

©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

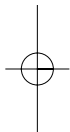
English **page 1**

Français **page 49**

Español **página 101**

Contents

Overview	1
A Fit Heart	1
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature	3
Display Icons	4
Resources	5
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	6
Digital Heart Rate Monitor	7
Before You Begin	7
To Use Your Digital Heart Rate Monitor.....	7
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	9
Time of Day	10
To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles	10
To Switch Time Zones	13
Time of Day Notes & Tips	14
Time of Day Example.....	15
Chrono.....	16
Chrono Terminology	16
To Operate the Chrono.....	17
Chrono Mode Notes & Tips	18
Chrono Mode Example.....	19
Timer	19
To Set the Timer	20
To Operate the Timer	20
Timer Mode Notes & Tips	21



Timer Mode Example	22
Recover	23
About Recovery Heart Rate	23
To Manually Determine a Recovery Heart Rate	24
Review	26
To Review Workout Data	27
Review Mode Notes & Tips	27
HRM Setup	28
To Set a Target Heart Rate Zone	29
To Set Other Heart Rate Statistical Data.....	31
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	33
Alarm.....	33
To Set the Alarm	34
Alarm Mode Notes & Tips	34
Care & Maintenance	35
Digital Heart Rate Monitor	35
Battery	36
INDIGLO® night-light	37
Water Resistance.....	38
Warranty & Service.....	39
Warranty	39
Service	41
Declaration of Conformity	43

Overview

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Ironman® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

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

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

A Fit Heart

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

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

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and

muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

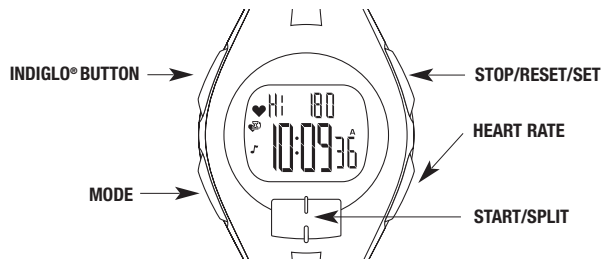
Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

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

Watch Buttons



NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the watch buttons.

INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and lights the watch face. If you press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep, you can activate NIGHT-MODE® feature.

When the NIGHT-MODE® feature is activated, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. NIGHT-MODE® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate NIGHT-MODE® before the eight hour time frame has elapsed,

press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep and NIGHT-MODE® will immediately turn off.

Display Icons

-  Hollow heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Solid heart icon once the watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.
-  Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Timer Mode.
-  Repeat icon in Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
-  Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
-  Small heart/timer icon in Time of Day or Recover Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.

Resources

Print Resources

In addition to this manual, your Digital Heart Rate Monitor includes these valuable resources:

- ❖ **Fitness Sensors User Guide:** Complete information for set-up, operation, and maintenance of your Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

Timex® websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

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

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

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

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

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

the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

Digital Heart Rate Monitor

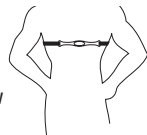
Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM SETUP Mode, refer to pages 28 to 32.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.



3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.
4. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Sensor. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 25 to 27 for more information about Review Mode.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

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

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.

INDIGLO® BUTTON

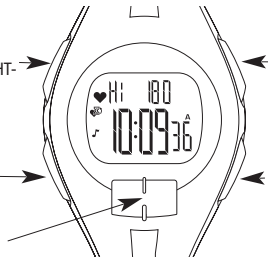
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting option or group.

START/SPLIT

Press to peak at or switch time zones or increase or toggle the setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to activate the Digital Heart Rate Monitor, decrease or toggle the setting item, or switch display views.

flashing in the lower right corner.

3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press and hold STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

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

To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
12- or 24-Hour Format	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM.DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3.15 (MM.DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button

To Switch Time Zones

The watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from

T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.

2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.
- ❖ With the watch receiving a signal from the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Time of Day with Day/Month/Date;
2. Heart Rate over Time of Day;
3. Time of Day over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in New York. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to New York time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your watch to display T2 when you travel to New York.

Chrono

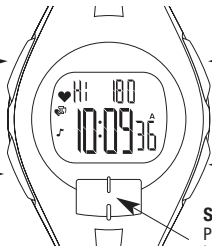
Chrono Mode operates as the main workout data center for your watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 50 laps for one workout.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, or quickly display a new lap or split.



STOP/RESET/SET

Press to pause or stop the chrono or clear chrono data.

HEART RATE

Press to switch HRM display views.

START/SPLIT

Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records individual segments of your workout.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current workout.
- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chronograph records one time and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear Chrono data (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing.
4. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The watch will display the lap and split times, the lap or split number, and average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
5. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
6. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout.
NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1- or 2-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 23 to 25.
7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon ⌚ will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate-related data in Review Mode, including:
 1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
 2. The average heart rate for each recorded lap; and
 3. Average, peak, and minimum heart rates for your workout.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE.
Choose from:
 1. Lap Time/Split Time;
 2. Heart Rate/Lap Time or Split Time;
 3. Lap Time or Split Time/Heart Rate; or
 4. Heart Rate only.
- ❖ Without the heart rate sensor, you can change the reset chronograph format by pressing STOP/RESET/SET.

Chrono Mode Example

Recently you heard that the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chrono Mode to help you try this method. You press START/SPLIT to begin your run and then after 10 minutes of running you press START/SPLIT again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).

INDIGLO® BUTTON

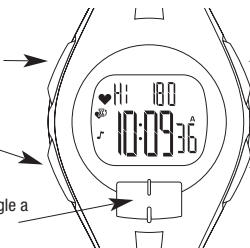
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

Press to increase or toggle a setting item or start or resume timing.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process or pause or reset the timer.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting item or switch display views.

NOTE: You can press any button in any mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (-) to decrease the value. This applies for hours, minutes, seconds and end action.

NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP or REPEAT.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The timer  or timer repeat  icon will appear on the display. The original countdown

setting will appear on the top display.

2. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.
5. The timer will stop after the alert if set to STOP; or the timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET.

The display will show RPT-# and a number (for example, RPT-2). RPT indicates the timer is repeating and the number (#) indicates how many times the timer has cycled through the repeated countdown.

NOTE: If the watch is receiving signals from the Digital Heart Rate Sensor, the top line information will be replaced with heart rate data.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer  or repeat  icon will continue to display to indicate the timer is operating.

- ❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Set Countdown Time (Repeat Count);
2. Heart Rate over Countdown Time;
3. Time over Heart Rate; or
4. Heart Rate only.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set it to repeat one time. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to REPEAT, the watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Recover

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

INDIGLO® BUTTON

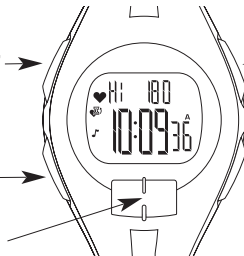
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.



STOP/RESET/SET

Press to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.

3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the 1- or 2-minute recovery countdown.
5. After a 1- or 2-minute countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent workout.

INDIGLO® BUTTON

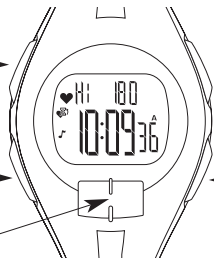
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT(+)

Press to scroll forward through activity data.



HEART RATE (-)

Press to scroll backward through activity data.

Data groupings appear in the order listed when you press START/SPLIT (+).

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.

- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.
- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set up your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the workout, and your elapsed time.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- ❖ **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 50 laps (segments) of your workout.

To Review Workout Data

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through workout data.

Review Mode Notes & Tips

- ❖ Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next workout, you erase summary data from your previous workout, except recovery heart rate.

- ❖ Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with you last recorded recovery heart rate.
- ❖ If you did not record separate laps during a workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be tracked by your Digital Heart Rate Monitor.

INDIGLO® BUTTON

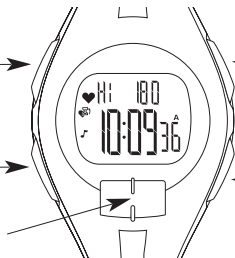
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to enter or exit the mode or move to the next digit or setting group.

START/SPLIT

Press to select a target heart rate zone or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to turn the audible ON or OFF or decrease or toggle the setting item.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 6.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible HR ZONE ALERT ON or OFF. If you turn on the audible alert, the watch will beep if you go above or

below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM SETUP Mode. When you leave HRM SETUP Mode, the watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based calculations.

Manual Target Heart Rate Zone

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next digit's value.

6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the setting process, or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data (see below).

To Set Other Heart Rate Statistical Data

In addition to selecting a Target Heart Rate Zone, it is important that you set your weight, maximum heart rate, and heart rate display. Accurate information used by these options helps tailor your Digital Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM SETUP Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Press MODE (NEXT) to begin setting other statistical data.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.

6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

For this Digital Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg). This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used to determine your 5 preset target zones and as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%). This number cannot be below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%).

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

Alarm

You can use your watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit or setting group.

START/SPLIT

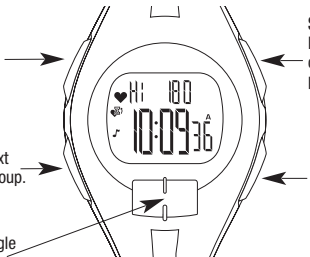
Press to increase or toggle the setting value or turn the alarm ON or OFF.

STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.



To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will also flash if you have set the watch to 12-hour format.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon  appears on the display in Time of Day Mode.

- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the watch.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

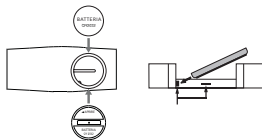
- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning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

Battery

Digital Heart Rate Sensor Battery

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

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



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin — screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

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

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

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025/CR2018 lithium battery.

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

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night light. This

electroluminescent technology
illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- ❖ The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex® recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

Digital Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Digital Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

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

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

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor 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, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED,

INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

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

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 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 ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For

Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

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

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

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

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

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

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

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____

(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____

(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____

(name and address)

Reason for Return: _____

Declaration of Conformity

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Group USA, Inc.
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex® Digital Heart Rate Monitor
Model Number: M640
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC

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

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

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

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



Agent:

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

CE

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

Table des matières

Vue d'ensemble	49
Un cœur en bonne santé	49
Boutons de la montre	51
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®	51
Icônes d'affichage	52
Ressources	53
Déterminez votre fréquence cardiaque optimale	54
Cardiofréquencemètre numérique	56
Avant de commencer.....	56
Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique	56
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	58
Heure du jour	59
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	59
Pour changer de fuseau horaire.....	62
Heure du jour : Remarques et conseils pratiques.....	63
Exemple de réglage de l'Heure du jour	64
Chrono.....	65
Terminologie du Chrono.....	65
Utilisation du Chrono	66
Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques	67
Exemple d'utilisation du mode Chrono.....	68

Minuterie	69
Pour régler la minuterie	69
Pour utiliser la minuterie	70
Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques	71
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	72
Récupération	73
À propos de la vitesse de récupération cardiaque	73
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	75
Mode Récapitulatif	76
Pour récapituler les données de la séance d'exercices	78
Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques	78
CONFIGURATION CFM	79
Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque	80
Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque	82
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques	85
Alarme	86
Pour régler l'alarme	86
Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques	87
Soin et entretien	88
Cardiofréquencemètre numérique	88
Pile	89
Veilleuse INDIGLO®	91
Étanchéité	91
Garantie et réparation	92
Garantie	92
Réparation	95

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- ❖ Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance d'exercices.

- ❖ Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

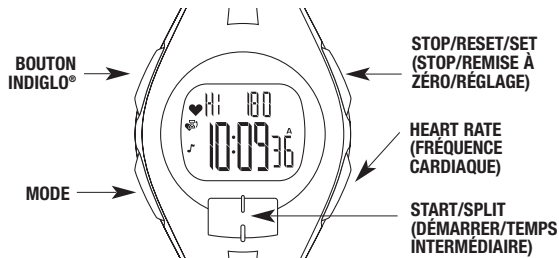
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique à un niveau d'intensité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans trop forcer ou pas assez forcer durant l'exercice.

ATTENTION :

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

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Reportez-vous à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

Quel que soit le mode de la montre, appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre. En pressant et en maintenant enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip, vous activez la fonction NIGHT-MODE®

Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel

bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour désactiver NIGHT-MODE® avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et NIGHT-MODE® s'arrête immédiatement.

Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé le cardiofréquencemètre numérique. Cette icône clignote tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Chrono.
-  L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie.
-  L'icône de répétition dans le mode Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
-  L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
-  L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

-  L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

Ressources

Ressources imprimées

En plus de ce manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des émetteurs de forme** : Instructions complètes de réglage, d'utilisation et d'entretien de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) (clients aux USA uniquement)** : Informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque, système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex® vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visitez **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres de Timex,[®] y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visitez **www.timextrainer.com** pour des conseils de mise en forme et d'entraînement avec les cardiofréquencemètres Timex[®].

Déterminez votre fréquence cardiaque optimale

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier.

Zone	%	Objectif	Avantage
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir un cœur en bonne santé et être en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler les graisses
3	70 % à 80 %	Établissement d'une base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à 100 %	Entraînement athlétique d'élite	Obtenir une condition athlétique de pointe

Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci.

La brochure *Heart Zones[®] Tools For Success* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux USA uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones[®] Tools for Success* (clients aux USA uniquement), vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre numérique

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), consulter les pages 79 à 85.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

Pour plus d'informations détaillées sur l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre numérique, consulter *le Mode d'emploi de l'émetteur de forme* qui est joint à votre produit.

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le solidement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Heure du jour, Chrono ou Minuterie.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres,



d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du cœur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

5. Commencez votre séance d'exercices.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercices.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercices.

8. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Récapitulatif. Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 76 à 78 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- ❖ Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
- ❖ Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres et de sources de radio ou d'interférences électriques.

Heure du jour

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

BOUTON INDIGLO®

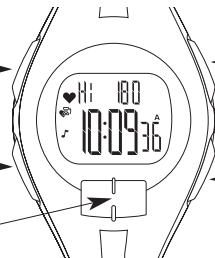
Appuyer pour allumer la montre, activer ou désactiver l'option NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour regarder ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, diminuer une valeur, alterner les réglages ou changer l'affichage.

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE)

jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 clignotant dans le coin inférieur droit.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affichera avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans les tableaux des deux prochaines pages.
6. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE/FAIT) pour sauvegarder vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour cette montre, vous pouvez régler l'heure du jour selon les réglages décrits dans les tableaux des deux prochaines pages.

Groupe de réglages	Mode opératoire
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la minute ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de semaine	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours de la semaine ou HEART RATE (-) pour reculer.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
Date	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la date ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus de secondes.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

Groupe de réglages	Mode opératoire
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM.JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le bip. La montre émet un bip lorsqu'il est activé, chaque fois que vous appuyez sur un bouton autre que INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le Mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez changer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu' à ce que HOLD FOR T1 (TENIR T1) ou HOLD FOR T2 (TENIR T2) s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu'à ce que la montre bip.

Heure du jour : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure du jour.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).
- ❖ Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

- ❖ Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour quand la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Heure du jour avec le jour/le mois/la date,
2. Fréquence cardiaque sur l'Heure du jour,
3. L'Heure du jour sur la fréquence cardiaque, ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple de réglage de l'Heure du jour

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à New York. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de New York. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client ou changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à New York.

Chrono

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercices pour votre montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des informations pour jusqu'à 50 tours pour une séance d'exercices.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou un tour intermédiaire.

STOP/RESET/SET

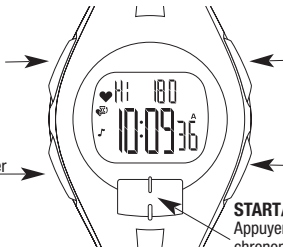
Appuyer pour faire une pause, arrêter le chrono ou effacer les données du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage du CFM.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, prendre un tour, un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.



Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire :** Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.

Utilisation du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer les données du Chrono (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche les temps pour le tour ou les intermédiaires, le nombre de tours ou d'intermédiaires et la moyenne de la fréquence cardiaque (pour le tour ou l'intermédiaire) si les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont bien reçues.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour OU attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou du temps intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 1 ou 2 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les pages 73 à 75.

7. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro.

Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Récapitulatif, comprenant :
 1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque,
 2. La moyenne de votre fréquence cardiaque pour chaque tour enregistré et
 3. La fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale pour vos séances d'exercices.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Vous pouvez choisir entre :

1. Temps au tour/Temps intermédiaire
 2. Fréquence cardiaque/Temps au tour ou temps intermédiaire
 3. Temps au tour ou temps intermédiaire/Fréquence cardiaque, ou
 4. Fréquence cardiaque uniquement.
- ❖ Sans l'émetteur de fréquence cardiaque, vous pouvez modifier le format de remise à zéro du chronographe en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire que la méthode appelée course/marche, peut vous aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) au début de votre course. Au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...).

BOUTON INDIGLO®

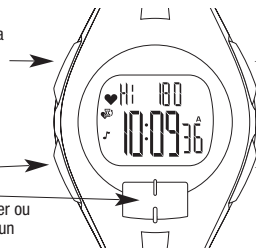
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou altérer les réglages d'un élément, démarrer ou redémarrer un chronométrage.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, pour faire une pause ou remettre le chronographe à zéro.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou altérer entre les réglages d'un élément ou changer d'affichage.

REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur n'importe quel mode pour couper l'alarme qui se déclenche quand la minuterie atteint zéro.

Pour régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter les valeurs ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes et action finale.

REMARQUE : Le réglage de l'action finale vous permet de choisir ce que la minuterie fera à la fin du compte à rebours. Les options comprennent STOP ou REPEAT (RÉPÉTER).

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le compte à rebours. L'icône de la minuterie  ou de la minuterie de répétition  s'affiche. Le réglage du compte à rebours original s'affiche en haut du cadran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

3. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET (TENIR POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affichent brièvement suivis par la durée initiale du compte à rebours.
4. Quand la minuterie atteint zéro, une brève alarme retentit et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
5. La minuterie s'arrête après l'alarme si elle est réglée sur STOP ou la minuterie commence un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

RPT-# et un nombre s'affichent (par exemple RPT-2.) RPT signifie que la minuterie se répète et le nombre (#) correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué.

REMARQUE : Si la montre est reliée à l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, la ligne du dessus sera remplacée par les données de la fréquence cardiaque.

Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la

minuterie  ou de la minuterie de répétition  continue de s'afficher pour indiquer que la minuterie fonctionne encore.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Régler le compte à rebours (nombre de répétitions)
2. Fréquence cardiaque sur le compte à rebours
3. Heure sur fréquence cardiaque ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé l'objectif de marcher 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur de votre niveau de forme et d'entraînement. Plus vous êtes en forme, plus votre fréquence cardiaque retournera rapidement à un rythme plus bas à la fin de votre séance d'exercices, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®

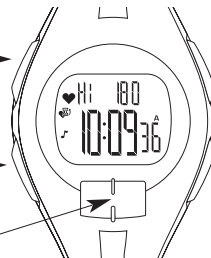
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour alterner entre un temps de récupération de 1 ou 2 minutes, pour arrêter ou pour mettre à zéro le chronomètre de récupération.

Votre vitesse de récupération cardiaque représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période de 1 ou 2 minutes. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.

Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.
4. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 1 ou 2 minutes s'affiche sur la ligne du bas.
5. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre bipe pour indiquer la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R)

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans

recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser une période de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant les étapes 2 à 4.

Mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales

BOUTON INDIGLO®

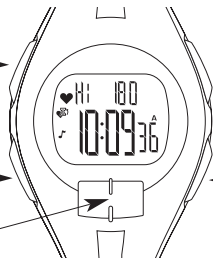
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START / SPLIT

Appuyer pour faire défiler en avant les données de l'activité.



enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.

HEART RATE (-)

Appuyer pour faire défiler en arrière les données de l'activité.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement sous la forme d'une liste quand vous appuyez sur START/SPLIT (+) (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE).

- ❖ **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercices.
- ❖ **Durée dans la zone** : Le temps durant une séance d'exercices où votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Total des calories** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Le nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre numérique, votre fréquence cardiaque durant l'activité et le temps écoulé.
- ❖ **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- ❖ **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 50 derniers tours (segments) de votre séance d'exercices.

Pour récapituler les données de la séance d'exercices

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (MODE RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.

Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position reset - remise à zéro) pour une nouvelle séance d'exercices, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total, le rappel du temps au tour ou au tour intermédiaire s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière fréquence cardiaque de récupération enregistrée.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affichera NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consulterez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif.

CONFIGURATION CFM

Le mode HRM Setup (Configuration CFM) vous permet de sélectionner et de régler les données de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre numérique.

BOUTON INDIGLO®

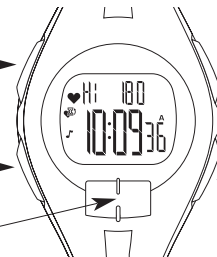
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour entrer ou sortir du mode, se déplacer vers le chiffre suivant ou vers le groupe de réglages suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou alterner entre les éléments.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme, diminuer une valeur ou alterner entre les éléments de réglage.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée ou régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée.

Zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées

Les zones de fréquence cardiaque préprogrammées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à votre valeur de fréquence cardiaque maximale (FCM).

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Déterminer la zone que vous souhaitez utiliser en consultant le tableau de la page 54.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour passer successivement à chaque zone cible de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour l'alarme HR ZONE ALERT ON (ALARME ACTIVÉE POUR ZONE FC) ou OFF (DÉSACTIVÉE). Si vous activez l'alarme, la montre émettra un bip lorsque vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et continuera de biper jusqu'à ce que vous reveniez à votre zone cible.
4. Appuyer sur MODE pour enregistrer votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et sortir du mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Après avoir quitté le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), la montre utilise la zone de fréquence cardiaque sélectionnée comme base pour tous ses calculs statistiques basés sur la CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle vous permet de personnaliser les limites supérieure ou inférieure de votre zone cible de fréquence cardiaque. Vous devez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la zone cible de fréquence cardiaque préprogrammée de 10 % est trop grande ou trop petite pour vos objectifs d'exercices.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu'à ce que MANUAL (MANUEL) s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. Le mot MANUAL (MANUEL) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre suivant.
6. Lorsque vous avez terminé de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos réglages et sortir du processus, ou vous pouvez continuer de régler ou de modifier d'autres données de statistiques de fréquence cardiaque (voir ci-dessous).

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'enregistrer votre poids et votre fréquence cardiaque maximale et régler l'affichage de la fréquence cardiaque. L'exactitude de ces

informations utilisées par cette option aide votre cardiofréquencemètre à s'adapter à vos besoins personnels de santé.

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche et clignote.
3. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les autres données statistiques.
4. Faire les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-). Pour certains réglages appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) augmente la valeur et appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) la diminue. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) alterne entre deux options ou passe successivement d'un groupe de réglages à un autre.
5. Appuyez sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre ou le groupe de réglages suivant que vous souhaitez faire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

7. Appuyer sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans le tableau suivant.

Setting Group	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel de sorte qu'il apparaisse en livres (lbs) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre permet de calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 22 lbs (10 kg) ou supérieur à 550 lbs (250 kg).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de votre fréquence cardiaque permet de déterminer vos 5 zones cibles préprogrammées et sert de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage de maximum (%). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir entre l'affichage de votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage maximum (%).

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT).
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Alarme

Vous pouvez utiliser votre montre comme un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.

BOUTON INDIGLO®

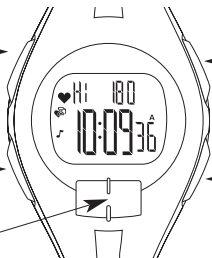
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées.

Pour régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par l'heure

avec la valeur des heures qui clignote. La valeur AM/PM (matin/après-midi) clignote aussi si vous avez réglé la montre au format 12 heures.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour diminuer sa valeur.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) en mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

- ❖ Lorsque vous réglez l'alarme, l'icône du réveil  s'affiche sur le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre

numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.

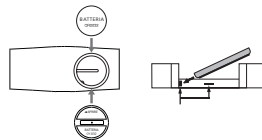
- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer les piles de votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer les piles vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer les piles :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.

2. Changer la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous, veiller à ne pas toucher les deux contacts et décharger la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyer sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie — en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyer sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas de cœur qui clignote sur votre montre, réinstaller la pile de l'émetteur.

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

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025/CR2018.

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

Veilleuse INDIGLO®

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

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex® conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

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

L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

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

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

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

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

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

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;

3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, 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 pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un états à un autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et

de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8.00 \$ US. 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 d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. veuillez 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) 55729733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 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 en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

Réparation

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

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

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

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé pour la réparation du cardiofréquencemètre.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex dans la Garantie internationale Timex.

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

**VOICI VOTRE COUPON DE GARANTIE.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE
RÉPARATION**

Date d'achat initiale : _____

(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

Índice

Descripción general	101
Un corazón en forma	101
Botones del reloj	103
Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®	103
Símbolos en la pantalla	104
Recursos	105
Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	106
Monitor digital de ritmo cardíaco	107
Antes de comenzar	107
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco.....	107
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	109
Hora del Día	110
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	111
Para cambiar las zonas horarias	113
Sugerencias para la hora.....	114
Ejemplo de Hora del Día	115
Cronógrafo	116
Terminología del cronógrafo	116
Para operar el cronógrafo:	117
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	118
Ejemplo del modo Cronógrafo	119

Temporizador	120
Para fijar el temporizador.....	120
Para operar el temporizador	121
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	122
Ejemplo del modo Temporizador	123
Recuperación	124
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación	124
Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación	125
Revisión.....	127
Para revisar los datos de la actividad.....	128
Sugerencias y trucos del modo Revisión	129
Programación del monitor de ritmo cardíaco	130
Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco	131
Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.	133
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco	136
Alarma.....	137
Para fijar la alarma	137
Sugerencias y trucos del modo Alarma	138
Cuidado y mantenimiento	139
Monitor digital de ritmo cardíaco	139
Pila	140
Luz nocturna INDIGLO®	142
Resistencia al agua	142
Garantía y servicio de reparación	143
Garantía	143
Servicio de reparación.....	145

Descripción general

¡Enhorabuena!

Con la compra de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® Ironman® usted ha contratado un nuevo entrenador personal. Su monitor digital de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal para hasta 50 vueltas.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Pero sobre todo, ¡disfrute de su nuevo compañero para estar más en forma!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- ❖ Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.

❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

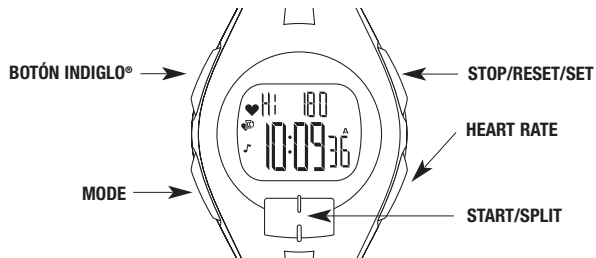
Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

ADVERTENCIA:

Esto no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor cardíaco digital, u otros factores.

Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj. Si mantiene presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido, se activará la función NIGHT-MODE®.

Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función NIGHT-MODE® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivar la función NIGHT-MODE® antes de que haya

transcurrido el periodo de tiempo de ocho horas, pulse el botón INDIGLO® hasta oír un pitido y NIGHT-MODE® se desactivará inmediatamente.

Símbolos en la pantalla

-  El símbolo del contorno de un corazón indica que el reloj está buscando la señal del sensor cardíaco digital.
-  Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del sensor cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando mientras el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.
-  El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de cronógrafo.
-  El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de temporizador.
-  El símbolo de modo temporizador repetido indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás.
-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-  El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
-  El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Hora del día o Recuperación indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.

Recursos

Recursos impresos

Además de este manual, su monitor digital de ritmo cardíaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía para el usuario de los sensores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su sensor digital de ritmo cardíaco.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, sólo para clientes en EE.UU.):** Información para usar su monitor digital de ritmo cardíaco junto con el programa de condicionamiento físico Heart Zones® Training System (Sistema de entrenamiento en zonas cardíacas), diseñado para ayudarle a aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en Internet

Los sitios web de Timex® ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su monitor digital de ritmo cardíaco.

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

Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico.

Zona	%	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Pierda peso y queme grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantenga una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar su %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco) incluido en la caja de monitor personal de ritmo cardíaco (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de estas metodologías.

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

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal y como se describe en la tabla de la página anterior.

Monitor digital de ritmo cardíaco

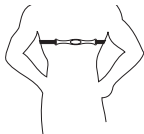
Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que entre esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo Programación del monitor, consulte las páginas 130 a 136.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor digital de ritmo cardíaco, consulte la *Guía del usuario del sensor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del sensor cardíaco digital.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza justo por debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el símbolo del contorno hueco de un corazón en pantalla que indica que el reloj espera la señal del sensor. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón relleno y comienza a latir.
5. Comience su sesión de ejercicio.
NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo de Revisión) sólo si funciona en modo Cronógrafo durante su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona cardíaca seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active la alarma, verá el



mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo Cronógrafo, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de Revisión en las páginas 127 a 129.

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor cardíaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor cardíaco digital.
- ❖ Ajuste la colocación del sensor cardíaco digital y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del sensor cardíaco digital estén húmedas.
- ❖ Revise la pila del sensor cardíaco digital y cámbiela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

BOTÓN INDIGLO®

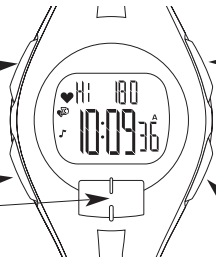
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, u opción o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse ver o cambiar las zonas horarias o para aumentar o cambiar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor digital de ritmo cardíaco, bajar o cambiar ajustes, o cambiar lo que se ve en pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en pantalla seguidas por SET TIME con el número 1 destellando en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (1) o secundaria (2).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora de la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en las tablas de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para este reloj, puede hacer los ajustes de hora del día descritos en las tablas que aparecen en las siguientes dos páginas.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Grupo de programación	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, el 15 de marzo puede aparecer como 3.15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para activar o desactivar el sonido de los botones. Cuando activa el sonido de los botones, su reloj emitirá un pitido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha, lo que indica la zona horaria alternativa. Usted puede cambiar de la zona T1 a la T2 o a la inversa siguiendo estos pasos:

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.

2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. En el caso de un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Mientras el reloj recibe la señal del sensor cardíaco digital, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
2. Ritmo Cardíaco por encima de la Hora del Día
3. Hora del Día por encima del Ritmo Cardíaco
4. Solamente el Ritmo Cardíaco.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Nueva York. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, así que ajuste T1 a su hora local. Pero también es importante tener en cuenta la hora de su cliente, por lo tanto ajuste T2 a la hora de Nueva York. Con ambas zonas horarias disponibles, usted puede comprobar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Nueva York.

Cronógrafo

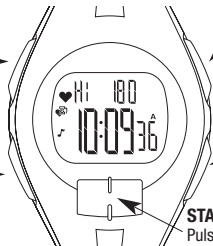
El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas para una sola sesión de ejercicio.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.



STOP/RESET/SET

Pulse para pausar o detener los datos del cronógrafo o para borrarlos.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla del monitor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT

Pulse para comenzar a medir el tiempo, medir una vuelta o intervalo, o continuar midiendo el tiempo después de una pausa.

Terminología del cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos individuales de su sesión de ejercicio.

- ❖ **Intervalo:** El tiempo de intervalo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual sesión de ejercicio.
- ❖ **Registrar el tiempo de una vuelta o el tiempo de intervalo:** Cuando usted toma la medida de una vuelta o un intervalo, el cronógrafo registra un tiempo y automáticamente empieza a cronometrar el siguiente.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del cronógrafo (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el tiempo de vuelta y el de intervalo, la cantidad de vueltas o intervalos, y el promedio de ritmo cardíaco durante ese tiempo (de vuelta o intervalo), si se están recibiendo los datos del sensor cardíaco digital.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital. Para información adicional acerca del ritmo cardíaco de recuperación, vea las páginas 124 a 125.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje o mantenga pulsado STOP/RESET/SET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro ⌚ aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía está funcionando.
- ❖ Cuando haga funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor cardíaco digital, acumulará datos cardíacos en el modo de Revisión, incluyendo:
 1. Cuánto tiempo permanece su ritmo cardíaco dentro de la zona deseada;
 2. El promedio de ritmo cardíaco para cada vuelta registrada, y
 3. El ritmo cardíaco promedio, máximo y mínimo durante su sesión de ejercicio.
- ❖ Con el Cronógrafo corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Tiempo de Vuelta/Tiempo de Intervalo;
 2. Ritmo Cardíaco/Tiempo de Vuelta o de Intervalo;
 3. Tiempo de Vuelta o de Intervalo/Ritmo Cardíaco; o
 4. Solamente Ritmo Cardíaco.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, puede cambiar el formato para reiniciar el cronógrafo pulsando STOP/RESET/SET.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Usted ha escuchado recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato y después andar por un corto periodo de tiempo. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para probar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y después de 10 minutos de estar corriendo pulse START/SPLIT de nuevo y camine durante 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

BOTÓN INDIGLO®

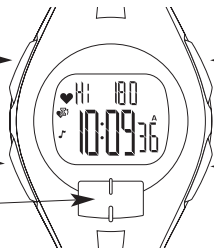
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para aumentar o cambiar una programación o para iniciar o continuar con el temporizador.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

HEART RATE

Pulse para disminuir o cambiar la programación o para cambiar entre modos de pantalla.

NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en cualquier modo para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos y terminar la acción.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen PARAR o REPETIR.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente valor de horas, minutos y segundos.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del temporizador  o el del temporizador indefinido  aparecerán en la pantalla. El ajuste original de cuenta atrás aparecerá en la parte superior de la pantalla.
2. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/RESET/SET.
3. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.

4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y la luz nocturna INDIGLO® destellará. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
5. El temporizador se detendrá después de que la alerta se ajuste en STOP; o el temporizador empezará otra cuenta atrás si se ajusta en REPEAT y seguirá hasta que usted pulse STOP/RESET/SET.

La pantalla mostrará RPT# y un número (por ejemplo, RPT-2). RPT indica que el temporizador está repitiendo y el número (#) muestra las veces que el temporizador ha completado un ciclo de cuenta atrás repetida.

NOTA: Si el reloj está recibiendo señales del sensor cardíaco digital, la información de la línea superior será sustituida por la información sobre el ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del temporizador  o del temporizador indefinido  seguirán en pantalla para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Con el temporizador corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Ajustar el Tiempo de Cuenta Atrás (Conteo Repetitivo)
2. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Atrás;
3. Tiempo por encima de Ritmo Cardíaco; o
4. Solamente Ritmo Cardíaco.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después de su hora del almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa para que repita lo mismo una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador en el modo REPETIR, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo le queda para volver a la oficina.

Recuperación

Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de buena forma cardiovascular.

Un ritmo cardíaco de recuperación más lento puede indicar también que necesita hacer una pausa en su entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

BOTÓN INDIGLO®

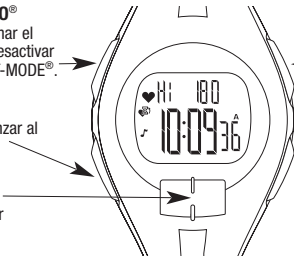
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.



STOP/RESET/SET

Pulse para elegir entre un tiempo de recuperación de 1 ó 2 minutos o para parar o reiniciar el temporizador de recuperación.

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. El monitor digital de ritmo cardíaco registra el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de 1 ó 2 minutos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite los pasos del 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo en su sesión de ejercicio más reciente.

BOTÓN INDIGLO®

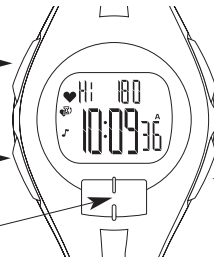
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT(+)

Pulse para desplazarse hacia delante en sus datos de actividad.



HEART RATE (-)

Pulse para desplazarse hacia atrás en sus datos de actividad.

La información en grupos aparece siguiendo el orden de la lista al pulsar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó.

- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó el monitor digital de ritmo cardíaco, el ritmo cardíaco promedio durante su actividad y la cantidad de tiempo en que realizó la actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del último cálculo del ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante las últimas 50 vueltas (segmentos) de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por los datos de la actividad.

Sugerencias y trucos del modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ Sin el sensor cardíaco digital, usted verá el tiempo total y podrá revisar vueltas o intervalos en el modo de Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor digital de ritmo cardíaco.

BOTÓN INDIGLO®

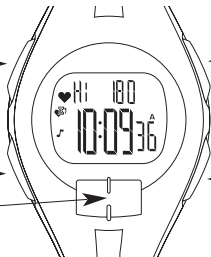
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para entrar o salir de un modo o para avanzar al siguiente dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada o para aumentar o alternar la programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para encender o apagar la alerta sonora o para disminuir o alternar la programación.

Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede elegir una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o establecer manualmente la zona de ritmo cardíaco deseada conforme a sus necesidades.

Zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 106.

Para elegir una zona preestablecida de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para ajustar la alarma sonora en ON u OFF. Si activa

la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona seleccionada de ritmo cardíaco y continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada.

4. Pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco y salir del modo de Programación del monitor. Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco.

Selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado

La selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado le permite personalizar los límites superior e inferior de su zona de ritmo cardíaco deseado. Usted puede usar la selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el rango de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preseleccionadas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus objetivos.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Oprima START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.

5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, o HEART RATE (-) para disminuirlo, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de ajustar los límites superior e inferior en cuanto a zonas de ritmo cardíaco, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para grabar sus ajustes y salir del proceso de programación, o puede continuar para establecer o ajustar otros datos estadísticos sobre ritmo cardíaco (ver más abajo).

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, es importante que introduzca su peso, ritmo cardíaco máximo y forma en que aparecerá el ritmo cardíaco en pantalla. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor digital de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.
3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar otros datos estadísticos.
4. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se

incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.

5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

En este monitor digital de ritmo cardíaco usted puede realizar los ajustes que se indican en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo se utiliza para determinar las cinco zonas preseleccionadas y sirve de referencia para mostrar su ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Visualización del ritmo cardíaco		Usted puede seleccionar entre visualizar el ritmo cardíaco en latidos por minuto (BPM) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulse para avanzar al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT

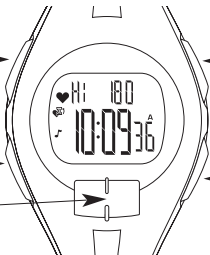
Pulse para aumentar el escoger el valor de programación o para colocar la alarma en ON u OFF.

STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación.



Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de la hora

en sí destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, mantenga pulsado START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el modo Alarma.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma  aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Cuidado y mantenimiento

Monitor digital de ritmo cardíaco

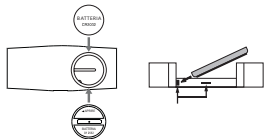
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, aclare el sensor cardíaco digital con agua corriente.
- ❖ No limpie el sensor cardíaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- ❖ El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

Pila del sensor cardíaco digital

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del sensor cardíaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El sensor cardíaco digital utiliza una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un palillo o un clip

enderezado y cierre la tapa con una moneda — atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco digital y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

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

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® tendrán menos luz. Este reloj usa una pila de litio CR2025/CR2018.

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

Luz nocturna INDIGLO®

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

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros de profundidad bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex® recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Sensor cardíaco digital

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

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

Garantía y servicio de reparación

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

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

1. una vez vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación indebida o abuso; y
5. en el cristal, la correa o pulsera, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero puede que usted también tenga otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido 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 para EE.UU. 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 los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., 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); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +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 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

Servicio de reparación

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

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

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, 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 para enviar el monitor.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicio de reparación de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita cambiar la correa o pulsera, llame al 1-800-328-2677.

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

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

Fecha original de compra: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

