

TIMEX®

Registre su producto en
www.timex.com

W279 661-095003 US

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible solamente en EUA. Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por \$5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de \$5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Por favor lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®.

Visite www.timex.com/manuals para descargar el manual del usuario completo y detallado.

GUÍA RÁPIDA DEL RELOJ TIMEX® IRONMAN® SLEEK™ 250-LAP

POCAS DISTRACCIONES PARA MEJORES EJERCICIOS

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. Use la tecnología TapScreen para tomar una vuelta o fracción sin tener que frenar o perder de vista la carretera. Puede programar el reloj SLEEK™ de 250 vueltas con su ritmo previsto y alertas sonoras diferenciadas le avisarán cuándo acelerar o frenar para mantener el paso.

PARA INICIAR

Ajuste el reloj SLEEK™ 250 a su configuración y metas personales.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Use los botones del reloj para establecer preferencias y ejercicios de tiempo.

Luz nocturna o botón INDIGLO®

Pulse para activar la luz nocturna o mantenga para activar la función Night-Mode®.

START/SPLIT/+ (inicio/sección/+)

Inicie un ejercicio o un temporizador, tome una vuelta/sección o aumente los valores en las pantallas de configuración.

MODE (modo)

Recorra los modos del reloj, o cambie al siguiente campo en las pantallas de configuraciones.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/fijar)

Detenga un ejercicio o un temporizador en curso, reinicie un temporizador detenido o ingrese y salga de las pantallas de configuración.

TECNOLOGÍA TAPSCREEN™

Cuando está activada, inicia un ejercicio o un temporizador, toma una vuelta/sección o detiene un temporizador o temporizador de intervalo.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (pantalla/encender apagar tap/-)

Recorre los datos durante un ejercicio, disminuye los valores en las pantallas de ajustes o activa la herramienta TapScreen™ antes de un ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE HORA Y FECHA

Ajuste la hora, fecha y el formato en que aparecen.

1. Pulse y mantenga SET hasta que aparezca SET TIME.
2. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir el huso horario que se ajusta.
3. Pulse MODE.
4. Siga pulsando START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para ajustar la hora, fecha, formato de hora y formato de fecha.
5. Pulse SET para salir.

CONFIGURACIÓN DE SU PASO META

Establezca su meta para ejercicios en minutos por milla/km.

CONFIGURACIÓN	FUNCIÓN
Paso deseado (TARGET PACE)	El número de minutos en los que desea completar cada milla o kilómetro.
Intervalo máximo de la meta (TARGET RANGE +)	El tiempo en que su paso puede superar el deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Intervalo mínimo de la meta (TARGET RANGE -)	El tiempo en que su paso puede estar por debajo del deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Distancia deseada (TARGET DIST)	La distancia que desea cubrir durante un ejercicio (opcional).

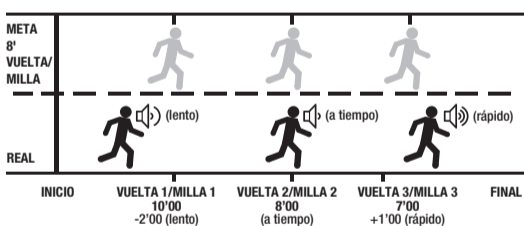
1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
 2. Pulse START/SPLIT/+ hasta que aparezca TARGET TIME (tiempo deseado).
 3. Pulse SET.
 4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir ON (encendido).
 5. Siga pulsando MODE, START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para ajustar el paso deseado, el intervalo de la meta y la distancia deseada.
 6. Pulse SET para salir.
- Aparece su tiempo total (paso deseado multiplicado por la distancia deseada).

CRONÓGRAFO EN MARCHA

Use el modo cronógrafo para seguir los tiempos de vuelta, intervalo y delta y entrenarse con más eficiencia.

Para iniciar el cronógrafo sólo toque la cara del reloj. Para tomar una vuelta o fracción, toque de nuevo y la información aparecerá durante cinco segundos mientras el cronógrafo sigue andando. Pulse stop para detener el ejercicio y pulse de nuevo para encontrar las opciones de guardar o borrar.

Si su marcador de paso está activado, cuando toma una fracción el reloj compara su paso actual con su paso previsto y alertas diferenciadas le avisarán para ajustar o mantener el ritmo de carrera. Unos pitidos lentos le indican que está por debajo del paso, un único pitido le indica que está en el paso y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el paso. Un mensaje en la pantalla le dice qué tan por delante o por detrás está su paso.



ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Use el modo temporizador de intervalos para ayudarlo a registrar ejercicios con intervalos complejos.

DISEÑE SU EJERCICIO POR INTERVALOS SEGÚN SUS NECESIDADES

Se pueden programar hasta 2 ejercicios por intervalos separados, con hasta 8 intervalos cada uno. Cada intervalo puede tener un tiempo de hasta 24 horas, y usted puede elegir un nombre para cada intervalo para ayudarlo a saber qué actividad debería estar realizando.

Usted puede configurar sus ejercicios por intervalos para que se repitan cuando se complete un conjunto establecido de intervalos, lo que expande la complejidad de los ejercicios que el reloj puede administrar para usted. El reloj registra las repeticiones para usted y con los nombres personalizables de los intervalos usted siempre sabe qué tan intensa debe ser su carrera en cualquier momento.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
 2. Pulse SET.
 3. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para seleccionar el ejercicio a configurar y luego pulse MODE.
 4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para fijar el número de veces que se repetirán los intervalos y luego pulse MODE para comenzar a ajustar los intervalos.
 5. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir un nombre para el intervalo y luego pulse MODE.
 6. Pulse START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para establecer el tiempo del intervalo.
 7. Si desea fijar un intervalo adicional, pulse MODE hasta que el número de intervalo en la parte superior de la pantalla centellee, pulse START/SPLIT/+ para seleccionar el siguiente intervalo y luego pulse MODE para comenzar a ajustar el tiempo.
- NOTA:** Usted también puede seleccionar un intervalo que ya haya configurado si necesita hacer cambios.
8. Repita los pasos 5 a 7 hasta que todos los intervalos estén ajustados. Usted puede programar hasta 8 intervalos para cada ejercicio.
 9. Pulse STOP/RESET/SET.

Siga estos pasos para tomar el tiempo de un ejercicio por intervalos.

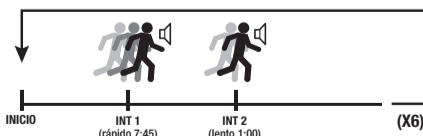
1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse START.
3. Cuando termina uno de los intervalos, suena una alerta para que usted comience el siguiente intervalo. Aparecen el nombre y el tiempo del siguiente intervalo.

4. Pulse STOP para detener el ejercicio.

5. Pulse RESET cuando el ejercicio esté detenido para seleccionar SAVE o ERASE (guardar o borrar).

6. Pulse y mantenga RESET para reiniciar el cronómetro y guardar o borrar los datos del ejercicio.

Si seleccionó SAVE en el paso 5, se guardan todos los datos del ejercicio. Si seleccionó ERASE en el paso 5, todos los datos del ejercicio se borran y no se guardan.



MODO REVIEW (REVISIÓN)

Usted puede ver todos los datos guardados en el modo cronógrafo o temporizador por intervalos en el modo revisión. Compare estos ejercicios entre sí para saber si está siguiendo su programa de entrenamiento y para graficar sus mejoras en el tiempo.

Cuando usted para y reinicia un ejercicio, se guarda en la memoria del reloj. Se almacenan los 5 ejercicios más recientes; si guarda un sexto ejercicio, el más antiguo se borra para hacer lugar.

Si tomó vueltas/fracciones durante el ejercicio en el modo cronógrafo, usted puede ver los datos de cada vuelta por separado, así puede comparar su desempeño entre vuelta y vuelta. Los datos de ejercicios en el modo cronógrafo se comparan con su paso deseado, de manera que usted puede compararse con sus metas en general.

LUZ NOCTURNA INDIGLO®/HERRAMIENTA NIGHT-MODE®

1. Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante varios segundos.
2. Pulse y mantenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para activar la herramienta NIGHT-MODE®. Sonará un pitido.
3. Con la herramienta NIGHT-MODE®, pulsar cualquier botón activa la luz nocturna.
4. Pulse y mantenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para desactivar la herramienta NIGHT-MODE®. Sonará un pitido. La herramienta NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

PILA

Timex recomienda **enfáticamente que sea un distribuidor o un joyero quien cambie la pila**. El tipo de pila se indica en la parte trasera de la caja. Si lo hubiera, pulse/puentee el interruptor de reinicio luego de cambiar la pila. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real.

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

RESISTENCIA AL AGUA

Si su reloj es resistente al agua, tiene una marca de metros o () indicada.

Profundidad de resistencia al agua	p.s.i.a. * Presión del agua debajo de la superficie
30m/98pie	60
50m/164pie	86
100m/328pie	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- El reloj no es un reloj de buceo y no debe usarse para bucear.
- Enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto a agua salada o cloro.

Consulte a su médico para confirmar antes de iniciar un programa de ejercicios para confirmar que un plan de ejercicios es el indicado para usted.

GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

(GARANTÍA LIMITADA USA - LEA POR FAVOR EL FOLLETO DE INSTRUCCIONES PARA LOS DETALLES DE LA OFERTA DE EXTENSIÓN DE LA GARANTÍA).

Timex Group USA, Inc. garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación por un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex 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 — OBSERVE POR FAVOR QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:**

- 1) después de vencido el plazo de la garantía;
- 2) si el reloj inicialmente no se compró 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) por cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse 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 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 el mismo. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, 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 certificado o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA MALLA O BANDA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EUA, 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, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el reloj a reparación.

©2012 TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN es una marca registrada de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.