



TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 71
Español	página 151
Português	página 227
Italiano	pagina 303
Deutsch	Seite 381
Nederlands	pagina 455

Índice

Visão geral227
Recursos227
Um coração em forma228
Botões do relógio230
Luz noturna INDIGLO® com recurso Night-Mode®231
Ícones do mostrador232
Recursos233
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima234
Configuração e utilização do monitor de frequência cardíaca235
Como preparar o monitor de frequência cardíaca para ser utilizado pela primeira vez236
Como utilizar o monitor de frequência cardíaca237
Mensagem NO HRM DATA239
Hora do dia240
Como configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos sonoros241
Como trocar o fuso horário243
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Hora do Dia ..	.244
Notas e dicas da hora do dia244
Exemplo de Hora do Dia245

Cronógrafo246	Rever268
Terminologia do cronógrafo246	A respeito do modo Rever269
Como operar o cronógrafo247	Como rever os dados dos exercícios270
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo248	Dados do modo Rever271
Formato do mostrador do cronógrafo249	Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)273
Notas e dicas do modo Cronógrafo250	Vinculação de dispositivos274
Exemplo do modo Cronógrafo251	Como selecionar uma zona-alvo da frequência cardíaca276
Intervalo252	Zona-alvo de frequência cardíaca personalizada277
Terminologia referente ao intervalo253	Dados pessoais279
Como configurar ou ajustar os intervalos253	Notas e dicas sobre a Configuração de HRM281
Como operar o temporizador de intervalos255	Alarme 1, 2 ou 3282
Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo256	Como configurar o alarme283
Notas e dicas do modo Intervalo256	Notas e dicas do modo Alarme284
Exemplo do modo Intervalo258	Sincronizar285
Temporizador259	Como sincronizar o relógio com um computador286
Como configurar o temporizador260	Mensagens de erro de sincronização287
Como operar o temporizador261	Cuidado e manutenção288
Notas e dicas do modo Temporizador262	Substituição da pilha do relógio288
Exemplo do modo Temporizador263	Luz noturna INDIGLO®288
Recuperação264	Resistência à água289
A respeito da Frequência cardíaca de recuperação264	Manutenção do sensor de frequência cardíaca e da cinta289
Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação265	Vida útil da pilha do transmissor290
		Substituição da pilha do transmissor290

Garantia e serviço292
Declaração de conformidade296

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 a forma que você acompanha as suas metas de exercícios, além de oferecer a capacidade 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!

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 vinculados pode ser definido para zona de frequência cardíaca e duração, assim, o seu exercício pode incorporar a orientação de treino “tempo e esforço”, como se tivesse um treinador no seu pulso.

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

O relógio também apresenta um link opcional de comunicação bilateral sem fio denominado Timex Data Xchanger. Com a comunicação bilateral, é possível transferir dados do relógio para o computador ou baixar configurações do computador para o relógio. O rádio oferece uma comunicação digital sem fio contínua, conexões confiáveis e transmissões de dados entre o relógio e outros dispositivos com tecnologia ANT+™ aplicáveis.

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 funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

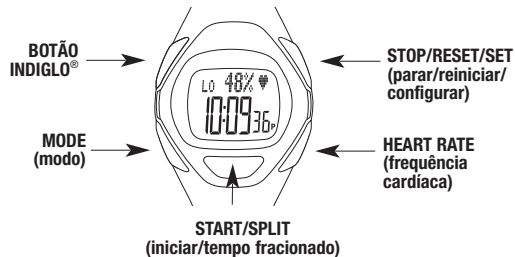
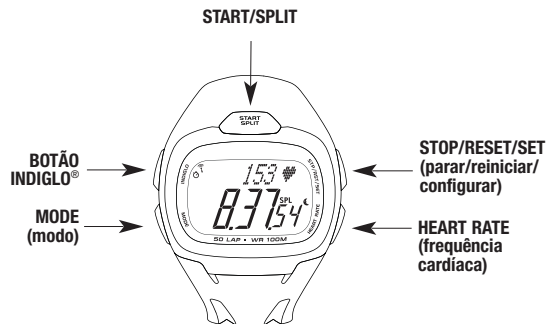
O monitor de frequência cardíaca pode mostrar quando você está na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que 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 sensor 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 se mantém pressionado o botão. 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 três a seis segundos quando se pressiona qualquer botão do relógio. O recurso Night-Mode® permanecerá ativo por sete a oito horas após a ativação. Para desativar antes do período de oito horas, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até ouvir um bipe.

Ícones do mostrador

- ♥ O ícone de coração indica que o sensor de frequência cardíaca está em funcionamento.
- 🕒 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 regressiva 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 de 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 sensor de frequência cardíaca.
- 🔒 O ícone de trava aparece quando um exercício foi bloqueado para não ser anulado por 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® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** As informações referentes à utilização do monitor da frequência cardíaca juntamente com o programa de forma física denominado Sistema de Treino Heart Zones® servem 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 seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timexironman.com** para obter mais informações dos produtos Timex® de saúde e forma física, relógios esportivos Timex® e informações sobre treinos.

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%	Treino atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

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

Antes de definir a zona, 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 a embalagem do monitor de frequência cardíaca (somente para clientes nos EUA) oferece excelentes procedimentos, e a Timex recomenda que você faça uso de uma dessas metodologias.

Você poderá considerar o método baseado na idade recomendada 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 sabendo a frequência cardíaca máxima, digita-se esse valor no modo Configuração HRM 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 cada exercício. O monitor de frequência cardíaca tem capacidade para armazenar informações de até 10 exercícios.

OBSERVAÇÃO – O relógio coleta dados da frequência cardíaca sem que o modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo esteja em funcionamento. Essas informações não estarão disponibilizadas no modo Rever, mas podem ser transferidas do relógio para um computador (é necessário ter o dispositivo de conexão USB para transferência de dados Timex®). Se tiver um dispositivo USB opcional, é possível transferir os dados dos exercícios para um computador 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 seu limite de capacidade de armazenamento, o visor indicará MEMORY FULL (memória cheia).

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

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

Uma vez determinadas as metas de forma física e frequência cardíaca máxima, a Timex recomenda vincular o relógio ao sensor 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 sensor de frequência cardíaca em água morna com sabão para remover qualquer óleo utilizado na fabricação antes de utilizar o relógio pela primeira vez.

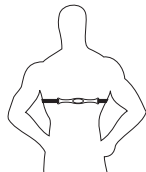
- ❖ **Vinculação do relógio ao sensor de frequência cardíaca:** a Timex recomenda vincular o sensor de frequência cardíaca ao relógio para minimizar a possibilidade de absorver o sinal emitido pelo sensor de frequência cardíaca de outra pessoa. Para vincular corretamente o relógio ao sensor de frequência cardíaca, ative imediatamente o modo

Configuração do HRM antes de parar ou utilizar qualquer outro modo. Para obter mais informações sobre “Vinculação de Dispositivos”, consulte o Índice na seção de configuração do HRM.

- ❖ **Configuração da hora do dia:** o monitor de frequência cardíaca utiliza o ajuste da hora no relógio para registrar dados. Para garantir que está registrando os dados na hora correta, ajuste o relógio no seu fuso horário local no modo Hora do Dia. Para obter mais informações sobre o modo Hora do Dia, consulte a seção correspondente no Índice.
- ❖ **Digitação dos dados pessoais:** antes de utilizar o relógio, é importante digitar o peso e a frequência cardíaca máxima no modo Configuração do HRM. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca aos seus parâmetros pessoais. Para obter mais informações sobre “Dados Pessoais”, consulte o Índice na seção de configuração do HRM.

Como utilizar o monitor de frequência cardíaca

1. Umedeça bem os sensores de frequência cardíaca com água potável (deixe correr a água uns 2 a 3 segundos por coxim). Se for necessário, utilize o gel para eletrodos do monitor de frequência cardíaca para melhorar o contato.
2. Centralize o sensor 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 sensor 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 busca automaticamente o sensor de frequência cardíaca quando se digita o modo.

OBSERVAÇÃO - O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível no modo Rever) ao utilizar os modos Cronógrafo e Temporizador de intervalo.

5. Pressione o botão START/SPLIT e comece o exercício.
6. Se o relógio for configurado para alertar quando estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, pressione e mantenha pressionado 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. Do contrário, ao ativar o alerta sonoro, a mensagem HOLD ALERT ON será exibida.
7. Ao terminar os exercícios, pressione o botão STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício se estiver utilizando os modos Cronógrafo ou Temporizador de Intervalo.

8. Retire o sensor de frequência cardíaca do peito e o relógio irá parar de registrar dados posteriores 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.

Observação – Limpe bem o sensor de frequência cardíaca para manter seu bom funcionamento. A cinta do FLEX TECH™ pode ser lavada com água fria em lavadora de roupas, tendo o cuidado de primeiro retirar o transmissor. Pendure-o para secar, evitando a incidência direta dos raios solares ou de calor. Seque os contatos metálicos do transmissor e da cinta para evitar corrosão.

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 ao sensor de frequência cardíaca.
- ❖ Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca e da cinta torácica elástica.
- ❖ Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca estão úmidos ou use um gel condutor.
- ❖ Verifique a pilha do sensor de frequência cardíaca e substitua-a se for preciso.

- ❖ 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.

START/SPLIT

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

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

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

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

1. Pressione MODE até aparecer o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET até as palavras HOLD TO SET aparecerem 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 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 descritos 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 configurações	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuir-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse 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 esse 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 configurações	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 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 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®.

Como 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 aparecer e 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 sensor de frequência cardíaca, a exibição do modo Hora do Dia poderá ser modificada pressionando o botão HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Frequência Cardíaca sobre Hora do Dia;
2. Hora do Dia sobre Frequência Cardíaca
3. Apenas Frequência cardíaca ou
4. Dia/Mês/Data sobre Hora do Dia.

OBSERVAÇÃO – Embora você possa ver as informações atuais de frequência cardíaca no modo Hora do Dia, o relógio não coleta nenhum dado que possa ser visto 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 aparecer a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Ao passar do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser feita manualmente.

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal da hora pressionando STOP/RESET/SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão do relógio for pressionado por um período de dois a três minutos durante a configuração, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Durante o ano bissexto, o 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 1º de março.
- ❖ Os alarmes disparam à hora configurada 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 no relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas.

START/SPLIT

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

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pressione para parar ou interromper temporariamente o cronógrafo, salvar ou eliminar dados do cronógrafo ou alterar seu formato.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** o cronógrafo registra os segmentos cronometrados durante todo o exercício.

- ❖ **Volta:** o tempo de volta registra o tempo ou a duração de segmentos individuais do exercício.
- ❖ **Tempo fracionado:** o tempo fracionado registra o tempo total transcorrido desde o começo do exercício atual.
- ❖ **Utilizar uma volta ou um tempo fracionado:** ao utilizar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra o tempo do segmento atual e automaticamente começa a cronometrar um novo segmento.

Como operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até aparecer CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do cronógrafo (se for necessário) e reiniciar o cronógrafo.
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para utilizar 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 sensor 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 você quiser fazer uma pausa ou quando concluir o exercício.

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 sensor de frequência cardíaca e o temporizador de recuperação não estiver desativado (“off”). Para obter mais informações sobre frequência cardíaca de recuperação, consulte a seção do modo Recuperação.

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

OBSERVAÇÃO – Se todos os exercícios estiverem bloqueados, a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW será exibida. Nesse caso, o relógio não poderá salvar nenhum dado do exercício.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Cronógrafo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Cronógrafo com o sensor de frequência cardíaca, acumulam-se dados relacionados à frequência cardíaca no modo Rever, incluídos:

1. O 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 sensor de frequência cardíaca e do cronógrafo (exibida como AVERAGE no modo Rever);
3. A frequência cardíaca média referente a cada volta registrada (exibida como LAP DATA no modo Rever); e
4. As frequências cardíacas máxima e mínima referentes ao tempo todo de operação do sensor 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 reinicie o cronógrafo.
2. Pressione e solte o botão STOP/RESET/SET. A mensagem FORMAT será exibida no mostrador seguida de SET e da 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 exibir os valores de tempo do cronógrafo nas linhas superior e inferior do mostrador, ao utilizar o modo Cronógrafo sem o sensor da frequência cardíaca, a linha

superior do mostrador ficará 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 sensor de frequência cardíaca, se desejar, será possível ver as informações da volta e do tempo fracionado ao mesmo tempo.

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, o mostrador do modo Cronógrafo poderá ser modificado pressionando HEART RATE.

Escolha a partir de:

1. Frequência cardíaca sobre Tempo fracionado;
2. Tempo fracionado sobre Frequência cardíaca;
3. Tempo na zona (ZT) sobre Frequência cardíaca
4. Só frequência cardíaca
5. Frequência cardíaca sobre Tempo da volta
6. Tempo da volta sobre Frequência cardíaca

7. Tempo da volta sobre Tempo fracionado

8. Número da volta sobre Tempo fracionado

Exemplo do modo Cronógrafo

Duas vezes por semana você corre nas ladeiras perto de casa e utiliza o cronógrafo para cronometrar o exercício. Você dividiu a corrida em quatro segmentos:

- 1) da sua casa ao começo da ladeira,
- 2) da parte de baixo para a parte de cima da ladeira,
- 3) do topo da ladeira de novo para baixo e, finalmente,
- 4) do final da ladeira de volta 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, 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 regressiva de cinco intervalos que pode ser configurado para repetir até 99 vezes. Esse modo é útil quando o exercício inclui segmentos distintos, como um método de corrida/caminhada no qual o usuário corre por um período especificado e depois caminha por um período especificado.

START/SPLIT

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

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pressione para começar ou terminar o processo de configuração, fazer uma pausa ou parar o temporizador de intervalo, ou limpar os dados e salvá-los.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador ou diminuir ou alternar um item de configuração.

Terminologia referente ao intervalo

- ❖ **Treino com intervalos:** é possível utilizar o treino com intervalos para ajudar a variar o nível de intensidade em um exercício, o que, em última instância, permitirá treinar mais intensamente e por mais tempo.
- ❖ **Intervalos:** os intervalos relacionam o 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 treino.
- ❖ **Repetições (Reps):** o número de vezes escolhido para executar um grupo de intervalos. No exemplo citado acima, se decidir repetir o grupo de intervalo três vezes, você passará três vezes pela série de dez, dois, vinte, e cinco minutos de cronometragem, três vezes nessa sequência. Isso representaria três repetições.

Como 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 seguinte.

Grupo de configurações	Ajuste
Número de intervalos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o número de intervalos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Segundos	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos segundos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Zona de frequência cardíaca	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para optar pré-configurar da 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 repetições de todos os intervalos.

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 na página anterior.

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

Como operar o temporizador de intervalos

1. Pressione MODE até aparecer INTERVAL.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados de intervalo do exercício anterior (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar a contagem regressiva do Temporizador de intervalo (exemplo: 10, 9, 8...).
4. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando desejar fazer uma pausa ou terminar o exercício antes da conclusão da cronometragem dos intervalos.
5. Pressione START/SPLIT para continuar a contagem regressiva OU pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar e depois limpar os dados de intervalo do exercício atual.

Dados da frequência cardíaca ao utilizar o modo Intervalo

Quando o relógio estiver funcionando no modo Intervalo com o sensor de frequência cardíaca, você acumulará dados relacionados ao coração no modo Rever, incluindo:

1. O 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 sensor 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. As frequências cardíacas máxima e mínima referentes ao tempo todo de operação do sensor 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, você verá a mensagem WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. Nesse caso, o relógio não poderá salvar nenhum dado do exercício.

- ❖ Com o temporizador de intervalo e o sensor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, o mostrador do modo Intervalo poderá ser modificado pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca sobre Tempo de intervalo (por intervalo);
 2. Tempo de intervalo (por intervalo) sobre Frequência cardíaca;
 3. Apenas Frequência cardíaca ou
 4. Número de intervalo/Número de repetições sobre Tempo de intervalo.
- ❖ 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, cancelam-se 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 efeitos de treino cruzado, você decide adicionar uma aula de “spin” de uma hora à sua rotina de exercícios. Você decide utilizar o modo Intervalo para ajudar a controlar o tempo e a frequência cardíaca durante o exercício. Você configura os seguintes intervalos para o exercício:

Intervalo	Tempo	Zona de frequência cardíaca
INT 1	00:05:00	NENHUM
INT 2	00:18:00	ZONA 3
INT 3	00:05:00	ZONA 5
INT 4	00:05:00	ZONA 1

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

Temporizador

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 de dados) e alertar quando já tiver passado metade da cronometragem.

START/SPLIT

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

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

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

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 trocar a vista do mostrador ou diminuir ou alternar um item de configuração.

OBSERVAÇÃO - É possível pressionar qualquer botão no modo

Temporizador para silenciar o alerta que toca quando o temporizador atinge o valor zero.

Como configurar o temporizador


1. Pressione MODE até aparecer 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 e alerta quando chegar ao final e à metade da atividade.




OBSERVAÇÃO - A configuração de conclusão permite escolher a maneira como o temporizador funciona na conclusão de uma contagem regressiva. As opções incluem: STOP, REPEAT ou CHRONO. Se optar por CHRONO, o relógio alternará automaticamente para o modo Cronógrafo ao final da contagem regressiva (se o cronógrafo estiver desativado e reconfigurado para zero) e começará 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, e alerta indicando ter chegado ao final e à metade da atividade.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Como operar o temporizador

1. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados de usos anteriores 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  aparecerá no mostrador.
3. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
4. Prosiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicie o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/RESET/SET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam 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]) se ouvirá um breve bipe.

6. Quando o temporizador atingir o zero, soará um alerta. 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 ser pressionado 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 modo ao final da contagem regressiva, e o ícone da ampulheta , indicando que o temporizador está em funcionamento.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ Ao pressionar MODE no modo Temporizador o mostrador passa para outro modo sem 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 se atinge a metade do trajeto, o relógio emitirá um bipe ao ter chegado à metade do tempo configurado na contagem regressiva.
- ❖ Com o temporizador e o sensor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, pode-se mudar o mostrador no modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 1. Frequência cardíaca sobre Tempo da contagem regressiva;
 2. Tempo da contagem regressiva sobre Frequência cardíaca;
 3. Apenas Frequência cardíaca ou
 4. Configuração do temporizador (ou nº Rep. se tiver sido configurado para REPEAT) sobre Tempo de contagem regressiva.

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 ao trabalho 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 serve para determinar o tempo que leva para voltar ao escritório.

Recuperação

A respeito da Frequência cardíaca de recuperação

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

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca pode ser configurado para registrar a mudança na sua frequência cardíaca por um período de 30 segundos ou 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou o temporizador de recuperação pode ser configurado para OFF (desativado).

Uma menor taxa de recuperação pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treino devido à fadiga, doença ou outros fatores.

START/SPLIT

Pressione para começar ou recomeçar o temporizador de recuperação.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para escolher um tempo de recuperação de 30 segundos; de 1, 2, 5 ou 10 minutos; sem tempo de recuperação ou para parar ou reiniciar o temporizador de recuperação.

HEART RATE

Pressione para ativar o HRM (se estiver desativado) ou pressione e mantenha pressionado para ativar ou desativar os alertas de Fora da zona.

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 sensor de frequência cardíaca, salvo se o temporizador de recuperação estiver configurado para OFF (desativado). Sem uma frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca inicial estiver 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

Além disso, a frequência cardíaca de recuperação pode ser iniciada manualmente a qualquer momento.

OBSERVAÇÃO - Ao iniciar manualmente uma recuperação, a informação não ficará armazenada para ser vista no modo Rever.

1. Pressione MODE até aparecer RECOVERY.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para limpar a leitura da última frequência cardíaca de recuperação. A mensagem HOLD TO RESET será exibida seguida pelo tempo de recuperação atualmente configurado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou desativado (OFF).

OBSERVAÇÃO - Esta configuração controla a duração da frequência cardíaca de recuperação automática e da 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. Se o temporizador de recuperação estiver configurado para OFF (desativado), o botão START/SPLIT não funcionará.

OBSERVAÇÃO - O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados da frequência cardíaca atual do sensor de frequência cardíaca. Sem uma frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca inicial estiver 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 os passos da etapa 2 à 4.

Rever

O modo Rever permite recuperar (“recall”) todas as informações gerais registradas nos modos Cronógrafo e Intervalo referentes aos exercícios armazenados. É possível rever os últimos 10 exercícios armazenados. É possível também bloquear um exercício para garantir que o exercício não seja excluído da fila de revisão quando ultrapassar os 10 exercícios.

START/SPLIT

Pressione para selecionar um exercício a ser revisto ou explorar os dados de um exercício selecionado.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar a revisão de um exercício selecionado.

HEART RATE




Pressione para bloquear ou desbloquear um exercício ou explorar os dados de um exercício selecionado.

A respeito do modo Rever

- ❖ O modo Rever coleta e armazena os dados coletados enquanto o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estiver funcionando. Pode-se utilizar este modo para visualizar informações importantes do seu progresso durante os exercícios.
- ❖ Sem o sensor de frequência cardíaca, o tempo total e a Volta ou a Recuperação (“Recall”) de intervalo serão exibidos no modo Rever, juntamente com a última frequência cardíaca de recuperação registrada.
- ❖ Se não se tiverem concluído nenhuma das contagens regressivas, o relógio exibirá NO INTS DONE. Isso apenas ocorrerá enquanto o temporizador de intervalo estiver funcionando e antes de o relógio ter concluído a cronometragem de um ciclo completo de intervalos.
- ❖ Se não foram registradas separadamente as voltas durante um exercício com cronógrafo, o relógio exibirá NO LAPS STORED ao chegar ao segmento de recuperação da volta no modo Rever. Isso apenas ocorrerá quando o cronógrafo estiver funcionando e o relógio não tiver terminado de cronometrar durante a primeira volta de um exercício.

Como rever os dados dos exercícios

Se o modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo estiver ativado ao entrar no modo Rever, você só verá as informações do exercício atual. Não é possível analisar nenhum exercício armazenado até os modos Cronógrafo e Temporizador terem sido interrompidos e reconfigurados.

1. Pressione MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT para explorar os exercícios armazenados. Os exercícios armazenados são rotulados pela data e hora do exercício.
OBSERVAÇÃO - Os exercícios registrados no modo Cronógrafo são marcados com o ícone de cronógrafo  e os exercícios registrados no modo Intervalo são marcados com o ícone de ampulheta .
3. Pressione HEART RATE para bloquear ou desbloquear um exercício. Ao bloquear um exercício, o ícone de trava  será exibido ao lado do exercício. Este exercício não será automaticamente excluído à medida que novos exercícios forem adicionados.
4. Pressione STOP/RESET/SET para acessar os dados de revisão referentes a um exercício selecionado.
5. Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para explorar os dados do exercício.
6. Pressione STOP/RESET/SET para voltar ao menu principal Rever para escolher um outro exercício para ser revisto.

Dados do modo Rever

O modo Rever inclui dados armazenados para os exercícios que foram registrados no modo Cronógrafo ou Temporizador de intervalo, conforme indicado na lista a seguir.

OBSERVAÇÃO - Se o monitor de frequência cardíaca não for utilizado, os únicos dados que serão visualizados são os do tempo total e da volta ou do intervalo.

- ❖ **Tempo total:** o período em que o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estava funcionando durante um exercício nos modos Cronógrafo ou Temporizador de intervalo.
- ❖ **Tempo na zona:** o tempo durante um exercício em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo. Para um exercício físico com intervalo, é possível configurar cada intervalo a uma zona-alvo diferente; assim, o modo Rever exibirá a soma do tempo na zona referente às diversas zonas de cada intervalo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** a frequência cardíaca média alcançada durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** o maior valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.

- ❖ **Total de calorias:** o número de calorias queimadas durante um exercício. Esse número depende do peso digitado durante a configuração do monitor de frequência cardíaca, da frequência cardíaca durante o exercício e do tempo transcorrido no exercício.
- ❖ **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas em um exercício.
- ❖ **Melhor volta:** a volta mais curta registrada durante uma atividade física.
- ❖ **Recuperação da volta ou do intervalo:** o tempo e a frequência cardíaca média para cada segmento do exercício. Os exercícios com cronógrafo incluem os dados da volta, e os exercícios com intervalos incluem os dados dos intervalos. Se o exercício com intervalos estiver configurado para Repetir, o relógio também exibirá o número de repetições dos intervalos.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do cálculo mais recente da frequência cardíaca de recuperação automática quando o cronógrafo ou o temporizador de intervalo estiver funcionando. Os cálculos da recuperação manual não são armazenados.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

O modo Configuração de HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados pessoais que serão rastreados pelo monitor de frequência cardíaca. É possível também vincular o relógio ao medidor de frequência cardíaca.

START/SPLIT

Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar um tem de configuração.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

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

STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para iniciar o processo de vinculação ou diminuir ou alternar um item de configuração.

Vinculação de dispositivos

O vínculo é necessário para garantir que o relógio não receba dados transmitidos pela cinta torácica de uma outra pessoa.

Observação – A vinculação, seja do sensor da frequência cardíaca, seja do relógio, deverá efetuar-se antes do primeiro uso e depois de mudar a bateria. Não precisa ser feita antes de cada exercício.

Para vincular o seu relógio à cinta torácica, siga os seguintes passos:

1. Retire a cinta torácica do corpo e deixe-a repousar pelo menos por cinco minutos para garantir que esteja totalmente desligada.
2. Encontre um local distante de qualquer outra cinta torácica do monitor de frequência cardíaca que possa estar transmitindo dados.
3. No relógio, pressione repetidamente o botão MODE até aparecer a mensagem HRM SETUP na linha superior do mostrador.

Para vincular corretamente o relógio ao sensor de frequência cardíaca, passe diretamente para o modo Configuração de HRM sem parar primeiro em nenhum outro modo.

4. Pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE. A mensagem HOLD TO PAIR deve ser exibida por cerca de dois segundos seguida das instruções WEAR STRAP e depois PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.

5. Pressione o botão MODE. Aparecerá a mensagem WAIT FOR BEEP. Nesse momento o relógio busca uma cinta torácica para se vincular.
6. Pegue a cinta torácica e segure-a firmemente com os polegares encostando nos coxins do sensor que normalmente entrariam em contato com o peito. Esfregue os polegares nos coxins do sensor algumas vezes. Este contato será suficiente para fazer com que a cinta comece a transmitir os dados.
7. Se a operação de vinculação for realizada sem problemas, aparecerá a mensagem PAIRING DONE no mostrador e soará um bipe de confirmação. Se por algum motivo o vínculo não for bem realizado, repita as etapas acima começando imediatamente pela etapa 4.

Como selecionar uma zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca pré-configuradas ou configurar manualmente uma zona-alvo de frequência cardíaca para obter uma zona-alvo de frequência cardíaca mais personalizada. As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao valor de frequência cardíaca máxima (“Maximum Heart Rate” - MHR).

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%	Treino atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca:

1. Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela indicada anteriormente.
2. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.

3. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 a ZONE 5 ou personalize ZONE C1 a Zone C5).
4. Para as zonas de frequência cardíaca pré-configuradas, pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada e sair do modo Configuração de HRM. Para a zona de frequência cardíaca personalizada, será necessário realizar algumas etapas adicionais descritas na próxima seção.

Ao sair do modo Configuração de HRM, o relógio utilizará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todos os cálculos baseados no HRM. Este procedimento não se aplica aos exercícios já salvos antes de selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca.

Zona-alvo de frequência cardíaca personalizada

A zona-alvo de frequência cardíaca personalizada permite personalizar o limite superior e o inferior da zona-alvo de frequência cardíaca. Você poderá utilizar a zona-alvo de frequência cardíaca personalizada quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de frequência cardíaca pré-configuradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas dos exercícios.

OBSERVAÇÃO - A diferença entre o limite superior e inferior da faixa de frequências cardíacas manuais deve ser de pelo menos cinco batimentos por minuto.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:





1. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT até aparecer uma das zonas personalizadas — ZONE C1 a ZONE C5.
3. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá o número de zona personalizada piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. A mensagem HI LIMIT: HR será exibida no mostrador além do valor da frequência cardíaca de três dígitos (exemplo: 140). Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor que está piscando, HEART RATE (-) para diminuir esse valor ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.
6. Ao haver terminado de configurar o valor de três dígitos referente ao dado superior da frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT) para passar para o dado inferior do valor da frequência cardíaca. Aparecerá a mensagem LO LIMIT: HR. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor que está piscando, HEART RATE (-) para diminuir esse valor ou MODE (NEXT) para passar para a parte seguinte do valor de três dígitos.

7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações. Repita o processo da etapa 2 para modificar os limites para outras zonas personalizadas.

Dados pessoais

Além de selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou de configurar zonas-alvo personalizadas, é importante configurar o peso, a frequência cardíaca máxima, o mostrador da frequência cardíaca e o alerta da zona de frequência cardíaca. Os dados precisos utilizados por estas opções ajudam a personalizar o monitor de frequência cardíaca para atender às suas necessidades específicas de forma física.

1. Pressione MODE até aparecer o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada piscando no mostrador.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Peso		É possível incluir o peso atual e escolher se o peso será exibido em libras (lb) ou quilos (kg). Esse número será utilizado para calcular as calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é utilizado como referência para exibir a frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240 batimentos por minuto (BPM).
Formato de BPM		Pode-se escolher se a frequência cardíaca é expressa em batimentos por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (% OF MAX).
Alerta da zona de frequência cardíaca		É possível escolher se o alerta do relógio irá emitir um bipe ou não quando você for além ou aquém da zona-alvo de frequência cardíaca selecionada.

3. Pressione MODE (NEXT) para começar a configurar os dados e as configurações pessoais.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que desejar configurar.
6. Pressione STOP/RESET/SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
7. Pressione MODE para sair da Configuração de HRM.

Notas e dicas sobre a Configuração de HRM

- ❖ Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Se nenhum botão do relógio for pressionado por um período de dois a três minutos durante a configuração, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Se ao configurar a frequência cardíaca ou o peso, um dos valores ficar acima ou abaixo dos limites estabelecidos, o relógio corrigirá automaticamente a configuração para corresponder aos limites do relógio. A correção automática pode causar resultados imprevisíveis. Verifique as configurações do relógio.

Alarme 1, 2 ou 3

O relógio pode ser utilizado como despertador com até três alarmes diferentes acessados como modos distintos. O alarme pode ser configurado para tocar diariamente à mesma hora ou somente nos dias úteis, fins de semana ou até mesmo uma vez por semana.

START/SPLIT

Pressione para aumentar ou alternar o valor de configuração ou para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção de configuração. STOP/RESET/SET Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para diminuir ou alternar os valores de configuração.

Quando o relógio atinge um tempo programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos. Cada alarme possui uma melodia distinta para ajudar a identificar o alarme que disparou.

Como configurar o alarme


1. Pressione MODE até aparecer o modo Alarme 1, 2 ou 3.
2. Pressione STOP/RESET/SET até o ALARM SET e SET serem brevemente exibidos no mostrador, seguidos pela hora com o valor da hora piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.

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 valor dos minutos.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
6. Pressione MODE (NEXT) para alterar o valor de AM/PM (se tiver configurado o relógio para o formato de 12 horas).
7. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar AM com PM.
8. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do tipo de alarme.
9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelos tipos de alarme. Os tipos de alarme incluem:
 - ❖ DAILY soará todos os dias a uma hora especificada;

- ❖ WEEKDAYS toca de segunda à sexta-feira em uma hora selecionada;
 - ❖ WEEKENDS toca aos sábados e domingos na mesma hora selecionada; ou
 - ❖ Uma vez por semana (exemplo: MON, TUE, WED...) toca no dia especificado na hora especificada.
10. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se alterar qualquer configuração do alarme, este se ativará automaticamente.
- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador  aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.
- ❖ O bipe do alarme pode ser interrompido pressionando qualquer botão do relógio.
- ❖ O alarme que toca uma vez por semana (exemplo: MON, TUE, WED...) é especialmente útil para lembrar de algum compromisso marcado.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

Sincronizar

Este modo permite transferir os dados dos exercícios para o software Timex® Trainer quando utilizado com o dispositivo USB opcional do Data Xchanger Timex®.

START/SPLIT

Pressione para cancelar a busca ou a sincronização com um computador uma vez tendo iniciado o processo de sincronização.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar/desativar o recurso Night-Mode®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte.

STOP/RESET/SET

Pressione para cancelar a busca ou a sincronização com um computador uma vez tendo iniciado o processo de sincronização.

HEART RATE

Pressione para habilitar o aparelho receptor e iniciar a busca de um computador.

OBSERVAÇÃO – Uma vez iniciado, o processo de sincronização pode ser cancelado ao pressionar qualquer botão. Aparecerá a mensagem SYNC CANCEL. O relógio emitirá um bipe, o aparelho receptor se desligará e o relógio voltará ao estado SYNC READY.

Como sincronizar o relógio com um computador

1. Certifique-se de que o dispositivo USB do Data Xchanger está conectado à porta USB do computador e que o software agente do dispositivo Timex Trainer® está funcionando.
2. Pressione MODE até aparecer o modo Sync.
3. Aparecerá a mensagem SYNC READY indicando que o relógio está pronto para iniciar uma comunicação com o computador.
4. Pressione HEART RATE para iniciar o processo de sincronização.
5. O relógio suspenderá e reconfigurará todas as outras atividades do relógio e começará a buscar um computador. Aparecerá a mensagem SEARCHING FOR PC.
6. Conecte o dispositivo USB no computador e abra o software do agente do dispositivo.
7. Ao se estabelecer uma conexão com o computador, o relógio exibirá a mensagem SYNCING WATCH do dispositivo até a conclusão do processo de sincronização, quando o relógio exibirá a mensagem SYNCING DONE. O relógio emitirá um alerta e voltará ao estado de SYNC READY.

Mensagens de erro de sincronização

Se ocorrer um erro durante o processo de comunicação, o relógio emitirá um bipe e exibirá brevemente uma mensagem de erro antes de voltar ao estado de READY. A seguir apresentamos uma lista das mensagens de erro e algumas sugestões para solucionar os problemas:

HARDWARE ERROR: essa mensagem é exibida se houver um erro interno com o rádio transreceptor do relógio. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

SYNC ERROR: essa mensagem indica que ocorreu um erro de comunicação. Esse erro é geralmente causado pela interferência de um dispositivo sem fio, como um telefone sem fio, um teclado ou mouse sem fio ou um acessório Bluetooth.

LINK TO PC BUSY: essa mensagem será exibida se o computador já estiver em comunicação com um outro relógio Timex®. Se essa mensagem for exibida regularmente e você estiver certo de que não há outros relógios Timex numa faixa de 6 metros do seu computador, entre em contato com o Atendimento ao Cliente Timex.

NO PC FOUND: essa mensagem será exibida se o relógio não conseguir se conectar ao computador dentro de 30 segundos. Certifique-se de que o software do agente do dispositivo está em execução e que o dispositivo USB para o Data Xchanger Timex está conectado a uma porta USB que funcione. Tente também retirar e conectar novamente o Data Xchanger antes de tentar novamente realizar o processo de sincronização.

Cuidado e manutenção

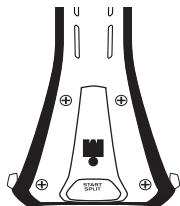
Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio fica fraca, reduz-se a intensidade da luz do mostrador ou da luz noturna INDIGLO®. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar a possibilidade de ocorrer danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE LEVAR O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU A UM JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Caso decida mudar a pilha, certifique-se de instalá-la com o sinal “+” virado para cima.

Observação – Para o relógio Race Trainer™ Pro, o compartimento da pilha está localizada acima do botão START/SPLIT, abaixo dos parafusos expostos e do logotipo Ironman® M-Dot®. A tampa de aço inoxidável tem parafusos resistentes invioláveis porque as peças que estão por trás do mostrador não são consertáveis.



Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

- ❖ O relógio resistente à água a 100 metros suporta 140 psia (lbf/pol² - libra força por polegada quadrada absoluta) de pressão de água (equivalente a uma imersão de 40 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ser exposto à água salgada.

ADVERTÊNCIA – PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

Manutenção do sensor de frequência cardíaca e da cinta

Enxágue o sensor de frequência cardíaca e a cinta em água doce para evitar o acúmulo de materiais que podem interferir com a medição da frequência cardíaca.

A cinta do FLEX TECH™ pode ser lavada com água fria em lavadora de roupas, tendo o cuidado de primeiro retirar o transmissor. Pendure-o para secar, evitando a incidência direta dos raios solares ou de calor. Seque os contatos metálicos do transmissor e da cinta para evitar corrosão.

Vida útil da pilha do transmissor

A duração da pilha do transmissor deve ultrapassar dois anos com base no uso de uma hora por dia. Quanto maior for o uso, menor será a vida útil da pilha. Substitua a pilha do transmissor quando ocorrer um dos seguintes problemas:

- O relógio parar de receber as informações de frequência cardíaca do transmissor torácico quando corretamente colocado no peito.
- As mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) forem exibidas com mais frequência no mostrador.

Substituição da pilha do transmissor

OBSERVAÇÃO – Será necessário ter um dispositivo (como um relógio) com capacidade para exibir as informações da frequência cardíaca para verificar se a nova pilha foi corretamente inserida. Utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento da pilha (parte traseira do sensor).

- Insira a nova pilha (CR2032 ou equivalente) com o sinal de “+” voltado para você.
- Pressione o botão Reset ao lado da pilha com um palito de dente ou clipe de papel esticado.
- Coloque novamente a tampa do compartimento da pilha.
- Faça um teste rápido da unidade:

1. Afaste-se de fontes de interferência elétrica ou por rádio.
2. Umedeça bem os coxins do sensor de frequência cardíaca e coloque a cinta torácica no peito, prendendo-a bem contra a pele.
3. Ative a função do monitor de frequência cardíaca no relógio.
4. Dentro de poucos segundos, o símbolo de coração exibido no mostrador do relógio começará a piscar, indicando que o sensor está ativado. Isso indica que a pilha foi colocada corretamente.
OBSERVAÇÃO – Um valor de frequência cardíaca não precisa aparecer no mostrador durante esse teste.

SE O CORAÇÃO PISCANTE NÃO FOR EXIBIDO NO RELÓGIO:

- pressione novamente o botão Reset no compartimento da pilha e abra a tampa da pilha.
- Instale novamente a pilha e repita o procedimento de teste acima mencionado.

Resistência à água

O sensor de frequência cardíaca suporta pressões a 30 m ou 60 psia (lbf/pol²- libra força por polegada quadrada absoluta).

ADVERTÊNCIA – O sensor de frequência cardíaca não exibirá a frequência cardíaca quando estiver sendo utilizado em baixo d'água.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex garante o monitor de frequência cardíaca Timex® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS CAUSADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um Estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa do produto. **NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.**

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____

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

Dados do comprador: _____

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____

(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

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

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

Se precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Monitor Digital de Frequência Cardíaca Timex®
Ironman® Race Trainer™

Números do modelo: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: CENELEC EN 60950-1

Informações complementares: Este produto está em conformidade com as exigências da diretiva sobre equipamentos de rádio e terminais de telecomunicações (R&TTE) 1999/05/EC e da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 2006/95/EC e leva a marca CE obrigatória.

Representante:



Roger H. Hunt
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 24 de setembro de 2010, Middlebury, Connecticut, EUA.