

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

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

MONITOR PERSONAL DE RITMO CARDIACO TIMEX® con luz nocturna INDIGLO®

Registre su producto en www.timex.com

Vaya a www.timex.com/hrm/ para información adicional sobre los monitores de ritmo cardiaco Timex, incluyendo listas de las funciones y simulaciones.

Vaya a www.timex.com/fitness/ para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con el monitor de ritmo cardiaco Timex.

Si bien aquí le brindamos alguna orientación, debería consultar siempre con su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.



UTILIZANDO EL MONITOR PERSONAL DE RITMO CARDIACO

Programar o ajustar la hora del día:

1. Pulse y sostenga **SET/TIME**. "HOLD SET TIME" se muestra en la pantalla, palabra por palabra; continúe sosteniendo **SET/TIME** hasta que la hora actual aparezca con el dígito de horas destellando.
2. Pulse **ON/OFF** para avanzar los dígitos. Sostenga **ON/OFF** para avanzar los dígitos con rapidez.
3. Pulse **SET/TIME** para continuar con la programación de lo siguiente (en orden): MINUTOS; FORMATO DE 12 (AM/PM) O 24 HORAS (militar); MES; DÍA; FORMATO DE FECHA (mes/día-MM-DD, o día/mes-DD.MM).

4. Pulse y sostenga **SET/TIME** para guardar los cambios y salir de programación de la hora.

NOTA: Si usted no pulsa un botón por tres (3) minutos, se guardarán los cambios realizados y el reloj saldrá automáticamente de programación de la hora.

Para ver datos de la fecha desde la pantalla horaria:

- Pulse (**SET/TIME**) para observar brevemente la fecha en pantalla durante 2 segundos.

El activador simple (**ON/OFF**) tiene las siguientes funciones:

- Iniciar el monitor de ritmo cardiaco.
- Observar el tiempo de actividad durante un ejercicio.
- Apagar el monitor de ritmo cardiaco.
- Revisar el tiempo total de la actividad y los datos de pulso (promedio, máximo) después del ejercicio.

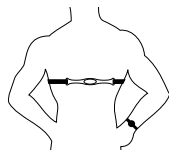
Modo de uso del monitor personal de ritmo cardiaco Timex®

1. HUMEDEZCA LAS ALMOHADILLAS DEL MEDIDOR PARA EL PECHO:

Las almohadillas del medidor se DEBEN humedecer antes de utilizar el monitor de ritmo cardiaco.

2. COLÓQUESE EL MEDIDOR PARA EL PECHO:

Ajuste firmemente el medidor en torno al pecho, debajo de los pectorales y sobre la piel. Verifique que el medidor esté centrado en el pecho y con el lado correcto hacia arriba, de manera que una persona observando de frente pueda leer el logotipo "Timex".



3. **ENCIENDA EL MONITOR DE RITMO CARDIACO:**

Con el medidor para el pecho colocado firmemente, presione el activador simple (**ON/OFF**) ubicado en la parte superior del monitor para la muñeca. La pantalla dejará de mostrar la hora, "---" aparecerá y el símbolo {♥} ocupará el espacio destellando para indicar que el monitor de su muñeca está recibiendo la información de su pulso. Su pulso aparecerá, cuando una señal buena y consistente haya sido recibida desde su transmisor del pecho. El indicador del contador de actividad {🏃} también destellará para mostrar que se está controlando el tiempo transcurrido en el trasfondo.

Alcance efectivo

El monitor para la muñeca debe estar a menos de 3 pies (1 metro) del medidor para funcionar correctamente. Si no funciona correctamente, haga lo siguiente:

- Disminuya la distancia entre el medidor para el pecho y el monitor para la muñeca.
- Vuelva a ajustar la posición del medidor para el pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del medidor estén húmedas.
- Revise las pilas en la banda para el pecho. Reemplácelas cuando sea necesario.
- Aléjese de otras personas que estén utilizando monitores de ritmo cardiaco.
- Aléjese de fuentes de interferencia eléctrica.

NOTA:

- **Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardiacas graves.**
- **Interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la banda del pecho u otros factores, podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.**

4. **LECTURA DE SU PULSO Y CONTADOR DE ACTIVIDAD:** El pulso se actualizará cada pocos segundos y el contador de actividad llevará cuenta del tiempo transcurrido durante el cual usted se ejercitó. Para ver el contador de actividad, pulse **ON/OFF** y verá el tiempo transcurrido en curso. El contador de actividad seguirá activo mientras el monitor para la muñeca esté "encendido" y reciba una buena señal desde el medidor para el pecho durante un tiempo máximo de 48 horas.

NOTA: Para ver la hora actual del día, pulse SET/TIME para observar brevemente la hora y regresar a la pantalla de pulso.

5. **FINALIZACIÓN DE SU EJERCICIO:** Una vez concluido su ejercicio, presione y sostenga **ON/OFF** para apagar el monitor de muñeca, y el texto "HOLD TURN OFF" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La pantalla del monitor mostrará la hora del día.

NOTA: También usted puede concluir el ejercicio si retira la correa del pecho, pero los datos obtenidos mientras el monitor para la muñeca busca la señal de pulso del medidor, afectarían la información del ejercicio y se apagaría el monitor finalmente.

6. **REVISIÓN DE LA INFORMACIÓN DE SU EJERCICIO:** Su monitor de ritmo cardiaco puede brindarle la información obtenida durante su sesión de ejercicios. Pulse y sostenga **ON/OFF** nuevamente, y el letrero "HOLD FOR INFO" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La siguiente información aparecerá automáticamente en la pantalla del monitor para muñeca:

- Tiempo total de la actividad en minutos. Segundos u horas: Formato de minutos (bandera de **ACTIVITY** iluminada).
- Pulso promedio para su sesión de ejercicio (bandera de **AVG** iluminada).
- Pulso máximo para su sesión de ejercicio (bandera de **PEAK** iluminada).

NOTA: Para que la información aparezca más pronto que a cada 2 segundos, pulse **ON/OFF**. Para examinar la información del ejercicio nuevamente, sólo repita el Paso 6.

Mantenimiento

Enjuague el medidor para el pecho y su correa con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición de su pulso. *No es necesario enjuagar el monitor para la muñeca.*

1. No limpie el medidor para el pecho con materiales abrasivos ni corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
2. 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.
3. No manipule los componentes internos del medidor. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños. El medidor no contiene partes reparables por los usuarios.

Luz nocturna INDIGLO®

Pulse el botón **INDIGLO** para activar la luz. La tecnología electroluminiscente utilizada en la luz nocturna INDIGLO ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca visibilidad.

Información sobre la pila

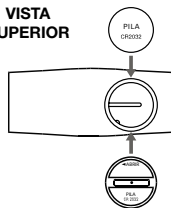
Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el medidor y una pila de litio CR2032 para el monitor de muñeca.

Si la pila del monitor de muñeca se estuviera agotando, la pantalla se verá borrosa.

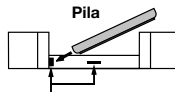
Si las lecturas del pulso son erráticas o desaparecen, es posible que deba cambiar la pila del medidor para el pecho. Podrá hacerlo usted mismo fácilmente y sin ninguna herramienta especial.

CAMBIO DE PILA DEL MEDIDOR PARA EL PECHO:

VISTA SUPERIOR



VISTA LATERAL



Placa de contacto de la pila

1. Abra la tapa de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
 2. Introduzca una pila de litio CR2032 de 3 voltios con las letras hacia arriba.
NOTA: Asegúrese de no tocar ninguno de los dos contactos, de lo contrario la pila podría descargarse.
 3. Coloque la tapa nuevamente.
- Si tuviera dudas acerca del procedimiento, consulte con su distribuidor.

Luego de cambiar la pila, haga una prueba rápida del dispositivo:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Moje completamente las almohadillas del medidor y colóquese el medidor en el pecho, bien ajustado sobre la piel.
3. En el modo **Hora del día** pulse **ON/OFF**
4. La pantalla dejará de mostrar la hora, “---” aparecerá y el símbolo {♥} ocupará el espacio destellando para indicar que el monitor de muñeca está recibiendo la información de su pulso. Esto indica que la pila se instaló correctamente.

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

SI NO APARECE UN CORAZÓN DESTELLANDO EN EL MONITOR DE MUÑECA, vuelva a colocar la pila

Cambio de la pila del monitor para la muñeca

Para que el monitor no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR SU MONITOR A UN DISTRIBUIDOR O A UN JOYERO PARA REALIZAR EL CAMBIO DE LA PILA.

Resistencia al agua

- Su monitor para la muñeca **resistente a 30 metros de profundidad** tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivale a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- Su medidor para el pecho **resistente a 30 metros de profundidad** tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivale 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

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

1. El monitor para la muñeca es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

(GARANTÍA LIMITADA PARA EUA)

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco TIMEX® contra defectos de fabricación por un período 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 — POR FAVOR TOME NOTA 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 monitor de ritmo cardiaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor 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 cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME RESPONSABILIDAD POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL O INCIDENTAL QUE RESULTE. 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 cardíaco 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 cardíaco 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. **JAMÁS 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, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al

852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. 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 cardíaco a reparación.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra original: _____

(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: _____

(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____

(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

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

Servicio

Si su monitor de ritmo cardiaco TIMEX® llegara a requerir reparaciones en algún momento, envíelo a Timex de acuerdo con lo establecido en la Garantía internacional de Timex o a **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

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

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

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

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