

W228-NA/EU 637-095003



©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.  
INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries.

personal heart rate monitor



## PERSONAL HEART RATE MONITOR

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Français</b>	<b>page 15</b>
<b>Español</b>	<b>página 29</b>
<b>Português</b>	<b>página 41</b>
<b>Italiano</b>	<b>pagina 55</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Seite 69</b>
<b>Nederlands</b>	<b>pagina 81</b>

---

# **MONITOR PESSOAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA TIMEX® com luz noturna INDIGLO®**

---

**Registre seu produto no site [www.timex.com](http://www.timex.com)**

Visite [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) para obter mais informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex, bem como a lista dos principais produtos e suas simulações.

Visite [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/) para obter dicas de forma física e treinamento utilizando os monitores de frequência cardíaca Timex.

**Mesmo recebendo algumas instruções aqui, você deve sempre consultar o seu médico antes de começar ou modificar qualquer programa de exercícios.**



## FUNCIONAMENTO DO MONITOR PESSOAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

### Para configurar ou ajustar a hora do dia:

1. Pressione e mantenha pressionado **SET/TIME**. “HOLD SET TIME” aparece no mostrador, uma palavra de cada vez. Continue mantendo pressionado **SET/TIME** até que a hora atual apareça com as horas piscando.
2. Pressione **ON/OFF** para deixar passar os dígitos. Mantenha pressionado **ON/OFF** para que os dígitos passem mais rápido.
3. Pressione **SET/TIME** para continuar a configuração do que se segue, na ordem apresentada: MINUTOS, 12 HORAS (AM/PM) OU 24 HORAS (Militar)

FORMATO, MÊS, DIA, FORMATO DA DATA (Mês/Dia-MM-DD ou Dia/Mês-DD.MM).

4. Pressione e mantenha pressionado **SET/TIME** para salvar as mudanças e sair de Time Set (Configurar hora).

OBSERVAÇÃO: Se você não pressionar o botão durante três (3) minutos, as mudanças serão salvas e o relógio sairá automaticamente de **Time Set**.

### Para ver as informações da data a partir da hora do dia:

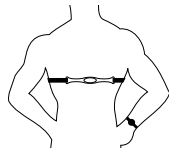
- Pressione (**SET/TIME**) para dar uma olhadela ao mostrador da data por dois segundos.

O botão (**ON/OFF**) superior tem as seguintes funções:

- Liga o monitor de frequência cardíaca.
- Permite dar uma olhadela ao tempo da atividade durante o exercício.
- Desliga o monitor de frequência cardíaca.
- Revê o tempo total da atividade e os dados da frequência cardíaca (média, máxima) depois do exercício.

### Como utilizar o monitor pessoal de frequência cardíaca Timex®

1. **UMEDEÇA OS COXINS DO MEDIDOR TORÁCICO:**  
Antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca, você DEVE umedecer os coxins do medidor.
2. **PONHA O MEDIDOR NO PEITO:**  
Ajuste o monitor confortavelmente no seu peito, imediatamente abaixo dos seios e junto à pele.



Certifique-se de que o medidor esteja centrado no peito e de cabeça para cima para que o logotipo “Timex” possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.

### 3. **INICIE O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:**

Com o medidor torácico no peito e bem ajustado, pressione o botão (ON/OFF) localizado na parte superior do monitor de pulso. O mostrador mudará do mostrador da hora, “---” aparecerá e {♥} será exibido e piscará indicando que o monitor de pulso está recebendo os seus dados de frequência cardíaca. A sua frequência cardíaca aparecerá quando os sinais recebidos pelo medidor-transmissor torácico sejam fortes e uniformes. O indicador do temporizador de atividade {🕒} também piscará para indicar que o tempo decorrido está sendo rastreado no fundo.

#### **Alcance efetivo**

O monitor de pulso precisa estar a uma distância de até um metro (três pés) do medidor para poder funcionar bem. Se não funcionar bem, tente fazer o seguinte:

- Aproxime o medidor torácico ao monitor de pulso.
- Reajuste a posição do medidor torácico.
- Certifique-se de que os coxins do medidor estejam úmidos.
- Verifique as pilhas na cinta torácica. Substitua-as quando precisar.
- Afaste-se de outras pessoas que estejam usando monitores de frequência cardíaca.
- Afaste-se das fontes de interferência elétrica.

#### **OBSERVAÇÃO:**

- **Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.**
- **As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da cinta**

**torácica com a pele e outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados da frequência cardíaca.**

4. **LEIA A FREQUÊNCIA CARDÍACA E O TEMPORIZADOR DE ATIVIDADE:** A frequência cardíaca continuará a ser atualizada em intervalos de alguns segundos e o temporizador de atividade continuará a acumular o tempo decorrido durante o exercício. Para ver o temporizador de atividade, pressione **ON/OFF** e o tempo decorrido no exercício aparecerá. O temporizador de atividade funcionará sempre que o monitor de pulso estiver “on” (ligado) e recebendo sinais fortes do medidor torácico por um período máximo de 48 horas.

**OBSERVAÇÃO:** Para ver a hora atual do dia, pressione **SET/TIME** para dar uma olhada na hora e depois voltar ao mostrador da frequência cardíaca.

5. **TERMINE O EXERCÍCIO:** Quando terminar o exercício, pressione e mantenha pressionado **ON/OFF** para desligar o monitor de pulso. O texto “HOLD TURN OFF” aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Agora, aparecerá a hora do dia no mostrador do monitor de pulso. **OBSERVAÇÃO:** Você também poderá terminar o exercício retirando o medidor da cinta torácica; contudo, os dados do exercício serão afetados pela informação coletada durante o tempo em que o monitor de pulso busca o sinal do medidor de frequência cardíaca e acaba desligando o monitor de pulso.

6. **REVEJA OS DADOS DO EXERCÍCIO:** O monitor de frequência cardíaca pode lhe fornecer informações coletadas durante a sessão de exercícios. Pressione e mantenha pressionado **ON/OFF** de novo, e o texto “HOLD FOR INFO”

(mantenha pressionado para informações) aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Os seguintes dados aparecerão automaticamente no mostrador do monitor de pulso:

- Tempo total da atividade expresso em minutos. Segundos ou horas: Formato em minutos (bandeira iluminada **ACTIVITY**).
- Média da frequência cardíaca da sessão de exercícios (bandeira iluminada **AVG**).
- Frequência cardíaca máxima da sessão de exercícios (bandeira iluminada **PEAK**).

**OBSERVAÇÃO:** Para fazer com que as informações apareçam em menos do que a cada dois segundos, pressione **ON/OFF**. Para rever novamente os dados dos exercícios, repita o passo 6.

### **Manutenção**

O medidor torácico e a cinta devem ser enxaguados com água doce para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a medição da frequência cardíaca. O monitor de pulso *não* precisa ser enxaguado.

1. Não limpe o medidor torácico com produtos corrosivos ou abrasivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
2. O medidor não deve ser submetido a força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivas. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas ou deformação das peças.

3. Não adultere os componentes internos do medidor. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do medidor. O medidor não contém partes de utilidade para o usuário.

### **Luz noturna INDIGLO®**

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

### **Informações da pilha**

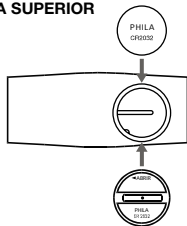
Este produto utiliza as pilhas de lítio CR2032 para o medidor e CR2032 para o monitor de pulso.

Quando a pilha do monitor de pulso estiver fraca, o mostrador ficará esmaecido.

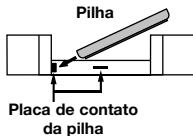
Se as leituras de frequência cardíaca se tornarem irregulares ou forem interrompidas, a pilha do medidor torácico precisará ser trocada. Você mesmo poderá trocar a pilha muito facilmente e sem usar ferramentas especiais.

## PARA TROCAR A PILHA DO MEDIDOR TORÁCICO:

### VISTA SUPERIOR



### VISTA LATERAL



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
  2. Insira uma pilha de lítio CR2032 de 3V com a face escrita virada para você.  
OBSERVAÇÃO: Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário a pilha poderá descarregar.
  3. Recoloque a tampa.
- Se você tem dúvidas de como proceder, consulte o revendedor.

Depois de trocar a pilha, a unidade deverá passar por um teste rápido:

1. Afaste-se de toda fonte possível de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça bem os coxins do medidor e ponha o medidor no peito, ajustando-o bem contra a pele.
3. No modo **Hora do Dia** pressione **ON/OFF**
4. O mostrador mudará do mostrador da hora, "----" aparecerá e {♥} será exibido e piscará indicando que o monitor de pulso está recebendo a sua frequência cardíaca. Isso indica que a pilha foi colocada corretamente.

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

SE VOCÊ NÃO VIR UM CORAÇÃO PISCANTE NO MONITOR DE PULSO, recoloca a pilha

### Substituição da pilha do monitor de pulso

Para evitar que ocorram danos permanentes no monitor de pulso, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

### Resistência à água

- O monitor de pulso, **resistente à água a 30 metros de profundidade**, suporta até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- O medidor torácico, **resistente à água a 30 metros de profundidade**, suporta até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

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

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

1. O monitor de pulso é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ser exposto à água salgada.

## **GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX**

(GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA)

A Timex Corporation garante o monitor de frequência cardíaca 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.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o monitor 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
- 5) se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. O custo da substituição de qualquer uma dessas peças é de sua responsabilidade.

**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 a 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 44 208 687 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 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.

**CUPOM DE CONserto DA —GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX**

Data original da compra: \_\_\_\_\_

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

Comprado por: \_\_\_\_\_

(Nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: \_\_\_\_\_

(Nome e endereço)

Motivo da devolução: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ESTE É O CUPOM PARA O CONserto DO SEU MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

**Serviço**

Se alguma vez o seu monitor de frequência cardíaca TIMEX® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou endereçado à **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

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

Para lhe facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o monitor de frequência cardíaca precisa.

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