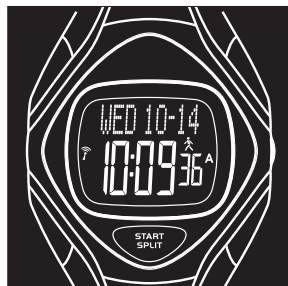


TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



English Page 2
Français Page 24
Español Página 48

INTRODUCTION

Welcome!

Thank you for purchasing a TIMEX® Ironman® Fitness Tracker with **INDIGLO® night-light**. Together, the watch and fitness POD are a great way to enhance your training experience and help you keep active.

The watch stores 50 laps and incorporates basic speed and distance tracking technology to help you stay on pace or to just keep track of how active you have been.

So, if you are staying active for health reasons, starting a jogging regimen or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

Register your product at www.timex.com

TABLE OF CONTENTS

WATCH FEATURES	2
Time/Date	2
Chronograph	2
Recall	2
Timer & Interval Timer	2
Activity (Pedometer)	3
Calibrate	3
Alarm	3
WATCH MODES	3
BUTTON FUNCTIONS	4
STARTING THE FITNESS TRACKER SYSTEM	5
TIME / DATE / HOURLY CHIME	6
CHRONOGRAPH	7
Run Chrono	7
Customize Display Format	8
RECALL	8
TIMER	9
INTERVAL TIMER	10
ACTIVITY	11
Viewing Activity Statistics	11
Setting Activity Features	12
CALIBRATE	12
Automatic Activity Selection	12
Automatic POD Calibration	12
Manual POD Calibration	13
ALARM	14
POD Informational and Error Messages	14
INDIGLO® NIGHT-LIGHT / NIGHT-MODE® FEATURE	15
WATER & SHOCK RESISTANCE	15
BATTERIES	16
WARRANTY	19

WATCH FEATURES

TIME/DATE

- Hours, minutes, and seconds displayed in 12- or 24-hour format
- Day of week and date displayed in MM-DD or DD.MM format
- Second time zone, with independent hours, minutes, date, and format settings
- Optional button beep and hourly chime
- Peek to time of day from any mode by holding **MODE** button
- Pedometer speed, distance and pace can be shown
- Press and hold **START/SPLIT** briefly to peek at the second Time Zone. Continue to hold to change to second time zone. Watch will beep to confirm change

CHRONOGRAPH

- 1/100-second resolution up to one hour; one-second resolution up to 100 hours
- 99-lap count
- Pedometer speed, distance and pace can be shown

RECALL

- Storage for 50 laps
- Multiple workout storage with date stamp, average and best lap times as well as total distance, speed, and pace per lap
- Average calories for entire workout

TIMER & INTERVAL TIMER

- Timer settable up to 24 hours
- Five intervals settable up to 24 hours
- Count down and stop or repeat
- 99-rep count
- INDIGLO® night-light flashes during alert
- Intervals can be named with one of six canned messages

- Pedometer speed, distance and pace can be shown

ACTIVITY (PEDOMETER)

- Step counter from 0 to 999,999
- Traveled distance either in miles or kilometers
- Elapsed time during activity
- Calories burned
- Speed calculation based on step count, activity time and stride length
- Walk rate calculation in steps/min
- Weight and stride input
- Settable target step goal
- Units settable to US or Metric

CALIBRATE

- Calibration settings for walking, running and jogging
- Settable stride length, step rate and calibration distance
- Automatic activity detection for accurate calorie and distance calculation

ALARM

- Three daily, weekday, weekend, or weekly alarms
- Five-minute backup alert
- INDIGLO® night-light flashes during alert

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

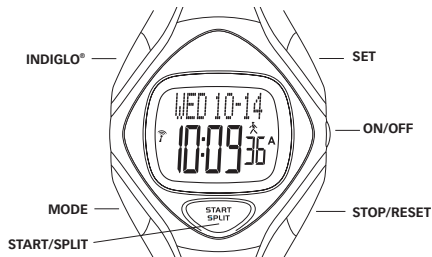
WATCH MODES

The features of this watch are grouped into modes that are accessible by pressing and releasing the **MODE** button – each depression of the **MODE** button takes you to the next mode in the loop. The modes are arranged in the following order:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

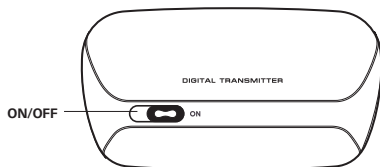
TIME	Displays the time of day and date
CHRONO	Use the chronograph for timing purposes
RECALL	Use to review previous chronograph timed events
TIMER	The Countdown Timer is useful for timing fixed-time events
INT TIMER	The Interval Timer is great for timing fixed intervals during workouts
ACTIVITY	Use Activity mode to track steps, activity goals and calories burned
CALIBRATE	Calibrate mode is used to setup the fitness POD and make it very accurate
ALARM	Three alarms are available to keep you on time

BUTTON FUNCTIONS



When setting, each button has a different function as indicated above. Display indicates when button changes function.

STARTING THE FITNESS TRACKER SYSTEM



1. To turn on the POD, slide the switch to the ON position.
2. Clip the POD to your waistband or belt. Make sure the POD is on the hip and parallel to the ground. For best results, place the POD on the same side of your body as your watch.
3. To turn the receiver on, press the **ON/OFF** button on the watch. Make sure you are at least 6 feet away from other Fitness Tracker users.
4. The wave on the ANTENNA icon  blinks while the watch looks for the POD.
5. ANTENNA icon  is shown steady when the POD and watch are communicating and successfully linked.

NOTE: Though the Fitness Tracker system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the POD to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the POD as possible when starting the system.

TIPS:

- As a convenience, when entering any timing or activity mode, the watch will automatically start looking for the POD without having to press the **ON/OFF** button on the watch.
- To turn off the system, press and hold **ON/OFF** on the watch for 4 seconds. Slide the POD switch to OFF to turn off the POD.
- To increase battery life, make sure you turn the POD and watch receiver off when not in use.

- For best results, make sure POD is directly over the hip on the side of your body. Moving the POD closer to the front or rear of your body will decrease accuracy.

From Time of Day, Chrono, Timer or Interval Timer modes, repeatedly press the **ON/OFF** button to cycle through distance, speed, pace and mode data. Each mode retains its view settings.

TIME / DATE / HOURLY CHIME

- In TIME mode, press and hold **SET**. Time Zone flashes.
- Press **+** or **-** to select Time Zone 1 or 2.
- Press **NEXT** to set hour. Digits flash.
- Press **+** or **-** to change hour. Scroll through 12 hours to change to AM/PM.
- Press **SET** and **+** / **-** to set minutes.
- Press **NEXT** and **+** / **-** to set seconds to zero.
- Continue pattern to set day of week, month, day, 12-hour (AM/PM) or 24-hour military time format, MM-DD or DD.MM date format, turn hourly Chime on/off and turn Beep on/off. If you select Beep on, beep will sound every time you push a button except the **INDIGLO®** button.
- Press **NEXT** to set second Time Zone, following procedure above.
- Press **DONE** to exit.
- While the POD and watch are communicating, press the **ON** button repeatedly to step through distance, speed, pace and date displays.

TIPS:

- While viewing time, press and hold **START/SPLIT** briefly to peek at second Time Zone.
- Press and hold **START/SPLIT** for 4 seconds to change Time Zone displayed.
- In other modes, press and hold **MODE** to view Time, release to return to current mode.

CHRONOGRAPH

Watch counts up to 99 laps (100 hours max.) and stores 50 laps.

Lap time is the time for one segment (lap) of an event. Split time is the total time since the start of the event.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

RUN CHRONO:

- Press **MODE** until CHRONO appears.
- Press **START/SPLIT** to start Chrono. Chrono continues to run if you exit the mode.
- Press **START/SPLIT** to take a split. Lap number is displayed in upper left of display.
- Display will freeze for 10 seconds. If POD is active, after 5 seconds the average pace and total distance for the lap are shown. Press **MODE** to release display and see running chrono.
- Press **STOP/RESET** to stop or pause Chrono. Press **START/SPLIT** to resume.
- When workout is completed, you have two options: Press and hold **SET** to store workout or press and hold **STOP/RESET** to clear workout (both reset chrono to 00:00:00).
- While the POD and watch are communicating, press the **ON** button repeatedly to step through distance, speed, pace and chronograph displays.

TIPS:

- When Chrono is running,  appears in Time display.

- When storing a workout, display will indicate available free memory (number of laps remaining to be stored). Each workout stored equals number of laps taken plus one extra lap to store total workout times or MEMORY FULL.
- If there is insufficient memory to store entire workout, total time, date, and oldest laps will be stored up to remaining capacity.
- To clear the last chronograph workout, hold **STOP/RESET** while the chrono is reset. To clear all workouts, continue to hold the **STOP/RESET** button until CLEAR CHRONO MEM is shown and the watch beeps.

CUSTOMIZE DISPLAY FORMAT:

This determines what is shown on top and bottom lines of the display when chrono is running.

1. Press **SET**.
2. Press + / - to select **LAP/SPLIT** (Lap in large digits), **SPLIT/LAP** (Split in large digits), or **TOTAL RUN**.
3. Press **SET** to exit.

NOTE: TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time and total activity time (total activity time=total elapsed time – time paused during workout).

RECALL

Recall mode is used to review workouts timed in the chronograph mode. Recall shows the laps taken during a workout, the best lap in the workout and calculates the average lap time for the workout.

If the pedometer is active, recall also shows total distance, average speed, average pace and calories for the workout as well as lap times, lap distance, lap speed and lap pace.

1. Press **MODE** until RECALL appears.
2. Press + to select workout to review.
3. Press **SET** to enter lap review.
4. Press + / - to review all statistics for the workout.

5. Press **SET** to exit lap review.

Statistics that may be reviewed are the following:

Total Time – Total time of the workout

Distance – Total distance of the workout

Average Speed – Average speed achieved for the entire workout

Pace – Average pace achieved for the entire workout

Calories – Total calories burned during the workout

Lap Time – Lap and split time for each lap taken

Lap Distance – Total distance accumulated for the lap

Lap Speed – Average speed of the lap

Lap Pace – Average pace of the lap

Best Lap – The fastest lap in terms of time for the workout

Average Lap – The average lap time for the workout

TIPS:

To delete workout, press and hold **STOP/RESET** for 3 seconds. Continue to hold for 3 more seconds to delete all workouts.

TIMER

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously.

1. Press **MODE** until TIMER appears.
2. Press **SET**. Hour digits flash.
3. Press + / - to change hour.
4. Press **NEXT** and + / - to set minutes.
5. Press **NEXT** and + / - to set seconds.
6. Press **NEXT** and + / - to select STOP AT END or REPEAT AT END.
7. Press **DONE** to confirm and exit.
8. Press **START/SPLIT** to start Timer. Timer will continue to run if you exit Timer mode.

9. The timer melody chimes when Timer reaches zero or before it starts to countdown again.
10. Press **STOP/RESET** to stop Timer. Hold **STOP/RESET** for 2 seconds to reset.
11. While the POD and watch are communicating, press the **ON** button repeatedly to step through distance, speed, pace and timer displays.

TIPS:

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on top of display.
- Maximum number of repeats is 99.

INTERVAL TIMER

Interval timers are timers that count down a series of fixed events. You can set up to 5 interval times along with descriptive names.

1. Press **MODE** until INT TIMER appears.
2. Press **SET**. 1 flashes.
3. Press + / - to select interval (1 through 5).
4. Press **NEXT**. Hour digits flash.
5. Press + / - to change hour.
6. Press **NEXT** and + / - to set minutes.
7. Press **NEXT** and + / - to set seconds.
8. Press **NEXT** and + / - to select interval name (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG or RUN).
9. Press **NEXT** and + / - to select STOP AT END or REPEAT AT END.
10. Press **DONE** to confirm and exit.
11. Press **START/SPLIT** to start Timer. Other operations are the same as for TIMER.
12. While the POD and watch are communicating, press the **ON** button repeatedly to step through distance, speed, pace and interval timer displays.

TIPS:

-  appears in Time display when Interval Timer is running.  appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- When first countdown is complete, Timer proceeds to the next non-zero interval that is set. **INDIGLO®** night-light flashes and beep sounds between each interval.
- If you select REPEAT AT END, Timer will countdown all intervals and then repeat entire sequence.
- Take advantage of interval names. Names make type of activity for the interval easy to remember.

ACTIVITY

The Activity mode tracks how active you are and sets step goals.

1. Make sure the POD is on and the watch is receiving.
2. Press **MODE** until ACTIVITY appears.
3. Press + to move through the different statistics

VIEWING ACTIVITY STATISTICS

In Activity mode, the available statistical information to view includes the following:

Steps – Total number of steps taken

Distance – Total distance traveled (miles or km)

Activity Time – Total time spent moving

Calories – Total calories burned

Speed – Current speed (mph or km/h")

Pace – Current pace (hours and minutes per mile or km)

Steps Left – Total steps remaining from step goal

Steps per Minute – Average of the last 6 steps

TIPS:

- Hold **STOP/RESET** while in Activity mode to reset Activity statistics.

- When your step goal has been reached, GOAL MET is shown and a tone sounds within any mode.

SETTING ACTIVITY FEATURES

In Activity mode, you can set up a step goal, your weight and the units (US or metric) for all watch functions.

1. Press **MODE** until ACTIVITY appears.
2. Press and hold **SET**. Step Goal digit flashes.
3. Press **NEXT** and + / - to set each of the next Step Goal digits.
4. Press **NEXT** and + / - to set each of the weight digits.
5. Press **NEXT** and + / - to select US or Metric units.
6. Press **DONE** to confirm and exit.

CALIBRATE

The Calibrate mode is used to set up the POD to be more accurate in calculating things such as distance and calories consumed.

AUTOMATIC ACTIVITY SELECTION

Once calibrated for walking, jogging, and running, the Fitness Tracker is smart enough to determine which activity you are performing. This results in more accurate statistics overall.

NOTE: Please calibrate all activities before using to ensure product accuracy. If not all activities are calibrated, please go through manual calibration and copy the step rate and stride length values from one activity to those that have not been calibrated.

AUTOMATIC POD CALIBRATION

Automatic POD calibration is a great way to easily calibrate the POD without having to know any details about the stride length and the step rate. Minimum distance for calibration is 100 feet (or 30 meters).

1. Make sure the POD is turned ON.
2. Press **MODE** until CALIBRATE appears.

3. Press **ON/OFF** to turn on watch receiver if not already on. Wait for steady ANTENNA icon  before continuing calibration.
4. Press + to select activity to calibrate.
5. Hold **ON/OFF** button to start calibration. Wait for START WALK, START JOG or START RUN to display on the watch.
6. Start the current activity. For example, if RUN is selected, start to run.
7. At the end of 100 ft (or 30 meters), press **STOP/RESET** to complete calibration.
8. If calibration was successful, CALIBRATE OK is shown on watch.

NOTE: CALIBRATE FAILED may be shown when there are too few steps over long period of calibration time or too many steps over short period of calibration time.

TIPS:

- You may manually calibrate the stride length and steps per minute to get better accuracy.
- Additionally, you may get better accuracy by choosing a longer distance for calibration.

MANUAL POD CALIBRATION

Manual POD calibration can be used to get incredibly accurate calibration. Values can be tweaked to achieve a high level of accuracy.

1. Make sure the POD is turned ON.
2. Press **MODE** until CALIBRATE appears.
3. Hold **SET** to calibrate selected activity.
4. Press + / - to select the activity to calibrate (WALK, JOG or RUN).
5. Press **NEXT** and + / - to set each of the Steps per Minute digits.
6. Press **NEXT** and + / - to set the stride length.
7. Press **NEXT** and + / - to set the calibration length for automatic calibration.

ALARM

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events.

1. Press **MODE** until ALARM appears.
2. Press **START/SPLIT** to select alarm 1, 2, or 3.
3. Press **SET** to set selected alarm.
4. Hour digits flash. Press **+** / **-** to change hour.
5. Press **NEXT** and **+** / **-** to set minutes, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WEEK-DAYS, WEEKENDS, or day of the week (weekly alarm).
6. Press **DONE** to confirm and exit.
7. Press **STOP/RESET** to turn Alarm ON or OFF.

TIPS:

- When Alarm is on,  appears in Time display.
- When Alarm sounds, INDIGLO® night-light and alarm icon flash and alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pushed, alert will cease after 20 seconds and Backup Alarm will activate after 5 minutes.

POD INFORMATIONAL AND ERROR MESSAGES

Blinking antenna icon  – The watch is currently searching for the POD when the wave is blinking. Make sure the POD is on and within range of the watch.

Steady antenna icon  – The watch and the POD are communicating

Steady jogger icon  – There is no movement detected

Moving jogger icon  – Movement has been detected by the POD and the data is being transmitted to the watch

NO POD DATA – The POD signal was lost. Make sure the POD is powered on and within range. The watch automatically powers off after 16 hours of continuous use. At that point, the watch receiver must be turned on again by pressing **ON/OFF**.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT / NIGHT-MODE® FEATURE

1. Press **INDIGLO®** button to activate night-light. INDIGLO® technology illuminates entire watch face at night and in low light conditions.
2. Continue to press up to 3 seconds to maintain illumination.
3. Press and hold **INDIGLO®** button for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature.
4. When NIGHT-MODE® feature is activated, push any button to illuminate watch face for 3 seconds.
5. To deactivate NIGHT-MODE® feature, press **INDIGLO®** button for 4 seconds. Feature will automatically deactivate.

WATER & SHOCK RESISTANCE

If your watch is water-resistant, meter marking or () is indicated.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

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

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
4. Shock-resistance will be indicated on watch face or case.

back. Watches are designed to pass ISO test for shock-resistance. However, care should be taken to avoid damaging crystal/lens.

BATTERIES

CHANGING THE WATCH BATTERY

1. Using a coin, insert the coin into the slot on the battery hatch.
2. Unscrew the battery hatch by turning the coin counter-clockwise.
3. Remove plastic frame covering battery.
4. Remove battery from watch.
5. Peel off mylar sticker from old battery and place on new battery.
6. Insert new battery into watch case.
7. Replace plastic frame covering battery.
8. Replace battery hatch.
9. Using a coin, turn the battery hatch clockwise to close.

DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE.
KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

CHANGING THE POD BATTERY

1. Simultaneously push the button on the case back and slide the cover away from the POD.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032 battery into the battery compartment.
3. Reinstall the battery hatch.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

*This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003.
Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturer: Timex Corporation
555 Christian Road
Middlebury, CT USA 06762

declares that the product:

Product Name: Fitness Tracker
Model Number: M597

conforms to the following Product Specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) & (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) & (ERM)

LVD: 73/23/EEC

Standards: CENELEC EN 60950-1

EMC: 89/336/EEC

Standards: CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024:1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - RF Radiated Immunity
EN 61000-4-8 - Magnetics

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 73/23/EEC, and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE marking accordingly.

Agent: 

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 01 January, 2007, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

EXTENDED WARRANTY

Available in U.S. only. Extend your warranty for an additional 4 years from date of purchase for \$5. You can pay with AMEX, Discover, Visa or MasterCard by calling 1 800-448-4639 during normal business hours. Payment must be made within 30 days of purchase. Name, address, telephone number, purchase date, and 5-digit model number required. You can also mail a check for \$5 to: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE 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 watch 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 WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch 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 watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 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 A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER 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 Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2008 Timex Corporation. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademarks of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries. *IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation.

INTRODUCTION

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté une montre TIMEX® Ironman® Fitness Tracker avec **veilleuse INDIGLO®**. La montre et le podomètre représentent un excellent moyen d'améliorer votre entraînement et de vous aider à rester actif.

La montre enregistre 50 tours et utilise une technologie d'enregistrement de vitesse et de distance de base afin de vous permettre de maintenir votre allure ou simplement de connaître votre activité.

Ainsi, si vous faites de l'exercice pour des raisons de santé, si vous commencez un programme de jogging ou un entraînement pour votre 10ème marathon, cette montre vous sera très utile.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de cette montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

Enregistrer le produit sur www.timex.com

TABLE DES MATIÈRES

FONCTIONS DE LA MONTRE	24
Heure/Date	24
Chronographe	24
Rappel	24
Minuterie et minuterie par intervalles	24
Activité (Podomètre)	25
Étalonner	25
Alarme	25
MODES DE LA MONTRE	26
FONCTIONS DES BOUTONS	27
DÉMARRER LE FITNESS TRACKER SYSTEM	27
HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE	28
CHRONOGRAPHE	30
Chronométrage	30
Format d'affichage personnalisé	31
RAPPEL	32
MINUTERIE	33
MINUTERIE PAR INTERVALLES	34
ACTIVITÉ	35
Afficher les statistiques d'activité	35
Réglage des fonctions du mode Activité	36
ÉTALONNER	36
Sélection Automatique d'Activité	36
Étalonnage Automatique du Podomètre	37
Étalonnage Manuel du Podomètre	38
ALARME	38
Messages d'information et d'erreur du podomètre	39
VEILLEUSE INDIGLO® / FONCTION NIGHT-MODE®	39
ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCs	40
PILES	41
GARANTIE	43

FONCTIONS DE LA MONTRE

HEURE/DATE

- Heures, minutes et secondes affichées au format 12 ou 24 heures
- Affichage du jour de la semaine et de la date dans un format MM-JJ ou JJ.MM
- Deuxième fuseau horaire, avec réglages indépendants des heures, minutes, date et format
- Bouton bip et carillon horaire facultatifs
- Afficher l'heure de la journée depuis tout mode en appuyant sur le bouton **MODE**
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre
- Appuyer et tenir **START/SPLIT** brièvement enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour conserver le deuxième fuseau horaire affiché. La montre fera un bip pour confirmer ce changement.

CHRONOGRAPHE

- Résolution de 1/100ème de seconde jusqu'à une heure ; résolution d'une seconde jusqu'à 100 heures
- Compteur 99 tours
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre

RAPPEL

- Stockage pour 50 tours
- Stockage de plusieurs séances d'exercices avec affichage de la date, du meilleur temps au tour et temps au tour moyen, ainsi que l'affichage de la distance totale, de la vitesse et de l'allure au tour
- Moyenne des calories dépensées pendant une séance d'exercices

MINUTERIE ET MINUTERIE PAR INTERVALLES

- La minuterie peut être réglée jusqu'à 24 heures
- Minuterie à cinq intervalles pouvant être réglée jusqu'à 24 heures

- Compte à rebours avec arrêt ou compte à rebours avec répétition
- Jusqu'à 99 répétitions
- La veilleuse INDIGLO® clignote durant l'alarme
- Les intervalles peuvent être nommés avec un des six messages enregistrés
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre

ACTIVITÉ (PODOMÈTRE)

- Compteur de pas de 0 à 999 999
- Distance parcourue soit en milles soit en kilomètres
- Temps écoulé pendant l'activité
- Calories dépensées
- Calcul de la vitesse basé sur le nombre de pas, la durée de l'activité et la longueur de la foulée
- Calcul de la cadence de marche en pas par minute
- Saisie du poids et de la foulée
- Objectif de pas réglable
- Unités de mesure américaines ou métriques

ÉTALONNER

- Étalonnage des réglages pour la marche, la course et le jogging
- Réglage de la longueur de la foulée, du rythme des pas et de l'étalonnage de la distance
- Détection automatique d'activité pour un calcul précis des calories et de la distance

ALARME

- Trois alarmes quotidiennes, jours de semaine, week-ends ou hebdomadaires
- Alerte de rappel de cinq minutes
- La veilleuse INDIGLO® clignote durant l'alarme

VEILLEUSE INDIGLO® À FONCTION NIGHT-MODE®

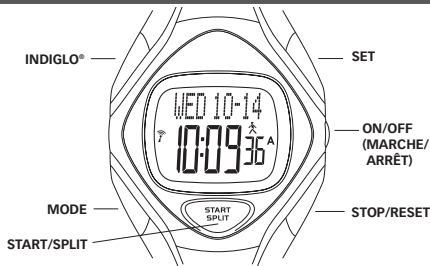
MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de la montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton **MODE** – chaque impulsion sur le bouton **MODE** fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

TIME (HEURE) > CHRONO > RECALL (RAPPEL) > TIMER (MINUTERIE) > INT TIMER (MINUTERIE PAR INTERVALLES) > ACTIVITY (ACTIVITÉ) > CALIBRATE (ÉTALONNER) > ALARM (ALARME)

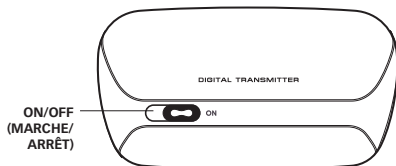
- TIME** Indique l'heure et la date
- CHRONO** Pour la mesure de durées écoulées
- RECALL** Pour revoir le temps des événements précédents
- TIMER** La minuterie permet de chronométrer des événements de durée fixée
- INT TIMER** La minuterie par intervalles permet de chronométrer des intervalles fixes pendant les séances d'exercices
- ACTIVITY** Le mode Activité est utile pour enregistrer les pas effectués, les buts fixés pour votre activité et les calories dépensées
- CALIBRATE** Le mode Étalonner est utile pour programmer le podomètre et le rendre très précis
- ALARM** Trois alarmes sont à votre disposition pour respecter votre emploi du temps

FONCTIONS DES BOUTONS



Lors du réglage, chaque bouton a une fonction différente comme indiqué ci-dessus. L'affichage indique lorsque le bouton change de fonction.

DÉMARRER LE FITNESS TRACKER SYSTEM



1. Pour activer le podomètre, faites glisser le commutateur sur la position ON.
2. Accrocher le podomètre à votre taille ou à votre ceinture. S'assurer qu'il est bien placé sur la hanche, parallèle au sol. Pour de meilleurs résultats, placer le podomètre du même côté que votre montre.
3. Pour allumer le récepteur, appuyer sur le bouton **ON/OFF** de la montre. S'assurer que vous êtes éloigné d'au moins 6 pieds (2 mètres) d'autres utilisateurs de Fitness Tracker.

4. Les ondes de l'icône d'ANTENNE  clignotent pendant que la montre recherche le podomètre.
5. L'icône d'ANTENNE  est immobile lorsque le podomètre et la montre communiquent et que la liaison entre les deux est effectuée.

REMARQUE : Bien que le système Fitness Tracker ait une portée utile d'environ 3 pieds (1 mètre) entre le podomètre et la montre, pour assurer un fonctionnement fiable, maintenir la montre le plus près possible du podomètre lors du démarrage du système.

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque vous êtes en mode minuterie ou activité, la montre cherche automatiquement le podomètre sans que vous ayez à appuyer sur le bouton **ON/OFF** de la montre.
- Pour éteindre le système, tenir enfoncé **ON/OFF** sur la montre pendant 4 secondes. Faire glisser le commutateur du podomètre sur OFF pour éteindre le podomètre.
- Pour augmenter la durée de vie de la pile, s'assurer que le podomètre et le récepteur de la montre soient éteints lorsqu'ils ne sont pas activés.
- Pour de meilleurs résultats, s'assurer que le podomètre est bien placé sur le côté de votre corps au-dessus de la hanche. Une mise en place trop proche du devant de votre corps ou de votre dos peut diminuer la précision du podomètre.

Depuis les modes Time of Day (Heure de la journée), Chrono, Timer (Minuterie) ou Interval Timer (Minuterie par intervalles), appuyer plusieurs fois sur le bouton **ON/OFF** pour faire défiler les données de distance, vitesse, allure et mode. Chaque mode conserve ses réglages d'affichage.

HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE

1. En mode TIME, tenir **SET** enfoncé. Le fuseau horaire clignote.

2. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur **NEXT** pour régler les heures. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer l'heure. Faire défiler 12 heures pour alterner entre AM (matin) et PM (après-midi).
5. Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour régler les minutes.
6. Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour remettre les secondes à zéro.
7. Continuer de la même façon pour régler le jour de la semaine, le mois, la date, le format 12 heures (AM/PM) ou 24 heures, la date avec format MM-JJ ou JJ.MM, pour activer ou désactiver le carillon horaire et pour activer ou désactiver le bouton bip. Si le bouton bip est activé, il y aura un bip chaque fois que vous appuierez sur un bouton à l'exception du bouton **INDIGLO®**.
8. Appuyer sur **NEXT** pour régler le deuxième fuseau horaire en suivant les étapes décrites ci-dessus.
9. Appuyer sur **DONE** (validé) pour quitter.
10. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la date.

CONSEILS PRATIQUES :

- Dans le mode heure, appuyer et tenir **START/SPLIT** brièvement enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.
- Appuyer et tenir **START/SPLIT** enfoncé pendant 4 secondes pour changer l'affichage du fuseau horaire.
- Dans les autres modes, appuyer et tenir **MODE** enfoncé pour afficher l'heure, puis relâcher pour revenir au mode actuel.

CHRONOGRAPHE

La montre compte jusqu'à 99 tours (maximum 100 heures) et enregistre 50 tours.

Le temps au tour (LAP) est la durée d'une portion (tour) d'un événement. Le temps intermédiaire (SPLIT) est la durée totale depuis le début de l'événement.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

CHRONOMÉTRAGE :

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer sur **START/SPLIT** pour faire démarrer le chronographe. Le chronographe reste en marche lorsque vous quittez le mode.
3. Appuyer sur **START/SPLIT** pour afficher un temps intermédiaire. Le numéro du tour est affiché dans le coin supérieur gauche de l'écran.
4. L'affichage se fige pendant 10 secondes. Si le podomètre est en marche, après 5 secondes, l'allure moyenne et la distance totale pour le tour s'affichent. Appuyer sur **MODE** pour faire disparaître l'affichage et faire apparaître le chronographe en marche.
5. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronographe ou marquer une pause. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer.
6. Lorsqu'une séance d'exercices est terminée, vous avez deux options : Tenir **SET** enfoncé pour enregistrer la séance d'exercices ou tenir **STOP/RESET** enfoncé pour effacer la séance d'exercices (les deux fonctions remettent le chronographe à 00:00:00).

7. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et le chronographe.

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque le chronographe est en marche,  s'affiche en mode Heure.
- Lorsqu'une séance d'exercices est stockée, l'affichage indique la quantité de mémoire disponible (nombre de tours restants à être stockés. Chaque séance d'exercices stockée équivaut au nombre de tours enregistrés plus un tour pour stocker la durée totale d'exercices) ou MEMORY FULL.
- S'il n'y a pas suffisamment de mémoire pour stocker une séance d'exercices entière, la durée totale, la date et les premiers tours seront stockés en fonction de la capacité de la mémoire.
- Pour effacer la dernière séance et remettre le chronographe à zéro, tenir **STOP/RESET** enfoncé. Pour effacer toutes les séances d'exercices, continuer à tenir le bouton **STOP/RESET** enfoncé, jusqu'à ce que CLEAR CHRONO MEM apparaisse et que la montre émette un bip.

FORMAT D'AFFICHAGE PERSONNALISÉ :

Ceci détermine ce qui est indiqué sur la ligne du haut et celle du bas de l'affichage lorsque le chronographe est en marche.

1. Appuyer sur **SET**.
2. Appuyer sur + / - pour sélectionner **LAP/SPLIT** (Affichage des temps au tour en grands chiffres), **SPLIT/LAP** (Affichage des temps intermédiaires en grands chiffres), ou **TOTAL RUN** (total de la course).
3. Appuyer sur **SET** pour quitter.

REMARQUE : Le format **TOTAL RUN** vous permet de consulter le temps total écoulé et la durée totale de l'activité (la durée totale de l'activité=le temps total écoulé – le temps de pause durant une séance d'exercices).

RAPPEL

Le mode rappel vous permet de vérifier les séances enregistrées en mode chronographe. Le mode rappel affiche les temps au tour pris durant une séance, le meilleur temps au tour de la séance et calcule le temps au tour moyen de la séance.

Si le podomètre est en marche, le mode rappel indique aussi la distance totale, la vitesse moyenne, l'allure moyenne et les calories pour la séance, ainsi que le temps, la distance, la vitesse et l'allure au tour.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyer sur + pour choisir la séance à revoir.
3. Appuyer sur **SET** pour commencer la révision du tour.
4. Appuyer sur + / - pour revoir toutes les statistiques de la séance.
5. Appuyer sur **SET** pour quitter la révision du tour.

Les statistiques qui peuvent être revues sont les suivantes :

Total Time (Temps Total) – Temps total de la séance

Distance (Distance Totale) – Distance totale de la séance

Average Speed (Vitesse Moyenne) – Vitesse moyenne réalisée pendant la séance

Pace (Allure) – Allure moyenne réalisée pendant la séance

Calories – Total des calories dépensées pendant la séance

Lap Time (Temps au Tour) – Temps au tour et intermédiaire pour chaque tour

Lap Distance (Distance au Tour) – Distance totale cumulée pour le tour

Lap Speed (Vitesse au Tour) – Vitesse moyenne pour le tour

Lap Pace (Allure au Tour) – Allure moyenne pour le tour

Best Lap (Meilleur Temps) – Meilleur temps au tour pour la séance

Average Lap (Temps Moyen) – Temps moyen au tour pour la séance

CONSEILS PRATIQUES :

Pour supprimer une séance d'exercices, tenir **STOP/RESET** enfoncé pendant 3 secondes. Maintenir enfoncé 3 secondes de plus pour effacer toutes les séances d'exercices.

MINUTERIE

La minuterie est utilisée si vous avez besoin d'un compte à rebours pour un événement d'une durée fixe. La minuterie peut être réglée pour répéter et compter à rebours de façon continue.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher TIMER.
2. Appuyer sur **SET**. Les chiffres des heures clignotent.
3. Appuyer sur + / - pour changer l'heure.
4. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les minutes.
5. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les secondes.
6. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner STOP AT END (arrêter à la fin) ou REPEAT AT END (répéter à la fin).
7. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
8. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer la minuterie. La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
9. Une mélodie d'alarme est émise lorsque la minuterie arrive à zéro ou avant que le compte à rebours ne se remette en marche.
10. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter la minuterie. Tenir enfoncé **STOP/RESET** pendant 2 secondes pour remettre à zéro.
11. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la minuterie.

CONSEILS PRATIQUES :

-  s'affiche lorsque la minuterie est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction reprise de la minuterie, le nombre de répétitions apparaît en haut de l'écran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.

MINUTERIE PAR INTERVALLES

Les minuterie par intervalles sont des minuterie utilisées pour le compte à rebours d'événements de durée fixe. Vous pouvez régler jusqu'à 5 minuterie par intervalles et attribuer un nom à chacune.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher INT TIMER.
2. Appuyer sur **SET**. 1 clignote.
3. Appuyer sur + / - pour sélectionner l'intervalle (de 1 à 5).
4. Appuyer sur **NEXT**. Les chiffres des heures clignent.
5. Appuyer sur + / - pour changer l'heure.
6. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les minutes.
7. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les secondes.
8. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner le nom de l'intervalle SLOW (LENT), MED (MOYEN), FAST (RAPIDE), WALK (MARCHE), JOG (JOGGING) ou RUN (COURSE).
9. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner STOP AT END (arrêter à la fin) ou REPEAT AT END (répéter à la fin).
10. Appuyer sur **DONE** pour valider et quitter.
11. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours. Les autres opérations sont les mêmes que pour la MINUTERIE.
12. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la minuterie par intervalles.

CONSEILS PRATIQUES :

-  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l'intervalle préréglé non-zéro suivant. La veilleuse **INDIGLO®** clignote et émet un bip entre chaque intervalle.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répéter à la fin), la minuterie comptera à rebours tous les intervalles et ensuite répètera la séquence entière.
- L'utilisation de noms pour les intervalles est très utile. Les noms permettent de se rappeler facilement du type d'activité pour l'intervalle.

ACTIVITÉ

Le mode Activité enregistre l'intensité de votre activité et permet de définir des objectifs de pas.

1. S'assurer que le podomètre est activé et que la montre reçoit le signal.
2. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher ACTIVITY.
3. Appuyer sur + pour passer aux différentes statistiques

AFFICHER LES STATISTIQUES D'ACTIVITÉ

Dans le mode Activité, les informations statistiques disponibles sont les suivantes :

Steps (Pas) – Nombre total de pas

Distance – Distance totale parcourue (milles ou kilomètres)

Activity Time (Durée de l'Activité) – Temps total passé à bouger

Calories – Total des calories dépensées

Speed (Vitesse) – Vitesse actuelle (mille/h ou km/h)

Pace (Allure) – Allure actuelle (heures et minutes par mille ou kilomètre)

Steps Left (Pas restant à faire) – Total des pas restant à faire par rapport à l'objectif fixé

Steps per Minute (Pas par minute) – Moyenne des 6 derniers pas

CONSEILS PRATIQUES :

- Tenir enfoncé **STOP/RESET** dans le mode Activité pour remettre les statistiques d'activité à zéro.
- Lorsque votre objectif de pas a été atteint, **GOAL MET** (objectif atteint) s'affiche et une tonalité se fait entendre dans tout mode.

RÉGLAGE DES FONCTIONS DU MODE ACTIVITÉ

Dans le mode Activité, vous pouvez régler un objectif de pas, votre poids et les unités (américaines ou métriques) pour toutes les fonctions de la montre.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **ACTIVITY**.
2. Tenir **SET** enfoncé. Les chiffres de l'objectif de pas clignotent.
3. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les chiffres de l'objectif de pas suivant.
4. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les chiffres de poids.
5. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner les unités américaines ou métriques.
6. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.

ÉTALONNER

Le mode Étalonner est utilisé pour régler le podomètre afin que celui-ci soit plus précis lors de calcul de distance et de calories dépensées, par exemple.

SÉLECTION AUTOMATIQUE D'ACTIVITÉ

Une fois étalonné pour la marche, le jogging et la course, le Fitness Tracker est suffisamment performant pour déterminer l'activité que vous êtes en train de faire. Ceci permet d'obtenir des statistiques plus précises.

REMARQUE : Avant utilisation, étalonner toutes les activités pour s'assurer de la précision de la montre.

Si certaines activités ne sont pas étalonnées, faire un étalonnage manuel et copier le rythme des pas et la longueur de la foulée d'une autre activité déjà étalonnée.

ÉTALONNAGE AUTOMATIQUE DU PODOMÈTRE

L'étalonnage automatique du podomètre permet d'étalonner très facilement le podomètre sans avoir à connaître aucun détail sur la longueur de foulée et le rythme des pas. La distance minimale pour procéder à l'étalonnage est de 100 pieds (ou 30 mètres).

1. S'assurer que le **POD** est activé.
2. Appuyer sur **MODE** jusqu'à l'affichage de **CALIBRATE** (étalonner).
3. Appuyer sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le récepteur de la montre s'il n'est pas encore activé. Attendre que l'icône d'**ANTENNE** soit immobile avant de poursuivre l'étalonnage.
4. Appuyer sur **+** pour sélectionner l'activité à étalonner.
5. Tenir le bouton **ON/OFF** enfoncé pour commencer l'étalonnage. Attendre l'affichage de **START WALK** (COMMENCER À MARCHER), **START JOG** (COMMENCER LE JOGGING) ou **START RUN** (COMMENCER À COURIR) sur la montre.
6. Commencer l'activité. Par exemple, si **RUN** est sélectionné, commencer à courir.
7. Au bout de 100 pieds (ou 30 mètres), appuyer sur **STOP/RESET** pour achever l'étalonnage.
8. Si l'étalonnage est réussi, **CALIBRATE OK** s'affiche.

REMARQUE : **CALIBRATE FAILED** (étalonnage non réussi) s'affiche lorsqu'il n'y a pas assez de pas sur une longue période de temps d'étalonnage ou trop de pas sur une courte période de temps d'étalonnage.

CONSEILS PRATIQUES :

- Vous pouvez étalonner manuellement la longueur de la foulée et les pas par minute pour obtenir une meilleure précision.
- De plus, vous pouvez obtenir une meilleure précision en choisissant une plus longue distance pour procéder à l'étalonnage.

ÉTALONNAGE MANUEL DU PODOMÈTRE

L'étalonnage manuel du podomètre peut être utilisé pour obtenir une très grande précision d'étalonnage. On peut toujours ajuster les valeurs pour obtenir un haut niveau de précision.

1. S'assurer que le POD est activé.
2. Appuyer sur **MODE** jusqu'à l'affichage de **CALIBRATE** (étalonner).
3. Tenir enfoncé **SET** pour étalonner l'activité sélectionnée.
4. Appuyer sur **+ / -** pour sélectionner l'activité à étalonner **WALK** (MARCHE), **JOG** (JOGGING) ou **RUN** (COURSE).
5. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les chiffres de pas par minute.
6. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler la longueur de la foulée.
7. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler la longueur de l'étalonnage pour l'étalonnage automatique.

ALARME

Jusqu'à trois alarmes peuvent être réglées pour vous rappeler les événements à venir.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **ALARM**.
2. Appuyer sur **START/SPLIT** pour sélectionner l'alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyer sur **SET** pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Les chiffres des heures clignotent. Appuyer sur **+ / -** pour changer l'heure.
5. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les minutes, **AM** (matin) ou **PM** (soir) (si l'affichage principal de l'heure est au format 12 heures), **DAILY** (quotidienne), **WKDAYS** (jours de la semaine), **WKENDS** (week-ends) ou jour de la semaine (alarme hebdomadaire).
6. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
7. Appuyer sur **STOP/RESET** pour activer ou désactiver l'alarme (**ON** ou **OFF**).

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque l'alarme est activée,  apparaît dans l'affichage de l'heure.
- Lorsque l'alarme se déclenche, la veilleuse **INDIGLO®** et l'icône d'alarme clignotent et l'alerte sonne. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si on n'appuie sur aucun bouton, l'alarme cesse après 20 secondes et une alarme de rappel sonne au bout de 5 minutes.

MESSAGES D'INFORMATION ET D'ERREUR DU PODOMÈTRE

L'icône d'antenne clignote  – La montre est en train de chercher le podomètre lorsque les ondes clignotent. S'assurer que le podomètre est activé et qu'il se trouve à proximité de la montre.

L'icône d'antenne est immobile  – La montre et le podomètre sont en communication

L'icône du joggeur est immobile  – Aucun déplacement n'est détecté

L'icône du joggeur bouge  – Un mouvement a été détecté par le podomètre et les données sont transmises à la montre

NO POD DATA – Le signal du podomètre a été perdu. S'assurer que le podomètre est activé et qu'il se trouve à proximité. La montre s'éteint automatiquement après 16 heures d'utilisation continue. À ce moment, il faut de nouveau activer le récepteur de la montre en appuyant sur **ON/OFF**.

VEILLEUSE INDIGLO® / FONCTION NIGHT-MODE®

1. Appuyer sur le bouton de la veilleuse **INDIGLO®** pour activer l'éclairage. La technologie **INDIGLO®** permet d'illuminer le cadran entier de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.
2. Continuer à appuyer jusqu'à 3 secondes pour maintenir l'éclairage.
3. Tenir le bouton **INDIGLO®** enfoncé pendant

4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®

4. Dans la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur n'importe quel bouton pour illuminer la montre pendant 3 secondes.
5. Pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur le bouton **INDIGLO®** pendant 4 secondes. La fonction se désactive automatiquement.

ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCS

Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole () est indiqué.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau en p.s.i.a.* Sous la surface
30m / 98pi	60
50m/164pi	86
100m / 98pi	160

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
4. La résistance aux chocs est indiquée sur le cadran de la montre ou le dos du boîtier. Les montres sont conçues pour se conformer à l'essai de choc ISO. Toutefois, prendre garde à éviter d'endommager le verre/cristal.

PILES

CHANGER LA PILE DE LA MONTRE

1. Insérer une pièce de monnaie dans la fente du couvercle de la pile.
2. Dévisser le couvercle de la pile avec la pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
3. Retirer le cadre en plastique recouvrant la pile.
4. Sortir la pile de la montre.
5. Ôter la pellicule adhésive de mylar de la pile usagée et la mettre sur la nouvelle pile.
6. Introduire la nouvelle pile dans le boîtier.
7. Remettre en place le cadre en plastique recouvrant la pile.
8. Remettre en place le couvercle de la pile.
9. Revisser le couvercle à l'aide de la pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

CHANGER LA PILE DU PODOMÈTRE

1. Appuyer sur le bouton du boîtier tout en faisant glisser le couvercle du podomètre.
2. Sortir la pile usagée et insérer une nouvelle pile de type CR2032 dans le logement de la pile.
3. Remettre le couvercle de la pile en place.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Attention : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme ICES-003 du Canada.

GARANTIE ÉTENDUE

Proposée aux États-Unis seulement. La garantie peut être prolongée pour une période supplémentaire de 4 ans à compter de la date d'achat pour la somme de 5 \$. Vous pouvez effectuer ce paiement avec AMEX, Discover, Visa ou MasterCard en composant le 1-800-448-4639 durant les heures normales d'ouverture. Le paiement doit être effectué dans les 30 jours qui suivent l'achat. Indiquer les nom, adresse, numéro de téléphone, date d'achat et numéro de modèle à 5 chiffres. Il est également possible d'envoyer un chèque de 5 \$ US par courrier à : Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation 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 montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ;
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet, du boîtier, 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 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. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient selon le pays et la juridiction.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 7,00 \$ 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 DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.

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.). Pour l'Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 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 ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2008 Timex Corporation. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. *IRONMAN est une marque de commerce de World Triathlon Corporation.

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

Gracias por la compra de un Ironman* Fitness Tracker (monitor de estado físico) de TIMEX® con luz nocturna INDIGLO®. Esta combinación del reloj y el dispositivo (POD) de estado físico, es un método excelente para mejorar su práctica de entrenamiento y mantenerse activo.

El reloj almacena 50 vueltas e incorpora tecnología básica para registrar la velocidad y la distancia y ayudarle a conservar su paso o simplemente llevar el registro de su actividad.

Por lo tanto, si está activo por motivos de salud, comenzando a trotar por rutina o entrenándose para la 10a maratón, este reloj le ayudará en su ruta.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®. Su reloj tal vez no posea todas las funciones descritas en este folleto.

Registre su producto en www.timex.com

ÍNDICE

FUNCIONES DEL RELOJ	48
Hora/fecha	48
Cronógrafo	48
Revisión	48
Temporizador y temporizador interválico (intervalos consecutivos)	48
Actividad (podómetro)	49
Calibrar	49
Alarma	49
MODOS DEL RELOJ	50
FUNCIONES DE LOS BOTONES	51
INICIANDO EL SISTEMA MONITOR DE ESTADO FÍSICO	51
HORA/FECHA/SEÑAL ACÚSTICA	52
CRONÓGRAFO	53
Active el cronógrafo	54
Pantalla preferida	55
REVISIÓN	55
TEMPORIZADOR	56
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO	57
ACTIVIDAD	58
Observando las estadísticas de la actividad	59
Cómo programar las estadísticas	59
CALIBRAR	60
Selección automática de actividad	60
Calibración automática del dispositivo POD	60
Calibración manual del dispositivo POD	61
ALARMA	61
Mensajes de información y error del dispositivo POD	62
FUNCIONES DE LUZ NOCTURNA INDIGLO® Y NIGHT-MODE®	62
RESISTENCIA AL AGUA Y A LOS GOLPES	63
PILAS	64
GARANTÍA	66

FUNCIONES DEL RELOJ

HORA/FECHA

- Horas, minutos y segundos en formato de pantalla de 12 ó 24 horas
- Día de la semana y fecha en formato de pantalla MM-DD (mes-día) o DD.MM (día-mes)
- Segunda zona horaria con disposición independiente de horas, minutos y fecha.
- Botón de señal acústica y timbre horario opcional.
- Observe la hora desde cualquier modo sosteniendo el botón **MODE**
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo
- Pulse y sostenga **START/SPLIT** brevemente para observar la segunda zona horaria. Continúe sosteniendo el botón para cambiar a la segunda zona horaria. El reloj sonará para confirmar el cambio

CRONÓGRAFO

- Resolución desde 1/100 de segundo hasta una hora; desde un segundo hasta 100 horas
- Conteo de 99 vueltas
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo

REVISIÓN

- Capacidad para registrar 50 vueltas
- Registro de varias sesiones con la fecha, tiempo promedio y de mejor vuelta así como la distancia total, velocidad y ritmo por vuelta
- Promedio de calorías para toda la actividad

TEMPORIZADOR Y TEMPORIZADOR INTERVÁLICO (INTERVALOS CONSECUTIVOS)

- Temporizador programable hasta 24 horas
- Cinco intervalos programables hasta 24 horas
- Conteo regresivo y parar o repetir

- Conteo de 99 vueltas
- La luz nocturna INDIGLO® destella durante la alerta
- Los intervalos pueden ser nombrados con uno de los seis mensajes preconfigurados
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo

ACTIVIDAD (PODÓMETRO)

- Contador de pasos desde 0 a 999.999
- Distancia recorrida en millas o kilómetros
- Tiempo transcurrido durante la actividad
- Calorías quemadas
- Se calcula la velocidad con base en el conteo de pasos, el tiempo de la actividad y la longitud de zancada
- Se calcula el ritmo de la caminata en pasos por minuto
- Registro del peso y la zancada
- Paso previsto programable
- Unidades configurables al sistema anglosajón o métrico

CALIBRAR

- La calibración hace ajustes para caminar, correr o trotar
- Longitud de zancada, promedio de paso y calibración de la distancia son programables
- Detección automática de la actividad para un cálculo preciso de calorías y distancia

ALARMA

- Tres alarmas diarias, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos
- La luz nocturna INDIGLO® destella durante la alerta

LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON NIGHT-MODE®

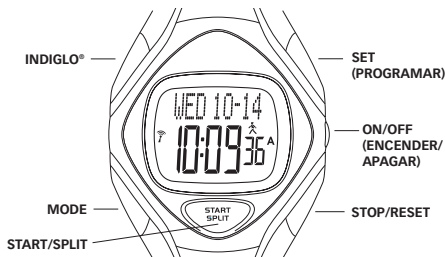
MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los cuales se accede pulsando el botón **MODE**: cada vez que se pulsa el botón **MODE** se observa el siguiente modo en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

TIME (hora)> CHRONO (cronógrafo)> RECALL (revisión)> TIMER (temporizador)> INT TIMER (temporizador interválico)> ACTIVITY > (actividad)> CALIBRATE > (calibración) > ALARM (alarma)

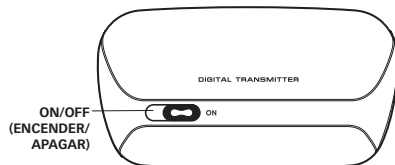
TIME	Muestra la hora y fecha del día
CHRONO	Usa el cronógrafo para medir el tiempo
RECALL	Se utiliza para revisar eventos cronometrados anteriores
TIMER	El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo
INT TIMER	El temporizador interválico (de intervalos consecutivos) es excelente para medir eventos de intervalos fijos durante las prácticas
ACTIVITY	El modo Activity lleva cuenta de los pasos, metas de la actividad y calorías consumidas
CALIBRATE	El modo Calibrate se utiliza para configurar el dispositivo POD de estado físico y hacerlo muy preciso
ALARM	Tres alarmas están disponibles para que usted sea puntual

FUNCIONES DE LOS BOTONES



Como se indicó anteriormente, al programar, cada botón tiene una función diferente. La pantalla muestra cuando el botón cambia de función.

INICIANDO EL SISTEMA MONITOR DE ESTADO FÍSICO



1. Para encender el POD, deslice el interruptor a la posición ON.
2. Abroche el POD a su pretina o cinturón. Asegúrese que el POD esté en la cadera y paralelo al suelo. Para mejores resultados, coloque el POD y el reloj en el mismo lado del cuerpo.
3. Para encender el receptor, pulse el botón **ON/OFF** en el

reloj. Asegúrese de estar al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otros usuarios de monitor de estado físico.

- La onda sobre el símbolo de ANTENA  destella mientras el reloj está detectando el POD.
- El símbolo de ANTENA  se estabiliza cuando el POD y el reloj están comunicados y enlazados debidamente.

NOTA: Aunque el sistema monitor de estado físico tiene un alcance operativo de aproximadamente 3 pies (1 metro) desde el POD hasta el reloj, para un funcionamiento más preciso asegúrese que el reloj esté lo más cercano posible al POD cuando el sistema se inicia.

SUGERENCIAS:

- Como algo práctico, cuando se ingresa a alguna función de conteo o de actividad, el reloj comenzará a buscar el POD sin tener que presionarse el botón **ON/OFF**.
- Para apagar el sistema, pulse y sostenga el botón **ON/OFF** del reloj durante 4 segundos. Deslice el interruptor del POD a la posición OFF para apagarlo.
- Para incrementar la duración de la pila, asegúrese de apagar el POD y el receptor del reloj cuando no están en uso.
- Para mejores resultados, asegúrese que el POD se apoye al lado del cuerpo, directamente en la cadera. Desplazar el POD al frente o atrás del cuerpo reducirá la exactitud.

Desde el modo horario, cronógrafo, temporizador o temporizador interválico, pulse varias veces el botón **ON/OFF** para pasar a la información del modo, distancia, velocidad y ritmo. Cada modo conserva sus configuraciones para visualizarlo.

HORA/FECHA/SEÑAL ACÚSTICA

- En el modo TIME, pulse y sostenga **SET**. La zona horaria destella.
- Pulse + **6** – para seleccionar la zona horaria 1 ó 2.
- Pulse **NEXT** para seleccionar la hora. Los dígitos destellan.

- Pulse + **6** – para cambiar la hora. Avance 12 horas para cambiar a AM/PM.
- Pulse **NEXT** y + / – para fijar los minutos.
- Pulse **NEXT** y + / – para poner los segundos a cero.
- Siga el mismo procedimiento para programar el día de la semana, mes, fecha, formato de 12 (AM/PM) o de 24 horas en tiempo militar, formato mes-día (MM.DD) o día-mes (DD.MM), activar o desactivar la señal acústica horaria, activar o desactivar el sonido de pulsación. Si activa el sonido de pulsación, sonará un pitido cada vez que se pulse un botón con la excepción del botón **INDIGLO®**.
- Pulse **NEXT** para seleccionar la segunda zona horaria, siguiendo el procedimiento anterior.
- Pulse **DONE** para terminar.
- Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y fecha.

SUGERENCIAS:

- Mientras mira la hora, pulse y sostenga **START/SPLIT** brevemente para observar la segunda zona horaria.
- Pulse y sostenga **START/SPLIT** durante 4 segundos para cambiar la zona horaria en pantalla.
- En otros modos, pulse y sostenga **MODE** para ver la hora, suelte para regresar al modo en uso.

CRONÓGRAFO

El reloj cuenta hasta 99 vueltas (máximo 100 horas) y archiva 50.

“Tiempo de vuelta” es el tiempo para cada segmento (vuelta) de un evento. “Tiempo de intervalo” es el tiempo total transcurrido desde que comenzó el evento.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1			
	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

ACTIVE EL CRONÓGRAFO:

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Cronógrafo. El cronógrafo sigue funcionando aún saliendo del modo.
3. Pulse **START/SPLIT** para tomar un tiempo parcial. El número de vuelta aparece arriba a la izquierda de la pantalla.
4. La pantalla se inmovilizará durante 10 segundos. Si el POD está activo, después de 5 segundos se mostrarán el ritmo promedio y la distancia total de la vuelta. Pulse **MODE** para desbloquear la pantalla y ver el cronógrafo en marcha.
5. Pulse **STOP/RESET** para detener o pausar el cronógrafo. Pulse **START/SPLIT** para reanudarlo.
6. Al finalizar la práctica, hay dos opciones: Pulsar y sostener **SET** para guardar la práctica o pulsar y sostener **STOP/RESET** para borrarla (ambas regresan el cronógrafo a 00:00:00).
7. Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y cronógrafo.

SUGERENCIAS:

- Cuando el cronógrafo está en marcha,  aparece en la pantalla de hora.
- Cuando se guarda una práctica, la pantalla indicará la memoria disponible (número de vueltas restantes para guardar). Cada práctica guardada es igual al número de vueltas más una vuelta extra para guardar el tiempo total de actividad o memoria colmada (MEMORY FULL).

- Si no hay memoria suficiente para guardar la actividad entera, el tiempo total, la fecha y las vueltas más antiguas se almacenarán hasta la capacidad disponible.
- Para borrar la última actividad del cronógrafo, sostenga **STOP/RESET** mientras se reinicia el cronógrafo. Para borrar todas las actividades, siga sosteniendo el botón **STOP/RESET** hasta que se lea en la pantalla CLEAR CHRONO MEM y el reloj emita un sonido.

PANTALLA PREFERIDA:

Determina lo que se presenta en las líneas de arriba y de abajo de la pantalla mientras el cronógrafo está en marcha.

1. Pulse **SET**.
2. Pulse + / - para seleccionar **LAP/SPLIT** (tiempo de vuelta en dígitos grandes), **SPLIT/LAP** (tiempo parcial en dígitos grandes), o **TOTAL RUN** (tiempo transcurrido total).
3. Pulse **SET** para salir.

NOTA: El formato **TOTAL RUN** permite ver el tiempo transcurrido total y el tiempo de actividad (tiempo total de actividad=tiempo total transcurrido – tiempo de pausas durante la práctica).

REVISIÓN

El modo revisión es el lugar para revisar las prácticas cronometradas en el modo cronógrafo. Este modo muestra las vueltas tomadas durante una práctica, con la mejor vuelta de la práctica, y calcula el porcentaje de vuelta para la práctica.

Si el podómetro está activado, la revisión muestra también la distancia total, la velocidad promedio, el ritmo promedio y las calorías para la actividad como también los tiempos de vuelta, la distancia de vuelta, velocidad de vuelta y ritmo de vuelta.

1. Pulse **MODE** hasta que RECALL aparezca.
2. Pulse + para seleccionar la práctica a revisar.
3. Pulse **SET** para entrar a revisión de la vuelta.

4. Pulse **+** / **-** para revisar todas las estadísticas de la práctica.

5. Pulse **SET** para dejar la revisión de la vuelta.

Las siguientes son las estadísticas que pueden revisarse:

Tiempo total – el tiempo total de la práctica

Distancia – la distancia total de la práctica

Velocidad promedio – la velocidad promedio alcanzada en toda la práctica

Ritmo – el promedio de ritmo alcanzado en toda la práctica

Calorías – el total de calorías consumidas durante la práctica

Tiempo de vuelta – el tiempo de vuelta y parcial para cada vuelta tomada

Distancia de vuelta – la distancia total acumulada para la vuelta

Velocidad de vuelta – la velocidad promedio de la vuelta

Ritmo de vuelta – el ritmo promedio de la vuelta

Mejor vuelta – la vuelta más rápida en términos de tiempo para la práctica

Vuelta promedio – el tiempo promedio por vuelta para la práctica

SUGERENCIAS:

Para borrar la práctica, pulse y sostenga **STOP/RESET** durante 3 segundos. Siga sosteniendo durante 3 segundos más para borrar todas las prácticas.

TEMPORIZADOR

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para repetir y hacer cuenta regresiva continua.

1. Pulse **MODE** hasta que **TIMER** aparezca.
2. Pulse **SET**. Los dígitos de la hora destellan.
3. Pulse **+** / **-** para cambiar la hora.
4. Pulse **NEXT** y **+** / **-** para fijar los minutos.

5. Pulse **NEXT** y **+** / **-** para fijar los segundos.

6. Pulse **NEXT** y **+** / **-** para seleccionar **STOP AT END** (parar al final) o **REPEAT AT END** (repetir al final).

7. Pulse **DONE** para confirmar y salir.

8. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el temporizador. El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo horario.

9. Una melodía de alerta suena cuando el temporizador llega a cero o antes de iniciar el conteo regresivo de nuevo.

10. Pulse **STOP/RESET** para detener el temporizador. Sostenga **STOP/RESET** durante 2 segundos para reiniciar.

11. Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y temporizador.

SUGERENCIAS:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está funcionando.  aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Para funcionamiento continuo del temporizador, el número de repeticiones aparece arriba de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es de 99.

TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Intervalos consecutivos son temporizadores que cuentan regresivamente una serie de eventos fijos. Se pueden programar hasta 5 intervalos consecutivos con nombres descriptivos.

1. Pulse **MODE** hasta que **INT TIMER** aparezca.
2. Pulse **SET**. 1 destella.
3. Pulse **+** / **-** para seleccionar el intervalo (del 1 al 5).
4. Pulse **NEXT**. Los dígitos de la hora destellan.
5. Pulse **+** / **-** para cambiar la hora.
6. Pulse **NEXT** y **+** / **-** para fijar los minutos.

7. Pulse **NEXT** y + / – para fijar los segundos.
8. Pulse **NEXT** y + / – para escoger el nombre del intervalo: (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG o RUN) lento, moderado, rápido, caminar, trotar o correr.
9. Pulse **NEXT** y + / – para seleccionar STOP AT END (parar al final) o REPEAT AT END (repetir al final).
10. Pulse **DONE** para confirmar y salir.
11. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el temporizador. Otras operaciones proceden de igual modo como el temporizador.
12. Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo e intervalos consecutivos.

SUGERENCIAS:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando.  aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se completa el primer conteo regresivo, el temporizador pasa al siguiente intervalo no programado a cero. La luz nocturna **INDIGLO®** destella y suena una señal entre cada intervalo.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador contará regresivamente todos los intervalos y luego repetirá la secuencia entera.
- Aproveche los nombres de los intervalos. Los nombres ayudan a recordar el tipo de actividad asociada con el intervalo.

ACTIVIDAD

El modo Actividad rastrea la intensidad de su actividad y le establece metas de paso.

1. Asegúrese que el POD esté encendido y el reloj esté recibiendo.
2. Pulse **MODE** hasta que aparezca **ACTIVITY**.
3. Pulse + para desplazarse por las diferentes estadísticas

OBSERVANDO LAS ESTADÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

En el modo Activity, la información estadística observable incluye lo siguiente:

Pasos – el número total de pasos dados

Distancia – la distancia total recorrida (millas o kilómetros)

Tiempo de actividad – el tiempo total transcurrido en movimiento

Calorías – La totalidad de las calorías consumidas

Velocidad – la velocidad actual (millas/hora o klm/hora)

Ritmo – el ritmo actual (horas y minutos por milla o kilómetro)

Pasos restantes – el total de los pasos que faltan para la meta

Pasos por minuto – promedio de los últimos 6 pasos

SUGERENCIAS:

- Sostenga **STOP/RESET** estando en el modo Activity para reiniciar las estadísticas de actividad.
- Cuando se ha logrado la meta de pasos, aparece **GOAL MET** y suena un tono en cualquier modo.

CÓMO PROGRAMAR LAS ESTADÍSTICAS

En el modo Activity, puede establecer su meta de pasos, su peso y las unidades (sistema métrico o anglosajón) para todas las funciones del reloj.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca **ACTIVITY**.
2. Pulse y sostenga **SET**. Los dígitos de la meta de pasos destellan.
3. Pulse **NEXT** y + / – para establecer cada uno de los dígitos de la meta de pasos.
4. Pulse **NEXT** y + / – para establecer cada uno de los dígitos de peso.
5. Pulse **NEXT** y + / – para escoger unidades métricas o anglosajonas.
6. Pulse **DONE** para confirmar y salir.

CALIBRAR

El modo Calibrate se utiliza para programar el dispositivo POD con fines de precisión al calcular cosas como distancia y calorías consumidas.

SELECCIÓN AUTOMÁTICA DE ACTIVIDAD

Una vez calibrado para caminar, trotar o correr el monitor de estado físico es lo suficientemente intuitivo para determinar cuál tipo de actividad está usted desempeñando. Por esto, las estadísticas generales son más precisas.

NOTA: Por favor, antes de usarlo calibre todas las actividades para garantizar la exactitud del producto. Si no se calibran todas las actividades, por favor proceda a una calibración manual y copie los valores del ritmo de pasos y la longitud de zancada de una actividad a aquellos que no han sido calibrados.

CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA DEL DISPOSITIVO POD

La calibración automática del POD es un método magnífico para calibrar fácilmente el POD sin tener que conocer los detalles acerca de la longitud de zancada y ritmo de pasos. La distancia mínima para calibrar es de 100 pies (o 30 metros)

1. Asegúrese que el dispositivo POD está ENCENDIDO.
2. Pulse **MODE** hasta que CALIBRATE aparezca.
3. Pulse **ON/OFF** para encender el receptor del reloj si no está encendido. Espere a que se vea el símbolo de ANTENA estable  antes de continuar la calibración.
4. Pulse + para escoger la actividad a ser calibrada.
5. Sostenga el botón **ON/OFF** para empezar la calibración. Espere a que el reloj muestre en la pantalla START WALK, START JOG o START RUN.
6. Inicie la actividad presente. Por ejemplo, si selecciona RUN, empiece a correr.
7. Al final de los 100 pies (o 30 metros), pulse **STOP/RESET** para completar la calibración.
8. Si la calibración fue correcta, CALIBRATE OK aparece en el reloj.

NOTA: CALIBRATE FAILED puede aparecer cuando hay muy pocos pasos durante un periodo largo de calibración o demasiados pasos durante un corto periodo de calibración.

SUGERENCIAS:

- Para tener más precisión, se puede calibrar manualmente la longitud de zancada y los pasos por minuto.
- Además, se puede tener más precisión eligiendo una distancia más corta para hacer la calibración.

CALIBRACIÓN MANUAL DEL DISPOSITIVO POD

La calibración manual del POD se puede usar para lograr una calibración muy certera. Los valores pueden ser ajustados para lograr un gran nivel de precisión.

1. Asegúrese que el dispositivo POD está ENCENDIDO.
2. Pulse **MODE** hasta que CALIBRATE aparezca.
3. Sostenga **SET** para calibrar la actividad seleccionada.
4. Pulse + / - para seleccionar la actividad a ser calibrada (WALK, JOG o RUN).
5. Pulse **NEXT** y + / - para establecer cada uno de los dígitos de pasos por minuto.
6. Pulse **NEXT** y + / - para establecer la longitud de zancada.
7. Pulse **NEXT** y + / - para fijar la duración de la calibración en calibración automática.

ALARMA

Se pueden programar hasta tres alarmas para avisos recordatorios con anticipación.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse **START/SPLIT** para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse **SET** para programar la alarma seleccionada.
4. Los dígitos de la hora destellan. Pulse + / - para cambiar la hora.
5. Pulse **NEXT** y + / - para ajustar los minutos, AM o PM (si la pantalla principal de la hora está en el formato de 12 horas), DAILY (diaria), WKDAYS (días hábiles), WKENDS (fines de semana) o día de la semana (alarma semanal).

6. Pulse **DONE** para confirmar y salir.
7. Pulse **STOP/RESET** para activar (ON) o desactivar (OFF) la alarma.

SUGERENCIAS:

- Cuando la alarma está activada,  aparece en la pantalla horaria.
- Cuando se dispara la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma destellan y suena la señal de alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa botón alguno, la alerta se apagará después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activará después de 5 minutos.

MENSAJES DE INFORMACIÓN Y ERROR DEL DISPOSITIVO POD

Símbolo de la antena destellando  – el reloj está buscando el POD mientras la onda está destellando. Asegúrese que el POD esté encendido y a la distancia captable del reloj.

Símbolo de la antena estable  – el reloj y el POD se están comunicando

Símbolo del atleta estable  – no se ha detectado movimiento

Símbolo del atleta en movimiento  – El POD ha detectado movimiento y la información se transmite al reloj

NO POD DATA – se perdió la señal del POD. Asegúrese que el POD está encendido y dentro de la distancia de alcance. El reloj se apaga automáticamente después de 16 horas de uso continuo. En ese caso, el receptor del reloj debe encenderse de nuevo pulsando **ON/OFF**.

FUNCIONES DE LUZ NOCTURNA INDIGLO® Y NIGHT-MODE®

1. Pulse el botón **INDIGLO®** para activar la luz nocturna. La tecnología INDIGLO® ilumina la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca visibilidad.
2. Para mantener la iluminación siga pulsando hasta durante 3 segundos.

3. Pulse y sostenga el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos para activar la función NIGHT-MODE®
4. Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, pulse cualquier botón para iluminar la esfera del reloj durante 3 segundos.
5. Para desactivar la función NIGHT-MODE®, pulse el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos. La función automáticamente se desactivará.

RESISTENCIA AL AGUA Y A LOS GOLPES

Si su reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o aparecerá el símbolo ().

Profundidad de Resistencia al Agua	p.s.i.a. * Presión bajo la superficie del agua
30 m /98 pies	60
50 m /164 pies	86
100m /328 pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

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

1. El reloj es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería utilizarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.
4. La resistencia a los golpes estará indicada en la cara del reloj o al respaldo de la caja. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para no dañar el cristal.

CAMBIO DE PILA DEL RELOJ

1. Use una moneda e insértela en la ranura de la ventanilla de la pila.
2. Desatornille la ventanilla de la pila girando la moneda en sentido antihorario.
3. Saque el marco plástico que cubre la pila.
4. Saque la pila del reloj.
5. Quite la tira plástica mylar de la pila gastada y colóquela en la pila nueva.
6. Inserte la pila nueva en la caja del reloj.
7. Vuelva a colocar el marco plástico que cubre la pila.
8. Vuelva a colocar la ventanilla de la pila.
9. Con una moneda, gire la ventanilla de la pila en sentido horario para cerrarla.

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

CAMBIO DE PILA DEL DISPOSITIVO POD

1. Al mismo tiempo que presiona el botón en la parte trasera de la caja deslice hacia afuera del POD la cubierta.
2. Saque la pila gastada e inserte una nueva pila CR2032 dentro del compartimento de la pila.
3. Vuelva a colocar la ventanilla de la pila.

Aviso de FCC (EUA) / Aviso de IC (Canadá):

Este dispositivo cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocará interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Advertencia: Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización que tiene el usuario de operar este reloj.

NOTA: Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que la interferencia no aparecerá en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia con una o más de las siguientes acciones:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente de donde está conectado el receptor.
- Consulte al vendedor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible solamente en EUA. Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por \$5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de \$5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Timex Corporation garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante 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 el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE — OBSÉRVESE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:

- 1) después de vencido el plazo de la garantía;
- 2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor de TIMEX autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) en el cristal, la correa o pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podrá 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 concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con éste. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); y en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex le cobrará por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

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 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 para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EUA y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

©2008 Timex Corporation. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en EUA y otros países. *IRONMAN es una marca registrada de World Triathlon Corporation.