



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145
Português	página 221
Italiano	pagina 297
Deutsch	Seite 377
Nederlands	pagina 451

Índice

Visão geral221
Novos recursos221
Um coração em forma222
Botões do relógio224
Luz noturna INDIGLO® com recurso Night-Mode®224
Ícones do mostrador225
Recursos226
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima227
Configuração e utilização do monitor de frequência cardíaca229
Como preparar o monitor de frequência cardíaca para ser utilizado pela primeira vez230
Para usar o monitor de frequência cardíaca231
Mensagem NO HRM DATA233
Hora do dia234
Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos sonoros ..	.235
Para trocar o fuso horário237
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Hora do Dia ..	.238
Notas e dicas da hora do dia238
Exemplo de Hora do Dia239

Cronógrafo	240	Recuperação	258
Terminologia do cronógrafo	240	Frequência cardíaca de recuperação	258
Para operar o cronógrafo	241	Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação	260
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo	242	Rever	262
Formato do mostrador do cronógrafo	243	Sobre o modo Rever	262
Notas e dicas do modo Cronógrafo	244	Como rever os dados de uma atividade física	263
Exemplo do modo Cronógrafo	244	Dados do modo Rever	264
Intervalo	245	Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)	267
Terminologia referente ao intervalo	246	Dispositivo para vincular dados	267
Para configurar ou ajustar os intervalos	247	Como selecionar uma zona-alvo da frequência cardíaca	269
Como operar o Temporizador de Intervalo	249	Como configurar uma zona-alvo da frequência cardíaca manual	270
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo	249	Como digitar os dados pessoais	272
Notas e dicas do modo Intervalo	250	Notas e dicas sobre a Configuração de HRM	275
Exemplo do modo Intervalo	252	Alarme 1, 2 ou 3	276
Temporizador (Timer)	253	Como configurar o alarme	277
Para configurar o temporizador	254	Notas e dicas do modo Alarme	278
Para operar o temporizador	255	Sync	279
Notas e dicas do modo Temporizador	256	Como sincronizar o relógio com o PC	280
Exemplo do modo Temporizador	257	Mensagens de erro de sincronização	281

Cuidado e manutenção	282
Substituição da pilha do relógio	282
Luz noturna INDIGLO®	282
Resistência à água	282
Manutenção da cinta do medidor de frequência cardíaca	283
Duração e substituição da pilha do transmissor	283
Substituição da pilha	284
Garantia e serviço	285

Visão geral

Parabéns!

O monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® é como ter um personal trainer. Esta ferramenta de alta tecnologia foi elaborada para atletas exigentes como você para medir como é possível fazer um rastreamento em relação às suas metas de exercícios, além de oferecer a habilidade de rastrear, armazenar e analisar os principais indicadores do nível da sua forma física pessoal para até 50 voltas.

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

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

Novos recursos

O monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® apresenta uma memória de 10 exercícios que reúne o tempo decorrido e os dados da frequência cardíaca ao utilizar o cronógrafo ou o temporizador de intervalos. O que torna este temporizador de intervalos singular é que cada

um dos segmentos vinculado pode ser definido para zona de frequência cardíaca e duração, assim, o seu exercício pode incorporar a orientação de treinamento tempo X esforço, como se tivesse um treinador no seu pulso.

Além dos recursos padrão do monitor de frequência cardíaca, o monitor de frequência cardíaca digital Ironman® Triathlon® permite bloquear um ou mais exercícios para reduzir a chance de excluí-lo por acaso.

O relógio também apresenta um link opcional de comunicação bilateral sem fio. Com a comunicação bilateral, é possível transferir dados do relógio para o PC/Mac ou baixar configurações do PC/Mac para o relógio. A comunicação do rádio oferece uma comunicação sem fio digital transparente, conexões confiáveis e transmissões de dados entre o relógio e outros dispositivos ANT+Sport (desportivo).

Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

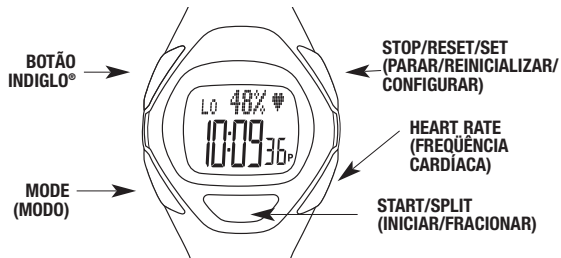
O monitor de frequência cardíaca pode mostrar quando você está na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do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

ADVERTÊNCIA:

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

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

Botões do relógio



OBSERVAÇÃO: O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Luz noturna INDIGLO® com recurso Night-Mode®

Em qualquer modo do relógio, ao pressionar o botão INDIGLO® a luz noturna INDIGLO® é ativada, iluminando o relógio enquanto o botão é pressionado. Pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até ouvir um bipe para ativar o recurso Night-Mode®.

Quando o recurso Night-Mode® estiver ativado, a face do mostrador fica iluminada por 3 a 6 segundos quando se pressiona qualquer botão do relógio. O recurso Night-Mode® permanecerá ativo por 7 a 8 horas após a ativação. Para desativar antes do período de 8 horas, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até ouvir um bipe.

Ícones do mostrador

- ♥ O ícone do coração indica que o medidor de frequência cardíaca está em operação.
- 🕒 O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Crono.
- ⌚ O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Intervalo ou Temporizador.
- 🔄 O ícone de repetição indica que o temporizador foi configurado para repetir ao final de um ciclo de contagem no modo Intervalo ou Temporizador.
- 🕒 O ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertar o usuário em uma determinada hora.
- 🔊 O ícone alto-falante aparece quando o relógio foi configurado para alertar o usuário quando ultrapassar ou ficar abaixo da zona da frequência cardíaca durante um exercício.

- ❏ O ícone de antena aparece quando o relógio estiver sincronizado com o medidor de frequência cardíaca.
- 🔒 O ícone de trava aparece quando um exercício foi bloqueado para não ser anulado por um outro exercício.
- 🕒 O ícone de ampulheta com coração aparece quando o relógio está cronometrando uma recuperação.
- 🌙 O ícone de lua crescente aparece quando o recurso de luz noturna INDIGLO® com Night-Mode® for ativado.

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o monitor de frequência cardíaca inclui os seguintes recursos úteis:

- ❖ **Heart Zones® Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** As informações para saber como utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones® são para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Recursos da Internet

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

- ❖ Registre o seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Acesse o site **www.timextrainer.com** para saber mais informações sobre os produtos de Saúde e Forma Física da Timex®, relógios esportivos Timex® e informações sobre treinamento.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Há cinco zonas de meta básicas para a frequência cardíaca descritas na tabela acima. Selecione a zona que corresponde à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) com base na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Antes de definir a zona de meta, é necessário determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O livreto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o pacote do monitor de frequência cardíaca (somente para clientes nos EUA) oferece excelentes procedimentos, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de uma destas metodologias.

Você poderá considerar o método baseado na idade recomendado pelo governo.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez que você saiba a sua frequência cardíaca máxima, é possível digitar este valor no modo Configuração do HRM (Monitor de Frequência Cardíaca) e o relógio configurará automaticamente as zonas conforme descritas na tabela da página anterior.

Configuração e utilização do monitor de frequência cardíaca

Os modos Cronógrafo e Temporizador de Intervalo coletam dados da frequência cardíaca e registram estatísticas detalhadas para um exercício. O monitor de frequência cardíaca tem capacidade para armazenar informações para até 10 exercícios.

OBSERVAÇÃO: O relógio coleta dados da frequência cardíaca sem que o modo Cronógrafo ou Temporizador de Intervalo esteja em funcionamento. Estas informações não estarão disponibilizadas no modo Rever, mas podem ser transferidas do relógio para um PC/Mac (é necessário ter o dispositivo de conexão USB para transferência de dados Timex®). Se tiver um dispositivo USB opcional, é possível transferir dados de exercícios para um PC/Mac para fins de armazenamento e visualização. Quando o relógio tiver capacidade para armazenar menos de cinco horas ou apenas mais três sessões referentes aos dados da frequência cardíaca, o relógio exibirá a mensagem MEMORY LOW (pouca memória). Quando o relógio atingir seus limites de capacidade de armazenamento, o visor indicará MEMORY FULL (memória cheia).

Quando o relógio não for utilizado com um PC/Mac, estas mensagens não serão exibidas. A menos que um exercício seja bloqueado, um exercício antigo será automaticamente anulado quando se atinge o limite de 10 exercícios.

Como preparar o monitor de frequência cardíaca para ser utilizado pela primeira vez

Ao ter determinado suas metas de forma física e frequência cardíaca máxima, a Timex recomenda vincular o relógio ao medidor de frequência cardíaca, configurar a hora e definir outros dados importantes no modo Configuração do HRM antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca.

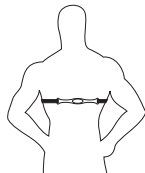
Observação: Para obter melhores resultados, a Timex recomenda lavar o medidor de frequência cardíaca em água morna com sabão para remover qualquer óleo utilizado na fabricação antes de utilizar o relógio pela primeira vez.

- ❖ **Como vincular o relógio e o medidor de frequência cardíaca:** a Timex recomenda vincular o medidor de frequência cardíaca e o relógio para minimizar a possibilidade de absorver um sinal proveniente do medidor de frequência cardíaca de uma outra pessoa. Para vincular precisamente o relógio ao medidor de frequência cardíaca, ative imediatamente o modo Configuração do HRM antes de parar ou utilizar qualquer outro modo. Para obter mais informações sobre como fazer este vínculo, consulte as páginas 267 a 268.
- ❖ **Como configurar a hora do dia:** O monitor de frequência cardíaca utiliza a configuração da hora no relógio para registrar dados. Para garantir que está registrando os dados na hora correta, configure o relógio no seu fuso horário local no modo Hora do Dia. Para obter mais informações sobre o modo Hora do Dia, consulte as páginas 234 a 239.

- ❖ **Como digitar os dados pessoais:** Antes de utilizar o relógio, é importante digitar o peso e a frequência cardíaca máxima no modo Configuração do HRM. Este procedimento permite personalizar o monitor de frequência cardíaca para os seus parâmetros pessoais. Para obter mais informações sobre o modo Configuração do HRM, consulte as páginas 272 a 274.

Para usar o monitor de frequência cardíaca

1. Umedeça bem os coxins do sensor de frequência cardíaca em água corrente (de 2 a 3 segundos por coxim). Se for necessário, utilize um gel para eletrodos do monitor de frequência cardíaca para obter melhor contato.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do Dia, Cronógrafo, Temporizador de Intervalo ou Temporizador.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio. O ícone de antena aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do medidor de frequência cardíaca. Quando o relógio começa a receber um sinal, um ícone de coração batendo será exibido no



mostrador. Em determinados modos, o relógio buscará automaticamente o medidor de frequência cardíaca ao digitar o modo.

OBSERVAÇÃO: O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre a atividade física (disponível no modo Rever) ao utilizar os modos Cronógrafo e Temporizador de Intervalo.

5. Pressione o botão START/SPLIT e comece o exercício físico.
6. Se o relógio for configurado para alertar quando estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta sonoro. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta sonoro, a mensagem HOLD ALERT OFF será exibida. De modo oposto, ao ativar o alerta sonoro, a mensagem HOLD ALERT ON será exibida.
7. Ao terminar de se exercitar, pressione o botão STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício se estiver os modos Cronógrafo ou Temporizador de Intervalo.
8. Retire o medidor de frequência cardíaca do peito e o relógio irá parar de registrar outros dados da frequência cardíaca em cerca de um minuto.
9. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 262 a 266 para obter mais informações sobre o modo Rever.

Mensagem NO HRM DATA

Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- ❖ Aproxime mais o relógio do medidor de frequência cardíaca.
- ❖ Ajuste a posição do medidor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- ❖ Certifique-se de que os coxins do medidor de frequência cardíaca estejam úmidos ou use um gel condutivo.
- ❖ Verifique a pilha do medidor de frequência cardíaca e substitua-a se for o caso.
- ❖ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Hora do dia

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione a luz do relógio, ative/desative o recurso Night- Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, opção de configuração, dígito ou grupo.

START/SPLIT

Pressione para dar uma olhada no fuso horário ou trocá-lo ou para aumentar ou alternar os itens de configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou concluir o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar o monitor de frequência cardíaca, diminuir ou alternar os itens de configuração ou trocar a visualização do mostrador.

Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos sonoros

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET até as palavras HOLD TO SET seja exibida brevemente no mostrador seguidas de SET e depois de SET TIME com o número 1 ou 2 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar entre o fuso horário primário (1) e o secundário (2).
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da Hora do Dia estão escritos nas tabelas apresentadas nas duas páginas seguintes.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Grupo de configuração	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.
Dia do mês	Pressione START/SPLIT (+) para avançar os dias do mês ou HEART RATE (-) para retroceder os dias do mês.
Ano	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor do ano ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão à direita dos segundos no mostrador de tempo.

Grupo de configuração	Ajuste
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções incluem: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 (MM-DD) ou 15,3 (DD.MM).
Sinal sonoro da hora	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar entre a ativação e a desativação do sinal sonoro. Quando estiver ativado, o relógio emitirá um bipe a cada hora na hora.
Botão do bipe	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar entre a ativação e a desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe sempre que pressionar um botão que não seja o botão INDIGLO®.

Para trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até T1 ou T2 ser exibido ou piscar.
2. Continue mantendo o botão pressionado até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Hora do Dia

Ao utilizar o relógio com o medidor de frequência cardíaca, é possível mudar a exibição do modo Hora do Dia pressionando o botão HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Frequência cardíaca X Hora do Dia
2. Hora do Dia X Frequência cardíaca
3. Apenas Frequência cardíaca ou
4. Hora do Dia com Dia/Mês/Data.

OBSERVAÇÃO: Enquanto as informações atuais da frequência cardíaca estão sendo exibidas no modo Hora do Dia, o relógio não está coletando nenhum dado que possa ser visualizado no modo Rever.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia a partir de qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até a hora do dia ser exibida.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.

- ❖ É possível salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal da hora a qualquer momento pressionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Durante o ano bissexto, relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 29 de fevereiro. Para os outros anos, o relógio passa de 28 de fevereiro para de 1º de março.
- ❖ Os alarmes são disparados pela configuração da hora no modo Hora do Dia.

Exemplo de Hora do Dia

Suponha que você more em São Paulo e que trabalha com um cliente em Nova York. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura "T1" para o seu horário local. Mas também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso, você configura "T2" para o horário de Nova York. Com ambos os fusos horários disponíveis, é possível verificar rapidamente a hora do cliente ou até mesmo trocar o seu relógio para apresentar a opção T2 quando viajar para Nova York.

Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios físicos do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione a luz do relógio, ative/desative o recurso Night- Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir rapidamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.



STOP/RESET/SET

Pressione para parar ou interromper o cronógrafo, salvar dados do cronógrafo e limpar o cronógrafo ou alterar o formato do cronógrafo.

HEART RATE

Pressione para alterar as visualizações do mostrador.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo referentes à duração da atividade.
- ❖ **Volta:** O tempo de volta registra o tempo ou a duração de segmentos individuais do exercício físico.
- ❖ **Tempo fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade física atual.

- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo do segmento atual e automaticamente começa a cronometrar um outro segmento.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do cronógrafo (se for necessário) e reconfigurar o cronógrafo.
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o número da volta ou do tempo fracionado e a frequência cardíaca média (para a volta ou o tempo fracionado) se os dados do medidor de frequência cardíaca estiverem sendo recebidos.
5. Pressione MODE para exibir imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU aguarde alguns segundos para o relógio começar a exibir automaticamente essas respectivas informações.
6. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando desejar fazer uma pausa ou concluir a atividade física.

OBSERVAÇÃO: O temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por 30 segundos ou 1, 2, 5 ou 10

minutos, como definido pelo usuário) depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca. Consulte as páginas 258 a 261 para obter informações adicionais sobre a frequência cardíaca de recuperação.

7. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero. Este procedimento salva os dados do cronógrafo no banco de dados do relógio.

OBSERVAÇÃO: Se todos os exercícios físicos estiverem bloqueados, a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW será exibida. Neste caso, o relógio não tem capacidade para salvar nenhum dados de um exercício físico.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Cronógrafo com o medidor de frequência cardíaca, você acumulará dados relacionados à frequência cardíaca no modo Rever, inclusive:

1. Período em que a frequência cardíaca permanece dentro da zona-alvo de frequência cardíaca (exibida como IN ZONE no modo Rever);
2. A frequência cardíaca média referente ao tempo todo de operação do medidor de frequência cardíaca e do cronógrafo (exibido como AVERAGE no modo Rever);

3. A frequência cardíaca média referente a cada volta registrada (exibido como LAP DATA no modo Rever); e
4. A frequência cardíaca máxima e mínima referente ao tempo todo de operação do medidor de frequência cardíaca e do cronógrafo (exibido como PEAK e MINIMUM no modo Rever).

Formato do mostrador do cronógrafo

É possível configurar o cronógrafo para exibir a volta ou o tempo fracionado na linha inferior do mostrador.

1. Pare e reconfigure o cronógrafo.
2. Pressione e solte o botão STOP/RESET/SET. A mensagem FORMAT será exibida no mostrador seguida de SET e a configuração atual do formato.
3. Pressione START/SPLIT (+) para selecionar o formato desejado.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar a configuração e voltar ao modo Cronógrafo.

Observe que embora a configuração do formato implique que os valores de tempo do cronógrafo sejam exibidos nas linhas superior e inferior do mostrador, ao utilizar o modo Cronógrafo sem o medidor da frequência cardíaca, a linha superior do mostrador fica reservada para o número de voltas, portanto, apenas a linha inferior das informações sobre o tempo será exibida. Entretanto, ao utilizar o Cronógrafo com o medidor de frequência cardíaca, é possível visualizar as informações da volta e do tempo fracionado ao mesmo tempo, se desejar.

Notas e dicas do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para alternar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo (⌚) será exibido para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o cronógrafo e o medidor de frequência cardíaca estiverem funcionando simultaneamente, é possível mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca X Tempo da volta ou fracionado;
 2. Tempo da volta ou fracionado X Frequência cardíaca;
 3. Tempo de volta X Tempo fracionado;
 4. Número de volta X Tempo fracionado, ou
 5. Só frequência cardíaca.

Exemplo do modo Cronógrafo

Duas vezes por semana você corre nas ladeiras perto de casa e utiliza o cronógrafo para cronometrar a atividade física. A corrida foi dividida em quatro segmentos:

- 1) De casa até o começo da ladeira
- 2) De baixo para cima da ladeira
- 3) De cima da ladeira para baixo e, para finalizar
- 4) De baixo da ladeira para casa Em cada um destes marcos, pressione o botão START para começar a cronometrar uma nova volta. Após cinco semanas armazenando o mesmo exercício físico, é possível controlar o progresso com o passar do tempo para saber se o tempo está ou não melhorando para cada segmento de volta.

Intervalo

O modo Temporizador de Intervalo oferece um temporizador flexível de contagem de cinco intervalos que pode ser configurado para repetir até 99 vezes. Este modo é útil quando o exercício físico inclui segmentos distintos, como um método de corrida/caminhada na qual o usuário corre por um período especificado e depois caminha por um período especificado.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione a luz do relógio, ative/desative o recurso Night- Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção ou grupo de configuração.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, continuar cronometrando após uma pausa ou aumentar ou alternar um item da configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para começar ou concluir o processo de configuração, pausar ou interromper o temporizador de intervalo ou limpar e salvar os dados.

HEART RATE

Pressione para alterar as visualizações do mostrador ou diminuir ou alternar um item da configuração.

Terminologia referente ao intervalo

- ❖ **Treinamento por intervalos:** É possível utilizar o treinamento por intervalos para ajudar a variar o nível de intensidade em um exercício, o que, em última instância, ajudará a treinar mais intensamente e por mais tempo.
- ❖ **Intervalos:** Os intervalos relacionam o seu exercício a períodos de tempo específicos. Por exemplo, você pode correr por dez minutos, caminhar por dois minutos, correr por vinte minutos e, depois, caminhar por cinco minutos. Isso representaria quatro intervalos de treinamento.
- ❖ **Repetições (Reps):** O número de vezes escolhido para executar um grupo de intervalos. No exemplo citado acima, se você decidir repetir o grupo de intervalo três vezes, você passará três vezes pela série de dez, dois, vinte e cinco minutos de cronometragem, nessa seqüência. Isso representaria três repetições.

Para configurar ou ajustar os intervalos

É possível utilizar o relógio para configurar e armazenar até cinco intervalos cujos rótulos vão de INT 1 a INT 5.

1. Pressione MODE até o modo Intervalo ser exibido, mostrando as configurações mais recentes de intervalos.
2. Pressione STOP/RESET/SET até a mensagem INT TIMER SET ser brevemente exibida no mostrador seguida da mensagem SET seguida pela configuração atual para Intervalo 1 e INT com o número 1 piscando na parte superior do mostrador.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para escolher qual dos cinco grupos de intervalo irá configurar.
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora do intervalo escolhido. A hora do intervalo atual será exibida no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra na página seguinte.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

É possível fazer os ajustes de intervalo descritos na tabela abaixo.

Grupo de configuração	Ajuste
Número de intervalos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o número de intervalos ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar a hora ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Segundos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos segundos ou HEART RATE (-) para diminuir este valor.
Zona de frequência cardíaca	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para optar por preconfigurar a ZONE 1 a 5, a zona MANUAL ou NONE (Nenhuma).
Número de repetições	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o número de repetições (# OF REPS) ou HEART RATE (-) para diminuir o número de intervalos de todos os intervalos.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Como operar o Temporizador de Intervalo

1. Pressione MODE até INTERVAL ser exibido.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados do intervalo provenientes de um intervalo anterior de exercício físico (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar a contagem do Temporizador de Intervalo (exemplo: 10, 9, 8...).
4. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando desejar fazer uma pausa ou concluir a atividade física antes dos intervalos terem concluído a contagem de tempo.
5. Pressione START/SPLIT para continuar a contagem OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar e depois limpar o intervalo atual do exercício físico.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Intervalo com o medidor de frequência cardíaca, você acumulará dados relacionados à frequência cardíaca no modo Rever, inclusive:

1. Período em que a frequência cardíaca permanece dentro da zona-alvo de frequência cardíaca (exibida como IN ZONE no modo Rever);
2. A frequência cardíaca média referente ao tempo todo de operação do medidor de frequência cardíaca e do temporizador de intervalo (exibido como AVERAGE no modo Rever);

3. A frequência cardíaca média referente a cada intervalo registrado (exibido com períodos de intervalo no modo Rever); e
4. A frequência cardíaca máxima e mínima referente ao tempo todo de operação do medidor de frequência cardíaca e do temporizador de intervalo (exibido como PEAK e MINIMUM no modo Rever).

Notas e dicas do modo Intervalo

- ❖ Quando o relógio acumula informações referentes ao tempo nas zonas-alvo de frequência cardíaca, as informações são agregadas para o tempo em todas as zonas, e não para o tempo na zona de cada intervalo individual.
- ❖ Se todos os exercícios físicos estiverem bloqueados no modo Rever, a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW será exibida. Neste caso, o relógio não tem capacidade para salvar nenhum dados de um exercício físico.
- ❖ Com o temporizador de intervalo e o medidor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, é possível mudar o mostrador de modo Intervalo pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca X Tempo de intervalo (por intervalo);
 2. Tempo de intervalo (por intervalo) X Frequência cardíaca;
 3. Apenas Frequência cardíaca ou
 4. Tempo de intervalo X Número de intervalo/Número de repetições.
- ❖ Se um intervalo estiver configurado para 00:00:00, o relógio pulará automaticamente este intervalo. Por exemplo, se INT 3 estiver configurado para 00:00:00, o relógio passará de INT 2 diretamente para INT 4.
- ❖ Ao configurar as zonas-alvo de frequência cardíaca no modo Intervalo, as zonas cancelam as configurações feitas no modo Configuração de HRM. Por exemplo: se tiver configurado o relógio para ZONE 2 no modo Configuração de HRM, mas configurou o INT 3 para ZONE 3, o relógio registrará os dados da frequência cardíaca para a ZONE 3 e não para a ZONE 2 enquanto estiver no modo Intervalo. Este procedimento é particularmente importante se configurar o relógio para alertar quando estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca.
- ❖ A configuração de repetição se aplica para o grupo todo de configurações. Não é possível fazer o Temporizador de Intervalo repetir duas vezes para INT 1 e apenas uma vez para INT 2.

Exemplo do modo Intervalo

Para fins de de treinamento cruzado, você decide adicionar uma aula de “spin” de uma hora à sua rotina de exercícios físicos. Você decide utilizar o modo Intervalo para ajudar a controlar o tempo e a frequência cardíaca durante o exercício. Os seguintes intervalos são configurados para a atividade física:

Intervalo	Hora	Zona de frequência cardíaca
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Usar INT 1 como aquecimento. INT 2 e INT 3 representam a parte fundamentak do exercício físico a uma meta de frequência cardíaca cada vez mais elevada, esforçando-se para manter o exercício aeróbico de alta intensidade por 5 minutos. Por fim INT 4 é o período de relaxamento entre as repetições e o fim do exercício físico. Além disso, as repetições são configuradas para 2, o que permite repetir esta sequência de exercício físico duas vezes para obter uma rotina sólida de exercícios físicos com intervalo de uma hora.

Temporizador (Timer)

O modo Temporizador permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...). Além disso, é possível configurar o relógio para repetir, parar ou alternar para o modo Cronógrafo ao final da contagem regressiva (se o cronógrafo estiver desativado ou limpo) e alertar quando já tiver passado metade da seqüência de tempo.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione a luz do relógio, ative/desative o recurso Night- Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito, opção de configuração ou grupo.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, continuar cronometrando após uma pausa ou aumentar ou alternar um item da configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para começar ou concluir o processo de configuração, pausar ou interromper o temporizador ou limpar os dados.

HEART RATE

Pressione para alterar as visualizações do mostrador ou diminuir ou alternar um item da configuração.

OBSERVAÇÃO: É possível pressionar qualquer botão no modo Temporizador para silenciar o alerta que toca quando o temporizador alcança o valor zero.

Para configurar o temporizador

1. Pressione MODE até que apareça TIMER.
2. Pressione STOP/RESET/SET até o TIMER SET e SET serem brevemente exibidos no mostrador, seguidos pelo temporizador com o valor das horas piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou alternar os valores ou HEART RATE (-) para diminuir ou alternar o valor. Este procedimento se aplica para horas, minutos, segundos, conclusão e alerta quando chegar à metade da atividade física.


OBSERVAÇÃO: A configuração de conclusão permite escolher a maneira como o temporizador funciona na conclusão de uma contagem regressiva do tempo. As opções incluem: STOP, REPEAT ou CHRONO. Se optar por CHRONO, o relógio alterna automaticamente para o modo Cronógrafo ao final da contagem regressiva (se o cronógrafo estiver desativado e reconfigurado para zero) e começa a operar o cronógrafo.


OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).



4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos, segundos, conclusão e alerta indicando ter chegado à metade da atividade física.

5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.


Para operar o temporizador

1. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados de outras utilizações do temporizador (se for necessário). Não é possível iniciar uma outra contagem regressiva sem reconfigurar o temporizador.
2. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone de ampulheta () será exibido no mostrador.
3. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
4. Retome a contagem regressiva pressionando novamente START/SPLIT ou reconfigure o temporizador pressionando e mantendo pressionado novamente STOP/RESET/SET até as palavras HOLD TO RESET serem exibidas brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
5. Quando o temporizador chega à metade (se o alerta indicando ter chegado à metade da atividade estiver configurado [HALFWAY ALERT]) um bipe irá tocar.
6. Quando o temporizador chegar ao zero, um alerta tocará. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.
7. O temporizador parará depois do alerta ter sido configurado para STOP, ou

O temporizador começará outra contagem regressiva se estiver configurado para REPEAT e continuará até pressionar STOP/RESET/SET. O mostrador exibirá REP e o número (por exemplo: REP 2). REP indica que o temporizador está repetindo, e o número indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva. O ícone de ampulheta  de repetição também será exibido indicando que o temporizador está configurado para repetir, ou

O temporizador mudará para o modo Cronógrafo se o cronógrafo estiver desativado e sem informações. O ícone do cronógrafo será exibido  indicando que o temporizador mudará de modos ao final da contagem regressiva e o ícone da ampulheta  indica que o temporizador está em funcionamento.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ É possível pressionar MODE no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do temporizador. O ícone de ampulheta  continuará a ser exibido para indicar que o temporizador está funcionando.
- ❖ Ao utilizar o alerta que indica quando o usuário chega à metade da atividade física, o relógio emite um bipe ao ter chegado à metade do tempo configurado na contagem regressiva.

❖ Com o temporizador e o medidor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, é possível mudar o mostrador no modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Frequência cardíaca/Tempo da contagem regressiva;
2. Tempo da contagem regressiva/Frequência cardíaca;
3. Apenas Frequência cardíaca ou
4. Tempo da contagem regressiva (e um número de repetição se estiver configurado para REPEAT).

Exemplo do modo Temporizador

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. Para ajudar a controlar o tempo e não se atrasar para voltar a trabalhar após o intervalo do almoço, você configura o temporizador para 15 minutos e configura a conclusão para CHRONO. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe indicando que você deve começar a caminhar de volta ao escritório. O relógio passa para o modo Cronógrafo e começa a cronometrar. Este procedimento ajuda a determinar quanto tempo leva para voltar ao escritório.

Recuperação

Frequência cardíaca de recuperação

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você fica mais em forma física, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. É possível configurar o monitor de frequência cardíaca para registrar a mudança na frequência cardíaca por um período de 30 segundos ou 1, 2, 5 ou 10 minutos.

Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou outros fatores.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione a luz do relógio, ative/desative o recurso Night- Mode®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT

Pressione para selecionar um exercício físico para ser analisado ou rolar pelos dados do exercício físico referentes a um exercício selecionado.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar a rrevisão de um exercício físico selecionado.

HEART RATE

Pressione para bloquear ou desbloquear um exercício físico ou rolar pelos dados do exercício referentes a um exercício físico selecionado.

OBSERVAÇÃO: Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca. Sem uma frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca inicial for abaixo da frequência cardíaca final, o mostrador exibirá NO REC ao final da contagem regressiva de recuperação. Os resultados da recuperação automática podem ser visualizados no modo Rever.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

É também possível iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação a qualquer momento.

OBSERVAÇÃO: Ao iniciar uma recuperação manual, esta informação não fica armazenada para ser exibida no modo Rever.

1. Pressione MODE até RECOVERY ser exibido.
2. Pressione STOP/RESET/SET limpar a leitura da última recuperação da frequência cardíaca, se for necessário. A mensagem HOLD TO RESET será exibida seguida pelo tempo de recuperação atualmente configurado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar entre um tempo de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, se desejar.

OBSERVAÇÃO: Esta configuração controla a duração da frequência cardíaca de recuperação automática e manual.

4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior exibirá a contagem regressiva de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos.

OBSERVAÇÃO: O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados da frequência cardíaca atual do medidor de frequência cardíaca. Sem uma frequência cardíaca atual ou se a

frequência cardíaca inicial for abaixo da frequência cardíaca final, o mostrador exibirá NO REC ao final da contagem regressiva de recuperação.

5. Depois do período especificado de contagem regressiva de recuperação, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como sendo a recuperação.



6. É possível continuar a iniciar um período especificado de recuperação repetindo as etapas 2 a 4.

