

# TIMEX®

## HEALTH TOUCH™ PLUS

Medidor de ritmo cardíaco +  
Sensor de caminata



RITMO  
CARDÍACO



PASOS



DISTANCIA



PASO



CALORÍAS  
CONSUMIDAS

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

<b>Funciones</b> .....	3
<b>Operación básica</b> .....	3
<b>Para comenzar</b> .....	4
¿Cuál es su ritmo cardíaco óptimo ?.....	4
Configuración de datos personales .....	5
Obteniendo su ritmo cardíaco .....	5
<b>Modo Ejercicio</b> .....	6
Iniciar, parar y guardar un ejercicio .....	7
<b>Modo Revisión</b> .....	7
Revisando ejercicios.....	7
<b>Modo Temporizador</b> .....	7
Programación del temporizador .....	7
Iniciar, parar y reiniciar el temporizador.....	8
<b>Modo Alarma</b> .....	8
Programación de la alarma .....	8
Para encender y apagar la alarma .....	8
<b>Modo Programación</b> .....	8
Configuración de preferencias en el sistema .....	8
Configuración de Datos personales .....	9
Programar metas.....	9
Programando el reloj y grupo de funciones.....	9
<b>Luz nocturna Indiglo®</b> .....	9
<b>Reemplazo de la pila</b> .....	10
Para sacar la pila.....	10
Reemplazo de la pila.....	10
<b>Solución de problemas</b> .....	11
Mejores procedimientos para adquirir el ritmo cardíaco.....	11
Procedimientos adicionales para adquirir el ritmo cardíaco .....	11
<b>Resistencia al agua</b> .....	11
<b>Garantía y servicio</b> .....	11

# GUÍA DEL USUARIO DE HEALTH TOUCH™ PLUS

## PRESENTANDO SU RELOJ TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS

El reloj Timex Health Touch™ Plus es una poderosa herramienta para ayudarle a tomar control de su programa de ejercicios y lograr sus metas de estado físico.

Use el monitor de contacto de ritmo cardíaco para ayudarle a medir la intensidad del ejercicio para máxima eficiencia. Puede programar una zona de ritmo cardíaco deseado que le ayude a ejercitarse al pulso exacto para cumplir sus metas, así sea que entrene para una carrera 5k o tratando de perder peso.

Utilice el modo Ejercicio en el Health Touch™ Plus para medir y grabar la distancia que ha corrido, su paso, pulso y el número de calorías consumidas. Revise esta información más tarde para chequear cómo van mejorando sus ejercicios.

## FUNCIONES

- Hora y fecha (dos zonas horarias • formato de 12 y 24 horas • formato de fecha MMDD/DDMM (mes/día o día/mes) • ajuste automático de año bisiesto)
- Sensor de caminata (se activa en el modo Ejercicio • cuenta los pasos hasta que el ejercicio se detenga • calcula distancia y paso según el conteo de pasos y la longitud de zancada)
- Monitor de ritmo cardíaco de contacto (toma el pulso en cualquier modo • capta el ritmo cardíaco en un punto y momento precisos • avisa cuando se está fuera de la zona cardíaca • entra en operación con un toque)
- Metas (pasos • distancia • avisa cuando la meta es alcanzada)
- Ejercicio (función de cronómetro simple toma tiempos hasta 99:59:59 • distancia hasta 63.13 mi/99.99 km • conteo de pasos hasta 99,999 • calorías consumidas hasta 9999 • paso en minutos mi/km • compara con las metas • promedio de ritmo cardíaco)
- Revisión (almacena hasta 7 ejercicios • revisa los datos registrados en el modo ejercicio • el reloj reemplaza automáticamente los ejercicios más antiguos con los más recientes cuando la memoria está llena)
- Temporizador (conteo regresivo hasta 99:59:59 • sonido de alerta cuando el temporizador acaba)
- Alarma (programa la alarma para sonar a la misma hora cada día • alarma audible a la hora programada)
- Programación (configura los ajustes personales para máxima precisión • sensores encendidos/apagados • unidades imperiales/métricas • metas de paso y distancia)
- Luz nocturna INDIGLO® (ilumina la cara del reloj durante 4 segundos)
- Modo operacional "Full On/Full Off" ("Full On" da acceso a todas las funciones del reloj • "Full Off" permite operación simplificada desde la pantalla de hora)

## OPERACIÓN BÁSICA

### SET

Pulse para explorar datos de ejercicios o desbloquear temporalmente el monitor de ritmo cardíaco O sostenga para ingresar a pantallas de programación

### MODE

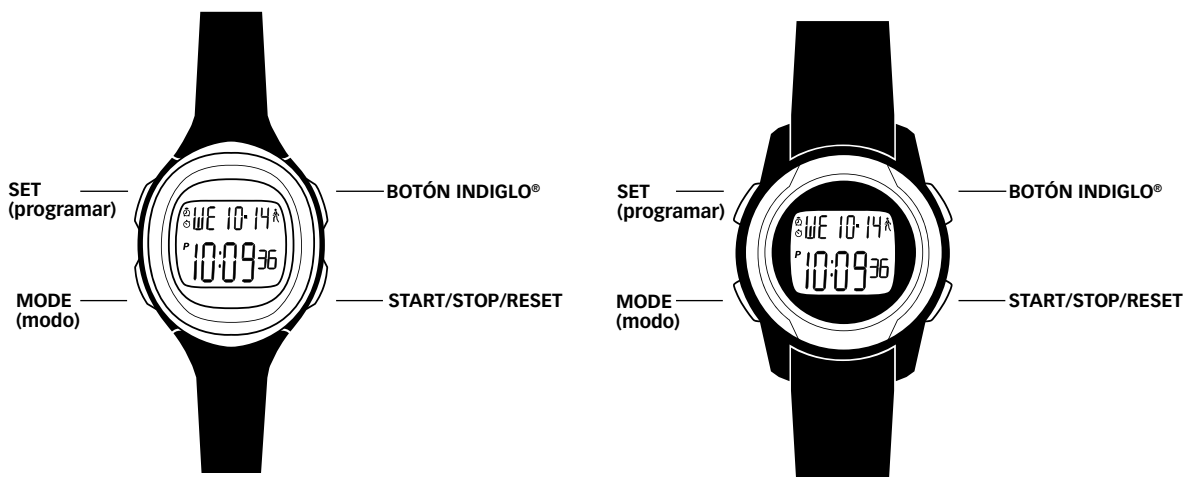
Explore los modos del reloj o pantallas de programación

### LUZ NOCTURNA o BOTÓN INDIGLO®

Enciende la luz nocturna o incrementa valores en las pantallas de programación

### START/STOP/RESET

Pulse para iniciar o parar el cronómetro, activar o desactivar la alarma, ver la segunda zona horaria, o disminuir valores en las pantallas de programación O sosténgalo para reiniciar el cronómetro o cambiar la pantalla de la zona horaria primaria



## PARA COMENZAR

### ¿CUÁL ES SU RITMO CARDÍACO ÓPTIMO ?

Sus metas de estado físico determinan lo que debe ser su ritmo cardíaco óptimo; la zona cardíaca en la que desea quemar grasa es diferente a la zona que usted debe fijar para entrenamiento de resistencia.

Use los cuadros de abajo para estimar sus zona de ritmo cardíaco óptimo de acuerdo a su género, edad y metas. Ejercitándose al nivel aeróbico básico de intensidad (en la mitad de los cuadros) le ayudará a quemar grasa y ganar resistencia aeróbica. Sin embargo también puede usar el reloj Health Touch™ Plus para acomodar su zona cardíaca deseada a valores más específicos apropiados a su nivel físico actual y sus metas de estado físico.

Ingrese el valor menor en ZONE-LO y el valor más grande en ZONE-HI cuando configure su información personal. Ver [CONFIGURACIÓN DE DATOS PERSONALES](#).

**NOTA:** Los valores en estos cuadros están basados en un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo (RCM). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de ritmo cardíaco que es apropiada para usted.

#### HOMBRES

Edad	Ejercicio ligero Mantiene un corazón saludable y en forma 50-60% pulso máx.		Control de peso Pierda peso y queme grasas 60-70% pulso máx.		Aeróbico básico Incrementa la estamina y resistencia aeróbica 70-80% pulso máx.		Preparación óptima Mantiene excelente estado físico 80-90% pulso máx.		Entrenamiento atlético de élite Logra una super condición atlética 90-100% pulso máx.	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Nota: RCM se calcula como (220-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para hombres

## MUJERES

Edad	Ejercicio ligero Mantiene un corazón saludable y en forma 50-60% pulso máx.		Control de peso Pierda peso y queme grasas 60-70% pulso máx.		Aeróbico básico Incrementa la estamina y resistencia aeróbica 70-80% pulso máx.		Preparación óptima Mantiene excelente estado físico 80-90% pulso máx.		Entrenamiento atlético de élite Logra una super condición atlética 90-100% pulso máx.	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	117	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Nota: RCM se calcula como (226-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para mujer

## CONFIGURACIÓN DE DATOS PERSONALES

Configurar su información personal en el modo Programar es esencial para asegurarse de que obtiene los datos más exactos desde el reloj Health Touch™ Plus. Su edad, género, estatura, peso y longitud de zancada se usan para calcular la distancia, paso y calorías consumidas. Los límites de las zonas cardíacas deseadas aseguran que usted se esté ejercitando con la máxima eficiencia para sus metas elegidas de estado físico.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
2. Pulse START/STOP/RESET (-) hasta que aparezca PERSON.
3. Sostenga SET hasta que AGE (edad) aparezca.
4. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar su edad.
5. Pulse MODE hasta que aparezca GENDER (género).
6. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para elegir MALE (hombre) o FEMALE (mujer).
7. Siga pulsando MODE, el botón INDIGLO® (+), y START/STOP/RESET (-) para fijar el límite superior de zona cardíaca deseada, el límite inferior de zona cardíaca deseada, peso, estatura y longitud de zancada.
8. Pulse SET para salir.

## PROGRAMANDO MANUALMENTE LA LONGITUD DE ZANCADA

De antemano, la longitud de zancada se calcula automáticamente de acuerdo a su edad, peso y estatura. Si la distancia grabada por el reloj no concuerda con la distancia que usted ha recorrido realmente, puede programar la longitud de zancada manualmente para obtener medidas más exactas.

Si las distancias medidas por el reloj son más cortas que las distancias recorridas, incremente el largo de su longitud de zancada establecida. Si las distancias medidas por el reloj son más largas que las distancias recorridas, disminuya el largo de su longitud de zancada establecida.

1. Acceda a PERSON (programación personal), y luego pulse MODE hasta que STRIDE aparezca.
2. Pulse el botón INDIGLO® (+) para escoger MANUAL, y luego pulse MODE.
3. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para ajustar su longitud de zancada.
4. Pulse SET para salir.

## OBTENIENDO SU RITMO CARDIACO

Puede usar el monitor de ritmo cardíaco de contacto del Health Touch™ Plus para tomarse el pulso y compararlo con el límite de la zona cardíaca deseada que estableció cuando configuraba su información personal.

Cuando se toma el pulso, el reloj le avisará si la medida de su ritmo cardíaco está por fuera de su zona deseada. Un mensaje le dirá si su ritmo cardíaco está arriba o abajo de su zona deseada, indicándole intensificar o suavizar sus esfuerzos para permanecer adentro de la zona.

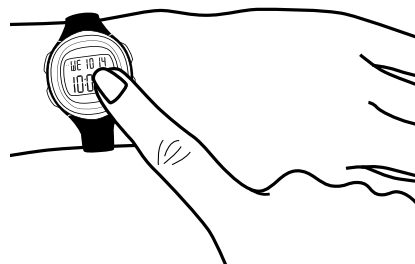
Puede tomarse su ritmo cardíaco en cualquier momento en cualquier modo.

Si se mide el pulso cuando un ejercicio está activo, la información se procesa dentro del promedio de ritmo cardíaco para el ejercicio. Cuando se reinicia un ejercicio, el promedio se guarda y lo puede ver en el modo Revisión. Ver [MODO REVIEW \(revisión\)](#)

1. Colóquese el reloj de manera cómoda alrededor de la muñeca.
2. Con su dedo índice, toque el anillo de acero alrededor de la cara del reloj durante 5-8 segundos aproximadamente.

El símbolo ♥ destella cuando su ritmo cardíaco está siendo medido.

3. Cuando se haya terminado de medir, su ritmo cardíaco actual se muestra en pulsaciones por minuto y como un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo estimado.



- Si su ritmo cardíaco es menor que el límite inferior de su zona deseada, el reloj emite un doble pitido y aparece ZONE-LO. Incremente la intensidad de su ejercicio para subir su ritmo cardíaco por encima del límite inferior de su zona deseada.
- Si su ritmo cardíaco es mayor que el límite superior de su zona deseada, el reloj emite un doble pitido y aparece ZONE-HI. Suavice la intensidad de su ejercicio para bajar su ritmo cardíaco por debajo del límite superior de su zona deseada.
- Si su ritmo cardíaco está dentro de la zona deseada, aparece ZONE-IN. Mantenga la intensidad del ejercicio para permanecer dentro de la zona deseada que usted ha establecido.

Si tiene problemas para tomarse una medida de ritmo cardíaco, ver [SOLUCIÓN DE PROBLEMAS](#).

### **BLOQUEANDO Y DESBLOQUEANDO EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO**

Si usted se halla en un ambiente muy húmedo, puede bloquear el monitor de ritmo cardíaco para evitar falsas lecturas.

- Apague el monitor de ritmo cardíaco cambiando las preferencias del sistema. Ver [CONFIGURACIÓN DE PREFERENCIAS EN EL SISTEMA](#).

Cuando el monitor de ritmo cardíaco está bloqueado, puede anular el bloqueo durante 15 segundos. Durante este tiempo, puede tomarse el ritmo cardíaco una vez. Hay dos maneras para anular temporalmente el bloqueo:

- En el modo horario, pulse SET.
- Si trata de tomarse un pulso mientras el monitor de ritmo cardíaco está bloqueado, aparece en pantalla HRM OFF. Con ese mensaje en pantalla, pulse SET.

### **MODO EJERCICIO**

El modo Ejercicio del reloj Health Touch™ Plus cronometra los ejercicios y graba información útil para medir su progreso hacia sus metas de estado físico. Cuando se comienza un ejercicio, el sensor de caminata cuenta el número de pasos que usted da. El reloj procesa el número de pasos con sus datos personales tales como género, estatura y peso para determinar la distancia, calorías consumidas y otra información útil del ejercicio.

Las medidas de ritmo cardíaco no se toman automáticamente durante el modo ejercicio. Debe tocar el anillo de acero alrededor de la cara del reloj para tomarse el pulso, como se describe en [OBTENIENDO SU RITMO CARDÍACO](#).

La siguiente información se muestra para cada ejercicio. Pulse SET mientras está funcionando el modo ejercicio para seleccionar la información a revisar.

- Distancia – El conteo de pasos es factorizado con la longitud de zancada para encontrar la distancia en millas o kilómetros
- Conteo de pasos – El número de pasos grabado por el sensor de caminata
- Calorías consumidas – El conteo de pasos es factorizado con el peso para hallar las calorías consumidas
- Paso – El conteo de pasos es factorizado con el tiempo y la longitud de zancada para encontrar minutos por milla o kilómetro
- Progreso hacia la meta – Si ha establecido una meta de paso o distancia en el modo Programar, el número de pasos o la distancia faltante para alcanzar esta meta se muestra; el reloj da un pitido y aparece GOAL MET cuando usted ha alcanzado su meta
- Ritmo cardíaco promedio – El promedio de todas las lecturas de ritmo cardíaco tomadas durante el ejercicio
- Tiempo – El tiempo transcurrido del ejercicio

**NOTA:** Si tiene apagado el sensor de caminata, ningún dato aparece para distancia, conteo de pasos, paso, o progreso hacia la meta.

## **INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO**

1. Pulse MODE hasta que aparezca WORKOUT.
2. Pulse START/STOP/RESET.

El cronómetro empieza a tomar tiempo. El símbolo ⌚ destella cuando el cronómetro está andando.

El símbolo 🚶 destella cuando el sensor de caminata está contando pasos.



Pulse SET para seleccionar los datos del ejercicio a revisar.

3. Pulse START/STOP/RESET para detener el ejercicio. El símbolo ⌚ es sólido cuando el cronómetro está detenido.
4. Sostenga START/STOP/RESET cuando el ejercicio está detenido para poner el cronómetro a cero y guardar el ejercicio.

Toda la información del ejercicio, excepto el progreso hacia la meta es almacenada. Ver [MODO REVISIÓN](#) para las instrucciones sobre cómo ver esta información.

**NOTA:** El cronómetro y el sensor de caminata pararán automáticamente si usted se queda estático durante 15 minutos. Para reanudar su ejercicio pulse start de nuevo para reactivar el cronómetro y el sensor de caminata.

## **MODO REVISIÓN**

Puede revisar ejercicios que ha guardado para ver cómo van mejorando paulatinamente.

El reloj Health Touch™ Plus guarda hasta siete ejercicios. Si usted guarda un ejercicio cuando ya hay siete ejercicios en la memoria, el ejercicio más antiguo se borra y se reemplaza automáticamente con el más reciente.

Sus ejercicios aparecen desde el más reciente hasta el más antiguo, incluida la hora y la fecha de cada uno en la lista.

Se puede ver la siguiente información para cada ejercicio en el modo Revisión:

- Distancia en millas o kilómetros
- Conteo de pasos
- Calorías consumidas
- Paso promedio en minutos por milla o kilómetro
- Pulso promedio
- Tiempo total de ejercicio

## **REVISANDO EJERCICIOS**

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW.
2. Pulse START/STOP/RESET para elegir un ejercicio a revisar.
3. Pulse SET para explorar a través de los datos guardados del ejercicio seleccionado.
4. Pulse MODE para salir.

## **MODO TEMPORIZADOR**

Use el modo temporizador para programar un tiempo fijo para ejecutar una actividad específica en el ejercicio. Por ejemplo, pudiera desear pasar cuarenta minutos de entrenamiento mixto en una máquina elíptica durante su semana de entrenamiento para su carrera 5K. Usar el temporizador le ayudará a entrenarse sin excederse o con insuficiencia.

Puede medirse el ritmo cardiaco mientras funciona el temporizador para asegurar que está operando dentro de su zona cardíaca deseada. Ver [OBTENIENDO SU RITMO CARDÍACO](#)

## **PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR**

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET para comenzar a programar el temporizador. Los dígitos de la hora destellan.
3. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar horas, y después pulse MODE para seleccionar minutos.
4. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar minutos
5. Continúe pulsando MODE, el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar segundos
6. Pulse SET para salir.

## **INICIAR, PARAR Y REINICIAR EL TEMPORIZADOR**

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse START/STOP/RESET para iniciar el temporizador. El símbolo ⌘ destella cuando el temporizador está andando.

Se puede medir el ritmo cardíaco en cualquier momento mientras el temporizador está andando.

El reloj dará un pitido cuando el temporizador ha terminado.

3. Si desea detener el temporizador antes que termine de contar, pulse START/STOP/RESET.
4. Cuando el temporizador se detiene, sostenga START/STOP/RESET para reiniciarlo.

**NOTA:** Ninguna información de ejercicios se guarda cuando se reinicia el temporizador. Use el modo Ejercicio para guardar información para revisar. Ver [MODO EJERCICIO](#).

## **MODO ALARMA**

Programa la alarma para indicar al reloj Health Touch™ Plus dar un pitido a una hora específica cada día.

### **PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA**

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Sostenga SET para comenzar a programar la alarma. Los dígitos de la hora destellan.
3. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar horas, y después pulse MODE para seleccionar minutos.
4. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar minutos.
5. Pulse SET para salir.

### **PARA ENCENDER Y APAGAR LA ALARMA**

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse START/STOP/RESET para activar o desactivar la alarma.

Cuando el símbolo ⌘ aparece, la alarma queda habilitada y sonará a la hora especificada cada día.

## **MODO PROGRAMACIÓN**

### **CONFIGURACIÓN DE PREFERENCIAS EN EL SISTEMA**

Puede elegir entre varias configuraciones para ayudarle a determinar el modo en que el reloj Health Touch™ Plus recogerá y mostrará la información.

- Unidades – Tiene la opción de ver las medidas en unidades IMPERIALES (millas, pies, pulgadas, libras) o unidades MÉTRICAS (kilómetros, centímetros, kilogramos).
- Sensor de caminata – Elija SENSOR ON para contar los pasos con el sensor de caminata, o SENSOR OFF para desactivar el sensor de caminata. Cuando el sensor de caminata está encendido y activo, el símbolo 🚶 aparece.
- Monitor de ritmo cardíaco – Elija HRM ON para que pueda medirse el pulso en cualquier momento (el símbolo ❤️ aparece). Elija HRM OFF para impedir la medida del pulso (el símbolo 🚫 aparece).

**NOTA:** Elija HRM OFF si usted estará nadando o en otras condiciones muy húmedas, para impedir que el monitor de ritmo cardíaco tome lecturas falsas accidentalmente. Temporalmente se puede desbloquear el monitor de ritmo cardíaco pulsando SET o en la pantalla horaria.

- Sonido al pulsar – Elija BEEP ON para habilitar un pitido cada vez que se pulse un botón en el reloj. Elija BEEP OFF para inhabilitar esa función.

Para configurar las preferencias del sistema:

1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
2. Pulse START/STOP/RESET (-) para seleccionar SYSTEM.
3. Sostenga SET para comenzar a programar las preferencias del sistema.
4. Pulse MODE para elegir las preferencias del sistema a configurar, y pulse el botón INDIGLO® (+) o START/STOP/RESET (-) para elegir el valor que se configura.
5. Pulse SET para salir.



## **CONFIGURACIÓN DE DATOS PERSONALES**

Configuraciones personales precisas son muy importantes para asegurar que la información de su ejercicio sea tan exacta como útil en lo posible. Ver [CONFIGURACIÓN DE DATOS PERSONALES](#).

### **PROGRAMAR METAS**

Puede programar una meta en cuanto al número de pasos o a la distancia que desea lograr durante un ejercicio. El reloj Health Touch™ Plus registrará su progreso hacia esta meta durante un ejercicio y mostrará los pasos o distancia restantes mientras el cronómetro se encuentra en marcha.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
2. Pulse START/STOP/RESET(-) hasta que aparezca GOAL.
3. Sostenga SET para comenzar a programar las metas.
4. Pulse el botón INDIGLO® (+) o START/STOP/RESET (-) para elegir STEP (pasos) o DIST (distancia).
5. Pulse MODE para comenzar a programar el valor de la meta.
6. Pulse MODE para cambiar entre dígitos, y pulse el botón INDIGLO® (+) o START/STOP/RESET (-) para fijar el valor de ese dígito.
7. Pulse SET para salir.

### **PROGRAMANDO EL RELOJ Y GRUPO DE FUNCIONES**

Se puede programar la hora y la fecha, el formato en el cual hora y fecha aparecen, y las funciones disponibles del reloj Health Touch™ Plus.

Hay dos zonas horarias que se puede establecer. La zona horaria primaria aparece en la pantalla de hora del día. Pulse START/STOP/RESET para ver la zona horaria alterna, o sostenga START/STOP/RESET para cambiar las zonas horarias primarias.


1. Sostenga SET hasta que SET TIME aparezca.
2. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para elegir la zona horaria que se ajusta.
3. Pulse MODE. Los dígitos de la hora destellan.
4. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar horas, y después pulse MODE para seleccionar minutos.
5. Pulse el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar minutos
6. Continúe pulsando el botón INDIGLO® (+) y START/STOP/RESET (-) para fijar segundos, mes, día, año, formato de hora (12- ó 24-horas), y formato de fecha (MM/DD o DD/MM), y FULL (todas las funciones) activadas o desactivadas.
7. Pulse SET para salir.

### **ACTIVANDO Y DESACTIVANDO MODO FULL (TODAS LAS FUNCIONES)**

El reloj Health Touch™ Plus tiene dos modos disponibles: FULL ON y FULL OFF.

FULL ON permite usar cada modo del reloj hasta su máximo potencial; se puede usar los modos Ejercicio, Revisión, Temporizador y Alarma como se describió en las secciones anteriores. Use este modo para tener más control sobre sus ejercicios y obtener con su reloj la información más completa del ejercicio.

FULL OFF provee acceso limitado a funciones para simplificar la operación. Con FULL OFF, se puede:

- Fijar la hora y cambiar a FULL ON
- Pulse START/STOP/RESET para iniciar o parar el sensor de caminata (el símbolo  destella cuando el sensor de caminata está encendido)
- Sostenga START/STOP/RESET para reiniciar el sensor de caminata
- Pulse SET para alternar entre la fecha y el conteo de pasos en la pantalla
- Tome su ritmo cardíaco como se describe en OBTENIENDO SU RITMO CARDÍACO.

**NOTA:** En FULL OFF, no se puede guardar información de paso o de ritmo cardíaco para revisión. Los modos WKOUT (ejercicio), TIMER (temporizador), REVIEW (revisión), ALARM (alarma) y SETUP (programación) solo están disponibles en FULL ON.

### **LUZ NOCTURNA INDIGLO®**

1. Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante algunos segundos.
2. Con la luz aún encendida, pulse cualquier botón para mantener la luz encendida durante unos cuantos segundos adicionales.

## REEMPLAZO DE LA PILA

El reloj Health Touch™ Plus utiliza solo una pila CR2032.

Cambie la pila si la pantalla se esfuma y se vuelve difícil de leer.

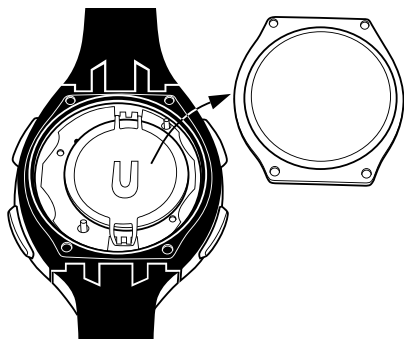
Para cambiar la pila en su reloj, necesitará:

- Un pequeño destornillador Phillips
- Un par de pinzas

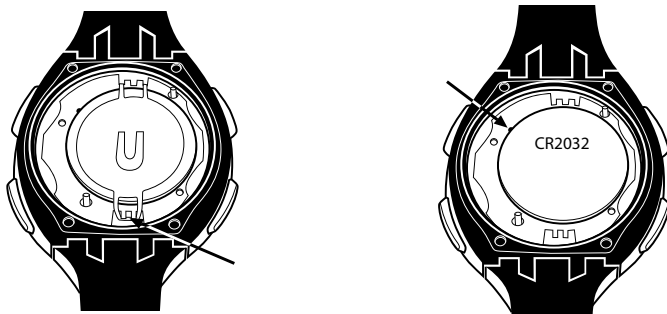
**SUGERENCIA:** Cambiar la pila requiere manipulación de varias partes pequeñas. Cambie la pila sobre una superficie plana, de color claro.

### PARA SACAR LA PILA

1. Al respaldo del reloj utilice el destornillador Phillips para quitar los cuatro tornillos en las esquinas de la tapa trasera.
2. Quite la tapa trasera y el protector plástico transparente que cubre el compartimento de la pila.



3. Sostenga firme el reloj con el pulgar y utilice las pinzas para levantar una de las lengüetas metálicas en la cubierta de la pila hasta que se afloje.



4. Utilice las pinzas para agarrar la lengüeta en el medio de la tapa de la pila, y con cuidado levántela de la pila.
5. Con cuidado inserte la esquina de las pinzas en la concavidad cerca de la pila y palanquee la pila hacia afuera del compartimento.

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

### REEMPLAZO DE LA PILA

1. Inserte la nueva pila con el positivo (+) hacia arriba.
2. Vuelva a colocar la cubierta metálica y presione suavemente hasta que se ajuste en su lugar.
3. Vuelva a colocar el protector plástico transparente.
4. Asegúrese que el anillo de caucho negro esté ajustado uniformemente en la ranura alrededor del compartimento de la pila.
5. Vuelva a colocar la cubierta trasera del reloj en la misma orientación en que estaba cuando se quitó.
6. Utilice el destornillador Phillips para volver a poner los cuatro tornillos.

**NOTA:** Después que se reemplaza la pila, se borra la información de ejercicios.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### MEJORES PROCEDIMIENTOS PARA ADQUIRIR EL RITMO CARDÍACO

Siga estas recomendaciones para minimizar los problemas cuando se toma el pulso.

- Asegúrese que la muñeca y el dedo están limpios y sin suciedad, aceites o lociones.
- Cerciórese que el reloj Health Touch™ Plus esté cómodamente atado a la muñeca.
- Asegúrese que la platina metálica al respaldo del reloj se afianza pareja sobre su muñeca.
- Tenga puesto el reloj por lo menos cinco minutos antes de intentar tomarse el pulso.
- Quédese quieto, relaje los brazos y apóyelos sobre una superficie estable.
- Toque con la yema del dedo índice (no con la punta), el anillo alrededor de la cara del reloj.
- Presione suavemente para minimizar el “ruido” del músculo que pueda interferir con la medida del pulso.

### PROCEDIMIENTOS ADICIONALES PARA ADQUIRIR EL RITMO CARDÍACO

Si observa los mejores procedimientos indicados anteriormente y aún experimenta problemas para tomarse el pulso, ensaye estos pasos.

- Limpie el anillo metálico alrededor de la cara del reloj y la platina metálica al respaldo del reloj con agua y jabón suave.
- Humedezca ligeramente su dedo índice con agua.
- Humedezca ligeramente la muñeca con agua en donde entra en contacto con el respaldo del reloj.
- Si el reloj ha estado expuesto a condiciones muy húmedas (como estar nadando o en la ducha), séquelo bien antes de intentar tomarse el pulso.

## RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Health Touch™ Plus es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de resistencia al agua	p.s.i.a. *Presión del agua bajo la superficie
50m /160 pies	86

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

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

- El reloj es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

## GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EUA)

Timex Group USA, Inc. garantiza el reloj Timex® Health Touch™ Plus contra defectos de fabricación 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.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

**IMPORTANTE: 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 reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado por 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 correa o pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O INDIRECTO. 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 concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

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

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

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO y HEALTH TOUCH son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados.

***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.***