

W-267 536-095000 NA

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, NIGHT-MODE, INDIGLO, FLEX TECH and RACE TRAINER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



digital heart rate monitor user guide

# TIMEX<sup>®</sup>

## Digital Heart Rate Monitor

English

page 1

Français

page 71

Español

página 151

# Índice

---

<b>Descripción general</b> .....	<b>151</b>
Funciones .....	151
Un corazón en forma .....	152
Botones del reloj .....	154
Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode® .....	155
Símbolos en la pantalla .....	156
Recursos .....	157
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco .....	158
<b>Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco</b> .....	<b>159</b>
Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso ..	160
Uso del monitor de ritmo cardíaco .....	161
Mensaje NO HRM DATA .....	163
<b>Hora del Día</b> .....	<b>164</b>
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles ....	165
Para cambiar las zonas horarias .....	167
Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día .....	168
Sugerencias y notas para la Hora del Día .....	168
Ejemplo de Hora del Día .....	169

<b>Cronógrafo</b> .....	<b>170</b>
Terminología del cronógrafo .....	170
Operación del cronógrafo .....	171
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo .....	172
Formato de la pantalla del cronógrafo .....	173
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo .....	174
Ejemplo del modo Cronógrafo .....	175
<b>Intervalo</b> .....	<b>176</b>
Terminología de intervalos .....	177
Programación o ajuste de los intervalos .....	177
Operación del temporizador de intervalos .....	179
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo .....	180
Sugerencias y trucos del modo Intervalo .....	180
Ejemplo del modo Intervalo .....	182
<b>Temporizador</b> .....	<b>183</b>
Ajuste del temporizador .....	184
Operación del temporizador .....	185
Sugerencias y trucos del modo Temporizador .....	186
Ejemplo del modo Temporizador .....	187

<b>Recuperación</b> .....	<b>187</b>
Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco .....	187
Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco .....	189
<b>Revisión</b> .....	<b>191</b>
Sobre el modo Revisión .....	192
Revisión de los Datos de Ejercicio .....	192
Datos sobre el modo Revisión .....	193
<b>Programación del monitor de ritmo cardíaco</b> .....	<b>196</b>
Acoplamiento de dispositivos .....	196
Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco .....	198
Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado .....	200
Datos personales .....	202
Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco .....	204
<b>Alarma 1, 2 ó 3</b> .....	<b>205</b>
Programación de la Alarma .....	206
Sugerencias y trucos del modo Alarma .....	207
<b>Modo Sincronización</b> .....	<b>208</b>
Para sincronizar el reloj con una computadora .....	209
Mensajes de error durante la sincronización .....	210

<b>Cuidado y mantenimiento</b> .....	<b>.211</b>
Reemplazo de la batería del reloj .....	.211
Luz nocturna INDIGLO® .....	.212
Resistencia al agua .....	.212
Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco . . . .	.212
Vida útil de la batería del sensor .....	.213
Reemplazo de la batería del transmisor .....	.213
<b>Garantía y servicio de reparación</b> .....	<b>.215</b>
<b>Declaración de cumplimiento</b> .....	<b>.220</b>

## Descripción general

---

### ¡Enhorabuena!

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® es como contratar a un entrenador personal. Esta herramienta de alta tecnología está diseñada para que atletas exigentes como usted puedan medir su progreso en relación con sus metas de ejercicio, y le ofrece la capacidad de realizar el seguimiento, guardar y analizar los indicadores clave de su condición física personal para hasta 50 vueltas.

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

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

### Funciones

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® tiene una memoria de 10 tiempos de vuelta que almacena datos sobre el tiempo transcurrido y su frecuencia cardíaca cuando usted utiliza su cronógrafo o temporizador de intervalos. Lo que hace que este temporizador de

intervalos sea diferente a todos los demás es que cada uno de los segmentos vinculados se puede ajustar para el ritmo cardíaco y la duración, de manera que su ejercicio pueda incorporar una guía de entrenamiento basada en tiempo y esfuerzo - justo como si tuviera un entrenador personal en su muñeca.

Además de las características estándar de un monitor de ritmo cardíaco, su monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® le permite bloquear uno o más ejercicios para reducir la posibilidad de que se borren accidentalmente.

El reloj también tiene un enlace opcional para comunicación inalámbrica de dos vías llamado Timex Data Xchanger. Con la comunicación inalámbrica de dos vías, usted puede introducir los datos provenientes de su reloj en su computadora, o puede descargar parámetros programados de su computadora para introducirlos en su reloj. La radio posibilita una comunicación digital inalámbrica sin ningún problema, conexiones fiables, y la transmisión de datos entre el reloj y otros dispositivos ANT+™.

## Un corazón en forma

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

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

❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

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

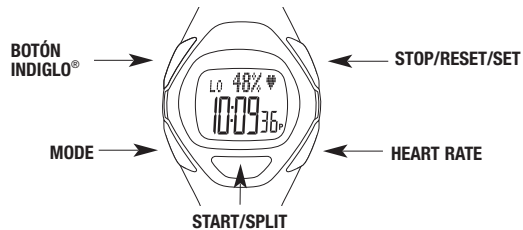
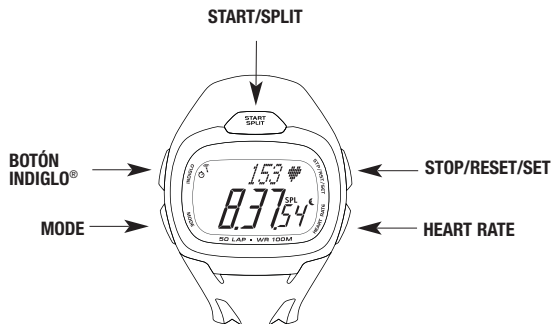
Su monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

### **ADVERTENCIA:**

**Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.**

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

## Botones del reloj



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

### Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj mientras se pulsa el botón. Mantenga presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido para activar la función Night-Mode®.

Cuando la función Night-Mode® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función Night-Mode® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivarla antes de que ya transcurrido el periodo de

tiempo de ocho horas, mantenga pulsado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido.

## Símbolos en la pantalla

- ♥ El símbolo del corazón indica que el sensor de ritmo cardíaco está funcionando.
- 🕒 El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Cronógrafo.
- ⌚ El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Temporizador o Intervalo.
- 🔄 El símbolo de repetición indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás en el modo Temporizador o Intervalo.
- 🔔 El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
- 🔊 El símbolo del altavoz aparece cuando usted ha programado el reloj para que le alerte cuando usted esté por encima o por debajo de su zona especificada de ritmo cardíaco durante un ejercicio.
- 📶 El símbolo de la antena aparece cuando el reloj está sincronizado con el sensor de ritmo cardíaco.
- 🔒 El símbolo del candado aparece cuando usted ha bloqueado un ejercicio para no borrarlo al guardar otro ejercicio.

- 🕒 El símbolo del reloj de arena con el corazón aparece cuando el reloj está cronometrando una recuperación.
- 🌙 La media luna aparece cuando usted activa la luz nocturna INDIGLO® con la función Night-Mode®.

## Recursos

### *Recursos impresos*

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

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

### *Recursos en Internet*

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

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timexironman.com** para ver más productos Timex® para una buena salud y forma física, relojes deportivos Timex®, e información sobre entrenamiento.

## Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

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

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

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

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

Quizá usted desee utilizar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden introducir en el modo Programación del monitor y el reloj automáticamente ajusta sus zonas, como se describe en la tabla de la página anterior.

## Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco

Los modos cronógrafo y temporizador de intervalos recogen los datos sobre el ritmo cardíaco y guardan estadísticas detalladas sobre un ejercicio. El monitor de ritmo cardíaco puede almacenar información para hasta 10 ejercicios.

**NOTA:** El reloj recogerá datos sobre el ritmo cardíaco sin que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estén funcionando. Esta información no estará disponible en el modo Revisión, pero se puede enviar desde el reloj a la computadora (se requiere un dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Si usted tiene el dispositivo USB opcional, puede pasar los datos sobre su ejercicio a una computadora para guardarlos y verlos. Cuando el reloj puede guardar menos de cinco horas, o sólo tres sesiones más, de datos sobre el ritmo cardíaco, el reloj indicará el mensaje MEMORY LOW. Cuando



el reloj haya alcanzado sus límites de capacidad de almacenamiento, la pantalla mostrará MEMORY FULL.

Cuando el reloj no se usa con una computadora estos mensajes se omiten. A no ser que usted bloquee un ejercicio, automáticamente grabará encima de ejercicios anteriores una vez que haya alcanzado el límite de 10 ejercicios.

### Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso

Una vez haya establecido cuáles son sus metas de ejercicio y su ritmo cardíaco, Timex le recomienda que acople su reloj con el sensor de ritmo cardíaco, ajuste el tiempo y realice los ajustes de otros datos importantes en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco antes de empezar a utilizarlo.

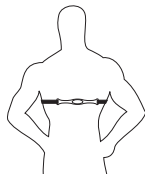
**Nota:** Para obtener los mejores resultados, Timex recomienda que lave su sensor de ritmo cardíaco utilizando agua con jabón para limpiar cualquier residuo de aceite de fabricación antes de utilizarlo por primera vez.

❖ **Acoplamiento del reloj con el sensor de ritmo cardíaco:** Timex le recomienda que acople el sensor de ritmo cardíaco y el reloj para reducir al mínimo la posibilidad de que su sensor capte la señal del ritmo cardíaco de otra persona. Para acoplar con precisión el reloj y el sensor de ritmo cardíaco, vaya inmediatamente al modo Programación del monitor antes de detenerse en o utilizar cualquier otro modo. Para más información sobre “acoplamiento de dispositivos” consulte en el índice Programación del monitor de ritmo cardíaco.

- ❖ **Ajuste de la Hora del Día:** El monitor de ritmo cardíaco utiliza el tiempo ajustado en el reloj para grabar datos. Para asegurarse de que usted está grabando datos con la hora correcta, ajuste el reloj en su hora local en el modo Hora del Día. Para más información sobre el modo Hora del Día consultar la sección correspondiente en el Índice.
- ❖ **Introducción de sus datos personales:** Antes de utilizar su reloj es importante que introduzca su peso y ritmo cardíaco máximo en el modo programación del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información consulte la sección “Datos personales” en el índice dentro de Programación del monitor de ritmo cardíaco.

### Uso del monitor de ritmo cardíaco

1. Humedezca bien las almohadillas del medidor de ritmo cardíaco bajo el agua corriente (de 2 a 3 segundos por almohadilla). Use un gel para electrodos de monitor de ritmo cardíaco si se necesita.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Pulse el botón MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.



4. Presione el botón HEART RATE del reloj. Aparecerá el símbolo de la antena en pantalla, que indica que el reloj está buscando la señal del sensor de ritmo cardíaco. Cuando el reloj empieza a recibir la señal, el símbolo de un corazón palpitando aparecerá en pantalla. En ciertos modos, el reloj buscará automáticamente un sensor de ritmo cardíaco cuando usted introduzca el modo.

**NOTA:** El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Revisión) cuando funciona en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.

5. Pulse el botón START/SPLIT cuando comience su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada mantenga pulsado el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD FOR ALERT OFF. A la inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD FOR ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su ejercicio, pulse el botón STOP/RESET/SET para dejar de grabar datos del ejercicio si está usted utilizando los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
8. Retire el sensor de ritmo cardíaco de su pecho y el reloj dejará de grabar más datos del ritmo cardíaco en aproximadamente un minuto.

9. Pulse MODE hasta que vea el modo Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

**Nota:** Limpie bien su Sensor de ritmo cardíaco para mantener su buen desempeño. La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

### Mensaje NO HRM DATA

Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

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

## Hora del Día

---

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.

### **START/SPLIT**

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

### **INDIGLO® BUTTON**

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

### **MODE**

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

### **STOP/RESET/SET**

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### **HEART RATE**

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

## **Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles**

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

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

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

Grupo de ajustes	Ajuste
<b>Hora</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Minuto</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Segundero</b>	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
<b>Mes</b>	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
<b>Día del Mes</b>	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días del mes o HEART RATE (-) para atrasarlos.
<b>Año</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de año o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Hora con formato de 12 o 24 horas</b>	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también a la derecha de los segundos en la pantalla de hora.

Grupo de ajustes	Ajuste
<b>Presentación del mes y día</b>	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones incluyen: Mes Día (MM-DD) o Día Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
<b>Señal acústica cada hora</b>	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando está activada, el reloj emitirá un pitido cada hora a la hora en punto.
<b>Pitido de los botones</b>	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre pitido de los botones activado o desactivado. Cuando el pitido de los botones está activo, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

### Para cambiar las zonas horarias

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

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que T1 o T2 aparezca y destelle.
2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

### **Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día**

Al usar el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día pulsando el botón HEART RATE. Podrá elegir entre:

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

**NOTA:** Mientras que usted puede ver la información actual sobre el ritmo cardíaco en el modo Hora del Día, el reloj no está recogiendo ninguno de los datos que usted puede ver en el modo Revisión.

### **Sugerencias y notas para la Hora del Día**

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante un año bisiesto, el reloj cambiará automáticamente del 28 de febrero al 29 de febrero. Para otros años, el reloj cambiará del 28 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ Las alarmas son activadas por la hora ajustada en el modo Hora del Día.

### **Ejemplo de Hora del Día**

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

## Cronógrafo

---

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

### START/SPLIT

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

### INDIGLO® BUTTON

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

### MODE

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

### STOP/RESET/SET

Pulse para detener o pausar el cronógrafo, guardar datos del cronógrafo y borrar datos del cronógrafo, o cambiar el formato del cronógrafo.

### HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla

## Terminología del cronógrafo

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

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

## Operación del cronógrafo

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar los datos del cronógrafo (si fuera necesario) y reiniciar el cronógrafo.
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo y el ritmo cardíaco promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del sensor de ritmo cardíaco.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo. Espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.

6. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

**NOTA:** El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos, según lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco. Para información adicional acerca de la recuperación del ritmo cardíaco, vea la sección Modo Recuperación.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje o mantenga pulsado STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero. Esto también guarda los datos del cronógrafo en la base de datos del reloj.

**NOTA:** Si todos los ejercicios están bloqueados usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.

### Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos cardíacos en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);

2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada vuelta registrada (aparece como LAP DATA en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión);

### Formato de la pantalla del cronógrafo

Usted puede ajustar el cronógrafo para que muestre el tiempo de vuelta o el de intervalo en la línea inferior de la pantalla.

1. Parar o reiniciar el cronógrafo
2. Pulse y suelte el botón STOP/RESET/SET. Usted verá FORMAT en la pantalla, seguido por SET, y después el ajuste de formato actual.
3. Pulse START/SPLIT (+) para seleccionar el formato que desee.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar su ajuste y volver al cronógrafo.

Tenga en cuenta que aunque el ajuste de formato implica que los valores del tiempo del cronógrafo aparecen en las líneas superiores e inferiores de la pantalla, al utilizar el cronógrafo sin el sensor de ritmo cardíaco, la línea

superior de la pantalla se reserva para la cantidad de vueltas, así que sólo se muestra la línea inferior con información sobre el tiempo. De todas formas, al utilizar el cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, es posible ver a la vez la información de tiempo para vueltas e intervalos si se desea.

## Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras funciona el cronógrafo. El símbolo del cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Con el cronógrafo funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Cronógrafo si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo;
2. Tiempo Parcial por encima de Ritmo Cardíaco;
3. Tiempo en la zona (ZT) por encima de Ritmo Cardíaco
4. Solamente ritmo cardíaco
5. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Vuelta
6. Tiempo de Vuelta por encima de Ritmo Cardíaco
7. Tiempo de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo
8. Número de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo

## Ejemplo del modo Cronógrafo

Dos veces a la semana, usted corre por las colinas detrás de su casa y usa el cronógrafo para cronometrar su ejercicio. Usted ha dividido su circuito en cuatro segmentos:

- 1) desde su casa al principio de la colina,
- 2) desde el pie de la colina hasta la cima.
- 3) desde la cima de la colina hasta abajo, y finalmente
- 4) desde el pie de la colina hasta su casa. En cada uno de estos puntos, usted pulsa el botón START para empezar a cronometrar una nueva vuelta. Después de cinco semanas de guardar el mismo ejercicio, usted podrá ver sus progresos a medida que avanza el tiempo, y comprobar si su marca de tiempo está mejorando para cada uno de los segmentos.



## Intervalo

---

El modo Temporizador de Intervalos ofrece una cuenta atrás flexible de cinco intervalos que se puede programar para que se repita hasta 99 veces. Este modo es útil cuando su ejercicio incluye segmentos distintos, como por ejemplo el uso de un método correr/andar en el cual usted corre durante un periodo específico de tiempo y después anda por un periodo específico de tiempo.

### START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

### INDIGLO® BUTTON

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

### MODE

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

### STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar y guardar datos.

### HEART RATE

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

## Terminología de intervalos

- ❖ **Entrenamiento en intervalos:** Usted puede utilizar el entrenamiento en intervalos como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un mismo ejercicio, lo que en última instancia le ayuda a ejercitarse por más tiempo y con mayor exigencia.
- ❖ **Intervalo:** Los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, andar por dos, correr por veinte minutos, y luego andar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.
- ❖ **Repeticiones (Reps):** El número de veces que usted elige para realizar un grupo de intervalos. En el ejemplo anterior, si usted elige recorrer el grupo de intervalos tres veces, usted pasará por sus series de cronometrajes de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

## Programación o ajuste de los intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco intervalos marcados como INT 1 hasta INT 5.

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Intervalo, mostrando las programaciones de intervalo más recientes.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que las palabras INT TIMER SET aparezcan brevemente en pantalla seguidas por SET y a continuación el ajuste actual para el Intervalo 1 e INT con el número 1 que destellará en la parte superior de la pantalla.

3. Pulse START/SPLIT (+) O HEART RATE (-) para escoger cuál de los cinco grupos de intervalo desea programar.
4. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar el tiempo del intervalo seleccionado. En la pantalla aparecerá el tiempo del intervalo actual con el valor de las horas destellando.
5. Realice el ajuste deseado tal y como se indica en la siguiente tabla.

Grupo de ajustes	Ajuste
<b>Número de intervalos</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Hora</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Minuto</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Segundero</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de segundos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Zona de ritmo cardíaco</b>	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para escoger entre las zonas preseleccionadas, de ZONE 1 a 5, la zona MANUAL, o NONE (ninguna).
<b>Número de repeticiones</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el número de repeticiones (# OF REPS) o HEART RATE (-) para disminuirlo para todos los intervalos.

6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Usted puede hacer los ajustes de intervalo que se describen en la tabla de la página anterior.

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

### Operación del temporizador de intervalos

1. Pulse MODE hasta que INTERVAL aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del ejercicio anterior con intervalos (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para empezar a cronometrar la cuenta atrás para el temporizador de intervalos (por ejemplo 10, 9, 8...).
4. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad antes de que los intervalos hayan terminado de cronometrarse.
5. Pulse START/SPLIT para continuar la cuenta atrás O mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar y luego borrar el ejercicio actual con intervalos.

## Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Intervalo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos sobre el ritmo cardíaco en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);
2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el temporizador de intervalos estuvo midiendo (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada intervalo registrado (aparece como tiempos de intervalo en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión).

## Sugerencias y trucos del modo Intervalo

- ❖ Cuando el reloj acumula información sobre el tiempo en las zonas de ritmo cardíaco deseadas, la información es la suma del tiempo en todas las zonas, no el tiempo dentro de la zona para cada intervalo individual.

- ❖ Si todos los ejercicios están bloqueados en el modo Revisión usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Intervalo si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo (por intervalo);
  2. Tiempo de Intervalo (por intervalo) por encima de Ritmo Cardíaco;
  3. Solamente Ritmo Cardíaco; o
  4. Número de Intervalo/Número de Repetición por encima de Tiempo de Intervalo.
- ❖ Si un intervalo se programa en 00:00:00, el reloj automáticamente omitirá dicho intervalo. Por ejemplo si INT 3 se ajusta en 00:00:00, entonces el reloj pasará directamente a INT 2 desde INT 4.
- ❖ Cuando usted programa zonas de ritmo cardíaco deseadas en el modo Intervalo, éstas anulan las que se programaron en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco. Por ejemplo, si usted ha ajustado el reloj en ZONE 2 en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco pero ha ajustado INT 3 en ZONE 3, el reloj registrará los datos de ritmo cardíaco para la ZONE 3 y no para la ZONE 2 mientras esté en modo Intervalo. Esto es especialmente importante si usted ha programado el reloj para que le alerte si usted pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco deseada.

- ❖ El ajuste repetido afecta a todo el grupo de ajustes; usted no puede hacer que el temporizador de intervalos repita dos veces en INT 1 y una sola vez en INT 2.

## Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, usted decide añadir una hora de bicicleta estática a su ejercicio usual una vez por semana. Usted decide el uso del modo Intervalo como ayuda para registrar a la vez el tiempo y el ritmo cardíaco de su sesión. Usted programa los siguientes intervalos para su ejercicio:

Intervalo	Hora	Zona de ritmo cardíaco
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

Usted usa el INT 1 para calentar. INT 2 e INT 3 representan la parte central de su ejercicio a una meta de ritmo cardíaco cada vez más alta, con el objetivo de conseguir un ejercicio aeróbico de alta intensidad. Finalmente, INT 4 es el periodo de enfriamiento entre repeticiones y al final del ejercicio. Además, usted realiza la programación para que haya 2 repeticiones, lo que le permite repetir esta secuencia de ejercicios dos veces para una rutina de actividad intensiva durante una hora.

## Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...). Además usted puede programar el reloj para que repita, se detenga o cambie al modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y sin datos) y para que le alerte cuando usted esté a mitad de una secuencia cronometrada.

### START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.

### INDIGLO® BUTTON

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

### MODE

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

### STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar datos.

### HEART RATE

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

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

## Ajuste del temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que TIMER SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir o cambiar el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos, para terminar la acción y para la alerta de a mitad de tiempo.

**NOTA:** El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo). Si usted selecciona CHRONO, el reloj automáticamente cambiará a modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y puesto a cero) y empezará a hacer funcionar el cronógrafo.


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



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

## Operación del temporizador


1. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos de cualquier uso anterior del temporizador (si fuera necesario). Usted no puede empezar otra cuenta atrás sin reiniciar el temporizador.
2. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del reloj de arena ⌚ aparecerá en la pantalla.
3. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/SET/RESET.
4. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/SET/RESET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.
5. Cuando el temporizador llega a la mitad (si se ha programado HALFWAY ALERT) suena una breve señal acústica.
6. Cuando el temporizador llegue a cero, sonará una alerta. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
7. El temporizador se detendrá después de la alerta si se programa en STOP (parar); o

El temporizador comenzará otra cuenta atrás si se programa en REPEAT (repetir) y continuará hasta que usted pulse STOP/RESET/SET. La pantalla mostrará REP y un número (por ejemplo, REP 2). REP indica que el temporizador está repitiendo y el número indica cuántas veces el temporizador ha efectuado un ciclo en la cuenta atrás repetitiva.

Usted también verá el símbolo del reloj de arena con repetición , que indica que el temporizador está programado para repetir; o

El temporizador cambiará a modo Cronógrafo si el cronógrafo está apagado y sin datos. Usted verá el símbolo del cronómetro  que indica que el temporizador cambiará de modo al final de la cuenta atrás y el símbolo del reloj de arena  que indica que el temporizador está funcionando.

## Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla a otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena  seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Cuando usted utilice la alerta de a mitad de tiempo el reloj emitirá un pitido cuando usted haya llegado a la mitad del tiempo de cuenta atrás programado.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Regresiva;
  2. Cuenta Regresiva por encima de Ritmo Cardíaco;
  3. Solamente Ritmo Cardíaco; o

4. Programación del temporizador (o Rep# si se ha programado para repetir) por encima de Cuenta Regresiva.

## Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después su hora del almuerzo, usted programa su temporizador a 15 minutos y luego programa la acción final en modo Cronógrafo. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. El reloj se coloca en modo Cronógrafo y empieza a cronometrar. Esto le ayuda a determinar cuánto tiempo se tarda en volver a su oficina.

## Recuperación

### Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco

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

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. Usted puede programar su monitor de ritmo cardíaco

para que registre los cambios en su ritmo cardíaco durante un periodo de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos o puede dejar apagado el temporizador de recuperación.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

### **START/SPLIT**

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.

### **INDIGLO® BUTTON**

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

### **MODE**

Pulsar para ir al siguiente modo

### **STOP/RESET/SET**

Pulse para seleccionar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos o de 1, 2, 5 o 10 minutos o para detener o reiniciar el temporizador de recuperación.

### **HEART RATE**

Pulse para activar el monitor de ritmo cardíaco (si estuviera apagado) o manténgalo pulsado para conectar o desconectar las alertas Fuera de Zona.

**NOTA:** Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco a menos que el temporizador de recuperación esté apagado. Sin el ritmo

cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación. Los resultados de recuperación automática se pueden ver en el modo Revisión.

## **Determinación manual de la recuperación del ritmo cardíaco**

Usted puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación en cualquier momento.

**NOTA:** Cuando usted inicia una recuperación manual, esta información no se guarda para poderla ver en el modo Revisión.

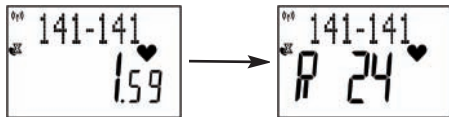
1. Pulse MODE hasta que RECOVERY aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario. Usted verá el mensaje HOLD TO RESET seguido del tiempo de recuperación programado actualmente.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o apagado.

**NOTA:** Este ajuste controla la duración del ritmo cardíaco de recuperación tanto automática como manual.

4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación además del ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos. Si el temporizador de recuperación está apagado, el botón START/SPLIT no está operativo.

**NOTA:** El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual del sensor de ritmo cardíaco. Sin el ritmo cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta regresiva de recuperación.

- Al finalizar el periodo especificado para la cuenta regresiva de recuperación, el reloj emitirá un pitido para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia en pantalla como la recuperación.



- Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

## Revisión

El modo Revisión le permite volver a ver información general grabada en los modos Cronógrafo e Intervalo relativos a ejercicios guardados en memoria. Usted puede revisar hasta sus 10 últimos ejercicios guardados en memoria. Usted también puede bloquear un ejercicio para asegurarse de que dicho ejercicio no desaparece de la lista de revisión una vez usted haya finalizado 10 ejercicios.

### START/SPLIT

Pulse para seleccionar un ejercicio para revisarlo o para desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

### INDIGLO® BUTTON

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función Night-Mode®.

### MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

### STOP/RESET/SET

Pulse para iniciar la revisión de un ejercicio seleccionado.

### HEART RATE

Pulse para bloquear o desbloquear un ejercicio o desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.



## Sobre el modo Revisión

- ❖ El modo Revisión recoge y almacena datos captados mientras el cronógrafo o el temporizador de intervalos estaban funcionando. Usted puede utilizar este modo para ver medidas importantes de su progreso durante sus ejercicios.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si ningún intervalo ha completado su cuenta regresiva el reloj indicará NO INTS DONE. Esto sólo se producirá mientras el temporizador de intervalos esté funcionando y antes de que el reloj haya terminado de cronometrar un ciclo completo de intervalo.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio con el cronógrafo, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión. Esto sólo se producirá mientras el cronógrafo esté funcionando y el reloj no haya terminado de cronometrar durante la primera vuelta de un ejercicio.

## Revisión de los Datos de Ejercicio

Si el cronógrafo o el temporizador de intervalos están funcionando cuando usted entra en el modo Revisión usted sólo podrá ver la información del ejercicio actual. Usted no puede revisar ninguno de los ejercicios seleccionados hasta que el cronógrafo y el temporizador de intervalos están parados y a cero.

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre los ejercicios guardados en memoria. Los ejercicios guardados están marcados con la fecha y la hora del ejercicio.  
**NOTA:** Los ejercicios registrados en el modo Cronógrafo se identifican con el símbolo del cronómetro ⌚ y los ejercicios registrados en el modo Intervalo se identifican con el símbolo del reloj de arena ⌛.
3. Pulse HEART RATE para bloquear o desbloquear un ejercicio. Cuando usted bloquea un ejercicio, el icono de bloqueo ⌛ aparecerá junto al ejercicio. Este ejercicio no se borrará automáticamente a medida que se vayan registrando nuevos ejercicios.
4. Pulse STOP/RESET/SET para acceder a la revisión de datos para un ejercicio seleccionado.
5. Pulse START/SPLIT o HEART RATE para desplazarse por los datos de la actividad.
6. Pulse STOP/RESET/SET para volver al menú principal de Revisión y escoger otro ejercicio para revisarlo.

## Datos sobre el modo Revisión

El modo Revisión incluye los datos almacenados sobre ejercicios registrados en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos, como se indica en la siguiente lista.

**NOTA:** Si no se utiliza el monitor de ritmo cardíaco, los únicos datos que usted verá serán el tiempo total y datos sobre vueltas o intervalos.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estuvieron funcionando durante su ejercicio en los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó. Para un ejercicio con intervalos usted puede programar cada intervalo a una zona deseada distinta, así que el modo Revisión mostrará la suma del tiempo en cada zona para las distintas zonas de dicho intervalo.
- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó su monitor de ritmo cardíaco, su ritmo cardíaco durante un ejercicio, y el tiempo en que efectuó dicha actividad.

- ❖ **Vuelta promedio:** El tiempo promedio para todas las vueltas registradas de un ejercicio.
- ❖ **Mejor vuelta:** La vuelta más corta registrada durante un ejercicio.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante el último segmento de su ejercicio. Los ejercicios con cronógrafo incluyen datos sobre vueltas y los ejercicios con intervalos incluyen datos sobre intervalos. Si el ejercicio con intervalos se programa para que se repita, el reloj también mostrará la cantidad de repetición de intervalos.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del cálculo más reciente del ritmo cardíaco de recuperación automática mientras funcionan el cronógrafo o el temporizador de intervalos. Los cálculos de recuperación manual no se guardan.

## Programación del monitor de ritmo cardíaco

---

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor de ritmo cardíaco. Usted también puede acoplar el reloj con su sensor de ritmo cardíaco.

### START/SPLIT

Pulse para seleccionar un rango de pulso deseado o para aumentar o alternar en la programación.

### INDIGLO® BUTTON

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

### MODE

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

### STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### HEART RATE

Pulse para iniciar el proceso de acoplamiento o para disminuir o cambiar el parámetro programado.

## Acoplamiento de dispositivos

Se requiere un acoplamiento para garantizar que su reloj no capta los datos transmitidos por la banda para el pecho de otra persona.

**Nota:** El acoplamiento debe realizarse antes de empezar a utilizarlo por vez primera, y después del cambio de batería tanto para el reloj como para el sensor de ritmo cardíaco. No se requiere realizarlo antes de cada actividad.

Para acoplar su reloj con su banda para el pecho, siga estos pasos:

1. Sáquese la banda para el pecho y déjela en algún lugar durante al menos cinco minutos para garantizar que esté completamente apagada.
2. Encuentre un lugar alejado de cualquier otra banda para el pecho de un monitor de ritmo cardíaco que pudiera estar transmitiendo.
3. Pulse repetidamente el botón MODE del reloj hasta que aparezca HRM Setup en la línea superior de la pantalla.

Para acoplar adecuadamente el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted debe ir directamente al modo Programación del monitor de ritmo cardíaco sin detenerse antes en ningún otro modo.

4. Mantenga pulsado el botón HEART RATE. El mensaje HOLD TO PAIR (espera para el acoplamiento) debería aparecer durante unos dos segundos, seguido por las instrucciones WEAR STRAP (colóquese la banda), y luego PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (pulse MODE para acoplar el reloj con la banda).
5. Pulse el botón MODE. Aparecerá un mensaje que dirá WAIT FOR BEEP (espere a oír un pitido) El reloj está ahora buscando una banda para el pecho con la que acoplarse.

6. Sujete ahora su banda para el pecho firmemente, con los pulgares tocando las almohadillas del sensor que normalmente estarían en contacto con su pecho. Frote sus pulgares por las almohadillas unas pocas veces. Este contacto debería ser suficiente para que la banda empiece a transmitir.
7. Si el acoplamiento se realiza con éxito, el mensaje PAIRING DONE (acoplamiento finalizado) aparecerá en pantalla y se escuchará un tono de confirmación. Si por alguna razón fallara el acoplamiento, repita inmediatamente los pasos anteriores, empezando por el paso 4.

### Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o puede programar manualmente una zona de ritmo cardíaco para marcarse una meta personalizada. Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

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

Para escoger una zona de ritmo cardíaco deseada:

1. Determine la zona que desea usar revisando la tabla anterior.
2. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
3. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o personalizadas ZONE C1 a Zone C5).
4. Para las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas, pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco deseada y salir del modo Programación del monitor. Para una zona de ritmo cardíaco personalizada, usted necesitará llevar a cabo unos pasos adicionales tal y como se describen en la siguiente sección.

Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco. Esto no se refiere a ejercicios que ya hayan sido guardados en memoria antes de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado.

### **Selección personalizada de la zona de ritmo cardíaco deseado**

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

**NOTA:** La diferencia entre el límite superior y el inferior en una zona de ritmo cardíaco establecida manualmente debe ser de al menos cinco latidos por minuto.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:





1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezcan las zonas personalizadas — ZONE C1 a ZONE C5.

3. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET para entrar en el proceso de programación. Verá el número de zona personalizada que destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.
5. Primero verá en pantalla HI LIMIT: HR (límite alto del ritmo cardíaco) y un valor de ritmo cardíaco de tres cifras (por ejemplo, 140). Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de establecer el valor numérico de tres cifras para la zona superior de ritmo cardíaco, pulse MODE (NEXT) para cambiar el valor de la zona inferior de ritmo cardíaco. Verá LO LIMIT: HR. (límite bajo del ritmo cardíaco) Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar a la siguiente parte del valor numérico de tres cifras.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros. Repita el proceso del Paso 2 para cambiar los intervalos para otras zonas personalizadas.

## Datos personales

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado o ajustar las zonas personalizadas deseadas, es importante que usted indique su peso, ritmo cardíaco máximo, visualización del ritmo cardíaco y alerta de zona de ritmo cardíaco. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode (programación del monitor).
2. Pulse STOP/SET/RESET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
<b>Peso</b>		Usted puede introducir su peso actual y escoger si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
<b>Ritmo cardíaco máximo</b>		El valor del ritmo cardíaco máximo sirve de referencia para mostrar el ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
<b>Formato BPM</b>		A su elección, el ritmo cardíaco podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje del máximo (% OF MAX).
<b>Alerta de zona de ritmo cardíaco</b>		Usted puede escoger si desea tener o no una alerta en el reloj cuando usted pasa por encima o por debajo de su zona de ritmo cardíaco seleccionada.

3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar sus datos personales y otros ajustes.
4. Seleccione el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.
5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

### **Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco**

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

- ❖ Si un ajuste cae por encima o por debajo de los límites para indicar el ritmo cardíaco o el peso, el reloj corregirá automáticamente dicho dato para adecuarlo a sus límites. Esta autocorrección puede causar resultados impredecibles. Compruebe los ajustes de su reloj.

## **Alarma 1, 2 ó 3**

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con tres alarmas distintas, accesibles como modos por separado. Usted puede programar una alarma para que suene a la misma hora cada día, o sólo los días laborables, fines de semana o incluso sólo una vez por semana.

### **START/SPLIT**

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

### **INDIGLO® BUTTON**

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

### **MODE**

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, o grupo de programación. STOP/RESET/SET Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### **HEART RATE**

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos. Para ayudarle a identificar qué alarma es la que ha sonado, cada alarma tiene una melodía distinta.

## Programación de la Alarma


1. Pulse MODE hasta que aparezca Alarm Mode 1, 2 ó 3.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que ALARM SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por la hora con el valor de las horas destellando.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

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

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse MODE (NEXT) para mover el valor AM/PM (mañana y tarde, si usted ha programado su reloj en el formato de 12 horas).
7. Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos la mañana y la tarde.
8. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del tipo de alarma.
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse entre los tipos de alarma. Los tipos de alarma incluyen:

- ❖ DIARIA, que sonará cada día a una hora especificada;
  - ❖ DÍAS LABORABLES, que sonará de lunes a viernes a la hora seleccionada;
  - ❖ FINES DE SEMANA, que sonará el sábado y el domingo a la hora seleccionada; o
  - ❖ Alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles...) que sonará el día especificado a la hora especificada.
10. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

## Sugerencias y trucos del modo Alarma

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



- ❖ La alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles) es especialmente útil para recordarle citas.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

## Modo Sincronización

Este modo le permite transferir los datos de su ejercicio al programa Timex® Trainer si se usa con el dispositivo USB opcional Timex® Data Xchanger.

### START/SPLIT

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

### BOTÓN INDIGLO®

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

### MODE

Pulsar para ir al siguiente modo.

### STOP/RESET/SET

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con una computadora una vez que haya empezado el proceso de sincronización.

### HEART RATE

Pulse para activar el receptor y empezar a buscar una computadora.

**NOTA:** Una vez que usted ha iniciado el proceso de sincronización, puede pulsar cualquier botón para cancelarlo. Verá que aparece el mensaje SYNC CANCEL. El reloj emitirá un pitido, el receptor se apagará y el reloj volverá al estado SYNC READY.

## Para sincronizar el reloj con una computadora

1. Asegúrese de que el dispositivo USB Data Xchanger está conectado en un puerto USB de su ordenador y que el software para dispositivos Timex® Trainer está funcionando.
2. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Sincronización.
3. Verá el mensaje SYNC READY que indica que el reloj está listo para iniciar la comunicación con una computadora.
4. Pulse HEART RATE para empezar el proceso de sincronización.
5. El reloj suspenderá y pondrá a cero cualquier otra actividad y empezará a buscar una computadora. Verá que aparece el mensaje SEARCHING FOR PC.
6. Conecte el dispositivo USB en un ordenador e inicie el software para dispositivos.
7. Cuando se establece la conexión con la computadora, el reloj muestra en pantalla el mensaje SYNCING WATCH hasta que haya finalizado el proceso de sincronización, en cuyo momento el reloj indicará el mensaje SYNCING DONE. El reloj emitirá una alerta y volverá al estado SYNC READY.

## Mensajes de error durante la sincronización

Si se produce un error durante el proceso de comunicación, el reloj generará una alerta y mostrará brevemente un mensaje de error antes de volver al estado READY. Lo siguiente es una lista de los mensajes de error y algunas sugerencias para resolverlos:

**ERROR DE HARDWARE:** Este mensaje aparece si hay un error interno en el transceptor de radio del reloj. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

**ERROR DE SINCRONIZACIÓN:** Este mensaje indica que se produjo un error de comunicación. Esto suele ser causado por la interferencia de un dispositivo inalámbrico como un teléfono inalámbrico, un teclado o un ratón inalámbricos, o un accesorio Bluetooth.

**CONEXIÓN CON EL PC OCUPADA:** Este mensaje aparece cuando la computadora ya está en comunicación con otro reloj Timex®. Si éste mensaje aparece frecuentemente y usted está seguro de que no hay ningún otro reloj Timex en un radio de 20 pies de su computadora, comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

**NO SE ENCUENTRA UN PC:** Si el reloj no puede establecer la conexión con su computadora en un plazo de 30 segundos, mostrará este mensaje. Asegúrese de que el software para dispositivos está funcionando y que el USB del Data Xchanger de Timex está conectado en un puerto USB que funcione. Usted puede también intentar sacar el Data Xchanger y volverlo a colocar de nuevo antes de volver a intentar el proceso de sincronización.

## Cuidado y mantenimiento

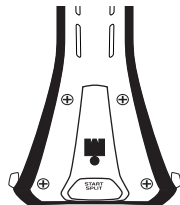
### Reemplazo de la batería del reloj

Si la batería del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una batería de litio CR2032.

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

Si elige cambiar la batería, asegúrese de instalarla con la cara “+” hacia arriba.

**Nota:** Para le reloj Race Trainer™ Pro, el compartimiento de la batería está ubicado arriba del botón START/SPLIT, debajo de los tornillos expuestos y el logo Ironman® M-Dot®. La tapa trasera de acero inoxidable tiene tornillos de seguridad ya que el área detrás de la pantalla no contiene partes que puedan recibir servicio del usuario.



## Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

## Resistencia al agua

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 140 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

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

## Mantenimiento de la banda y del sensor de ritmo cardíaco

Enjuague el sensor de ritmo cardíaco y la banda con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición del ritmo cardíaco.

La banda FLEX TECH™ se puede lavar en lavadora con agua fría después de retirar el transmisor. Cuélguela para secar sin exponerla al calor o a la luz solar directa. Seque los contactos metálicos del transmisor y la banda para evitar la corrosión.

## Vida útil de la batería del sensor

La vida útil de la batería del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria. Un uso mayor acortará la vida útil de la batería. Reemplace la batería del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información del transmisor del pecho sobre el ritmo cardíaco a pesar de estar bien colocado.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

## Reemplazo de la batería del transmisor

**NOTA:** Usted necesitará un dispositivo (como un reloj) capaz de mostrar la información del ritmo cardíaco para verificar que la nueva batería se ha instalado correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento de la batería (en la parte de atrás del sensor).

- Coloque la nueva batería (CR2032 o equivalente) con el símbolo “+” hacia usted.
- Pulse el botón de reinicio que está al lado de la batería utilizando un palillo o un clip de papel enderezado.
- Vuelva a colocar la cubierta de la batería.
- Haga una prueba rápida de la unidad:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco y póngase la banda en el pecho; ciñasela contra la piel.
3. Active la función del reloj para monitorizar el ritmo cardíaco.
4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el sensor está activado. Esto confirma que la batería se instaló correctamente. **NOTA:** Durante esta prueba no aparecerá necesariamente en pantalla un valor de ritmo cardíaco.

#### SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor de reinicio situado en el compartimiento de la batería y coloque de nuevo la tapa de la batería.
- Vuelva a instalar la batería, y repita la prueba indicada anteriormente.

### Resistencia al agua

El sensor de pulso soporta una presión de 30 m o 60 p.s.i.

**ADVERTENCIA:** El sensor de ritmo cardíaco no muestra el ritmo cardíaco cuando está sumergido.

## Garantía y servicio de reparación

---

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

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

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

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

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

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

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de frecuencia cardíaca para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$6,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de

envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: llame al +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

## CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha original de compra: \_\_\_\_\_

(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: \_\_\_\_\_

(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: \_\_\_\_\_

(Nombre y dirección)

Motivo de la devolución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

## Servicio de reparación

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

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

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

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

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

**Si necesita una tira o banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677**

# Declaración de cumplimiento

---

**Nombre del fabricante:** Timex Group USA, Inc.

**Dirección del fabricante:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
United States of America

declara que el producto:

**Nombre del producto:** Monitor Digital de Ritmo cardíaco Timex® Ironman® Race Trainer™

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

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

## **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**

Normas: CENELEC EN 60950-1

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:



Roger H. Hunt  
Ingeniero regulador de calidad  
Fecha: 24.09.10, Middlebury, Connecticut, EE.UU.