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a bateria.
3. Depois de introduzir a pilha, recoloque a tampa.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte possível de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca pessoal e ajuste firmemente a cinta torácica justo abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão ON/OFF. Uma série de três travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a pilha do medidor.

OBSERVAÇÃO: Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ficará esmaecido. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Quando a pilha do relógio estiver fraca, o mostrador ficará esmaecido ao pressionar o botão INDIGLO®. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ter sido exposto ao sal.

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

Medidor de frequência cardíaca pessoal

- ❖ O medidor de frequência cardíaca pessoal resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex® (garantia limitada para os EUA)

A Timex Corporation garante o monitor de frequência cardíaca pessoal Timex® 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.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o medidor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o medidor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex®;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e/ou
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do medidor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de 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 COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. 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 monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex® onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência cardíaca 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 frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido,

ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7 231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex® local para obter informações sobre garantia.

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex ® no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca pessoal Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ® ou, então, para:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

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

Consulte a Garantia Internacional Timex® para obter instruções específicas sobre os cuidados e o serviço do monitor de frequência cardíaca pessoal.

INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards. TIMEX é uma marca comercial registrada da Timex Corporation.

**Se precisar de um cinto ou banda nova, ligue para o
1-800-328-2677 (nos EUA).**

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX®

Data original da compra: _____

(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____

(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. GUARDE-O EM LUGAR SEGURO.

W227 EU 632-095002

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX®

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87
Italiano	pagina 115
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

INHOUDSOPGAVE

Overzicht	171
Horlogeknoppen	173
Pictogrammen op display	173
Hulpbronnen	174
Uw optimale hartslagzone bepalen	174
Persoonlijke Hartslagmonitor	176
Uw persoonlijke hartslagmonitor gebruiken	176
Uw persoonlijke hartslagmonitor instellen of aanpassen	177
Activiteitsgegevens terugroepen	180
Gegevens tijdens een activiteit terugroepen	181
Gegevens na een activiteit terugroepen	181
Hartslagherstel	182
Uw herstelhartslag vaststellen	182
Aantekeningen en tips voor de persoonlijke hartslagmonitor	183
Tijd	185
De tijd en datum instellen of aanpassen	185
Aantekeningen en tips voor de tijd	187
Onderhoud	189
Persoonlijke hartslagmonitor	189
Batterij	190
Batterij van persoonlijke hartslagsensor	190
De batterij van het horloge vervangen	191
INDIGLO® nachtlucht	191
Waterbestendigheid	192
Horloge	192
Persoonlijke hartslagsensor	192
Garantie en Service	193
Service	195

OVERZICHT

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® persoonlijke hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw persoonlijke hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw persoonlijke hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om ermee vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Neem dus even de tijd om de functies van uw persoonlijke hartslagmonitor te bekijken zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

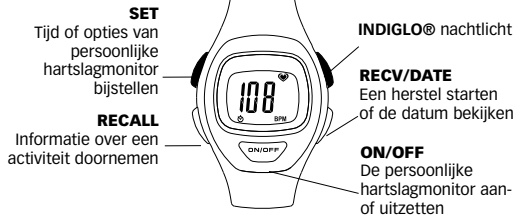
Als de hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u wel of niet in de door u gekozen trainingszone bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:





Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de persoonlijke hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



Pictogrammen op display

-  U ziet het pictogram met de omtrek van een hartje terwijl het horloge naar een signaal van de persoonlijke hartslagsensor zoekt.
-  U ziet dat het hartpictogram wordt opgevuld als het horloge een signaal van de persoonlijke hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de persoonlijke hartslagsensor blijft ontvangen.
-  U ziet het activiteitstimerpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit opneemt. U ziet het activiteitstimerpictogram alleen wanneer u het horloge samen met de persoonlijke hartslagsensor gebruikt.
-  U ziet het signaalpictogram wanneer u de hoorbare doelzone-waarschuwing of het uursignaal voor de modus Tijd of Dag hebt aangezet.

Hulpbronnen

De Timex® website biedt nuttige informatie om u te helpen de persoonlijke hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/hrm/** voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies en simulaties van de producten.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/fitness/** voor fitness- en trainingstips voor het gebruik van Timex® hartslagmonitors.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagdoelzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%MAX), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

% MAX	Doel	Profijt
50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
70% tot 80%	Aërobe basis opbouwen	(Aërobe) uithoudingsvermogen vergroten
80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw %MAX kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de persoonlijke hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® Tools For Success* (alleen klanten in de VS) kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de volgende, op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 vanaf (de leeftijd van die persoon) wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert.

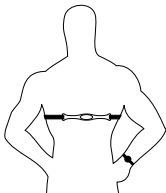
Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR

U kunt uw horloge instellen en gebruiken om de hartslag en andere statistische informatie over een activiteit te volgen die u uitvoert terwijl u uw horloge en de persoonlijke hartslagsensor draagt.

Uw persoonlijke hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op de knop ON/OFF (AAN/UIT) op uw horloge. 3 streepjes (- - -) en het hartslagpictogram verschijnen op het display, gevolgd door een display met uw huidige hartslag. (U ziet ook het activiteitspictogram in de linker benedenhoek van het display, dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt.)
4. Begin met uw activiteit. Het horloge registreert automatisch uw hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit, waaronder de tijd.
5. Wanneer u klaar bent met de activiteit, houdt u de knop ON/OFF ingedrukt totdat de woorden HOLD TURN OFF (houden uitzetten) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf de knop ON/OFF ingedrukt houden totdat u een piepton hoort en de huidige tijd van de dag op het display verschijnt.



Uw persoonlijke hartslagmonitor instellen of aanpassen

SET
Hierop drukken om het instellingsproces te starten of veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten

RECALL
Hierop drukken om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan die u wilt bijstellen

INDIGLO® nachtlucht



RECV/DATE
Hierop drukken om het in te stellen item te verlagen of te wisselen

ON/OFF
Hierop drukken om het in te stellen item te verhogen of te wisselen

A line drawing of a Timex digital sports watch. The watch face is rectangular with a digital display showing '124' and a heart rate icon. Above the display is the 'TIMEX' logo. Below the display is a button labeled 'ON/OFF'. On the left and right sides of the watch case are two buttons, each with a small circular icon. Lines connect these buttons to the text labels: 'SET' (left), 'RECALL' (right), 'INDIGLO®' (top right), 'RECV/DATE' (middle right), and 'ON/OFF' (bottom right).

1. Druk op ON/OFF om de persoonlijke hartslagmonitor te activeren.
2. Houd SET (INSTELLEN) ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden. De eerste instellingsgroep verschijnt op het display terwijl de eerste waarde knippert.
3. Voer de gewenste afstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE (herstel/datum) te drukken. Als u in sommige instellingsgroepen op ON/OFF drukt, wordt een waarde verhoogd en als u op RECV/DATE drukt, wordt een waarde verlaagd. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.
4. Druk op RECALL (terugroepen) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor deze persoonlijke hartslagmonitor kunt u de bijstellingen uitvoeren die in de tabellen op deze en de volgende pagina worden beschreven.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Ondergrens streefzone		De instelling voor de ondergrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waaronder uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag onder dit getal komt, verschijnt een neerwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt dit getal niet lager instellen dan 30 (13%).
Bovengrens streefzone		De instelling voor de bovengrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waarboven uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag boven dit getal komt, verschijnt een opwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt deze waarschuwing niet hoger instellen dan 240 (100%).

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Hoorbare waarschuwing		U kunt het horloge zo instellen dat u wordt gewaarschuwd als uw hartslag boven of onder uw doelzone komt. Het horloge blijft een piepsignaal geven totdat u weer in de geselecteerde zone bent gekomen. TIP: U kunt deze waarschuwing ook tijdens de activiteit aan- of uitzetten door op de knop ON/OFF te drukken.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag in termen van het percentage van het maximum (%MAX). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 zijn.
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invullen. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 30 kilogram of boven 150 kilogram komen.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

Activiteitsgegevens terugroepen

U kunt zowel tijdens als na de activiteit informatie over uw activiteit terugroepen (tenzij anders vermeld hieronder). Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Activiteitstimer:** De hoeveelheid tijd gedurende welke de persoonlijke hartslagmonitor actief is en tijdens een activiteit geldige pulsen ontvangt. Zo lang u ook de persoonlijke hartslagmonitor laat lopen, kan het horloge de activiteitstimer gedurende 24 uur actief houden.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de doelzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit (gegevens alleen na beëindiging van een activiteit beschikbaar).
- ❖ **Verbrande calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw persoonlijke hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de activiteit en de tijd die u met de activiteit bezig was.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.

Gegevens tijdens een activiteit terugroepen

1. Druk op RECALL. De eerste keer dat u informatie tijdens uw activiteit terugroept, begint het horloge met het weergeven van de activiteitstimer. Daarna begint het met het weergeven van de laatste gegevensgroep die u tijdens de activiteit hebt bekeken.
2. Blijf de activiteitsgegevens doorlopen door op RECALL te drukken. Als u vijf seconden lang niet op RECALL drukt of als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, stopt het terugroepen en keert het display terug naar het weergeven van uw huidige hartslag.

Gegevens na een activiteit terugroepen

1. Nadat u uw activiteit hebt beëindigd en de persoonlijke hartslagmonitor hebt uitgezet, kunt u activiteitsgegevens doornemen door op RECALL te drukken. Het horloge doorloopt automatisch alle gegevensgroepen, waarbij het om de 3 seconden naar een nieuwe groep gaat.
2. Als u de volgende gegevensgroep sneller wilt bekijken dan de automatische wisseling, kunt u naar de volgende gegevensgroep gaan door op RECALL te drukken.
3. Nadat het horloge alle gegevensgroepen heeft doorlopen, keert het na 3 seconden automatisch terug naar het weergeven van de huidige tijd tenzij u op RECALL drukt voordat 3 seconden zijn verstreken, waardoor het automatische bekijken van gegevens opnieuw wordt gestart.
4. Als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, wordt het terugroepen beëindigd en keert het display terug naar het weergeven van de huidige tijd.

Hartslagherstel

Hartslagherstel geeft een indicatie van fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw activiteit sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt. Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw persoonlijke hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 minuut.

Uw herstelhartslag vaststellen

Het horloge kan alleen een herstel registreren als de persoonlijke hartslagsensor een huidige hartslag en een geldige puls ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode van 1 minuut ERROR (fout) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

1. Druk op RECV/DATE. Het horloge legt uw huidige hartslag vast in slagen per minuut (BPM) en begint 1 minuut af te tellen.
2. Na het aftellen geeft het horloge een pieptoon wat het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als de herstelhartslag weer.

3. Als u het herstel eenmaal hebt gestart, kunt u gegevens tijdelijk terugroepen door op RECALL te drukken. Het display met het hartslagherstel verschijnt na het aftellen van 1 minuut.
4. U kunt herstelperioden van 1 minuut blijven starten door stap 1 en 2 te herhalen. De herstelhartslag wordt na het aftellen steeds weergegeven tenzij u op een andere knop drukt.
5. Om het hersteldisplay na het aftellen af te sluiten drukt u op ON/OFF om uw huidige hartslag te bekijken of op RECALL om de verzamelde gegevens te bekijken.

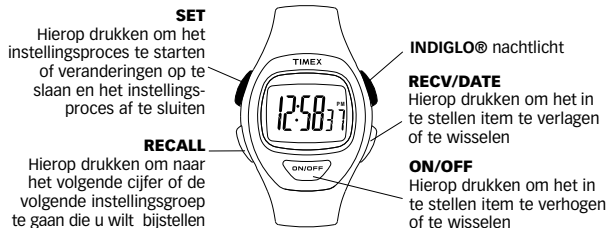
Aantekeningen en tips voor de persoonlijke hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een activiteit kunt u de tijd zien door op SET te drukken.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Het verzamelen van gegevens wordt geschorst als 1) de activiteitstimer 24 uur bereikt; 2) zich een fout voordoet; 3) u de persoonlijke hartslagmonitor op het horloge uitzet of de sensor weghaalt.

- ❖ Wanneer u een nieuwe activiteit start terwijl geldige hartslaggegevens worden ontvangen, wist u alle gegevens van een vorige activiteit.
- ❖ Het horloge en de persoonlijke hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, probeert u het volgende:
 - ✓ Maak de afstand tussen het horloge en de persoonlijke hartslagsensor korter.
 - ✓ Verplaats de persoonlijke hartslagsensor en de elastische borstband.
 - ✓ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat zijn.
 - ✓ Controleer de batterij in de persoonlijke hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
 - ✓ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TIJD

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag met een 12- of 24-uurs indeling weergeeft.



De tijd en datum instellen of aanpassen

1. Verzeker u ervan dat de persoonlijke hartslagmonitor uit staat door de knop ON/OFF ingedrukt te houden.
2. Houd SET ingedrukt tot de woorden HOLD TO SET even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden totdat de tijd op het display verschijnt met een knipperende uurwaarde.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op ON/OFF wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op RECV/DATE wordt gedrukt. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.

4. Druk op RECALL om naar volgende instellopsie te gaan
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op deze en de volgende pagina wordt beschreven.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op ON/OFF om de uurwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op ON/OFF om de minuutwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de minuutwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om de seconden op nul terug te stellen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op het tijdsdisplay.
Maand	Druk op ON/OFF om de maanden voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Datum	Druk op ON/OFF om de datumwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de datumwaarde te verlagen.

Instellingsgroep	Afstelling
Dag van de week	Druk op ON/OFF om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Weergave van de maand en dag	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 of 15.3.
Signaal	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ Druk op RECV/DATE om de maand, datum en dag van de week 3 seconden te zien.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

ONDERHOUD

Persoonlijke hartslagmonitor

- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de persoonlijke hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de persoonlijke hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de persoonlijke hartslagsensor of borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de persoonlijke hartslagsensor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de persoonlijke hartslagsensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De persoonlijke hartslagsensor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

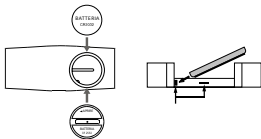
Batterij

Batterij van persoonlijke hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw persoonlijke hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de persoonlijke hartslagsensor. De batterij vervangen:

1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met het opschrift naar u toe gericht. Zorg dat u de 2 contacten niet aanraakt en de batterij ontladtd.
3. Nadat u de batterij geplaatst hebt, brengt u het dekseltje weer aan.



De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop ON/OFF. 3 streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij weer aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van de horloge bijna leeg is, wordt het display wazig. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtlicht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display wazig wanneer de knop INDIGLO® wordt ingedrukt. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Persoonlijke hartslagsensor

- ❖ Uw persoonlijke hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT UW HARTSLAG NIET WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex® (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® persoonlijke hartslagmonitor heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van 1 JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagsensor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagsensor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex® winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en/of
5. het glas, de band, de kast van de hartslagsensor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN

VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex® winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen.

STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland

49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex® winkelier of distributeur voor informatie over de garantie.

In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex® winkeliers u een voorgeadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® persoonlijke hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex® of geadresseerd aan:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740,
Little Rock, AR 72203, USA**

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677

Zie de internationale garantie van Timex® voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van uw persoonlijke hartslagmonitor.

INDIGLO is een gedeponeed handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. HEART ZONES is een gedeponeed handelsmerk van Sally Edwards. TIMEX is een gedeponeed handelsmerk van de Timex Corporation.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX®

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____

(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____

(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____

(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

W227 EU 632-095002

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX[®]

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87
Italiano	pagina 115
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

INHALT

Überblick	143
Uhrenknöpfe	145
Anzeigesymbole	145
Ressourcen	146
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	146
Persönlicher Herzfrequenzmonitor	148
Benutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors	148
Persönlichen Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen	149
Workout-Daten abrufen	152
Daten während eines Workouts abrufen	153
Daten nach einem Workout abrufen	153
Herzfrequenz-Regenerierung	154
Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung	154
Hinweise & Tipps zum persönlichen Herzfrequenzmonitor	155
Tageszeit	157
Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen	157
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	159
Pflege & Wartung	161
Persönlicher Herzfrequenzmonitor	161
Batterie	162
Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors	162
Austausch der Uhrenbatterie	163
INDIGLO®-Nachtlicht	163
Wasserbeständigkeit	164
Uhr	164
Persönlicher Herzfrequenzsensor	164
Garantie & Service	165
Service	167

ÜBERBLICK

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des persönlichen Timex® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem persönlichen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnessstool ist. Wie bei jedem neuen Tool sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können.

Also nehmen Sie sich die Zeit, und informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnessstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3-4 Mal pro Woche
- ❖ Workout für 30-45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, um auf optimaler Höhe zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

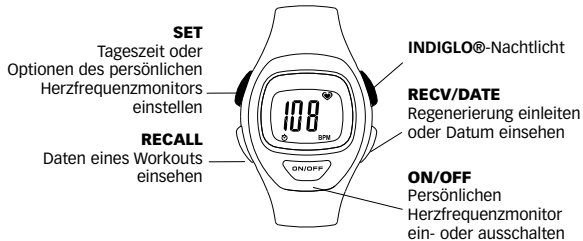
Nach dem Einrichten kann Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Funktstörungen, schlechter Kontakt zwischen Haut und dem persönlichen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Uhrenknöpfe



Anzeigesymbole

- Ein Herzmurrisymbol auf der Uhr bedeutet, dass die Uhr nach einem Signal Ihres persönlichen Herzfrequenzsensors sucht.
- Das Herzsymbol füllt sich, wenn ein Signal des persönlichen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird kontinuierlich blinken, solange die Uhr ein Signal vom persönlichen Herzfrequenzsensor empfängt.
- Der Workout-Timer zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität aufzeichnet. Der Workout-Timer ist nur dann zu sehen, wenn Sie die Uhr zusammen mit dem persönlichen Herzfrequenzsensor verwenden.
- Das Signaltonsymbol erscheint, wenn der hörbare Zielzonenalarm oder der stündliche Signalton für den Tageszeit-Modus aktiviert ist.

Ressourcen

Die Timex® Internet-Seite bietet nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore und Produktlisten mit Funktionen und Simulationen, gehen Sie zu **www.timex.com/hrm/**.
- ❖ Für Fitness- und Workout-Tipps mit dem Timex®-Herzfrequenzmonitor gehen Sie zu **www.timex.com/fitness/**.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%MAX) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

% MAX	Ziel	Nutzen
50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre %MAX eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden "*Heart Zones® Tools For Success*" liegt der Verpackung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* (nur in den USA) beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35 jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten.

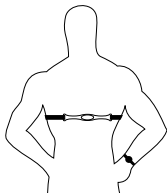
Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, können Sie die Zonen in der Tabelle auf der vorstehenden Seite einstellen.

PERSÖNLICHER HERZFREQUENZMONITOR

Sie können Ihre Uhr so einstellen und verwenden, dass sie die Herzfrequenz und weitere statistische Daten einer Aktivität aufzeichnet, während Sie Ihre Uhr und Ihren persönlichen Herzfrequenzsensor tragen.

Benutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors

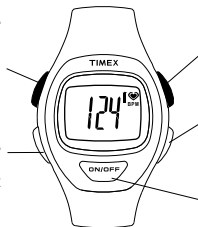
1. Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. Auf den Knopf ON/OFF Ihrer Uhr drücken. Zuerst erscheinen 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol auf der Anzeige, gefolgt von Ihrer aktuellen Herzfrequenz. (Das Workout-Symbol erscheint unten links und zeigt an, dass Ihre Uhr Ihre Workout-Zeit aufzeichnet.)
4. Beginnen Sie Ihren Workout. Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts auf, einschließlich der Zeit.
5. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis HOLD TURN OFF kurz Wort für Wort angezeigt wird. Halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis Sie einen Signalton hören und die aktuelle Zeit erscheint.



Persönlichen Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen

SET
Durch Drücken den Einstellvorgang einleiten oder Änderungen speichern und Einstellvorgang verlassen

RECALL
Drücken, um zum nächsten Wert oder zur anzupassenden Einstellgruppe zu gehen





INDIGLO®-Nachtlicht

RECV/DATE
Drücken zum Reduzieren oder Option zum Einstellen umschalten

ON/OFF
Drücken zum Erhöhen oder Option zum Einstellen umschalten

1. ON/OFF drücken, um den persönlichen Herzfrequenzmonitor zu aktivieren.
2. SET gedrückt halten, bis HOLD TO SET kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten. Die erste Einstellgruppe erscheint und der erste Wert blinkt.
3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.
4. RECALL drücken, um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
5. SET drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diesen persönlichen Herzfrequenzmonitor können die in den Tabellen beschriebenen Einstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Untere Zielzonengrenze		Ihre untere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, unter den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht fallen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz unter diesen Wert fällt, erscheint ein abwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht unter 30 (13%) gesetzt werden.
Obere Zielzonengrenze		Ihre obere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, über den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht steigen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz über diesen Wert steigt, erscheint ein aufwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht über 240 (100%) gesetzt werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Hörbare Warnung		Sie können die Uhr so einstellen, dass Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone gewarnt werden. Der Signalton ertönt so lange, bis Sie sich wieder in Ihrer gewählten Zone befinden. TIPP: Diese Warnung kann auch während eines Workouts durch Drücken des Knopfes ON/OFF ein- bzw. ausgeschaltet werden.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 liegen.
Gewicht		Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben. Dieser Wert wird verwendet, um zu berechnen, wie viele Kalorien Sie während Ihres Workouts verbrauchen. Ihr aufgezeichnetes Gewicht kann nicht unter 30 Kilogramm oder über 150 Kilogramm liegen.
Herzfrequenz anzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Workout-Daten abrufen

Daten über Ihren Workout können Sie während des Workouts und nach dem Workout abrufen (siehe weiter unten für Ausnahmen). Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Workout-Timer:** Die Zeitdauer, die der persönliche Herzfrequenzmonitor aktiv ist und während eines Workouts gültige Impulse empfängt. Solange der persönliche Herzfrequenzmonitor gleichzeitig läuft, kann die Uhr den Workout-Timer 24 Stunden lang aktiviert halten.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen der von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts (Daten sind nur nach dem Ende eines Workouts verfügbar).
- ❖ **Verbrauchte Kalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Herzfrequenzraten-Regenerierung:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Herzfrequenzraten-Regenerierung.

Daten während eines Workouts abrufen

1. RECALL drücken. Beim erstmaligen Abruf von Daten während eines Workouts beginnt die Uhr mit der Anzeige des Workout-Timers. Danach wird die letzte Datengruppe, die Sie während eines Workouts einsehen, angezeigt.
2. RECALL drücken, um durch die Workout-Daten zu blättern. Wenn Sie fünf Sekunden lang nicht RECALL drücken oder einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

Daten nach einem Workout abrufen

1. Nachdem Sie Ihren Workout beendet und den persönlichen Herzfrequenzmonitor abgeschaltet haben, können Sie durch Drücken von RECALL Workout-Daten einsehen. Die Uhr blättert automatisch durch alle Datengruppen und wechselt alle 3 Sekunden zu einer neuen Gruppe.
2. Wenn Sie die nächste Datengruppe schneller als im automatischen Modus einsehen wollen, können Sie durch Drücken von RECALL zur nächsten Datengruppe wechseln.
3. Nachdem die Uhr jede Datengruppe durchgeblättert hat, kehrt sie nach 3 Sekunden automatisch zur Anzeige der aktuellen Zeit zurück, sofern Sie nicht innerhalb von 3 Sekunden RECALL drücken und somit die Daten noch einmal einsehen.
4. Wenn Sie einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder die aktuelle Zeit an.

Herzfrequenz-Regenerierung

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen. Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf anzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihre persönlicher Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 Minute auf.

Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung

Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn der persönliche Herzfrequenzsensor keine aktuelle Herzfrequenz und keinen gültigen Puls empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der 1-minütigen Regenerierungszeit ERROR an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC.

1. RECV/DATE drücken. Die Uhr erfasst Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) und beginnt den 1-Minuten-Countdown.
2. Nach dem Countdown erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Herzfrequenz-Regenerierung an.

3. Nach dem Start der Regenerierung können Sie kurzfristig Daten durch Drücken von RECALL abrufen. Nach dem Ende des 1-Minuten-Countdowns erscheint die Anzeige der Herzfrequenz-Regenerierung.
4. Durch Wiederholen der Schritte 1 und 2 können Sie weitere 1-Minuten-Regenerierungszeiten einleiten. Die Herzfrequenz-Regenerierung wird weiter angezeigt, nachdem der Countdown abgelaufen ist, solange kein anderer Knopf gedrückt wird.
5. Um die Regenerierungsanzeige nach abgelaufenem Countdown zu verlassen, drücken Sie ON/OFF, um die aktuelle Herzfrequenz einzusehen, oder RECALL, um gesammelte Daten einzusehen.

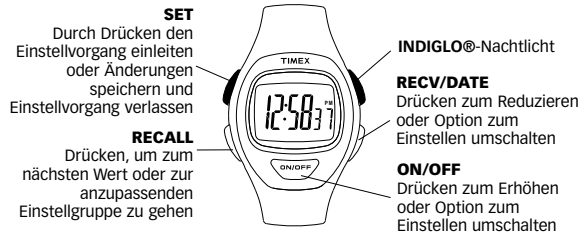
Hinweise & Tipps zum persönlichen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptanzeige der Herzfrequenz zurückkehren, indem Sie SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Workouts können Sie durch Drücken von SET die Zeit einsehen.
- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE gedrückt halten.

- ❖ Die Datensammlung wird ausgesetzt, wenn 1) der Workout-Timer 24 Stunden erreicht; 2) ein Fehler eintritt; 3) Sie den persönlichen Herzfrequenzmonitor an der Uhr abstellen oder den Sensor entfernen.
- ❖ Wenn Sie einen neuen Workout beginnen, während gültige Herzfrequenzdaten empfangen werden, löschen Sie alle Daten des vorhergehenden Workouts.
- ❖ Die Uhr und der persönliche Herzfrequenzsensor dürfen nicht weiter als 1 Meter voneinander entfernt sein, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Sollte die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfangen, versuchen Sie Folgendes:
 - ✓ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum persönlichen Herzfrequenzsensor.
 - ✓ Passen Sie die Position des persönlichen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass die persönlichen Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind.
 - ✓ Prüfen Sie die Batterie im persönlichen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
 - ✓ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

TAGESZEIT

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.



Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor abgeschaltet ist, indem Sie den Knopf ON/OFF gedrückt halten.
2. SET gedrückt halten, bis HOLD TO SET kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten, bis die Uhrzeit erscheint und der Stundenwert blinkt.
3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.

4. RECALL drücken, um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
5. SET drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	ON/OFF drücken, um die Stundenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE, um sie zu reduzieren.
Minute	ON/OFF drücken, um die Minutenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE, um sie zu reduzieren.
Sekunde	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um die Sekunden auf Null zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint neben den Sekunden auf die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.
Monat	ON/OFF drücken, um die Monate vorwärts durchzublätern, oder RECV/DATE, um sie rückwärts durchzublätern.
Datum	ON/OFF drücken, um das Datum zu erhöhen, oder RECV/DATE, um es zu reduzieren.

Einstellgruppe	Einstellung
Wochentag	ON/OFF drücken, um die Wochentage vorwärts durchzublätern, oder RECV/DATE, um sie rückwärts durchzublätern.
Anzeige von Monat und Tag	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 oder 15.3 angezeigt werden.
Signalton	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Um Monat, Datum und Wochentag 3 Sekunden lang einzusehen, RECV/DATE drücken.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ❖ Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. Um ein Schaltjahr einzubeziehen, müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.

- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE gedrückt halten.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

PFLEGE & WARTUNG

Persönlicher Herzfrequenzmonitor

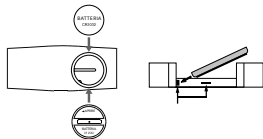
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die die Fähigkeit des persönlichen Herzfrequenzmonitors, einen gültigen Puls zu messen, beeinträchtigen.
- ❖ Den persönlichen Herzfrequenzsensor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewalteinwirkung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des persönlichen Herzfrequenzsensors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören zu zählen, könnte die Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors verbraucht sein. Sie können die Batterie selbst ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Dieses Produkt verwendet eine CR2032 Lithiumbatterie für den persönlichen Herzfrequenzsensor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Eine CR2032 3-V Lithiumbatterie mit der Aufschrift nach oben einsetzen, wobei die 2 Kontakte der Batterie nicht berührt werden dürfen, um ein Entladen Batterie zu vermeiden.
3. Nach dem Einsetzen der Batterie den Deckel wieder anbringen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des persönlichen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf ON/OFF drücken. 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige

4. Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

INDIGLO®-Nachtlcht

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet das Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wenn die Batterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer bei Drücken von INDIGLO®. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, so lange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN; UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Persönlicher Herzfrequenzsensor

- ❖ Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN.

GARANTIE & SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr Timex® persönlicher Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzsensor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzsensor ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex®-Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und/oder
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCK-

LICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadenersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex®-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 7,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981,

für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex®-Einzelhändler oder Timex®-Generalvertreter.

In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex®-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihre Uhr Service benötigen, senden Sie sie entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie sie an:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Lesen Sie die Internationale Timex®-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors.

INDIGLO ist ein eingetragenes Markenzeichen in den USA und anderen Ländern. HEART ZONES ist ein eingetragenes Markenzeichen von Sally Edwards. TIMEX ist ein eingetragenes Markenzeichen der Timex Corporation.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

INTERNATIONALE TIMEX®-GARANTIE REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____

(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

W227 EU 632-095002

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87
Italiano	pagina 115
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

INDICE ANALITICO

Descrizione	115
Pulsanti dell'orologio	117
Icane del display	117
Risorse	118
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale	118
Monitor Personale della Frequenza Cardiaca	120
Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca	120
Come impostare o regolare il Monitor personale della frequenza cardiaca ..	121
Richiamo dei dati sull'attività	124
Come richiamare i dati durante un'attività	125
Come richiamare i dati dopo un'attività	125
Recupero della frequenza cardiaca	126
Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero	126
Note e consigli sul Monitor personale della frequenza cardiaca	127
Ora del Giorno	129
Come impostare o regolare l'ora e la data	129
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	132
Cura e Manutenzione	133
Monitor personale della frequenza cardiaca	133
Batteria	134
Batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca	134
Sostituzione della batteria dell'orologio	135
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	135
Resistenza all'acqua	136
Orologio	136
Sensore personale della frequenza cardiaca	136
Garanzia e Assistenza	137
Riparazioni	139

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Grazie all'acquisto del Monitor personale della frequenza cardiaca Timex®, ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor personale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor personale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo strumento, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor personale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

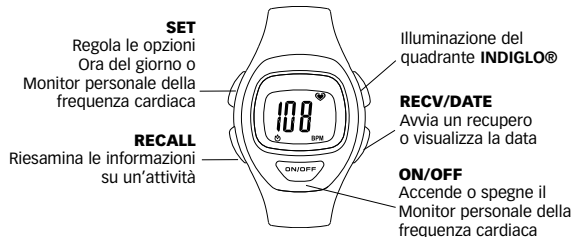
Una volta impostato, il Monitor personale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

Questo Monitor della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore personale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



Icone del display

- Si vedrà l'icona del cuore vuota mentre l'orologio cerca un segnale proveniente dal Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha trovato un segnale proveniente dal Sensore personale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del cronometro dell'attività ad indicare che l'orologio sta cronometrando l'attività fisica dell'utente. Questa icona si visualizza solo quando si usa l'orologio insieme al Sensore personale della frequenza cardiaca.
- Si vedrà l'icona del segnale acustico quando è abilitata l'allerta sonora di zona bersaglio o se è abilitato il segnale acustico orario per la modalità Ora.

Risorse

Il sito Web Timex® offre informazioni utili per ottimizzare il Monitor personale della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo **www.timex.com**.
- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/hrm/** per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto e alcune simulazioni.
- ❖ Visitare il sito **www.timex.com/fitness/** per consigli sul fitness e sull'allenamento usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza

% MAX	Obiettivo	Vantaggio
50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
70% al 80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
90% al 100%	Allenamento atletico di alto livello	Acquisire una forma atletica eccellente

cardiaca massima (%MAX) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

Prima di poter impostare la propria %MAX, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Heart Zones® - Strumenti per il Successo* accluso alla confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti statunitensi) offre eccellenti consigli in merito e Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Heart Zones® - Strumenti per il Successo* (solo per i clienti statunitensi), si può prendere in considerazione l'uso del seguente metodo basato sull'età, raccomandato dal governo statunitense.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni inizierebbe con il numero 220 e vi sottrarrebbe 35 (la sua età), arrivando ad una frequenza cardiaca massima stimata di 185.

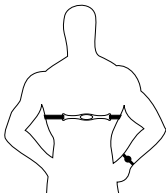
Una volta a conoscenza della propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Si può impostare e usare il proprio orologio in modo che monitori la frequenza cardiaca e altre informazioni statistiche su un'attività svolta mentre si indossa l'orologio ed il Sensore personale della frequenza cardiaca.

Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca

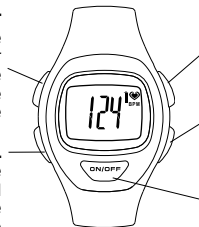
1. Inumidire le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere il pulsante ON/OFF sull'orologio. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona della frequenza cardiaca, seguite da un display che mostra l'attuale frequenza cardiaca. (Si vedrà anche l'icona dell'attività nell'angolo in basso a sinistra del display, ad indicare che l'orologio sta cronometrando la durata dell'allenamento.)
4. Iniziare l'attività fisica. L'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e altri dati statistici sull'attività dell'utente, inclusa la durata.
5. Al termine dell'attività, premere e tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TURN OFF, una alla volta. Continuare a tenere premuto il pulsante ON/OFF finché non si sente un segnale acustico e non appare sul display l'ora attuale.



Come impostare o regolare il Monitor personale della frequenza cardiaca

SET
Premere per avviare l'impostazione o per salvare le modifiche apportate e concludere l'impostazione

RECALL
Premere per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazione successivo che si vuole regolare



Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**



RECV/DATE
Premere per diminuire o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare





ON/OFF
Premere per aumentare o per passare da uno all'altro dei valori che si vogliono impostare

1. Premere ON/OFF per attivare il Monitor personale della frequenza cardiaca.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET, una alla volta. Continuare a tenere premuto SET. Appare sul display il primo gruppo di impostazioni, con il primo valore lampeggiante.
3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECV/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore, e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle due opzioni all'altra.
4. Premere RECALL per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e per concludere il procedimento di impostazione.

Per questo Monitor personale della frequenza cardiaca, l'utente può eseguire le regolazioni descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Limite inferiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite inferiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) al di sotto dei quali la frequenza cardiaca non deve scendere durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca scende sotto questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso il basso e l'allerta sonora suona se è attivata. Questo numero non può essere inferiore a 30 (13%).
Limite superiore della zona bersaglio		L'impostazione del limite superiore della zona bersaglio rappresenta i battiti al minuto (BPM) o la percentuale del massimo (%MAX) che la frequenza cardiaca non deve superare durante l'attività fisica. Se la frequenza cardiaca sale al di sopra di questo numero, sul display appare una freccia rivolta verso l'alto e l'allerta sonora suona se è attivata. Questo numero non può essere superiore a 240 (100%).

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Allerta sonora		Si può impostare l'orologio in modo che avvisi l'utente se la frequenza cardiaca sale al di sopra o scende al di sotto di una zona bersaglio. L'orologio continua ad emettere un segnale acustico finché l'utente non rientra nella zona selezionata. CONSIGLIO: si può anche abilitare o disabilitare questa allerta durante l'allenamento premendo il pulsante ON/OFF.
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale del suo massimo (%MAX). Questo numero non può essere inferiore a 80 o superiore a 240.
Peso		Si può inserire il proprio peso corrente. Questo numero viene usato nel calcolo delle calorie bruciate durante l'attività. Il peso registrato non può essere inferiore a 30 chilogrammi o superiore a 150 chilogrammi.
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Richiamo dei dati sull'attività

Le informazioni sull'attività si possono richiamare sia durante che dopo l'attività stessa (ad eccezione di quanto indicato sotto). I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Timer dell'attività:** la quantità di tempo in cui il Monitor personale della frequenza cardiaca è attivo e riceve impulsi validi durante un'attività. Purché si stia usando anche il Monitor personale della frequenza cardiaca, l'orologio può mantenere attivo il timer dell'attività per un periodo di 24 ore.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.
- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la più alta frequenza cardiaca registrata durante un'attività (dati disponibili solo al termine di un'attività).
- ❖ **Calorie bruciate:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor personale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** Il risultato del più recente calcolo eseguito della frequenza cardiaca di recupero.

Come richiamare i dati durante un'attività

1. Premere RECALL. La prima volta che si richiamano informazioni durante l'attività, l'orologio inizia con il visualizzare il Timer dell'attività. Dopodiché, inizia con la visualizzazione dell'ultimo gruppo di dati visualizzato durante l'attività.
2. Continuare a passare in rassegna i dati sull'attività premendo RECALL. Se non si preme RECALL per un periodo di cinque secondi, oppure se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO®, l'operazione di richiamo termina e il display ritorna a mostrare la frequenza cardiaca corrente.

Come richiamare i dati dopo un'attività

1. Al termine dell'allenamento, e dopo che si è spento il Monitor personale della frequenza cardiaca, si possono esaminare i dati sull'attività premendo RECALL. L'orologio passa in rassegna automaticamente tutti i gruppi di dati, passando ad un nuovo gruppo ogni 3 secondi.
2. Se si desidera visualizzare il successivo gruppo di dati più rapidamente dei 3 secondi automatici, si può passare al gruppo di dati successivo premendo RECALL.
3. Dopo che l'orologio ha passato in rassegna ciascun gruppo di dati, ritorna automaticamente a visualizzare l'ora corrente dopo un periodo di 3 secondi, a meno che l'utente non prema RECALL prima che scada il periodo limite di 3 secondi, cosa che fa ripartire la visualizzazione automatica dei dati.
4. Se si preme qualsiasi altro pulsante diverso da RECALL o INDIGLO® il procedimento di richiamo si conclude e il display ritorna a mostrare l'ora corrente.

Recupero della frequenza cardiaca

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari. Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca può anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor personale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca nel corso di 1 minuto.

Come determinare la propria frequenza cardiaca di recupero

L'orologio non è in grado di registrare un recupero se il Sensore personale della frequenza cardiaca non sta ricevendo l'attuale frequenza cardiaca ed un impulso valido. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza ERROR al termine del periodo di recupero di 1 minuto. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

1. Premere RECV/DATE. L'orologio rileva la frequenza cardiaca attuale dell'utente in battiti al minuto (BPM) e inizia il conto alla rovescia di 1 minuto.
2. Dopo il conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come frequenza cardiaca di recupero.

3. Una volta iniziato il recupero, si possono richiamare temporaneamente i dati premendo RECALL. Il display del recupero della frequenza cardiaca appare al termine del conto alla rovescia di 1 minuto.
4. Si può continuare ad avviare periodi di recupero di 1 minuto ripetendo le fasi 1 e 2. La frequenza cardiaca di recupero continuerà ad essere visualizzata una volta terminato il conto alla rovescia, a meno che l'utente non prema un altro pulsante.
5. Per uscire dal display relativo al recupero una volta scaduto il conto alla rovescia, premere ON/OFF per visualizzare la frequenza cardiaca corrente oppure RECALL per visualizzare i dati accumulati.

Note e consigli sul Monitor personale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare le modifiche apportate e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Durante un'attività, si può visualizzare l'ora premendo SET.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore da impostare, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.

- ❖ L'accumulo di dati verrà sospeso se 1) il timer dell'attività raggiunge le 24 ore; 2) si verifica un errore; 3) l'utente spegne il Monitor personale della frequenza cardiaca sull'orologio o toglie il Sensore.
- ❖ Quando l'utente inizia una nuova attività mentre sta ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca, cancella tutti i dati relativi ad un'attività precedente.
- ❖ L'orologio e il Sensore personale della frequenza cardiaca devono trovarsi ad una distanza massima di 1 metro l'uno dall'altro per poter funzionare adeguatamente. Se l'orologio non sta ricevendo informazioni sulla frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue.
 - ✓ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore personale della frequenza cardiaca.
 - ✓ Regolare la posizione del Sensore personale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
 - ✓ Assicurarsi che le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca siano bagnate.
 - ✓ Controllare la batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
 - ✓ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio funziona anche come un normale orologio che mostra l'ora, la data e il giorno, in un formato a 12 o 24 ore.



Come impostare o regolare l'ora e la data

1. Assicurarsi che il Monitor personale della frequenza cardiaca sia spento, premendo e tenendo premuto il pulsante ON/OFF.
2. Premere e tenere premuto SET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO SET, una alla volta. Continuare a tenere premuto SET fino a quando sul display non appare l'ora, con il valore delle ore lampeggiante.
3. Eseguire le regolazioni desiderate premendo ON/OFF o RECVD/DATE. In alcuni gruppi di impostazioni, premendo ON/OFF si aumenta un valore,

e premendo RECV/DATE lo si diminuisce. Altre volte, se si premono ON/OFF o RECV/DATE si passa da una delle due opzioni all'altra.

4. Premere RECALL per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere SET per salvare le modifiche apportate e concludere il procedimento di impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono su questa pagina e su quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere ON/OFF per aumentare il valore delle ore o RECV/DATE per diminuirlo.
Minuti	Premere ON/OFF per aumentare il valore dei minuti o RECV/DATE per diminuirlo.
Secondi	Premere ON/OFF o RECV/DATE per azzerare i secondi.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere ON/OFF o RECV/DATE per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Mese	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure RECV/DATE per spostarsi all'indietro.
Data	Premere ON/OFF per aumentare il valore della data o RECV/DATE per diminuirlo.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Giorno della settimana	Premere ON/OFF per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure RECV/DATE per spostarsi all'indietro.
Indicazione di mese/giorno	Premere ON/OFF o RECV/DATE per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 o 15.3.
Segnale acustico	Premere ON/OFF o RECV/DATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si vede la sua icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Per poter dare un'occhiata di 3 secondi al mese, alla data e al giorno della settimana, premere RECV/DATE.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante il processo di impostazione, premere e tenere premuto ON/OFF per aumentare rapidamente il valore dell'impostazione, oppure RECV/DATE per diminuirlo rapidamente.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo SET.
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme alcun pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude l'impostazione.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor personale della frequenza cardiaca

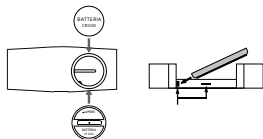
- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Sensore personale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Sensore personale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Sensore personale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Sensore personale della frequenza cardiaca. Così facendo se ne annulla la garanzia e si possono causare danni.
- ❖ Il Sensore personale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore personale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore personale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032 da 3 V con la scritta rivolta verso di sé, facendo attenzione a non toccare i 2 contatti e scaricare la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, rimettere a posto il coperchio.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue:

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore personale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante ON/OFF. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.

4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata quando si preme il pulsante INDIGLO®. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITA' DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore personale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Sensore personale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex® (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor personale della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione da Timex Corporation per un periodo di 1 ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Sensore della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Sensore della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex® autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e/o
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Sensore della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON E' RESPONSABILE DI DANNI SPECIALI, INCIDENTALI O CONSE-
QUENZIALI. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie
implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto
queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà
al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti,
che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della
frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore
Timex® dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca,
insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli
USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione
scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo
dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della
frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione
(non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da
US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada;
un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi,
Timex addebiterà al cliente le spese di spedizione e gestione.

NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori
informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981.
Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo
01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le
Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare
l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il
Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il

33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. Per il
Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega
di contattare il rivenditore o distributore Timex® di zona per ottenere
informazioni sulla garanzia.

In Canada, negli Stati Uniti e in certe altre località, i dettaglianti Timex®
partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata
e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per
facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Sensore personale della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver
bisogno di riparazioni, inviarlo a Timex come indicato nella Garanzia
Internazionale Timex® o indirizzandolo a:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203,
USA**

**Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero
1-800-328-2677.**

Consultare la Garanzia Internazionale Timex® per le istruzioni specifiche
sulla cura e sull'assistenza del Monitor personale della frequenza cardiaca.

INDIGLO è un marchio registrato di Indiglo Corporation negli Stati Uniti ed
in altri Paesi. HEART ZONES è un marchio registrato di Sally Edwards.
TIMEX è un marchio registrato di Timex Corporation.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX®
BUONO DI RIPARAZIONE**

Data dell'acquisto originario: _____

(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____

(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____

(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

**QUESTO E' IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE.
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**