

W270 NA 103-095004



digital heart rate monitor guide

TIMEX®

TARGET TRAINER DIGITAL HEART RATE MONITOR

English page 1

Français page 39

Español página 85

Português página 129

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 1 |
| RESOURCES | 3 |
| WATCH MODES/BUTTONS | 4 |
| Display Icons and Descriptions | 4 |
| Watch Modes..... | 5 |
| Determining Your Optimal Heart Rate Zone..... | 6 |
| GETTING STARTED WITH YOUR HEART RATE MONITOR | 7 |
| To Use Your Digital Heart Rate Monitor..... | 7 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 8 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY | 9 |
| TIME OF DAY | 10 |
| Second Time Zone | 10 |
| CHRONOGRAPH | 11 |
| Lap/Split..... | 11 |
| Using the Chronograph | 12 |
| Changing the Chronograph Display Format..... | 12 |
| TARGET TIME PACER | 13 |
| Setting the Target Time Pacer | 13 |
| HYDRATION AND NUTRITION TIMERS | 15 |
| Setting the Hydration and Nutrition Timers | 15 |
| INTERVAL TIMER WITH LABELS | 15 |
| Setting Interval Timers | 15 |
| Using the Interval Timer | 16 |
| COUNTDOWN TIMER | 17 |
| Setting the Timer | 17 |
| Using the Timer | 18 |
| RECOVERY | 19 |
| About Recovery Heart Rate..... | 19 |
| To Manually Determine a Recovery Heart Rate | 20 |

| | |
|---|----|
| RECALL | 20 |
| Reviewing your Workout Data | 21 |
| Locking Workouts in Recall | 22 |
| HRM SETUP | 23 |
| To Set a Target Heart Rate Zone | 23 |
| To Choose a Target Heart Rate Zone | 24 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 25 |
| USER INFO | 25 |
| ALARM | 26 |
| CARE & MAINTENANCE | 27 |
| Digital Heart Rate Monitor | 27 |
| Digital Heart Rate Sensor Battery | 28 |
| Watch Battery | 30 |
| INDIGLO® NIGHT-LIGHT | 30 |
| WATER RESISTANCE | 30 |
| Watch | 30 |
| Digital Heart Rate Sensor | 31 |
| WARRANTY & SERVICE | 31 |
| FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA) | 35 |
| DECLARATION OF CONFORMITY | 36 |

Introduction

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

Congratulations!

With your purchase of this Timex® IRONMAN® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

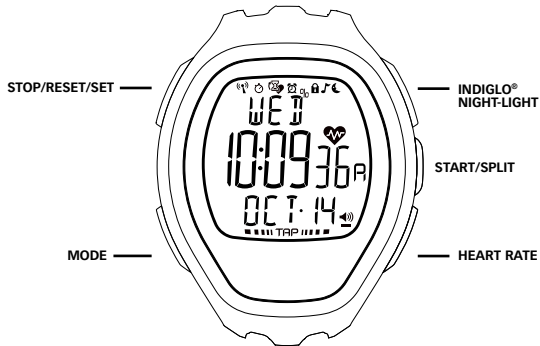
Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Watch Modes/Buttons



Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
 - TAP Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
 - Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

STOP/RESET/SET (DONE) = enter, accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value

HEART RATE(-) = decrease/reverse the setting value

Note: Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.

For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, -, NEXT, DONE) that appear on the display.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

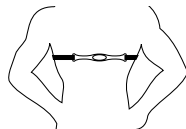
| Zone | % | Goal | Benefit |
|------|-------------|-------------------------|--|
| 1 | 50% to 60% | Light exercise | Maintain a healthy heart and get fit |
| 2 | 60% to 70% | Weight management | Lose weight and burn fat |
| 3 | 70% to 80% | Aerobic base building | Increase stamina and aerobic endurance |
| 4 | 80% to 90% | Optimal conditioning | Sustain excellent fitness condition |
| 5 | 90% to 100% | Elite athletic training | Achieve superb athletic condition |

Getting started with your Heart Rate Monitor Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press MODE until your desired mode



appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing higher TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are traveling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 5 seconds.

Chronograph

The chronograph will time and record your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your effort to meet your overall training goals.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.

Using the Chronograph

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/ SPLIT.
3. Press STOP/RESET/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO.

WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:

If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.

Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.
3. Press MODE (NEXT) button until Hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

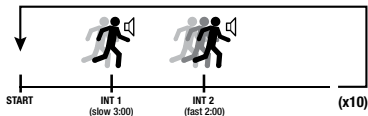
Setting Interval Timers

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

- To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM:SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
- Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
- Press SET when done.

Using the Interval Timer

- Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
- An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
- Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
 - When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ☒ appears in Time display when interval timer is running. ☒ appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.
- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Countdown Timer

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

- Press MODE until TIMER appears.



2. Press STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetitions.

Tips:

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.

- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate

Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

Recall

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

Reviewing your Workout Data


1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
 - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
 - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review

your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking Workouts in Recall

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold HEART RATE to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold HEART RATE to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
 - HR Format (BPM or %-Max)
 - Zone Alert (ON/OFF)
 - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
 - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target

Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

| Zone | Lower Limit | Upper Limit |
|------|-------------|-------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

NOTE: You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to "ON" in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:

- Birthday
 - Weight (pounds or kilograms)
 - Height (inches or centimeters)
 - Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Gender (Male or Female)
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
 3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
 4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
 5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
 6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

Alarm


Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to

change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).

5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

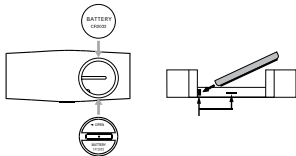
- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.

- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada,

the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

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

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Target Trainer
Model Numbers: M103 / M010 / M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC


Standards: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Standards: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Digital Device Emissions

Standards FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent: 

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 41 |
| RESSOURCES | 43 |
| MODES/BOUTONS DE LA MONTRE | 44 |
| Icônes d’affichage et descriptions | 44 |
| Modes de la montre | 45 |
| Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque | 46 |
| MISE EN MARCHÉ DU CARDIOFRÉQUENCÈMÈTRE | 47 |
| Utilisation de votre cardiofréquence­mètre numérique | 48 |
| Cardiofréquence­mètre numérique : Remarques et conseils pratiques | 49 |
| TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ | 50 |
| HEURE DE LA JOURNÉE | 51 |
| Second fuseau horaire | 51 |
| CHRONOGRAPHE | 52 |
| Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire) | 52 |
| Utilisation du Chronographe | 53 |
| Changer le format d’affichage du chronographe..... | 54 |
| MONITEUR D’ALLURE CIBLE | 55 |
| Réglage du moniteur d’allure cible | 55 |
| MINUTERIES D’HYDRATATION ET DE NUTRITION | 57 |
| Réglage des minuter­ies d’hydratation et de nutrition | 57 |
| MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS | 57 |
| Réglage des minuter­ies par intervalles..... | 58 |
| Utilisation de la minuter­ie par intervalles | 59 |
| MINUTERIE À REBOURS | 60 |
| Réglage de la minuter­ie..... | 60 |
| Utilisation de la minuter­ie | 61 |

| | |
|---|----|
| RÉCUPÉRATION | 62 |
| À propos de la vitesse de récupération cardiaque..... | 62 |
| Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque..... | 63 |
| RAPPEL | 64 |
| Examiner les données de la séance d'exercice..... | 65 |
| Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)..... | 66 |
| CONFIGURATION CFM | 67 |
| Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque..... | 68 |
| Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque..... | 69 |
| Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques..... | 70 |
| INFORMATIONS PERSONNELLES | 71 |
| ALARME | 72 |
| SOIN ET ENTRETIEN | 73 |
| Cardiofréquencemètre numérique..... | 73 |
| Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 74 |
| Pile de montre..... | 75 |
| VEILLEUSE INDIGLO® | 75 |
| ÉTANCHÉITÉ | 76 |
| Montre..... | 76 |
| Émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 76 |
| GARANTIE ET RÉPARATION | 77 |
| AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) | 81 |
| DÉCLARATION DE CONFORMITÉ | 82 |

Introduction

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® avec cardiofréquencemètre IRONMAN® Target Trainer pourvue de la technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre Target Trainer équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique IRONMAN® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme au long de 3 séances d'exercice.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

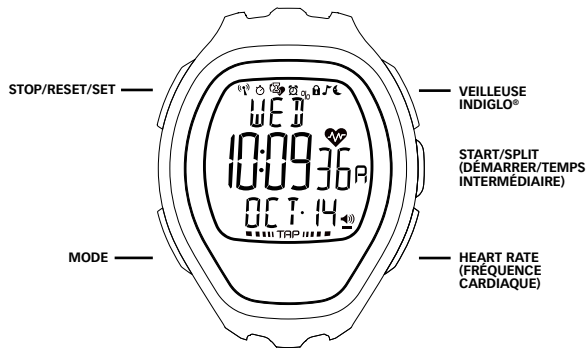
Ressources

Visitez <http://www.Timex.com/HRM> pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur <http://www.Timex.com/Manuals> comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Modes/Boutons de la montre



Îcônes d'affichage et descriptions

- ♥ L'icône de cœur clignotante indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique. L'icône clignotera tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique.
- ⌚ L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.

- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
- ⌚ L'icône de répétition dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
- ⌚ L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- 🎵 L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.
- ♥ L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indique que la technologie TapScreen™ est activée.
- 🌙 Indique que la fonction Night-Mode® est activée et vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour allumer la veilleuse INDIGLO®.

Modes de la montre

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > TIMER (minuterie) > RECOVERY (récupération) > RECALL (rappel) > HRM SETUP (configuration CFM) > USER INFO > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) = entrer, accepter et quitter
MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

HEART RATE (-) = diminuer les valeurs

Remarque : Tenir l'un ou l'autre bouton enfoncé pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

Pour effectuer le réglage appuyez sur STOP/RESET/SET et suivez les instructions de réglage (+, -, NEXT, DONE) qui s'affichent.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) de fréquence cardiaque maximale basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure « Heart Zones® Tools For Success » comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Si vous ne pouvez pas suivre ces méthodes, envisagez éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous

connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau qui suit.

| Zone | % | Objectif | Intéret |
|------|--------------|--|--|
| 1 | 50 % à 60 % | Exercice modéré | Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme |
| 2 | 60 % à 70 % | Contrôle du poids | Perdre du poids et brûler des graisses |
| 3 | 70 % à 80 % | Établissement de base cardiorespiratoire | Accroître l'endurance et la capacité aérobie |
| 4 | 80 % à 90 % | État de santé optimal | Maintenir une excellente condition physique |
| 5 | 90 % à 100 % | Entraînement athlétique de haut niveau | Obtenir une superbe condition physique |

Mise en marche du cardiofréquencemètre Avant de commencer

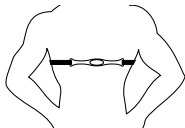
Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode désiré. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre si l'icône de cœur clignotante n'apparaît pas.
5. Commencez votre séance d'exercice.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir



HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.

7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice et appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour enregistrer votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.

- Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquence-mètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Technologie TapScreen™

La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie TapScreen™ est utilisée dans les modes CHRONO, INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) et TIMER (minuterie). La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED), fort (HARD), désactivé (OFF). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton STOP/RESET/SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort) ou (OFF) désactivé.

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations accidentelles, augmentez l'intensité de frappe.

- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation accidentelle par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan.

Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

Heure de la journée

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Time of Day (Heure du jour).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, des minutes, des secondes, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
4. Appuyez sur NEXT pour régler chaque champ désiré et passer au suivant.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MMM-DD), jour-mois (DD, MMM) mois-jour-année (MM-DD-YY) ou jour-mois-année (DD.MM.YY).

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 5 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercice. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre séance vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre effort en visant vos objectifs d'entraînement.

Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire)

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercice. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | | | |
| | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | | |
| | | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | |
| | | | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 200 tours. Elle garde en mémoire les 200 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

Utilisation du Chronographe

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro.

WKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercice a été automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (Rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- À moins d'avoir verrouillé les séances d'exercice, une séance d'exercice enregistrée remplacera la plus ancienne en mémoire.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 200 tours dans trois séances d'exercice. Veuillez noter que chaque séance d'exercice nécessitera un stockage égal à trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercice.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour), LAP#/SPLIT (numéro du temps au tour/intermédiaire), and LAP#/LAP(numéro du temps au tour/temps au tour).

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir le format d'affichage.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

Si vous recevez un signal de fréquence cardiaque, davantage d'options d'affichage du chronographe sont disponibles.

Appuyez sur HEART RATE pour modifier l'affichage comme suit :

- Mettre la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure et le chrono sur les lignes du milieu et du bas.
- Mettre la fréquence cardiaque sur les lignes du milieu et le chrono sur les lignes supérieures et du bas.
- Afficher la fréquence cardiaque uniquement
- Afficher les données du chronographe uniquement

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en-deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.

Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET/SET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1.00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00).

7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).
8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF).
10. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler le chiffre de distance cible.
12. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la valeur de la distance cible.
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
14. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionnelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour régler le temps.
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

Mode Minuterie par intervalles avec identifications

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les deux programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 8 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de

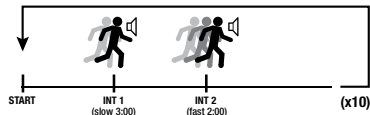
vosre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteriers par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WKOUT-1 ou 2) en utilisant (+) ou (-), et appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
3. Pour sélectionner l'intervalle (1-8), appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner HEART RATE ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (None/Aucune, 1-5 ou C1-C5).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM-UP (échauffement), SLOW (lent), MEDIUM (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Répétez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur SET pour valider.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalle atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
 - Si votre séance d'exercice est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
 4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. **⌘⌘**, s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à INT TIMER (minuterie par intervalles).

Minuterie à rebours

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.

4. Appuyez sur MODE (SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer le processus de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro, s'arrête et se répète. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET/SET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET/SET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. **⌘⌘** s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme, plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour chacune des cinq périodes pré-réglées. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, une, deux, cinq ou dix minutes et OFF.

Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie de récupération est réglée pour une durée.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner un temps de récupération.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération s'affiche sur la ligne du bas.

5. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas démarrer ou enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Rappel

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercice.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercice.
- **Tours enregistrés** : Le nombre de tours de la séance d'exercice.
- **Durée dans la Zone** : temps passé dans la zone de fréquence cardiaque présélectionnée.
- **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne réalisée pendant une séance d'exercice.

- **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Calories totales** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice.
- **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Moyenne au tour** : Le temps moyen de tous les tours enregistrés.
- **Meilleur tour** : Le tour le plus rapide enregistré dans la séance d'exercice.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 200 derniers tours (segments) de votre séance d'exercice.

Examiner les données de la séance d'exercice


1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date/heure de la séance d'exercice que vous voulez examiner. Vos séances d'exercice apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.
3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercice que vous voulez examiner, appuyez sur STOP/RESET/SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
 - Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour examiner vos données.

- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, les divergences de vos résultats par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps de divergence total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)

Verrouiller une séance d'exercice évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercice sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercice.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercice, appuyez et tenez HEART RATE enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas  s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercice pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant HEART RATE enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercice vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercice.
- Les plus anciennes séances d'exercice non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (3 séances d'exercice maximum).

Si deux séances d'exercice sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercice pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercice.

Configuration CFM

Pour personnaliser votre cardiofréquencemètre suivez ces trois simples étapes :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Format du CFM (BPM ou %-Max)
 - ON/OFF (Activation/désactivation) de la zone d'alerte
 - Zone cible (5 basées sur la fréquence cardiaque maximale ou 5 plages personnalisées)
 - Fréquence cardiaque maxi
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

3. Pour régler, appuyez sur STOP/RESET/SET et un choix (ou un chiffre) clignotera.
4. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyez sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyez sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies basées sur la fréquence cardiaque maximale ou régler jusqu'à 5 zones cibles de fréquence cardiaque personnalisées. Votre plage de zone cible de fréquence cardiaque s'affichera de la même façon que celle du format de réglage CFM.

Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

| Zone | Limite inférieure | Limite supérieure |
|------|-------------------|-------------------|
| 1 | 50 % | 60 % |
| 2 | 60 % | 70 % |
| 3 | 70 % | 80 % |
| 4 | 80 % | 90 % |
| 5 | 90 % | 100 % |

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) OU HEART RATE (-) jusqu'à afficher HR-ZONE sur la ligne du milieu et une plage sur la ligne inférieure de l'écran.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage de choix de zone puis appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ), ou pour régler une plage de zone de fréquence cardiaque personnalisée, appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur clignotante.

- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au chiffre suivant.
- Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour enregistrer ces réglages et quitter le processus de réglage de zone.

REMARQUE : Vous n'entendrez pas d'alerte de zone à moins d'avoir activée (ON) HR-ZONE ALERT dans le mode configuration du CFM.

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée vous permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible lorsque les plages des zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées de 10 % sont trop grandes ou trop petites pour vos objectifs d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Informations personnelles

La saisie de ces informations permet de personnaliser et d'affiner les données de calories brûlées calculées par le cardiofréquencemètre.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Date de naissance
 - Poids (livres ou kilogrammes)
 - Taille (pouces ou centimètres)
 - Type d'activité (Bike/Vélo, Brick/Vélo-Course, Hike/Randonnée, Interval/Intervalle, Other/Autre, Race/Course, Row/Rame, Run/Jogging, Ski, Strength/Entraînement musculaire, Walk/Marche, X-Train/Exercice multiple)
 - Niveau d'activité (Very Low/Très Bas, Low/Bas, Moderate/Modéré, High/Élevé, Very High/ Très Élevé)
 - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
- Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
- Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le champ de réglage suivant.
- Enfin, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour confirmer les réglages d'info de l'utilisateur.


- Répétez les étapes 2 à 5 si nécessaire pour compléter tous vos réglages personnalisés.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
- Appuyez sur HEART RATE pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
- Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner une alarme.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [ONCE (une fois), DAILY (journalière), WKDAY (jours de travail), WKEND (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
- Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
- Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de 5 minutes.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Soin et entretien

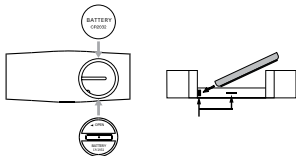
Cardiofréquencemètre numérique

- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments nécessitant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyez sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermez le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner.

Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

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

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

**CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi _____

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempté(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex® Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Target Trainer
Numéros de modèle : M103 / M010 / M640

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC


Normes : CENELEC EN 55024 : (M010 / M640)
CENELEC EN 55022 : (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC

Normes : UL 60950-1 : (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1 : (M010 / M103)
IEC 60950-1 : (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1 : (M010 / M103)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes FCC 47CFR 15B Classe A : (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C : (M010 / M640)
IC RSS 210 : (M010 / M640)
IC RSS 310 : (M103)
IC RSS-GEN : (M010 / M103)
IC ICES 003 : (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268 : (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22 : (M103)

Agent : 

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut,
États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| INTRODUCCIÓN | 87 |
| RECURSOS | 89 |
| MODOS/BOTONES DEL RELOJ | 90 |
| Descripciones y símbolos de la pantalla..... | 90 |
| Modos del reloj..... | 91 |
| Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco | 92 |
| PARA COMENZAR A USAR SU MONITOR DIGITAL DE RITMO CARDÍACO ... | 93 |
| Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco | 94 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 95 |
| TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ | 96 |
| HORA DEL DÍA | 97 |
| Segunda zona horaria..... | 97 |
| CRONÓGRAFO | 98 |
| Lap/Split (Vuelta/intervalo)..... | 98 |
| Uso del cronógrafo | 99 |
| Cambio del formato de pantalla del cronógrafo..... | 99 |
| MARCADOR DE TIEMPO DESEADO | 100 |
| Programación del marcador de tiempo deseado | 101 |
| TEMPORIZADORES DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN | 102 |
| Programación de los intervalos de hidratación y alimentación | 102 |
| TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS | 103 |
| Programación del temporizador interválico | 103 |
| Uso del temporizador interválico..... | 104 |
| CUENTA REGRESIVA | 105 |
| Programación del temporizador | 105 |
| Uso del temporizador..... | 106 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERACIÓN | 107 |
| Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco..... | 107 |
| Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación..... | 108 |
| REVISIÓN | 109 |
| Revisión de la información del ejercicio | 110 |
| Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL | 111 |
| PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDÍACO | 112 |
| Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 115 |
| INFORMACIÓN DEL USUARIO | 115 |
| ALARMA | 116 |
| CUIDADO Y MANTENIMIENTO | 118 |
| Monitor digital de ritmo cardíaco..... | 118 |
| Pila del sensor digital de ritmo cardíaco..... | 119 |
| Pila del reloj..... | 120 |
| LUZ NOCTURNA INDIGLO® | 121 |
| RESISTENCIA AL AGUA | 121 |
| Reloj | 121 |
| Sensor digital de ritmo cardíaco | 121 |
| GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN | 122 |
| DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO | 126 |

Introducción

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj y monitor de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® Target Trainer con tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj Target Trainer fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento. Ya sea que vaya a correr por primera vez o entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

¡Felicitaciones!

Con la compra de este monitor digital de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores clave de su nivel de estado físico personal durante 3 sesiones de ejercicio.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma 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 digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de ruta para mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Los resultados 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. Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente 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 estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un médico 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.

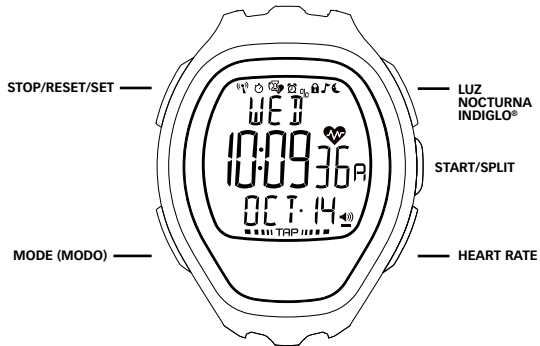
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en <http://www.Timex.com/Manuals> incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Modos/botones del reloj



Descripciones y símbolos de la pantalla

- 👁️ El símbolo del corazón destellando indica que el reloj está buscando la señal del sensor digital de ritmo cardíaco. Este símbolo destellará por el tiempo que el reloj reciba una señal del sensor digital de ritmo cardíaco.
- 🕒 El símbolo del cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Chrono.

- 🕒 El símbolo del reloj de arena cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Interval Timer o Timer.
- 🕒 El símbolo repetido en el modo Interval Timer o Timer indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta regresiva.
- 🕒 El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle a una hora determinada.
- 🎵 El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
- 🕒 El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Time of Day o Recovery indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que la tecnología TapScreen™ está activada.
- 🌙 Indica que la función Night-Mode® está activada y cualquier botón que oprima activará la luz nocturna INDIGLO®.

Modos del reloj

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora] > CHRONO [cronógrafo] > INTERVAL TIMER [temporizador interválico] > TIMER [temporizador] > RECOVERY [recuperación] > RECALL [revisión] > HRM SETUP [programación] > USER INFO [info usuario] > ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

STOP/RESET/SET (DONE) = ingresar, aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

HEART RATE (-) = disminuir/revertir el valor de la configuración.

Nota: Mantenga apretado cualquiera de los dos botones para aumentar/hacer avanzar o disminuir/revertir rápidamente el valor de la configuración.

Para fijar, pulse STOP/RESET/SET y luego siga las indicaciones (+, -, NEXT, DONE) que aparezcan en la pantalla.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. 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 %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto "Heart Zones® Tools For Success" proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de esos procedimientos quizá usted desee utilizar el método basado en 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 máximo estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal como se describe en la siguiente tabla.

| Zona | % | Meta | Beneficio |
|------|-------------|-----------------------------------|--|
| 1 | 50% al 60% | Ejercicio ligero | Mantener un corazón sano y ponerse en forma |
| 2 | 60% al 70% | Control del peso | Perder peso y quemar grasas |
| 3 | 70% al 80% | Constitución de una base aeróbica | Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica |
| 4 | 80% al 90% | Preparación óptima | Mantener una excelente condición física |
| 5 | 90% al 100% | Entrenamiento atlético de elite | Conseguir una magnífica condición atlética |

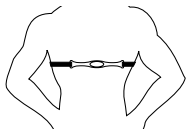
Para comenzar a usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo HRM SETUP. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco.
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. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Time of Day, Chrono, Interval Timer o Timer, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Oprima el botón HEART RATE de su reloj si no aparece el símbolo del corazón destellando.
5. Comience su sesión de ejercicio.



NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Review) solo si funciona en modo Chrono durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active

la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su sesión de ejercicio en el modo Chrono, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad y pulse manteniendo STOP/RESET/SET para guardar su sesión de ejercicio.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Review. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor digital de ritmo cardíaco deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, usted recibirá el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acerque el reloj al sensor digital de ritmo cardíaco.
- Ajuste la colocación del sensor digital de ritmo cardíaco y la banda elástica del pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco estén húmedas.
- Revise la pila del sensor digital de ritmo cardíaco y cámbiela si fuera necesario.
- Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Tecnología TapScreen™

La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, INTERVAL TIMER y TIMER. La sensibilidad al golpe se puede regular para el mismo sea ligero (LITE), medio (MED), fuerte (HARD) o apagado (OFF). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón STOP/RESET/SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED, HARD u OFF.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: Caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpes accidentales, cambie la fuerza del golpe al nivel siguiente.
- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación accidental del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano.

Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

Hora del día

1. Pulse MODE hasta que aparezca Time of Day.
2. Para comenzar, pulse y sostenga STOP/RESET/SET.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir o seleccionar los valores para zona horaria (1 o 2), horas, minutos, segundos, mes, día, fecha, año, formato de hora de 12 o 24 horas, formato de fecha, timbre de hora, señal acústica y fuerza de golpe.
4. Pulse NEXT para establecer cada campo como lo desee y continuar al siguiente.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- El formato de fecha se puede seleccionar como mes-día (MMM-DD), día-mes (DD, MMM), mes-día-año (MM-DD-AA) o día-mes-año (DD.MM.AA).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 5 segundos.

Cronógrafo

El cronógrafo toma y registra el tiempo de ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcarse el ritmo y le permite ajustar su esfuerzo para alcanzar sus metas generales de entrenamiento.

Lap/Split (Vuelta/intervalo)

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual de ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 200 vueltas. Guarda las 200 vueltas más recientes en el modo Recall.

Uso del cronógrafo

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar.
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET/SET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente y puede verse en modo Recall.

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.
- A menos que los ejercicios estén bloqueados, guardar una sesión de ejercicio reemplazará a la sesión más antigua que esté en la memoria.
- Usted puede guardar hasta 200 vueltas durante tres sesiones de ejercicio. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo deseado y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en las líneas media e inferior de la pantalla. La línea media tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT y LAP#/LAP.

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar el formato de pantalla.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo deseado (que se describe más adelante en esta sección).

Nota:

Si está recibiendo una señal de ritmo cardíaco, tiene opciones adicionales en la pantalla del cronógrafo.

Pulse HEART RATE para cambiar a:

- Ritmo cardíaco en la línea superior con cronógrafo en las líneas media e inferior
- Ritmo cardíaco en la línea media con cronógrafo en las líneas superior e inferior
- Solamente datos de ritmo cardíaco.
- Solamente datos de cronógrafo

Marcador de tiempo deseado

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta deseados. Si se adelanta o atrasa respecto a los tiempos deseados, recibirá diversos timbres y mensajes que le informarán. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está en ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.

Programación del marcador de tiempo deseado

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET/SET para reiniciar).
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo deseado (TARGET TIME).
5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo deseado].
6. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para ingresar el ritmo deseado por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo deseado por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el intervalo deseado (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está en ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca Target Range, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).
8. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGET DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar activado (ON) o apagado (OFF).
10. Si selecciona ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGETDIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para establecer el número de la distancia deseada.

12. Pulse MODE (NEXT) para establecer la unidad de la distancia deseada.
13. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
14. Para terminar, pulse STOP/RESET/SET (DONE). Si se programó una distancia deseada total, el reloj calculará y mostrará el tiempo deseado total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo deseado y la distancia deseada que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. Esta cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de tiempo y pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para programar el tiempo.
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación del temporizador de alimentación (EAT).

7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar.

Temporizador interválico con marcas

Las rutinas complejas de intervalos consecutivos se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con dos programas de intervalo, cada uno con hasta 8 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

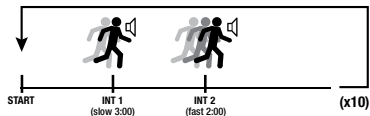
Programación del temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK - 1 o 2) con (+) o (-), y pulse MODE (NEXT).
3. Para seleccionar el intervalo (1-8) pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar la ZONA DE RITMO CARDÍACO (ninguna, 1-5 o C1-C5).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (Núm. de intervalo, WARM-UP, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión de ejercicio.

8. Pulse SET cuando haya acabado.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
 - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
 4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Sugerencias:

- aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Cuenta regresiva

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de cuenta regresiva.



4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET/SET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET/SET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha.  aparece cuando el temporizador está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador en forma repetida, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.

- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo Timer.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

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 una mejor forma cardiovascular.

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

Su ritmo de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de tiempo. El monitor de ritmo cardíaco digital registra el cambio en su ritmo cardíaco durante cualquiera de los cinco periodos preestablecidos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o para apagarlo.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco digital y el temporizador de recuperación está programado para un periodo.

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

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente una recuperación del ritmo cardíaco sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar un tiempo de recuperación.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta regresiva, el reloj sonará 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 como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede iniciar o registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

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

Revisión

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Vueltas almacenadas:** El número de vueltas en la actividad.
- **Tiempo en la zona:** tiempo que permaneció en una zona de ritmo cardíaco preestablecida.
- **Ritmo cardíaco promedio:** El promedio alcanzado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco máximo:** El mayor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco mínimo:** El menor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Calorías totales:** Las calorías consumidas durante una actividad.
- **Recuperación del ritmo cardíaco:** El resultado del último cálculo de recuperación del ritmo cardíaco.


- **Vuelta promedio:** El tiempo promedio de todas las vueltas registradas.
- **Mejor vuelta:** La vuelta más rápida registrada en la actividad.
- **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio para las últimas 200 vueltas (segmentos) de su actividad.

Revisión de la información del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha/hora del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de entrenamiento aparecen en orden cronológico inverso.
3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse STOP/RESET/SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
 - Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para revisar sus datos
 - Si el marcador de tiempo deseado estaba encendido, podrá revisar la programación del marcador de tiempo deseado (ritmo deseado, distancia deseada y total deseado), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- respecto al tiempo deseado por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia deseada total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga HEART RATE para bloquear. Aparecerá el símbolo de un  candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar el estado de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga HEART RATE para desbloquear.

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 3 sesiones), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más antiguas.

Si hay dos sesiones de ejercicio bloqueadas y la memoria tiene menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x vueltas libres". Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memoria llena" y será necesario desbloquear las sesiones de ejercicio guardadas para liberar el espacio para la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

Para personalizar su monitor de ritmo cardíaco digital, siga estos sencillos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Formato de ritmo cardíaco (BPM o %-Max)
 - Alerta de zona (ON/OFF)
 - Zona deseada (5 basadas en ritmo cardíaco máximo o 5 intervalos personalizados)
 - Ritmo cardíaco máximo
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Para establecer, pulse STOP/RESET/SET y destellará una opción (o dígito).
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/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de HRM SETUP.

Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas basadas en el ritmo cardíaco máximo o puede programar hasta cinco zonas de ritmo cardíaco personalizadas. Su intervalo de zona de ritmo cardíaco deseada se mostrará de la misma forma que se programó en el formato de ritmo cardíaco.

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

| Zona | Límite inferior | Límite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) hasta que aparezca HR-ZONE con una zona en la línea media y un intervalo en la línea inferior de la pantalla.
3. Pulse STOP/RESET/SET para ingresar la proceso de selección de zona y después pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) 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 seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, pulse STOP/RESET/SET (DONE), o para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada personalizada, pulse MODE (NEXT).
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar o pulse HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del siguiente dígito.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior de la zona de ritmo cardíaco deseada, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros y salir del proceso de programación de zonas.

NOTA: Usted no escuchará un indicador fuera de zona a menos que la alerta de zona de ritmo cardíaco esté encendida en el modo HRM Setup.

La zona de ritmo cardíaco deseado personalizada le permite individualizar los límites inferior y superior de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el intervalo de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus metas de ejercicio.

Sugerencias y consejos para el monitor digital 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/RESET/SET (DONE).
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, se guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Información del Usuario

Ingresa esta información ayuda a personalizar y refinar los datos de calorías consumidas calculadas por el monitor de ritmo cardíaco digital.

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Cumpleaños
 - Peso (libras o kilogramos)
 - Estatura (pulgadas o centímetros).
 - Tipo de actividad (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nivel de actividad (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male o Female)
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).


3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse en las opciones y pulse MODE (NEXT) avanzar al siguiente campo de programación.
5. Cuando termine, pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar la programación de información del usuario.
6. Repita los pasos 2-5 las veces necesarias para completar todos los ajustes personalizados.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para seleccionar alarma 1, 2 o 3.
3. Pulse STOP/RESET/SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (ONCE [una vez], DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, el símbolo  aparecerá en la pantalla de hora.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarlo.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Cuidado y mantenimiento

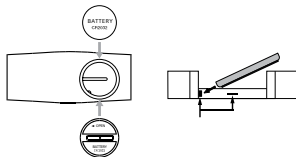
Monitor digital de ritmo cardíaco

- Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco de recibir un pulso válido, enjuague el sensor digital de ritmo cardíaco con agua corriente.
- No limpie el monitor digital de ritmo cardíaco o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerza excesiva, golpes, polvo, o extremos de temperatura o humedad. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila del sensor digital de ritmo cardíaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del monitor digital de ritmo cardíaco. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de ritmo cardíaco. Para cambiar la pila:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarba-dientes o un clip y cierre la tapa con una moneda - atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2025.

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

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

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Sensor digital de ritmo cardíaco

- El sensor digital de ritmo cardíaco, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el agua).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

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

Su monitor de ritmo cardíaco 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 inicialmente a un autorizado distribuidor 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, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá 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 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 concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

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. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: 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 \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

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, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la 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.

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 un brazaletes o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

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

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución _____

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: Timex® Target Trainer
Números de modelo: M103 / M010 / M640

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Normas: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)



Agente: _____

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usada con autorización, HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| INTRODUÇÃO | 131 |
| RECURSOS | 133 |
| MODOS/BOTÕES DO RELÓGIO | 134 |
| Ícones e descrições do mostrador | 134 |
| Modos do relógio | 135 |
| Determinação da zona de frequência cardíaca ótima | 136 |
| INTRODUÇÃO AO USO DO MONITOR | |
| DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL | 137 |
| Como usar o monitor de frequência cardíaca digital | 138 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 139 |
| TECNOLOGIA TAPSCREEN™ | 140 |
| HORA DO DIA | 141 |
| Segundo fuso horário | 141 |
| CRONÓGRAFO | 142 |
| Lap/Split (Volta/Tempo fracionado) | 142 |
| Uso do cronógrafo | 143 |
| Alteração do formato do mostrador do cronógrafo | 143 |
| CONTROLADOR DE RITMO DO TEMPO-ALVO | 144 |
| Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo | 144 |
| TIMERS DE HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO | 146 |
| Configuração dos timers de hidratação e nutrição | 146 |
| TIMER DE INTERVALOS COM RÓTULOS | 147 |
| Configuração dos timers de intervalos | 147 |
| Uso do timer de intervalos | 148 |
| TIMER DE CONTAGEM REGRESSIVA | 149 |
| Configuração do timer | 149 |
| Uso do timer | 150 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERAÇÃO | 151 |
| Frequência cardíaca de recuperação | 151 |
| Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação | 152 |
| REVISÃO | 153 |
| Como rever os dados de um exercício | 154 |
| Como bloquear os exercícios na revisão | 155 |
| CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM) | 156 |
| Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca | 157 |
| Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca | 158 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 159 |
| INFORMAÇÕES DO USUÁRIO | 159 |
| ALARME | 160 |
| CUIDADO E MANUTENÇÃO | 162 |
| Monitor de frequência cardíaca digital | 162 |
| Bateria do sensor de frequência cardíaca digital | 163 |
| Bateria do relógio | 164 |
| LUZ NOTURNA INDIGLO® | 165 |
| RESISTÊNCIA À ÁGUA | 165 |
| Relógio | 165 |
| Sensor de frequência cardíaca digital | 165 |
| GARANTIA E SERVIÇO | 166 |
| DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE | 170 |

Introdução

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® IRONMAN® com monitor de frequência cardíaca Target Trainer e tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos Target Trainer do relógio fossem relevantes para o seu treinamento. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® IRONMAN® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de acompanhar, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal durante 3 exercícios.

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

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

Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma. Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

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

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

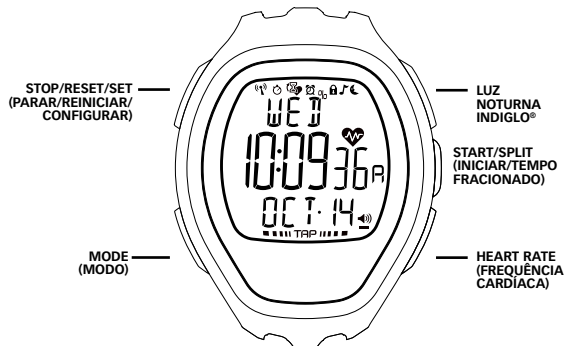
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em <http://www.Timex.com/Manuals> incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Modos/Botões do relógio



Ícones e descrições do mostrador

- O ícone de um coração piscante indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Este ícone pisca desde que o relógio receba um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
- O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.

- O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Timer de intervalos ou Timer.
- O ícone de repetição no modo Timer de intervalos ou Timer indica que o timer foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
- Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.
- Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
- Um ícone de um coração/timer pequeno no modo Hora do dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio acompanha uma frequência cardíaca de recuperação.
 - ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que a tecnologia TapScreen™ está ativada.
- Indica que o recurso Night-Mode® está ativo e que ao pressionar qualquer botão se acenderá a luz noturna INDIGLO®.

Modos do relógio

Pressione MODE para passar pelas principais funções do relógio
TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > INTERVAL TIMER (timer de intervalos) > TIMER > RECOVERY (recuperação) > RECALL (revisão) > HRM SETUP (configuração do monitor de frequência cardíaca) > USER INFO (informações do usuário) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

STOP/RESET/SET (DONE) = registrar, aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

HEART RATE (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Observação – Mantenha pressionado qualquer um dos botões para rapidamente aumentar/avançar ou reduzir/reverter o valor de configuração.

Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e, depois, siga as instruções (+, -, NEXT, DONE) que aparecerem no mostrador.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca.

Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício. Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto “Heart Zones® Tools For Success” fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

No entanto, se você não puder utilizar nenhum dos procedimentos, você poderá considerar o método baseado na idade recomendado pelo governo. Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na seguinte tabela.

| Zona | % | Meta | Benefício |
|------|------------|------------------------------------|---|
| 1 | 50% a 60% | Exercício leve | Mantenha um coração saudável e fique em forma |
| 2 | 60% a 70% | Controle do peso | Perda peso e queime gordura |
| 3 | 70% a 80% | Incremento de exercícios aeróbicos | Aumente a energia e a resistência aeróbica |
| 4 | 80% a 90% | Condicionamento ideal | Mantenha uma forma física excelente |
| 5 | 90% a 100% | Treino atlético de elite | Alcance uma condição atlética excelente |

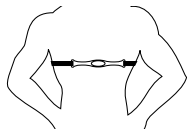
Introdução ao uso do monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais.

Como usar o monitor de frequência cardíaca digital

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Parado a uma distância mínima de 2 metros (6 pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do dia, Cronógrafo, Timer de intervalos ou Timer.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio se o ícone de coração piscante não aparecer.
5. Comece o exercício.



OBSERVAÇÃO – O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver no modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF.

De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício, e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- Aproxime o relógio do sensor de frequência cardíaca digital.
- Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Tecnologia TapScreen™

A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, INTERVAL TIMER e TIMER. A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED), forte (HARD) ou desligado (OFF). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.

1. No modo TIME, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar LITE, MED, HARD ou OFF para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (HARD).
- Se ocorrerem mais ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano.

Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

Hora do dia

1. Pressione MODE até a Hora do dia aparecer.
2. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para iniciar.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar ou diminuir os valores selecionados para fuso horário (1 ou 2), horas, minutos, segundos, mês, dia, data, ano, formato da hora de 12 ou 24 horas, formato da data, sinal horário, botão de bipe e força da batida.
4. Pressione NEXT para configurar cada campo como desejar e prossiga ao seguinte.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair.

Dicas:

- O formato da data pode ser selecionado como mês-dia (MMM-DD), dia-mês (DD, MMM), mês-dia-ano (MM-DD-YY) ou dia-mês-ano (DD.MM.YY).

Segundo fuso horário

O relógio tem 2 fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa mantendo pressionado o botão START/SPLIT por 5 segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra e registra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar o esforço realizado para atingir as metas gerais estabelecidas de treino.

Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício. A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este relógio registra até 100 horas e conta até 200 voltas. Guarda as últimas 200 voltas no modo Recall.

Uso do cronógrafo

1. No modo CHRONO, bata de leve na tela para iniciar.
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para finalizar.
4. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o modo CHRONO.

WKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente e que pode ser visto no modo Recall.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Se não forem bloqueados, os exercícios mais antigos na memória serão substituídos ao salvar um novo.
- Você pode percorrer até 200 voltas em 3 exercícios. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de 3 voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas central e inferior do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT e LAP#/LAP.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar o formato do mostrador.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso Tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

Observação – Se receber um sinal de frequência cardíaca, você terá mais opções para o mostrador do cronógrafo.

Pressione HEART RATE para mudar para:

- Frequência cardíaca na linha superior com o cronógrafo nas linhas central e inferior
- Frequência cardíaca na linha central com cronógrafo nas linhas superior e inferior
- Só dados de frequência cardíaca
- Só dados do cronógrafo

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram atingidos ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e as mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe lento indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.

Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET/SET para reiniciar).

2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até o tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo.
5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar OFF ou ON.
10. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para configurar o número da distância-alvo.
12. Pressione o botão MODE (NEXT) para fixar a unidade da distância-alvo.

13. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
14. Para finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE). Se a distância-alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Timers de hidratação e nutrição

Os timers opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse timer de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos timers de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para fixá-la.
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do timer de nutrição (EAT).
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar.

Timer de intervalos com rótulos

Rotinas complexas de treinos com intervalos tornam-se automáticas e fáceis com 2 programas com intervalos, cada um com até 8 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treino: número do intervalo (Interval #), morno (WARM), lento (SLOW), médio (MED), rápido (FAST) e frio (COOL).

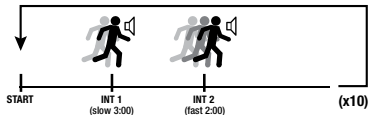
Configuração dos timers de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar o exercício que deseja (WKOUT-1 ou 2) utilizando o (+) ou (-) e pressione MODE (NEXT).
3. Para selecionar o intervalo (1-8), pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para selecionar a zona de frequência cardíaca (HEART RATE ZONE) (Nenhuma, 1-5, ou C1-C5).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar Parar no final (STOP AT END) ou Repetir no final (REPEAT AT END) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

8. Pressione SET quando concluir.

Uso do timer de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer de intervalos.
2. Quando o timer atinge o valor zero, soa uma melodia do timer de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte timer de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
 - Se o exercício foi configurado com o recurso REPEAT AT END, você verá o contador de repetições na linha inferior.
3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o timer de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.
 4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o timer de intervalos para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Dicas:

- aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando. aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o timer fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O timer de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.
- Para ver a hora do dia, mantenha pressionado o botão MODE. Solte o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Timer de contagem regressiva

O Timer é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O timer pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o timer a qualquer momento.

Configuração do timer

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração do timer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do timer.



4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do timer

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer.
2. Quando o timer atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o timer, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET/SET.
4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o timer para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET/SET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Observação – Se o timer para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

-  aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando.  aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.

- Para a operação de repetição do timer, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O timer continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer toca quando a contagem regressiva do timer atinge o valor zero.

Recuperação

Frequência cardíaca de recuperação

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

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

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança na frequência cardíaca para qualquer 1 dos 5 períodos pré-configurados. Para configurar a duração de recuperação no timer:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação completa da frequência cardíaca.

3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou para desativar (OFF) o timer.

Com o cronógrafo funcionando, o timer da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca e o timer de recuperação estiver configurado para a duração de um certo tempo.

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação sem parar o cronógrafo observando as seguintes etapas:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar um tempo de recuperação.
4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recupera-

ção (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação.

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

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode iniciar nem registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

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

Revisão

O registro datado do treino possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- **Tempo total:** o tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- **Voltas armazenadas:** o número de voltas em um exercício.
- **Tempo na zona:** o tempo despendido em uma zona pré-selecionada de frequência cardíaca.
- **Frequência cardíaca média:** a média alcançada durante um exercício.

- **Pico da frequência cardíaca:** o maior valor registrado durante um exercício.
- **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor registrado durante um exercício.
- **Total de calorias:** as calorias queimadas durante um exercício.
- **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas.
- **Melhor volta:** a volta mais rápida registrada do exercício.
- **Revisão de volta ou tempo fracionado:** o tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 200 voltas (segmentos) do exercício.

Como rever os dados de um exercício


1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data/hora do exercício que deseja rever. Os exercícios aparecem em ordem cronológica inversa.
3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione STOP/RESET/SET para rever todas as informações salvas desse exercício.
 - Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para rever os dados
 - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/

tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.

4. Pressione SET (DONE) para sair.

Como bloquear os exercícios na revisão

O bloqueio dos exercícios evita sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, mantenha pressionado o botão HEART RATE para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado  aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição dos dados.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as 3 etapas indicadas anteriormente e mantenha pressionado o botão HEART RATE.

Dicas:

- A fim de bloquear o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 3 exercícios), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.

Se 2 exercícios forem bloqueados e houver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres ("x laps free"). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará

o aviso de memória cheia ("memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

Para personalizar o monitor de frequência cardíaca digital, siga os passos descritos a seguir:

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Formato da frequência cardíaca (BPM ou %-Máx.)
 - Alerta da Zona (ON/OFF)
 - Zonas-alvo (5 baseadas na frequência cardíaca máxima ou 5 faixas de valores personalizadas)
 - Frequência cardíaca máx.
2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e uma opção (ou dígito) piscará.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que deseja configurar.

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

7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo pré-configuradas com base na frequência cardíaca máxima ou configurar até 5 zonas-alvo de frequência cardíaca personalizadas. A sua faixa de valores para a zona-alvo da frequência cardíaca será exibida da mesma maneira como foi configurada no formato HR.

As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao máximo valor de frequência cardíaca.

| Zona | Limite inferior | Limite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) até aparecer HR-ZONE com uma zona na linha central e uma faixa de valores na linha inferior do mostrador.
3. Pressione STOP/RESET/SET para registrar o processo de configuração de seleção da zona e, depois, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Para selecionar qualquer zona-alvo de frequência cardíaca, pressione STOP/RESET/SET (DONE), ou para configurar uma faixa de valores personalizados para a zona-alvo de frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT).
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou pressione HEART RATE (-) para diminuir o valor que pisca.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.
7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração da zona.

OBSERVAÇÃO – Você não ouvirá um indicador alertando que está fora da zona, a menos que HR-ZONE ALERT esteja ativado (“ON”) no modo de configuração HRM.

A zona-alvo personalizada da frequência cardíaca possibilita a individualização dos limites superior e inferior da zona-alvo de

frequência cardíaca quando a faixa de 10% nas zonas pré-configuradas da frequência cardíaca for muito grande ou muito pequena para as metas propostas de exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as alterações feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, o relógio salvará automaticamente quaisquer alterações feitas e sairá do processo de configuração.

Informações do usuário

O registro destas informações possibilita a personalização e aprimoramento dos dados de calorias queimadas calculadas pelo monitor de frequência cardíaca digital.

1. Pressione MODE até USER INFO aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Aniversário
 - Peso (libras ou quilogramas)
 - Altura (polegadas ou centímetros)
 - Tipo de atividade (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nível de atividade (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male - masculino ou Female - feminino)

2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas opções e pressione MODE (NEXT) para avançar ao campo de configuração seguinte.
5. Quando finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar a configuração das informações do usuário.
6. Repita as etapas de 2 a 5 tantas vezes quantas se fizerem necessárias para completar todas as configurações personalizadas.


Alarme

Até 3 alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione HEART RATE para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione STOP/RESET/SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: só uma vez (ONCE), diariamente (DAILY), dia de semana (WKDAY), fim de semana (WKEND) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar e sair.
6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF)

qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos 5 minutos.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Cuidado e manutenção

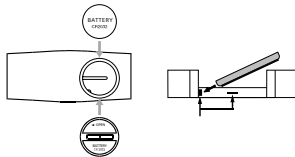
Monitor de frequência cardíaca digital

- Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágue-o com água.
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- Exceto as baterias, as outras peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

Bateria do sensor de frequência cardíaca digital

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca digital precisa ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca digital, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a bateria gasta por uma nova, de lítio CR2032 de 3V, com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarregá-la.
3. Depois de introduzir a bateria, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda – parafusando no sentido horário.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

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

Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

Relógio

- O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de tê-lo exposto ao sal.

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

Sensor de frequência cardíaca digital

- O sensor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D'ÁGUA.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

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

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

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

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

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações

de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor de frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

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

Serviço

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

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

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

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

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

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

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

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução _____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Target Trainer
Números dos modelos: M103 / M010 / M640

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissões do aparelho digital

Standards FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Representante:  _____

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.

W270 EU 103-095005



digital heart rate monitor guide

TIMEX®

TARGET TRAINER DIGITAL HEART RATE MONITOR

| | |
|------------|------------|
| English | page 1 |
| Français | page 39 |
| Español | página 85 |
| Português | página 129 |
| Italiano | pagina 173 |
| Deutsch | Seite 219 |
| Nederlands | pagina 265 |

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 1 |
| RESOURCES | 3 |
| WATCH MODES/BUTTONS | 4 |
| Display Icons and Descriptions | 4 |
| Watch Modes..... | 5 |
| Determining Your Optimal Heart Rate Zone..... | 6 |
| GETTING STARTED WITH YOUR HEART RATE MONITOR | 7 |
| To Use Your Digital Heart Rate Monitor..... | 7 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 8 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY | 9 |
| TIME OF DAY | 10 |
| Second Time Zone | 10 |
| CHRONOGRAPH | 11 |
| Lap/Split..... | 11 |
| Using the Chronograph | 12 |
| Changing the Chronograph Display Format..... | 12 |
| TARGET TIME PACER | 13 |
| Setting the Target Time Pacer | 13 |
| HYDRATION AND NUTRITION TIMERS | 15 |
| Setting the Hydration and Nutrition Timers | 15 |
| INTERVAL TIMER WITH LABELS | 15 |
| Setting Interval Timers | 15 |
| Using the Interval Timer | 16 |
| COUNTDOWN TIMER | 17 |
| Setting the Timer | 17 |
| Using the Timer | 18 |
| RECOVERY | 19 |
| About Recovery Heart Rate..... | 19 |
| To Manually Determine a Recovery Heart Rate | 20 |

| | |
|---|----|
| RECALL | 20 |
| Reviewing your Workout Data | 21 |
| Locking Workouts in Recall | 22 |
| HRM SETUP | 23 |
| To Set a Target Heart Rate Zone | 23 |
| To Choose a Target Heart Rate Zone | 24 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 25 |
| USER INFO | 25 |
| ALARM | 26 |
| CARE & MAINTENANCE | 27 |
| Digital Heart Rate Monitor | 27 |
| Digital Heart Rate Sensor Battery | 28 |
| Watch Battery | 30 |
| INDIGLO® NIGHT-LIGHT | 30 |
| WATER RESISTANCE | 30 |
| Watch | 30 |
| Digital Heart Rate Sensor | 31 |
| WARRANTY & SERVICE | 31 |
| FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA) | 35 |
| DECLARATION OF CONFORMITY | 36 |

Introduction

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

Congratulations!

With your purchase of this Timex® IRONMAN® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

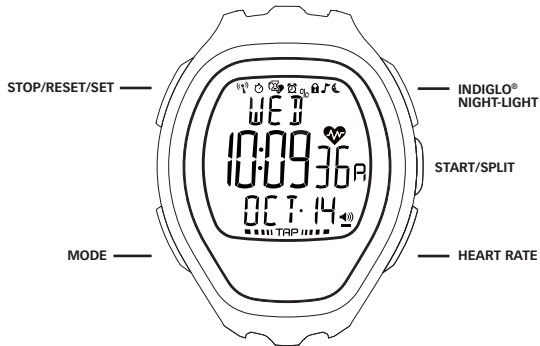
Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Watch Modes/Buttons



Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
 - TAP ■■■■ Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
 - ☾ Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

STOP/RESET/SET (DONE) = enter, accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value

HEART RATE(-) = decrease/reverse the setting value

Note: Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.

For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, -, NEXT, DONE) that appear on the display.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

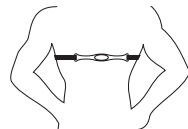
| Zone | % | Goal | Benefit |
|------|-------------|-------------------------|--|
| 1 | 50% to 60% | Light exercise | Maintain a healthy heart and get fit |
| 2 | 60% to 70% | Weight management | Lose weight and burn fat |
| 3 | 70% to 80% | Aerobic base building | Increase stamina and aerobic endurance |
| 4 | 80% to 90% | Optimal conditioning | Sustain excellent fitness condition |
| 5 | 90% to 100% | Elite athletic training | Achieve superb athletic condition |

Getting started with your Heart Rate Monitor Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press MODE until your desired mode



appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing higher TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are traveling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 5 seconds.

Chronograph

The chronograph will time and record your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your effort to meet your overall training goals.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.

Using the Chronograph

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/ SPLIT.
3. Press STOP/RESET/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO.

WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:

If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.

Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.
3. Press MODE (NEXT) button until Hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

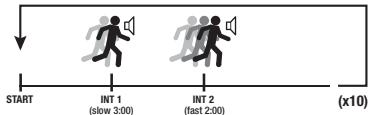
Setting Interval Timers

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

- To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM:SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
- Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
- Press SET when done.

Using the Interval Timer

- Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
- An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
- Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
 - When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ⌘ appears in Time display when interval timer is running. ⌘⌘ appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.
- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Countdown Timer

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

- Press MODE until TIMER appears.



2. Press STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetitions.

Tips:

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.

- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate

Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

Recall

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

Reviewing your Workout Data


1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
 - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
 - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review

your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking Workouts in Recall

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold HEART RATE to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold HEART RATE to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
 - HR Format (BPM or %-Max)
 - Zone Alert (ON/OFF)
 - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
 - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target

Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

| Zone | Lower Limit | Upper Limit |
|------|-------------|-------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

NOTE: You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to "ON" in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:

- Birthday
 - Weight (pounds or kilograms)
 - Height (inches or centimeters)
 - Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Gender (Male or Female)
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
 3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
 4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
 5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
 6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

Alarm


Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to

change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).

5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

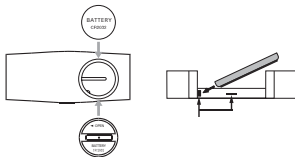
- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.

- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada,

the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

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

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Target Trainer

Model Numbers: M103 / M010 / M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC


Standards: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Standards: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Digital Device Emissions

Standards FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 41 |
| RESSOURCES | 43 |
| MODES/BOUTONS DE LA MONTRE | 44 |
| Icônes d’affichage et descriptions | 44 |
| Modes de la montre | 45 |
| Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque | 46 |
| MISE EN MARCHÉ DU CARDIOFRÉQUENCÈMÈTRE | 47 |
| Utilisation de votre cardiofréquence-mètre numérique | 48 |
| Cardiofréquence-mètre numérique : Remarques et conseils pratiques | 49 |
| TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ | 50 |
| HEURE DE LA JOURNÉE | 51 |
| Second fuseau horaire | 51 |
| CHRONOGRAPHE | 52 |
| Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire) | 52 |
| Utilisation du Chronographe | 53 |
| Changer le format d’affichage du chronographe..... | 54 |
| MONITEUR D’ALLURE CIBLE | 55 |
| Réglage du moniteur d’allure cible | 55 |
| MINUTERIES D’HYDRATATION ET DE NUTRITION | 57 |
| Réglage des minuteriers d’hydratation et de nutrition | 57 |
| MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS | 57 |
| Réglage des minuteriers par intervalles..... | 58 |
| Utilisation de la minuterie par intervalles | 59 |
| MINUTERIE À REBOURS | 60 |
| Réglage de la minuterie..... | 60 |
| Utilisation de la minuterie | 61 |

| | |
|---|----|
| RÉCUPÉRATION | 62 |
| À propos de la vitesse de récupération cardiaque..... | 62 |
| Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque..... | 63 |
| RAPPEL | 64 |
| Examiner les données de la séance d'exercice..... | 65 |
| Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)..... | 66 |
| CONFIGURATION CFM | 67 |
| Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque..... | 68 |
| Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque..... | 69 |
| Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques..... | 70 |
| INFORMATIONS PERSONNELLES | 71 |
| ALARME | 72 |
| SOIN ET ENTRETIEN | 73 |
| Cardiofréquencemètre numérique..... | 73 |
| Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 74 |
| Pile de montre..... | 75 |
| VEILLEUSE INDIGLO® | 75 |
| ÉTANCHÉITÉ | 76 |
| Montre..... | 76 |
| Émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 76 |
| GARANTIE ET RÉPARATION | 77 |
| AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) | 81 |
| DÉCLARATION DE CONFORMITÉ | 82 |

Introduction

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® avec cardiofréquencemètre IRONMAN® Target Trainer pourvue de la technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre Target Trainer équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique IRONMAN® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme au long de 3 séances d'exercice.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

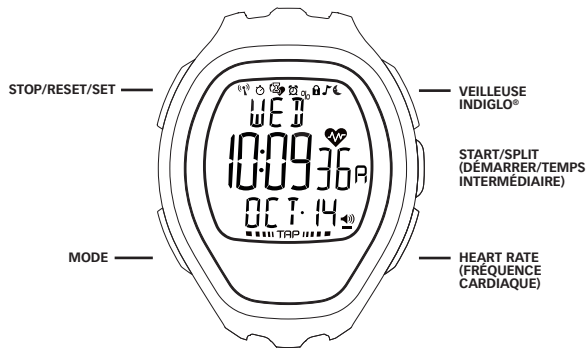
Ressources

Visitez <http://www.Timex.com/HRM> pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur <http://www.Timex.com/Manuals> comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Modes/Boutons de la montre



Îcônes d'affichage et descriptions

- L'icône de cœur clignotante indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique. L'icône clignotera tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique.
- L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.

- L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
- L'icône de répétition dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
- L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.
- L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indique que la technologie TapScreen™ est activée.
- Indique que la fonction Night-Mode® est activée et vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour allumer la veilleuse INDIGLO®.

Modes de la montre

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > TIMER (minuterie) > RECOVERY (récupération) > RECALL (rappel) > HRM SETUP (configuration CFM) > USER INFO > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) = entrer, accepter et quitter
MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

HEART RATE (-) = diminuer les valeurs

Remarque : Tenir l'un ou l'autre bouton enfoncé pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

Pour effectuer le réglage appuyez sur STOP/RESET/SET et suivez les instructions de réglage (+, -, NEXT, DONE) qui s'affichent.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) de fréquence cardiaque maximale basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure « Heart Zones® Tools For Success » comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Si vous ne pouvez pas suivre ces méthodes, envisagez éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous

connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau qui suit.

| Zone | % | Objectif | Intéret |
|------|--------------|--|--|
| 1 | 50 % à 60 % | Exercice modéré | Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme |
| 2 | 60 % à 70 % | Contrôle du poids | Perdre du poids et brûler des graisses |
| 3 | 70 % à 80 % | Établissement de base cardiorespiratoire | Accroître l'endurance et la capacité aérobie |
| 4 | 80 % à 90 % | État de santé optimal | Maintenir une excellente condition physique |
| 5 | 90 % à 100 % | Entraînement athlétique de haut niveau | Obtenir une superbe condition physique |

Mise en marche du cardiofréquencemètre Avant de commencer

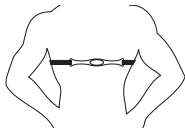
Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode désiré. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre si l'icône de cœur clignotante n'apparaît pas.
5. Commencez votre séance d'exercice.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir



HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.

7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice et appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour enregistrer votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.

- Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquence-mètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Technologie TapScreen™

La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie TapScreen™ est utilisée dans les modes CHRONO, INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) et TIMER (minuterie). La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED), fort (HARD), désactivé (OFF). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton STOP/RESET/SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort) ou (OFF) désactivé.

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations accidentelles, augmentez l'intensité de frappe.

- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation accidentelle par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan.

Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

Heure de la journée

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Time of Day (Heure du jour).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, des minutes, des secondes, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
4. Appuyez sur NEXT pour régler chaque champ désiré et passer au suivant.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MMM-DD), jour-mois (DD, MMM) mois-jour-année (MM-DD-YY) ou jour-mois-année (DD.MM.YY).

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 5 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercice. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre séance vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre effort en visant vos objectifs d'entraînement.

Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire)

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercice. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 200 tours. Elle garde en mémoire les 200 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

Utilisation du Chronographe

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro.

WKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercice a été automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (Rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- À moins d'avoir verrouillé les séances d'exercice, une séance d'exercice enregistrée remplacera la plus ancienne en mémoire.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 200 tours dans trois séances d'exercice. Veuillez noter que chaque séance d'exercice nécessitera un stockage égal à trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercice.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour), LAP#/SPLIT (numéro du temps au tour/intermédiaire), and LAP#/LAP(numéro du temps au tour/temps au tour).

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir le format d'affichage.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

Si vous recevez un signal de fréquence cardiaque, davantage d'options d'affichage du chronographe sont disponibles.

Appuyez sur HEART RATE pour modifier l'affichage comme suit :

- Mettre la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure et le chrono sur les lignes du milieu et du bas.
- Mettre la fréquence cardiaque sur les lignes du milieu et le chrono sur les lignes supérieures et du bas.
- Afficher la fréquence cardiaque uniquement
- Afficher les données du chronographe uniquement

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en-deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.

Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET/SET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1.00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00).

7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).
8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF).
10. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler le chiffre de distance cible.
12. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la valeur de la distance cible.
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
14. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionnelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour régler le temps.
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

Mode Minuterie par intervalles avec identifications

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les deux programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 8 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de

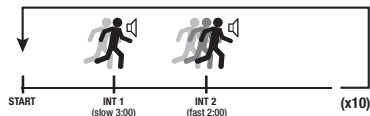
vos entrainements [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteriers par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WKOUT-1 ou 2) en utilisant (+) ou (-), et appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
3. Pour sélectionner l'intervalle (1-8), appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner HEART RATE ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (None/Aucune, 1-5 ou C1-C5).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM-UP (échauffement), SLOW (lent), MEDIUM (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Répétez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur SET pour valider.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalle atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
 - Si votre séance d'exercice est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
 4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. **⌘⌘**, s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à INT TIMER (minuterie par intervalles).

Minuterie à rebours

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.

4. Appuyez sur MODE (SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer le processus de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro, s'arrête et se répète. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET/SET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET/SET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. **⌘⌘** s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme, plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour chacune des cinq périodes pré-réglées. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, une, deux, cinq ou dix minutes et OFF.

Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie de récupération est réglée pour une durée.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner un temps de récupération.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération s'affiche sur la ligne du bas.

5. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas démarrer ou enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Rappel

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercice.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercice.
- **Tours enregistrés** : Le nombre de tours de la séance d'exercice.
- **Durée dans la Zone** : temps passé dans la zone de fréquence cardiaque présélectionnée.
- **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne réalisée pendant une séance d'exercice.

- **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Calories totales** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice.
- **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Moyenne au tour** : Le temps moyen de tous les tours enregistrés.
- **Meilleur tour** : Le tour le plus rapide enregistré dans la séance d'exercice.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 200 derniers tours (segments) de votre séance d'exercice.

Examiner les données de la séance d'exercice


1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
 2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date/heure de la séance d'exercice que vous voulez examiner. Vos séances d'exercice apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.
 3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercice que vous voulez examiner, appuyez sur STOP/RESET/SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour examiner vos données.

- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, les divergences de vos résultats par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps de divergence total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)

Verrouiller une séance d'exercice évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercice sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercice.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercice, appuyez et tenez HEART RATE enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas  s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercice pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant HEART RATE enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercice vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercice.
- Les plus anciennes séances d'exercice non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (3 séances d'exercice maximum).

Si deux séances d'exercice sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercice pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercice.

Configuration CFM

Pour personnaliser votre cardiofréquencemètre suivez ces trois simples étapes :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Format du CFM (BPM ou %-Max)
 - ON/OFF (Activation/désactivation) de la zone d'alerte
 - Zone cible (5 basées sur la fréquence cardiaque maximale ou 5 plages personnalisées)
 - Fréquence cardiaque maxi
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

3. Pour régler, appuyez sur STOP/RESET/SET et un choix (ou un chiffre) clignotera.
4. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyez sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyez sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies basées sur la fréquence cardiaque maximale ou régler jusqu'à 5 zones cibles de fréquence cardiaque personnalisées. Votre plage de zone cible de fréquence cardiaque s'affichera de la même façon que celle du format de réglage CFM.

Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

| Zone | Limite inférieure | Limite supérieure |
|------|-------------------|-------------------|
| 1 | 50 % | 60 % |
| 2 | 60 % | 70 % |
| 3 | 70 % | 80 % |
| 4 | 80 % | 90 % |
| 5 | 90 % | 100 % |

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) OU HEART RATE (-) jusqu'à afficher HR-ZONE sur la ligne du milieu et une plage sur la ligne inférieure de l'écran.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage de choix de zone puis appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ), ou pour régler une plage de zone de fréquence cardiaque personnalisée, appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur clignotante.

- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au chiffre suivant.
- Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour enregistrer ces réglages et quitter le processus de réglage de zone.

REMARQUE : Vous n'entendrez pas d'alerte de zone à moins d'avoir activée (ON) HR-ZONE ALERT dans le mode configuration du CFM.

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée vous permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible lorsque les plages des zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées de 10 % sont trop grandes ou trop petites pour vos objectifs d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Informations personnelles

La saisie de ces informations permet de personnaliser et d'affiner les données de calories brûlées calculées par le cardiofréquencemètre.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Date de naissance
 - Poids (livres ou kilogrammes)
 - Taille (pouces ou centimètres)
 - Type d'activité (Bike/Vélo, Brick/Vélo-Course, Hike/Randonnée, Interval/Intervalle, Other/Autre, Race/Course, Row/Rame, Run/Jogging, Ski, Strength/Entraînement musculaire, Walk/Marche, X-Train/Exercice multiple)
 - Niveau d'activité (Very Low/Très Bas, Low/Bas, Moderate/Modéré, High/Élevé, Very High/ Très Élevé)
 - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
- Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
- Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le champ de réglage suivant.
- Enfin, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour confirmer les réglages d'info de l'utilisateur.


6. Répétez les étapes 2 à 5 si nécessaire pour compléter tous vos réglages personnalisés.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur HEART RATE pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner une alarme.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [ONCE (une fois), DAILY (journalière), WKDAY (jours de travail), WKEND (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de 5 minutes.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Soin et entretien

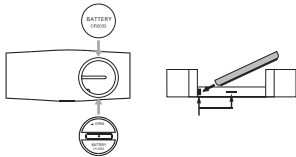
Cardiofréquencemètre numérique

- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments nécessitant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyez sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermez le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner.

Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

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

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

**CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi _____

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempté(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex® Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Target Trainer
Numéros de modèle : M103 / M010 / M640

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC


Normes : CENELEC EN 55024 : (M010 / M640)
CENELEC EN 55022 : (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC

Normes : UL 60950-1 : (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1 : (M010 / M103)
IEC 60950-1 : (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1 : (M010 / M103)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes FCC 47CFR 15B Classe A : (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C : (M010 / M640)
IC RSS 210 : (M010 / M640)
IC RSS 310 : (M103)
IC RSS-GEN : (M010 / M103)
IC ICES 003 : (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268 : (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22 : (M103)

Agent : 

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut,
États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| INTRODUCCIÓN | 87 |
| RECURSOS | 89 |
| MODOS/BOTONES DEL RELOJ | 90 |
| Descripciones y símbolos de la pantalla..... | 90 |
| Modos del reloj..... | 91 |
| Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco | 92 |
| PARA COMENZAR A USAR SU MONITOR DIGITAL DE RITMO CARDÍACO ... | 93 |
| Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco | 94 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 95 |
| TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ | 96 |
| HORA DEL DÍA | 97 |
| Segunda zona horaria..... | 97 |
| CRONÓGRAFO | 98 |
| Lap/Split (Vuelta/intervalo)..... | 98 |
| Uso del cronógrafo | 99 |
| Cambio del formato de pantalla del cronógrafo..... | 99 |
| MARCADOR DE TIEMPO DESEADO | 100 |
| Programación del marcador de tiempo deseado | 101 |
| TEMPORIZADORES DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN | 102 |
| Programación de los intervalos de hidratación y alimentación | 102 |
| TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS | 103 |
| Programación del temporizador interválico | 103 |
| Uso del temporizador interválico..... | 104 |
| CUENTA REGRESIVA | 105 |
| Programación del temporizador | 105 |
| Uso del temporizador | 106 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERACIÓN | 107 |
| Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco..... | 107 |
| Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación..... | 108 |
| REVISIÓN | 109 |
| Revisión de la información del ejercicio | 110 |
| Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL | 111 |
| PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDÍACO | 112 |
| Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 115 |
| INFORMACIÓN DEL USUARIO | 115 |
| ALARMA | 116 |
| CUIDADO Y MANTENIMIENTO | 118 |
| Monitor digital de ritmo cardíaco..... | 118 |
| Pila del sensor digital de ritmo cardíaco..... | 119 |
| Pila del reloj..... | 120 |
| LUZ NOCTURNA INDIGLO® | 121 |
| RESISTENCIA AL AGUA | 121 |
| Reloj | 121 |
| Sensor digital de ritmo cardíaco | 121 |
| GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN | 122 |
| DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO | 126 |

Introducción

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj y monitor de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® Target Trainer con tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj Target Trainer fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento. Ya sea que vaya a correr por primera vez o entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

¡Felicitaciones!

Con la compra de este monitor digital de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores clave de su nivel de estado físico personal durante 3 sesiones de ejercicio.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma 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 digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de ruta para mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Los resultados 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. Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente 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 estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un médico 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.

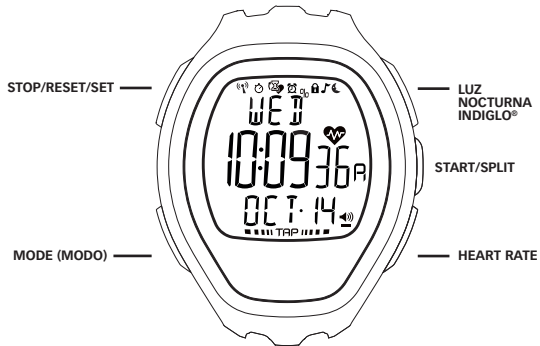
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en <http://www.Timex.com/Manuals> incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Modos/botones del reloj



Descripciones y símbolos de la pantalla

- 👁️ El símbolo del corazón destellando indica que el reloj está buscando la señal del sensor digital de ritmo cardíaco. Este símbolo destellará por el tiempo que el reloj reciba una señal del sensor digital de ritmo cardíaco.
- 🕒 El símbolo del cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Chrono.

- 🕒 El símbolo del reloj de arena cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Interval Timer o Timer.
- 🕒 El símbolo repetido en el modo Interval Timer o Timer indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta regresiva.
- 🕒 El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle a una hora determinada.
- 🎵 El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
- 🕒 El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Time of Day o Recovery indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que la tecnología TapScreen™ está activada.
- 🌙 Indica que la función Night-Mode® está activada y cualquier botón que oprima activará la luz nocturna INDIGLO®.

Modos del reloj

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora] > CHRONO [cronógrafo] > INTERVAL TIMER [temporizador interválico] > TIMER [temporizador] > RECOVERY [recuperación] > RECALL [revisión] > HRM SETUP [programación] > USER INFO [info usuario] > ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

STOP/RESET/SET (DONE) = ingresar, aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

HEART RATE (-) = disminuir/revertir el valor de la configuración.

Nota: Mantenga apretado cualquiera de los dos botones para aumentar/hacer avanzar o disminuir/revertir rápidamente el valor de la configuración.

Para fijar, pulse STOP/RESET/SET y luego siga las indicaciones (+, -, NEXT, DONE) que aparezcan en la pantalla.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. 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 %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto "Heart Zones® Tools For Success" proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de esos procedimientos quizá usted desee utilizar el método basado en 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 máximo estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal como se describe en la siguiente tabla.

| Zona | % | Meta | Beneficio |
|------|-------------|-----------------------------------|--|
| 1 | 50% al 60% | Ejercicio ligero | Mantener un corazón sano y ponerse en forma |
| 2 | 60% al 70% | Control del peso | Perder peso y quemar grasas |
| 3 | 70% al 80% | Constitución de una base aeróbica | Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica |
| 4 | 80% al 90% | Preparación óptima | Mantener una excelente condición física |
| 5 | 90% al 100% | Entrenamiento atlético de elite | Conseguir una magnífica condición atlética |

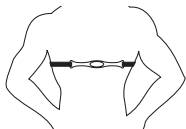
Para comenzar a usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo HRM SETUP. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco.
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. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Time of Day, Chrono, Interval Timer o Timer, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Oprima el botón HEART RATE de su reloj si no aparece el símbolo del corazón destellando.
5. Comience su sesión de ejercicio.



NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Review) solo si funciona en modo Chrono durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active

la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su sesión de ejercicio en el modo Chrono, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad y pulse manteniendo STOP/RESET/SET para guardar su sesión de ejercicio.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Review. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor digital de ritmo cardíaco deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, usted recibirá el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acerque el reloj al sensor digital de ritmo cardíaco.
- Ajuste la colocación del sensor digital de ritmo cardíaco y la banda elástica del pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco estén húmedas.
- Revise la pila del sensor digital de ritmo cardíaco y cámbiela si fuera necesario.
- Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Tecnología TapScreen™

La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, INTERVAL TIMER y TIMER. La sensibilidad al golpe se puede regular para el mismo sea ligero (LITE), medio (MED), fuerte (HARD) o apagado (OFF). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón STOP/RESET/SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED, HARD u OFF.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: Caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpes accidentales, cambie la fuerza del golpe al nivel siguiente.
- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación accidental del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano.

Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

Hora del día

1. Pulse MODE hasta que aparezca Time of Day.
2. Para comenzar, pulse y sostenga STOP/RESET/SET.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir o seleccionar los valores para zona horaria (1 o 2), horas, minutos, segundos, mes, día, fecha, año, formato de hora de 12 o 24 horas, formato de fecha, timbre de hora, señal acústica y fuerza de golpe.
4. Pulse NEXT para establecer cada campo como lo desee y continuar al siguiente.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- El formato de fecha se puede seleccionar como mes-día (MMM-DD), día-mes (DD, MMM), mes-día-año (MM-DD-AA) o día-mes-año (DD.MM.AA).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 5 segundos.

Cronógrafo

El cronógrafo toma y registra el tiempo de ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcarse el ritmo y le permite ajustar su esfuerzo para alcanzar sus metas generales de entrenamiento.

Lap/Split (Vuelta/intervalo)

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual de ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 200 vueltas. Guarda las 200 vueltas más recientes en el modo Recall.

Uso del cronógrafo

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar.
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET/SET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente y puede verse en modo Recall.

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.
- A menos que los ejercicios estén bloqueados, guardar una sesión de ejercicio reemplazará a la sesión más antigua que esté en la memoria.
- Usted puede guardar hasta 200 vueltas durante tres sesiones de ejercicio. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo deseado y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en las líneas media e inferior de la pantalla. La línea media tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT y LAP#/LAP.

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar el formato de pantalla.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo deseado (que se describe más adelante en esta sección).

Nota:

Si está recibiendo una señal de ritmo cardíaco, tiene opciones adicionales en la pantalla del cronógrafo.

Pulse HEART RATE para cambiar a:

- Ritmo cardíaco en la línea superior con cronógrafo en las líneas media e inferior
- Ritmo cardíaco en la línea media con cronógrafo en las líneas superior e inferior
- Solamente datos de ritmo cardíaco.
- Solamente datos de cronógrafo

Marcador de tiempo deseado

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta deseados. Si se adelanta o atrasa respecto a los tiempos deseados, recibirá diversos timbres y mensajes que le informarán. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está en ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.

Programación del marcador de tiempo deseado

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET/SET para reiniciar).
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo deseado (TARGET TIME).
5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo deseado].
6. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para ingresar el ritmo deseado por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo deseado por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el intervalo deseado (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está en ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca Target Range, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).
8. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGET DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar activado (ON) o apagado (OFF).
10. Si selecciona ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGETDIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para establecer el número de la distancia deseada.

12. Pulse MODE (NEXT) para establecer la unidad de la distancia deseada.
13. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
14. Para terminar, pulse STOP/RESET/SET (DONE). Si se programó una distancia deseada total, el reloj calculará y mostrará el tiempo deseado total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo deseado y la distancia deseada que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. Esta cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de tiempo y pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para programar el tiempo.
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación del temporizador de alimentación (EAT).

7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar.

Temporizador interválico con marcas

Las rutinas complejas de intervalos consecutivos se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con dos programas de intervalo, cada uno con hasta 8 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

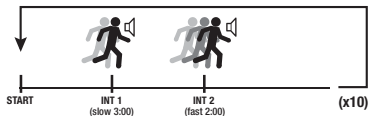
Programación del temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK - 1 o 2) con (+) o (-), y pulse MODE (NEXT).
3. Para seleccionar el intervalo (1-8) pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar la ZONA DE RITMO CARDÍACO (ninguna, 1-5 o C1-C5).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (Núm. de intervalo, WARM-UP, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión de ejercicio.

8. Pulse SET cuando haya acabado.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
 - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
 4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Sugerencias:

- aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Cuenta regresiva

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de cuenta regresiva.



4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET/SET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET/SET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha.  aparece cuando el temporizador está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador en forma repetida, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.

- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo Timer.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

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 una mejor forma cardiovascular.

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

Su ritmo de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de tiempo. El monitor de ritmo cardíaco digital registra el cambio en su ritmo cardíaco durante cualquiera de los cinco periodos preestablecidos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o para apagarlo.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco digital y el temporizador de recuperación está programado para un periodo.

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

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente una recuperación del ritmo cardíaco sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar un tiempo de recuperación.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta regresiva, el reloj sonará 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 como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede iniciar o registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

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

Revisión

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Vueltas almacenadas:** El número de vueltas en la actividad.
- **Tiempo en la zona:** tiempo que permaneció en una zona de ritmo cardíaco preestablecida.
- **Ritmo cardíaco promedio:** El promedio alcanzado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco máximo:** El mayor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco mínimo:** El menor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Calorías totales:** Las calorías consumidas durante una actividad.
- **Recuperación del ritmo cardíaco:** El resultado del último cálculo de recuperación del ritmo cardíaco.


- **Vuelta promedio:** El tiempo promedio de todas las vueltas registradas.
- **Mejor vuelta:** La vuelta más rápida registrada en la actividad.
- **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio para las últimas 200 vueltas (segmentos) de su actividad.

Revisión de la información del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha/hora del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de entrenamiento aparecen en orden cronológico inverso.
3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse STOP/RESET/SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
 - Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para revisar sus datos
 - Si el marcador de tiempo deseado estaba encendido, podrá revisar la programación del marcador de tiempo deseado (ritmo deseado, distancia deseada y total deseado), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- respecto al tiempo deseado por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia deseada total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga HEART RATE para bloquear. Aparecerá el símbolo de un  candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar el estado de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga HEART RATE para desbloquear.

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 3 sesiones), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más antiguas.

Si hay dos sesiones de ejercicio bloqueadas y la memoria tiene menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x vueltas libres". Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memoria llena" y será necesario desbloquear las sesiones de ejercicio guardadas para liberar el espacio para la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

Para personalizar su monitor de ritmo cardíaco digital, siga estos sencillos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Formato de ritmo cardíaco (BPM o %-Max)
 - Alerta de zona (ON/OFF)
 - Zona deseada (5 basadas en ritmo cardíaco máximo o 5 intervalos personalizados)
 - Ritmo cardíaco máximo
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Para establecer, pulse STOP/RESET/SET y destellará una opción (o dígito).
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/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de HRM SETUP.

Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas basadas en el ritmo cardíaco máximo o puede programar hasta cinco zonas de ritmo cardíaco personalizadas. Su intervalo de zona de ritmo cardíaco deseada se mostrará de la misma forma que se programó en el formato de ritmo cardíaco.

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

| Zona | Límite inferior | Límite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) hasta que aparezca HR-ZONE con una zona en la línea media y un intervalo en la línea inferior de la pantalla.
3. Pulse STOP/RESET/SET para ingresar la proceso de selección de zona y después pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) 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 seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, pulse STOP/RESET/SET (DONE), o para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada personalizada, pulse MODE (NEXT).
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar o pulse HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del siguiente dígito.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior de la zona de ritmo cardíaco deseada, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros y salir del proceso de programación de zonas.

NOTA: Usted no escuchará un indicador fuera de zona a menos que la alerta de zona de ritmo cardíaco esté encendida en el modo HRM Setup.

La zona de ritmo cardíaco deseado personalizada le permite individualizar los límites inferior y superior de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el intervalo de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus metas de ejercicio.

Sugerencias y consejos para el monitor digital 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/RESET/SET (DONE).
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, se guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Información del Usuario

Ingresa esta información ayuda a personalizar y refinar los datos de calorías consumidas calculadas por el monitor de ritmo cardíaco digital.

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Cumpleaños
 - Peso (libras o kilogramos)
 - Estatura (pulgadas o centímetros).
 - Tipo de actividad (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nivel de actividad (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male o Female)
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).


3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse en las opciones y pulse MODE (NEXT) avanzar al siguiente campo de programación.
5. Cuando termine, pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar la programación de información del usuario.
6. Repita los pasos 2-5 las veces necesarias para completar todos los ajustes personalizados.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para seleccionar alarma 1, 2 o 3.
3. Pulse STOP/RESET/SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (ONCE [una vez], DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, el símbolo  aparecerá en la pantalla de hora.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarlo.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Cuidado y mantenimiento

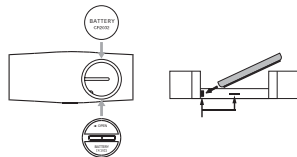
Monitor digital de ritmo cardíaco

- Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco de recibir un pulso válido, enjuague el sensor digital de ritmo cardíaco con agua corriente.
- No limpie el monitor digital de ritmo cardíaco o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerza excesiva, golpes, polvo, o extremos de temperatura o humedad. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila del sensor digital de ritmo cardíaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del monitor digital de ritmo cardíaco. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de ritmo cardíaco. Para cambiar la pila:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarba-dientes o un clip y cierre la tapa con una moneda - atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2025.

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

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

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Sensor digital de ritmo cardíaco

- El sensor digital de ritmo cardíaco, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el agua).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

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

Su monitor de ritmo cardíaco 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 inicialmente a un autorizado distribuidor 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, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá 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 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 concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

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. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: 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 \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

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, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la 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.

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 un brazaletes o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

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

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución _____

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: Timex® Target Trainer
Números de modelo: M103 / M010 / M640

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Normas: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)



Agente: _____

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usada con autorización, HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

| | |
|---|-----|
| INTRODUÇÃO | 131 |
| RECURSOS | 133 |
| MODOS/BOTÕES DO RELÓGIO | 134 |
| Ícones e descrições do mostrador..... | 134 |
| Modos do relógio..... | 135 |
| Determinação da zona de frequência cardíaca ótima..... | 136 |
| INTRODUÇÃO AO USO DO MONITOR | |
| DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL | 137 |
| Como usar o monitor de frequência cardíaca digital | 138 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 139 |
| TECNOLOGIA TAPSCREEN™ | 140 |
| HORA DO DIA | 141 |
| Segundo fuso horário | 141 |
| CRONÓGRAFO | 142 |
| Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)..... | 142 |
| Uso do cronógrafo..... | 143 |
| Alteração do formato do mostrador do cronógrafo | 143 |
| CONTROLADOR DE RITMO DO TEMPO-ALVO | 144 |
| Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo | 144 |
| TIMERS DE HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO | 146 |
| Configuração dos timers de hidratação e nutrição | 146 |
| TIMER DE INTERVALOS COM RÓTULOS | 147 |
| Configuração dos timers de intervalos | 147 |
| Uso do timer de intervalos..... | 148 |
| TIMER DE CONTAGEM REGRESSIVA | 149 |
| Configuração do timer..... | 149 |
| Uso do timer | 150 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERAÇÃO | 151 |
| Frequência cardíaca de recuperação | 151 |
| Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação | 152 |
| REVISÃO | 153 |
| Como rever os dados de um exercício | 154 |
| Como bloquear os exercícios na revisão | 155 |
| CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM) | 156 |
| Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca | 157 |
| Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca | 158 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 159 |
| INFORMAÇÕES DO USUÁRIO | 159 |
| ALARME | 160 |
| CUIDADO E MANUTENÇÃO | 162 |
| Monitor de frequência cardíaca digital | 162 |
| Bateria do sensor de frequência cardíaca digital | 163 |
| Bateria do relógio | 164 |
| LUZ NOTURNA INDIGLO® | 165 |
| RESISTÊNCIA À ÁGUA | 165 |
| Relógio | 165 |
| Sensor de frequência cardíaca digital | 165 |
| GARANTIA E SERVIÇO | 166 |
| DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE | 170 |

Introdução

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® IRONMAN® com monitor de frequência cardíaca Target Trainer e tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos Target Trainer do relógio fossem relevantes para o seu treinamento. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® IRONMAN® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de acompanhar, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal durante 3 exercícios.

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

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

Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma. Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

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

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

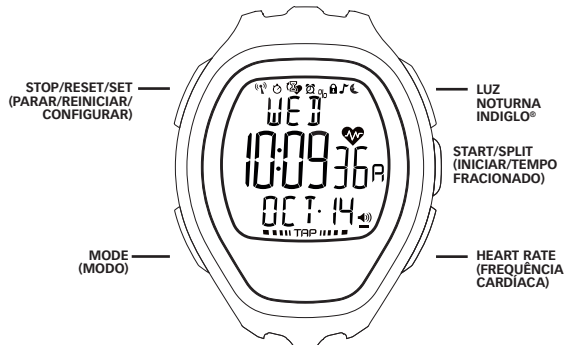
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.



Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em <http://www.Timex.com/Manuals> incluindo:








- **Heart Zones® Tools for Success:** Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Modos/Botões do relógio



Ícones e descrições do mostrador

-  O ícone de um coração piscante indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Este ícone pisca desde que o relógio receba um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.

-  O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Timer de intervalos ou Timer.
-  O ícone de repetição no modo Timer de intervalos ou Timer indica que o timer foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
-  Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.
-  Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
-  Um ícone de um coração/timer pequeno no modo Hora do dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio acompanha uma frequência cardíaca de recuperação.
-  ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que a tecnologia TapScreen™ está ativada.
-  Indica que o recurso Night-Mode® está ativo e que ao pressionar qualquer botão se acenderá a luz noturna INDIGLO®.

Modos do relógio

Pressione MODE para passar pelas principais funções do relógio
TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > INTERVAL TIMER (timer de intervalos) > TIMER > RECOVERY (recuperação) > RECALL (revisão) > HRM SETUP (configuração do monitor de frequência cardíaca) > USER INFO (informações do usuário) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

STOP/RESET/SET (DONE) = registrar, aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

HEART RATE (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Observação – Mantenha pressionado qualquer um dos botões para rapidamente aumentar/avançar ou reduzir/reverter o valor de configuração.

Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e, depois, siga as instruções (+, -, NEXT, DONE) que aparecerem no mostrador.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca.

Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício. Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto “Heart Zones® Tools For Success” fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

No entanto, se você não puder utilizar nenhum dos procedimentos, você poderá considerar o método baseado na idade recomendado pelo governo. Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na seguinte tabela.

| Zona | % | Meta | Benefício |
|------|------------|------------------------------------|---|
| 1 | 50% a 60% | Exercício leve | Mantenha um coração saudável e fique em forma |
| 2 | 60% a 70% | Controle do peso | Perda peso e queime gordura |
| 3 | 70% a 80% | Incremento de exercícios aeróbicos | Aumente a energia e a resistência aeróbica |
| 4 | 80% a 90% | Condicionamento ideal | Mantenha uma forma física excelente |
| 5 | 90% a 100% | Treino atlético de elite | Alcance uma condição atlética excelente |

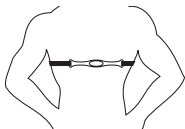
Introdução ao uso do monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais.

Como usar o monitor de frequência cardíaca digital

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Parado a uma distância mínima de 2 metros (6 pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do dia, Cronógrafo, Timer de intervalos ou Timer.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio se o ícone de coração piscante não aparecer.
5. Comece o exercício.



OBSERVAÇÃO – O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver no modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF.

De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício, e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- Aproxime o relógio do sensor de frequência cardíaca digital.
- Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Tecnologia TapScreen™

A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, INTERVAL TIMER e TIMER. A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED), forte (HARD) ou desligado (OFF). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.

1. No modo TIME, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar LITE, MED, HARD ou OFF para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (HARD).
- Se ocorrerem mais ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano.

Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

Hora do dia

1. Pressione MODE até a Hora do dia aparecer.
2. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para iniciar.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar ou diminuir os valores selecionados para fuso horário (1 ou 2), horas, minutos, segundos, mês, dia, data, ano, formato da hora de 12 ou 24 horas, formato da data, sinal horário, botão de bipe e força da batida.
4. Pressione NEXT para configurar cada campo como desejar e prossiga ao seguinte.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair.

Dicas:

- O formato da data pode ser selecionado como mês-dia (MMM-DD), dia-mês (DD, MMM), mês-dia-ano (MM-DD-YY) ou dia-mês-ano (DD.MM.YY).

Segundo fuso horário

O relógio tem 2 fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa mantendo pressionado o botão START/SPLIT por 5 segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra e registra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar o esforço realizado para atingir as metas gerais estabelecidas de treino.

Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício. A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este relógio registra até 100 horas e conta até 200 voltas. Guarda as últimas 200 voltas no modo Recall.

Uso do cronógrafo

1. No modo CHRONO, bata de leve na tela para iniciar.
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para finalizar.
4. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o modo CHRONO.

WKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente e que pode ser visto no modo Recall.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Se não forem bloqueados, os exercícios mais antigos na memória serão substituídos ao salvar um novo.
- Você pode percorrer até 200 voltas em 3 exercícios. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de 3 voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas central e inferior do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT e LAP#/LAP.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar o formato do mostrador.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso Tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

Observação – Se receber um sinal de frequência cardíaca, você terá mais opções para o mostrador do cronógrafo.

Pressione HEART RATE para mudar para:

- Frequência cardíaca na linha superior com o cronógrafo nas linhas central e inferior
- Frequência cardíaca na linha central com cronógrafo nas linhas superior e inferior
- Só dados de frequência cardíaca
- Só dados do cronógrafo

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram atingidos ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e as mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe lento indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.

Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET/SET para reiniciar).

2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até o tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo.
5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar OFF ou ON.
10. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para configurar o número da distância-alvo.
12. Pressione o botão MODE (NEXT) para fixar a unidade da distância-alvo.

13. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
14. Para finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE). Se a distância-alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Timers de hidratação e nutrição

Os timers opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse timer de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos timers de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para fixá-la.
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do timer de nutrição (EAT).
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar.

Timer de intervalos com rótulos

Rotinas complexas de treinos com intervalos tornam-se automáticas e fáceis com 2 programas com intervalos, cada um com até 8 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treino: número do intervalo (Interval #), morno (WARM), lento (SLOW), médio (MED), rápido (FAST) e frio (COOL).

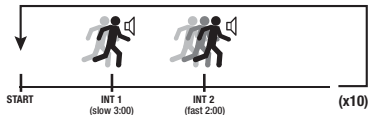
Configuração dos timers de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar o exercício que deseja (WKOUT-1 ou 2) utilizando o (+) ou (-) e pressione MODE (NEXT).
3. Para selecionar o intervalo (1-8), pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para selecionar a zona de frequência cardíaca (HEART RATE ZONE) (Nenhuma, 1-5, ou C1-C5).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar Parar no final (STOP AT END) ou Repetir no final (REPEAT AT END) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

8. Pressione SET quando concluir.

Uso do timer de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer de intervalos.
2. Quando o timer atinge o valor zero, soa uma melodia do timer de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte timer de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
 - Se o exercício foi configurado com o recurso REPEAT AT END, você verá o contador de repetições na linha inferior.
3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o timer de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.
 4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o timer de intervalos para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Dicas:

- aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando. aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o timer fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O timer de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.
- Para ver a hora do dia, mantenha pressionado o botão MODE. Solte o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Timer de contagem regressiva

O Timer é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O timer pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o timer a qualquer momento.

Configuração do timer

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração do timer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do timer.



4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do timer

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer.
2. Quando o timer atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o timer, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET/SET.
4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o timer para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET/SET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Observação – Se o timer para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

-  aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando.  aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.

- Para a operação de repetição do timer, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O timer continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer toca quando a contagem regressiva do timer atinge o valor zero.

Recuperação

Frequência cardíaca de recuperação

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

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

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança na frequência cardíaca para qualquer 1 dos 5 períodos pré-configurados. Para configurar a duração de recuperação no timer:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação completa da frequência cardíaca.

3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou para desativar (OFF) o timer.

Com o cronógrafo funcionando, o timer da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca e o timer de recuperação estiver configurado para a duração de um certo tempo.

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação sem parar o cronógrafo observando as seguintes etapas:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar um tempo de recuperação.
4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recupera-

ção (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação.

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

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode iniciar nem registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

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

Revisão

O registro datado do treino possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- **Tempo total:** o tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- **Voltas armazenadas:** o número de voltas em um exercício.
- **Tempo na zona:** o tempo despendido em uma zona pré-selecionada de frequência cardíaca.
- **Frequência cardíaca média:** a média alcançada durante um exercício.

- **Pico da frequência cardíaca:** o maior valor registrado durante um exercício.
- **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor registrado durante um exercício.
- **Total de calorias:** as calorias queimadas durante um exercício.
- **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas.
- **Melhor volta:** a volta mais rápida registrada do exercício.
- **Revisão de volta ou tempo fracionado:** o tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 200 voltas (segmentos) do exercício.

Como rever os dados de um exercício


1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data/hora do exercício que deseja rever. Os exercícios aparecem em ordem cronológica inversa.
3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione STOP/RESET/SET para rever todas as informações salvas desse exercício.
 - Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para rever os dados
 - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/

tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.

4. Pressione SET (DONE) para sair.

Como bloquear os exercícios na revisão

O bloqueio dos exercícios evita sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, mantenha pressionado o botão HEART RATE para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado  aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição dos dados.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as 3 etapas indicadas anteriormente e mantenha pressionado o botão HEART RATE.

Dicas:

- A fim de bloquear o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 3 exercícios), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.

Se 2 exercícios forem bloqueados e houver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres ("x laps free"). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará

o aviso de memória cheia ("memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

Para personalizar o monitor de frequência cardíaca digital, siga os passos descritos a seguir:

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Formato da frequência cardíaca (BPM ou %-Máx.)
 - Alerta da Zona (ON/OFF)
 - Zonas-alvo (5 baseadas na frequência cardíaca máxima ou 5 faixas de valores personalizadas)
 - Frequência cardíaca máx.
2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e uma opção (ou dígito) piscará.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que deseja configurar.

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

7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo pré-configuradas com base na frequência cardíaca máxima ou configurar até 5 zonas-alvo de frequência cardíaca personalizadas. A sua faixa de valores para a zona-alvo da frequência cardíaca será exibida da mesma maneira como foi configurada no formato HR.

As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao máximo valor de frequência cardíaca.

| Zona | Limite inferior | Limite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) até aparecer HR-ZONE com uma zona na linha central e uma faixa de valores na linha inferior do mostrador.
3. Pressione STOP/RESET/SET para registrar o processo de configuração de seleção da zona e, depois, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Para selecionar qualquer zona-alvo de frequência cardíaca, pressione STOP/RESET/SET (DONE), ou para configurar uma faixa de valores personalizados para a zona-alvo de frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT).
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou pressione HEART RATE (-) para diminuir o valor que pisca.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.
7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração da zona.

OBSERVAÇÃO – Você não ouvirá um indicador alertando que está fora da zona, a menos que HR-ZONE ALERT esteja ativado (“ON”) no modo de configuração HRM.

A zona-alvo personalizada da frequência cardíaca possibilita a individualização dos limites superior e inferior da zona-alvo de

frequência cardíaca quando a faixa de 10% nas zonas pré-configuradas da frequência cardíaca for muito grande ou muito pequena para as metas propostas de exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as alterações feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, o relógio salvará automaticamente quaisquer alterações feitas e sairá do processo de configuração.

Informações do usuário

O registro destas informações possibilita a personalização e aprimoramento dos dados de calorias queimadas calculadas pelo monitor de frequência cardíaca digital.

1. Pressione MODE até USER INFO aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Aniversário
 - Peso (libras ou quilogramas)
 - Altura (polegadas ou centímetros)
 - Tipo de atividade (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nível de atividade (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male - masculino ou Female - feminino)

2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas opções e pressione MODE (NEXT) para avançar ao campo de configuração seguinte.
5. Quando finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar a configuração das informações do usuário.
6. Repita as etapas de 2 a 5 tantas vezes quantas se fizerem necessárias para completar todas as configurações personalizadas.


Alarme

Até 3 alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione HEART RATE para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione STOP/RESET/SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: só uma vez (ONCE), diariamente (DAILY), dia de semana (WKDAY), fim de semana (WKEND) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar e sair.
6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF)

qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos 5 minutos.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Cuidado e manutenção

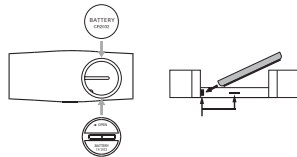
Monitor de frequência cardíaca digital

- Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágue-o com água.
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- Exceto as baterias, as outras peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

Bateria do sensor de frequência cardíaca digital

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca digital precisa ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca digital, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a bateria gasta por uma nova, de lítio CR2032 de 3V, com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarregá-la.
3. Depois de introduzir a bateria, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda – parafusando no sentido horário.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

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

Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

Relógio

- O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de tê-lo exposto ao sal.

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

Sensor de frequência cardíaca digital

- O sensor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D'ÁGUA.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

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

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

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

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

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações

de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor de frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

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

Serviço

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

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

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

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

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

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

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

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução _____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Target Trainer
Números dos modelos: M103 / M010 / M640

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissões do aparelho digital

Standards FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Representante:  _____

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.

INDICE ANALITICO

| | |
|---|-----|
| INTRODUZIONE | 175 |
| RISORSE | 177 |
| MODALITÀ/PULSANTI DELL'OROLOGIO | 178 |
| Icane del display e loro descrizioni..... | 178 |
| Modalità dell'orologio..... | 179 |
| Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale..... | 180 |
| COME INIZIARE A USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA ... | 182 |
| Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 182 |
| Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 184 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY | 184 |
| ORA DEL GIORNO | 185 |
| Secondo fuso orario..... | 186 |
| CRONOGRAFO | 186 |
| Lap/Split (Giro/tempo intermedio)..... | 187 |
| Uso del Cronografo..... | 187 |
| Cambiamento del formato del display del cronografo..... | 188 |
| MISURATORE DEL PASSO PER TEMPO BERSAGLIO | 189 |
| Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio..... | 190 |
| TIMER DI IDRATAZIONE E NUTRIZIONE | 191 |
| Impostazione dei timer di idratazione e nutrizione..... | 191 |
| TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI | 192 |
| Impostazione dei timer a intervalli..... | 192 |
| Uso del Timer a intervalli..... | 193 |
| TIMER PER CONTO ALLA ROVESCIA | 194 |
| Impostazione del timer..... | 195 |
| Uso del timer..... | 195 |
| RECUPERO | 196 |
| Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero..... | 196 |
| Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero..... | 197 |

| | |
|--|-----|
| RICHIAMO | 198 |
| Esame dei dati sugli allenamenti | 199 |
| Bloccaggio degli allenamenti in modalità Richiamo | 200 |
| IMPOSTAZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRM) | 201 |
| Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio | 202 |
| Come scegliere una Zona di frequenza cardiaca bersaglio | 203 |
| Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 204 |
| INFORMAZIONI SULL'UTENTE | 205 |
| SVEGLIA | 206 |
| CURA E MANUTENZIONE | 208 |
| Monitor digitale della frequenza cardiaca | 208 |
| Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca | 209 |
| Batteria dell'orologio | 210 |
| ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® | 211 |
| RESISTENZA ALL'ACQUA | 211 |
| Orologio | 211 |
| Sensore digitale della frequenza cardiaca | 211 |
| GARANZIA E ASSISTENZA | 212 |
| DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ | 216 |

Introduzione

Benvenuti!

Grazie di aver acquistato il nuovo orologio monitor della frequenza cardiaca Timex® IRONMAN® Target Trainer con TapScreen™ Technology. Questa nuova generazione di strumenti per il miglioramento delle prestazioni è stata creata in collaborazione con atleti di fama internazionale, che hanno aiutato ad assicurare che le funzioni dell'orologio Target Trainer fossero importanti per le vostre esigenze di allenamento. Sia che state correndo per la prima volta, o vi stiate allenando per la vostra decima maratona, questo orologio vi aiuterà ad ogni passo.

Registrate il prodotto all'indirizzo www.timex.com

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® IRONMAN®, avete appena assunto un nuovo allenatore privato. Il vostro Monitor digitale della frequenza cardiaca vi offre la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del vostro livello di fitness durante 3 allenamenti.

Scoprirete anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrete imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi vi consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, godetevi questo nuovo partner che vi accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico dell'esercizio. È sufficiente:

- fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale. Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

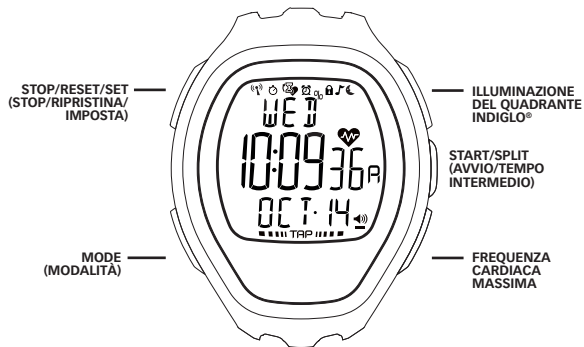
Risorse

Visitare il sito <http://www.Timex.com/HRM> per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.

Si possono trovare versioni elettroniche di questo ed altri libretti di istruzioni sui monitor della frequenza cardiaca all'indirizzo <http://www.Timex.com/Manuals>, inclusi:

- **Heart Zones® Tools for Success:** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Modalità/pulsanti dell'orologio



Icone del display e loro descrizioni

- ♥ L'icona lampeggiante del cuore indica che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona lampeggia finché l'orologio non riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- 🕒 L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Cronografo.

- ⌚ L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Timer a intervalli o Timer.
- 🔄 L'icona della ripetizione in Modalità Timer a intervalli o Timer indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia.
- 🕒 L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.
- 🎵 L'icona della musicchetta indica che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni ogni ora allo scoccare dell'ora.
- 👤 Piccola icona del cuore/del timer in Modalità Ora del giorno o Recupero quando l'orologio sta monitorando un recupero della frequenza cardiaca.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica che la tecnologia TapScreen™ è abilitata.
- 🌙 Indica che la funzione Night-Mode® è abilitata e la pressione di qualsiasi pulsante attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO®.

Modalità dell'orologio

Premere MODE (modalità) per passare in rassegna le funzioni principali dell'orologio

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > TIMER (timer) > RECOVERY (recupero) > RECALL (richiamo) > HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca) > USER INFO (informazioni utente) > ALARM (sveglia)

I pulsanti dell'orologio si usano nello stesso modo per la maggior parte delle modalità, e le etichette dei pulsanti sono visualizzate sul display accanto al pulsante corrispondente.

STOP/RESET/SET (DONE) = invio, accetta ed esci

MODE (NEXT) = avanza alla successiva opzione di impostazione

START/SPLIT (+) = aumenta/diminuisce il valore dell'impostazione

HEART RATE (-) = diminuisce/inverte il valore dell'impostazione

Nota: tenere premuto l'uno o l'altro pulsante per aumentare/avanzare o diminuire/invertire rapidamente il valore dell'impostazione.

Per impostare, premere STOP/RESET/SET e poi seguire le istruzioni operative (+, -, NEXT (avanti), DONE (finito)) che appaiono sul display.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento. Prima di poter impostare la propria %, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto "Heart Zones® Tools For Success" offre eccellenti procedure in merito, e la Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non è possibile usare nessuna di queste procedure si può considerare l'uso del metodo basato sull'età, consigliato dal governo. Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220

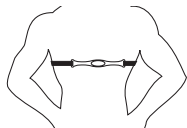
e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella seguente.

| Zona | % | Meta | Vantaggio |
|------|---------------|----------------------------------|---|
| 1 | da 50% a 60% | Esercizio leggero | Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica |
| 2 | da 60% a 70% | Gestione del peso | Dimagrire e bruciare grasso |
| 3 | da 70% a 80% | Costruzione di una base aerobica | Aumentare la forza e la resistenza aerobica |
| 4 | da 80% a 90% | Condizionamento ottimale | Mantenere una forma fisica eccellente |
| 5 | da 90% a 100% | Allenamento atletico di elite | Acquisire una forma atletica eccellente |

Come iniziare a usare il monitor della frequenza cardiaca

Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri.



Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante MODE (modalità) finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle Modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer.
4. Premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) sull'orologio se l'icona lampeggiante del cuore non appare.
5. Iniziare l'allenamento.

NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'allenamento è in funzione la Modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF. Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT OFF (allerta sonora disattivata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON. Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON (allerta sonora attivata).
7. Al termine dell'allenamento in modalità Chrono (cronografo), premere STOP/RESET/SET per interrompere la registrazione di dati per l'allenamento; quindi, premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per memorizzare l'allenamento.
8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento.

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
- Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

TapScreen™ Technology

La TapScreen™ Technology funziona mediante un colpo deciso sul quadrante dell'orologio. La TapScreen™ Technology viene usata nelle modalità CHRONO (cronografo), INTERVAL TIMER (timer a intervalli) e TIMER. La sensibilità del colpo può essere regolata su leggera (LITE), media (MED), forte (HARD) o spenta (OFF). L'orologio ha come impostazione predefinita la forza media.

1. In modalità TIME (ora), premere e tenere premuto il pulsante STOP/RESET/SET.
2. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TAP FORCE (forza del colpo).
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare LITE, MED, HARD od OFF per la forza del colpo.

Consigli

- Raccomandiamo di impostare la FORZA DEL COLPETTO a seconda dell'attività che si sta svolgendo: cammino (LITE), corsa (MED), bicicletta (HARD) e nuoto (HARD).
- Se si riscontrano più attivazioni del colpo involontarie, spostare la forza del colpo al livello successivo.
- Se ci si trova nell'ambito di una transizione del triathlon o si stanno semplicemente cambiando gli abiti, raccomandiamo di premere il pulsante MODE per passare alla modalità TIME (ora) onde evitare l'attivazione accidentale del colpo del cronografo, che continuerà a scorrere sullo sfondo.

Quando si completa l'operazione, ritornare al cronografo (CHRONO).

Ora del giorno

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per aumentare o diminuire i valori relativi a Fuso orario (1 o 2), ora, minuti, secondi, mese, giorno, data, anno, formato a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpo.

4. Premere NEXT per impostare ciascun campo come desiderato e passare al campo seguente.
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per uscire.

Consigli

- Il formato della data può essere selezionato come mese-data (MMM-GG), giorno-mese (GG, MMM), mese-giorno-anno (MM-GG-AA) o giorno-mese-anno (GG-MM-AA)

Secondo fuso orario

L'orologio dispone di due fusi orari, utili quando si sta viaggiando verso una località con un fuso orario diverso, o quando si passa all'ora legale.

Consigli

- Si può passare facilmente da TIME 1 (fuso orario 1) a TIME 2 (fuso orario 2) e viceversa premendo e tenendo premuto per 5 secondi il pulsante START/SPLIT.

Cronografo

Il cronografo cronometra e registra la sessione di allenamento. Durante l'evento, la registrazione di giri/tempi intermedi può offrire un feedback in tempo reale che permette di regolare il proprio ritmo e il proprio sforzo al fine di raggiungere le mete di allenamento generali.

Lap/Split (Giro/tempo intermedio)

Il giro è il tempo necessario a completare un segmento individuale del proprio allenamento. Il tempo intermedio è il tempo cumulativo dall'inizio a quel punto specifico nel proprio allenamento. Segue un esempio relativo ad una corsa di 4 miglia. Il corridore registra giri/tempi intermedi ad ogni miglio.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Questo orologio registra un massimo di 100 ore e conta fino a 200 giri. Memorizza i 200 giri più recenti nella modalità Recall (richiamo).

Uso del Cronografo

1. In modalità CHRONO (cronografo), DARE UN COLPETTO allo schermo dell'orologio per AVVIARE.
2. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
3. Premere STOP/RESET per terminare.
4. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per ripristinare il cronografo.

La dicitura WKOUT SAVED (allenamento memorizzato) appare sullo schermo a indicare che l'allenamento è stato salvato automaticamente e può essere esaminato in modalità Recall (richiamo).

Consigli

- Si può anche usare il pulsante START/SPLIT per avviare il cronografo e registrare giri.
- Se gli allenamenti non vengono bloccati, il salvataggio di un allenamento sostituisce l'allenamento più vecchio registrato nella memoria.
- Si possono registrare fino a 200 giri durante tre allenamenti. Tenere presente che ciascun allenamento successivo richiederà l'equivalente di tre giri di memoria che verranno usati per timbrare ora/data, tempo bersaglio e tempi delta per quell'allenamento.

Cambiamento del formato del display del cronografo

Questa operazione determina quanto viene mostrato nella riga centrale e in quella di fondo del display. La riga intermedia presenta il carattere tipografico più grande. Si ha l'opzione di visualizzare GIRO/TEMPO INTERMEDIO, TEMPO INTERMEDIO/GIRO, N.GIRO/TEMPO INTERNEDIO e N.GIRO/GIRO.

1. Premere il pulsante Mode finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare il formato del display.

4. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per uscire o MODE (NEXT) per impostare la funzione di tempo bersaglio (descritta successivamente in questa sezione).

Nota

Se si sta ricevendo un segnale di frequenza cardiaca, si hanno ulteriori opzioni per il display del cronografo.

Premere HEART RATE per cambiare in quanto segue.

- Frequenza cardiaca nella riga superiore con cronografo nelle righe intermedia e inferiore
- Frequenza cardiaca nella riga intermedia con cronografo nelle righe superiore e inferiore
- Solo dati sulla frequenza cardiaca
- Solo dati del cronografo

Misuratore del passo per tempo bersaglio

Poiché il passo è importante per raggiungere le proprie mete di fitness, un misuratore incorporato sonoro indica all'atleta se i tempi di giro bersaglio vengono raggiunti. Quando l'atleta supera o non raggiunge i propri tempi bersaglio predeterminati, varie suonerie e messaggi gli offrono feedback in merito. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato (SLOW), un singolo segnale acustico indica che il passo seguito è quello desiderato (ON-PACE), e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo (FAST). Anche il display visualizza i dati relativi alle prestazioni atletiche.

Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo). (Il cronografo deve dare come lettura 00:00:00; in caso contrario, premere STOP/RESET/SET per azzerarlo.)
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TARGET TIME (tempo bersaglio).
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per abilitare (ON) o disabilitare (OFF) il TEMPO BERSAGLIO.
5. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT PACE (passo bersaglio).
6. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per inserire il tempo del Passo bersaglio per giro in ore (HH), minuti (MM) e secondi (SS). Il Passo bersaglio per giro può essere impostato nell'ambito di un intervallo che va da un minimo di 1 minuto (1.00) ad un massimo di 1 ora (1:00.00).
7. Premere il pulsante MODE (NEXT) per entrare nell'intervallo bersaglio (TRGT RANGE), che rappresenta il margine di errore (+/-) entro il quale si vuole considerare il proprio giro come rientrante nel passo desiderato (ON-PACE). Quando appare la dicitura Target Range (intervallo bersaglio), inserire i minuti (MM) ed i secondi (SS).
8. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TARGET DIST (distanza bersaglio).

9. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare OFF od ON.
10. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TARGET DIST (distanza bersaglio).
11. Premere START/SPLIT(+) o HEART RATE (-) e MODE (NEXT) per impostare il numero della distanza bersaglio.
12. Premere MODE (NEXT) per impostare l'unità di misura della distanza bersaglio.
13. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare le unità come miglia (MI) o chilometri (KM).
14. Per terminare, premere STOP/RESET/SET (DONE). Se è stata impostata una Distanza bersaglio totale, l'orologio stima e visualizza il tempo BERSAGLIO TOTALE dell'atleta, in base al Passo bersaglio e alla Distanza bersaglio indicati nei procedimenti precedenti.

Timer di idratazione e nutrizione

I timer opzionali di idratazione e nutrizione indicano all'atleta quando è ora di bere o mangiare. Il timer per conto alla rovescia si ripete e scorre parallelamente al cronografo.

Impostazione dei timer di idratazione e nutrizione

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere SET per iniziare.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare, per l'idratazione, la parola DRINK (bere).
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per abilitare la funzione (ON).

5. Premere il pulsante MODE (NEXT) per passare alla sezione relativa al tempo e premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per impostare l'ora.
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare e ripetere il processo di impostazione per il timer relativo alla nutrizione (EAT/mangiare).
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per terminare.

Timer a intervalli con contrassegni

I complessi allenamenti a intervalli diventano automatici e agevoli grazie a due programmi a intervalli, ciascuno con un massimo di 8 intervalli contrassegnati che si possono facilmente avviare e interrompere tramite l'interfaccia della TapScreen™ Technology. Abbiamo anche aggiunto contrassegni che aiutano l'atleta a vedere l'intensità che dovrebbe seguire nel suo allenamento [Interval # (N intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)].

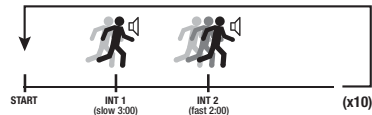
Impostazione dei timer a intervalli

1. Premere MODE finché non appare la dicitura INT TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET per selezionare l'allenamento che si desidera usare (WKOUT-1 o 2) mediante (+) o (-), e premere MODE (NEXT).
3. Per selezionare l'intervallo (1-8) premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Premere MODE (NEXT) per impostare il tempo dell'intervallo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Premere MODE (NEXT) per selezionare la ZONA DELLA FREQUENZA CARDIACA [None (nessuna), 1-5 o C1-C5].

6. Premere Mode (NEXT) per selezionare il nome dell'intervallo [Interval # (N. intervallo), WARM-UP (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)] con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Premere MODE (NEXT) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Ripetere tutti questi procedimenti fino ad impostare tutti gli intervalli necessari per l'allenamento.
8. Premere SET (impostazione) quando si finisce.

Uso del Timer a intervalli



1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer a intervalli.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e poi avvia il timer a intervalli successivo, si sente la suoneria del timer a intervalli.



- Il display mostra il contrassegno in cima al timer [Interval# (N. intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)].
- Se l'allenamento è stato impostato con ripetizione alla fine (REPEAT AT END), si vedrà il contatore delle ripetizioni sulla riga inferiore.

3. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, o premere STOP/RESET, per fermare il Timer a intervalli una volta eseguite tutte le ripetizioni necessarie.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer a intervalli sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

Consigli

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo. , appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e si sente la suoneria del timer a intervalli.
- Il timer a intervalli continua a scorrere se si esce dalla modalità timer a intervalli (INT TIMER).
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità INT TIMER (timer a intervalli).

Timer per conto alla rovescia

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato per ripetersi e contare alla rovescia continuamente, oppure per fermarsi al termine del conto alla rovescia. Si può usare la TapScreen™ Technology per attivare e fermare il timer in qualsiasi momento.

Impostazione del timer



1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione del timer.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per aumentare/diminuire i valori del timer per conto alla rovescia.
4. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
6. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per terminare il processo di impostazione.

Uso del timer

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e si interrompe o si ripete, si sente una suoneria. La suoneria può essere spenta premendo qualsiasi pulsante.
3. Se occorre fermare o interrompere il timer, dare un colpetto sulla lente dell'orologio oppure premere STOP/RESET/SET.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per ripristinare il timer sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET/SET, si riporta il timer sullo 0.

Nota: se il timer di ripetizione viene impostato su meno di 15 secondi, fra una ripetizione e l'altra si sente un singolo segnale acustico.

Consigli

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Per il funzionamento di ripetizione del Timer, il numero della ripetizione appare in fondo al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni contate è 99.
- Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità Timer.
- Quando il timer conta alla rovescia fino allo zero, lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e si sente la suoneria del timer.

Recupero

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'allenamento, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca nel corso di cinque periodi preimpostati. Per impostare la durata del timer del tempo di recupero, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECVRY (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura accurata del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare in rassegna i tempi di periodo di recupero 30-second (30 secondi), one (uno), two (due), five (cinque) o ten (dieci) minuti, o per disabilitare (OFF) il timer.

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca e il timer del recupero è impostato su un determinato periodo di tempo.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero senza fermare il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECVRY (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.

3. Premere STOP/RESET/SET per selezionare un tempo di recupero.
4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero (a sinistra), oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero.
5. Dopo il conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero (valore R).

NOTA: l'orologio non può avviare né registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

6. Si può continuare ad avviare un periodo di recupero ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

Richiamo

Il registro degli allenamenti con data permette di esaminare le prestazioni degli allenamenti fatti usando la funzione cronografo.

I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'allenamento.
- **Giri memorizzati:** il numero di giri dell'allenamento.

- **Tempo nella zona:** il tempo trascorso in una zona di frequenza cardiaca preselezionata.
- **Frequenza cardiaca media:** la media raggiunta durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca di picco:** la più alta registrata durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca minima:** la più bassa registrata durante un allenamento.
- **Calorie totali:** le calorie bruciate durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- **Media dei giri:** il tempo medio di tutti i giri registrati.
- **Miglior giro:** il giro più veloce registrato nell'allenamento.
- **Richiamo giro o tempo intermedio:** la quantità di tempo e la frequenza cardiaca media per gli ultimi 200 giri (segmenti) dell'allenamento.

Esame dei dati sugli allenamenti


1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per selezionare la data/l'ora dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso.
3. Una volta trovato l'allenamento che si desidera esaminare, premere STOP/RESET/SET per esaminare tutte le informazioni memorizzate per tale allenamento.

- Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati.
- Se il Misuratore del passo per tempo bersaglio era abilitato (ON), si sarà in grado di esaminare le impostazioni relative al misuratore del passo (passo bersaglio, distanza bersaglio e totale bersaglio), i tempi di giro/intermedi effettivi, i risultati delta per giro (+/- rispetto al tempo bersaglio per giro con contrassegni), tempo delta totale (se è stata impostata una Distanza bersaglio totale), miglior giro e giro medio.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

Bloccaggio degli allenamenti in modalità Richiamo

Bloccando un allenamento si impedisce la sua cancellazione automatica quando vengono fatti nuovi allenamenti.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per scorrere attraverso le date degli allenamenti.
3. Una volta trovato l'allenamento, premere e tenere premuto HEART RATE per bloccarlo (LOCK). Una piccola icona di lucchetto  appare insieme alla data dell'allenamento per confermare lo stato dei dati.
4. Per sbloccare qualsiasi allenamento, ripetere i tre procedimenti indicati sopra e premere e tenere premuto HEART RATE per sbloccare (UNLOCK).

Consigli

- Per BLOCCARE l'allenamento più recente, occorre ripristinare il cronografo (00:00:00) per salvare l'allenamento.
- Man mano che la memoria viene riempita (un massimo di 3 allenamenti), gli ultimi allenamenti non bloccati vengono cancellati automaticamente.

Se due allenamenti sono bloccati e la memoria ha a disposizione uno spazio equivalente a meno di 30 giri, l'orologio indica che la memoria sta per esaurirsi visualizzando "x laps free" (x giri disponibili). Una volta che non resta più alcuna memoria disponibile, l'orologio visualizza la dicitura "memory full" (memoria esaurita) e sarà necessario sbloccare degli allenamenti memorizzati per liberare lo spazio per richiamare il prossimo allenamento.

Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (HRM)

Per personalizzare il monitor della frequenza cardiaca, seguire questi semplici procedimenti.

1. Premere MODE finché non appaiono le parole HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca). Lo schermo mostra l'ultima voce visualizzata o modificata:
 - Formato FC (BPM o %-Max)
 - Allerta zona (ON/OFF)
 - Zona bersaglio (5 zone in base a FC max o 5 intervalli personalizzati)
 - Frequenza cardiaca massima

- Per selezionare un'altra voce da impostare, premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
- Per impostare, premere STOP/RESET/SET: una scelta (o cifra) lampeggerà.
- Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
- Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
- Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.
- Premere MODE per uscire da HRM SETUP (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle zone bersaglio preimpostate in base alla frequenza cardiaca massima, oppure si possono impostare fino a 5 zone di frequenza cardiaca bersaglio. L'intervallo della zona di frequenza cardiaca bersaglio sarà visualizzato nel modo che è stato impostato sotto Formato FC.

Le zone di frequenza cardiaca preimpostate descritte nella tabella seguente vengono applicate alla massima frequenza cardiaca dell'utente.

| Zona | Limite inferiore | Limite superiore |
|------|------------------|------------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Come scegliere una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

- Premere MODE finché non appaiono le parole HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca).
- Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) finché non appare HR-ZONE con una zona nella riga intermedia ed un intervallo nella riga inferiore del display.
- Premere STOP/RESET/SET per entrare nel processo di impostazione Zone Selection (Selezione della zona), e poi premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (etichettate da ZONE 1 a ZONE 5 o da ZONE C1 a ZONE C5).
- Per selezionare qualsiasi zona della frequenza cardiaca bersaglio premere STOP/RESET/SET (DONE), oppure, per impostare un intervallo per zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata, premere MODE (NEXT).

5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, oppure HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere MODE (NEXT) per passare al valore della cifra successiva.
7. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire dal processo di impostazione della zona.

NOTA: non si sentirà alcun indicatore di "fuori zona" a meno che non sia stata impostata su "ON" (abilitata) la HR-ZONE ALERT (allerta zona FC) nella modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca.

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata permette all'utente di personalizzare i limiti inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio quando l'intervallo del 10% nelle Zone della frequenza cardiaca preimpostate è troppo grande o troppo piccolo per le sue mete di allenamento.

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/RESET/SET (DONE).
- Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

Informazioni sull'utente

L'immissione di queste informazioni contribuisce a personalizzare e affinare i dati sulle calorie bruciate calcolati dal monitor digitale della frequenza cardiaca.

1. Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole USER INFO (informazioni sull'utente). Lo schermo mostra l'ultima voce visualizzata o modificata:
 - Data di nascita
 - Peso (libbre o chilogrammi)
 - Altezza (pollici o centimetri)
 - Tipo di attività [Bike (bicicletta), Brick (diverse discipline), Hike (escursionismo), Interval (intervalli), Other (altro), Race (gara), Row (canottaggio), Run (corsa), Ski (sci), Strength (forza), Walk (cammino), X-Train (allenamento in modi diversi)]
 - Livello di attività [Very Low (molto basso), Low (basso), Moderate (moderato), High (intenso), Very High (molto intenso)]
 - Sesso [Male (maschile) o Female (femminile)]
2. Per selezionare un'altra voce da impostare, premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Premere STOP/RESET/SET per entrare nel processo di impostazione.
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna le scelte, e premere MODE (NEXT) per passare al campo di impostazione successivo.


5. Al termine, premere STOP/RESET/SET (DONE) per confermare le impostazioni delle informazioni sull'utente.
6. Ripetere come necessario i procedimenti da 2 a 5 per completare tutte le proprie impostazioni personalizzate.

Sveglia

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti. Le sveglie si possono personalizzare in base al giorno secondo le proprie necessità.

1. Premere MODE finché non appare ALARM.
2. Premere HEART RATE per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.
3. Premere STOP/RESET/SET per impostare la sveglia selezionata.
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) e MODE (NEXT) per cambiare l'ora della sveglia e la frequenza con la quale si desidera che la sveglia suoni [ONCE (una volta), DAILY (quotidiana), WKDAYS (giorni feriali), WKENDS (fine settimana), o in un giorno della settimana particolare].
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per confermare e uscire.
6. Premere START/SPLIT per abilitare o disabilitare (ON o OFF) qualsiasi sveglia. Se la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene indicata nella riga inferiore del display.

Consigli

- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando la sveglia raggiunge l'ora impostata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e l'allerta suona. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non viene premuto alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Cura e manutenzione

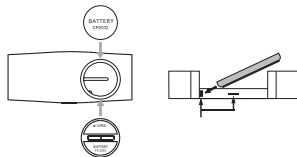
Monitor digitale della frequenza cardiaca

- Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquare il sensore con acqua dolce.
- Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere o a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.
- Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta, avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2025.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, **TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.**

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- L'orologio è resistente all'acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 200 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 100 metri).
- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

- Il Sensore digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON TRASMETTE LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO NELL'ACQUA O SOTT'ACQUA.

Garanzia e assistenza

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste

limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

QUESTO É IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex® Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Target Trainer
Numeri modello: M103 / M010 / M640

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300.330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300.330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Norme: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agente: 

Sam Everett Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. HEART ZONES è un marchio depositato di Sally Edwards.

TABLE OF CONTENTS

| | |
|--|-----|
| EINLEITUNG | 221 |
| RESSOURCEN | 223 |
| MODI/KNÖPFE DER UHR | 224 |
| Anzeigesymbole und Beschreibungen..... | 224 |
| Uhrenmodi..... | 225 |
| Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs..... | 226 |
| GEBRAUCH DES HERZFREQUENZMONITORS | 227 |
| Richtige Anwendung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors..... | 228 |
| Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor..... | 229 |
| TAPSCREEN™-TECHNOLOGIE | 230 |
| UHRZEIT | 231 |
| Zweite Zeitzone..... | 232 |
| CHRONOGRAPH | 232 |
| Lap/Split (Runden-/Zwischenzeit)..... | 232 |
| Gebrauch des Chronographen..... | 233 |
| Ändern des Chronographen-Anzeigeformats..... | 234 |
| ZIELZEIT-PACER | 235 |
| Einstellen des Zielzeit-Pacers..... | 235 |
| ERINNERUNGSTIMER FÜR FLÜSSIGKEITS- UND NAHRUNGS-AUFNAHME | 237 |
| Einstellen der Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme..... | 237 |
| INTERVALL-TIMER MIT BENENNUNGEN | 238 |
| Einstellen der Intervall-Timer..... | 238 |
| Gebrauch des Intervall-Timers..... | 239 |
| COUNTDOWN-TIMER | 241 |
| Einstellen des Timers..... | 241 |
| Gebrauch des Timers..... | 241 |

| | |
|---|-----|
| ERHOLUNG | 242 |
| Wissenswertes zur Erholungsherzfrequenz | 242 |
| Manuelle Bestimmung der Erholungsherzfrequenz | 244 |
| ABRUF | 245 |
| Anschauen von Workout-Daten | 246 |
| Sperrern von Workouts im Abrufmodus | 246 |
| EINRICHTEN DES HFM | 248 |
| Einstellen eines Herzfrequenz-Zielbereichs | 249 |
| Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs | 250 |
| Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor | 251 |
| BENUTZERINFO | 251 |
| WECKER | 252 |
| PFLEGE UND WARTUNG | 254 |
| Digitaler Herzfrequenzmonitor | 254 |
| Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors | 255 |
| Uhrenbatterie | 256 |
| INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG | 256 |
| WASSERBESTÄNDIGKEIT | 257 |
| Uhr | 257 |
| Digitaler Herzfrequenzsensor | 257 |
| GARANTIE UND SERVICE | 258 |
| KONFORMITÄTSERKLÄRUNG | 262 |

Einleitung Willkommen!

Vielen Dank, dass Sie sich für eine neue Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor-Uhr mit TapScreen™-Technologie entschieden haben. Diese neue Generation von Hochleistungs-Armbanduhren ist in Zusammenarbeit mit weltbekannten Athleten entwickelt worden, die dazu beigetragen haben, dass die Funktionen der Target Trainer-Uhr für Ihre Trainingsbedürfnisse relevant sind. Ob Sie nun zum ersten Mal laufen oder für Ihren zehnten Marathon trainieren – diese Uhr wird Ihnen bestimmt helfen.

Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.com.

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf dieses digitalen Timex® IRONMAN®-Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen persönlichen Trainer engagiert. Damit können Sie wichtige Werte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und analysieren.

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein nutzerfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier mit seinen Komponenten vertraut machen, um es optimal nutzen zu können.

Wenn Sie die Leistungsmerkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors kennen, können Sie dieses Fitnesstool optimal nutzen. Vergessen Sie jedoch vor allem nicht, mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu mehr Fitness Spaß zu haben!

Ein gesundes Herz

Neue Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne sich dabei zu viel zuzumuten. Und zwar ganz einfach:

- Workout 3- bis 4-mal pro Woche
- Workout für 30 bis 45 Minuten bei jeder Trainingsperiode
- Workout bei angemessener Herzfrequenz

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Workouts in einem angemessenen Herzfrequenzbereich werden Herz, Lungen und Muskeln fit gemacht, sodass sie auf optimalem Niveau arbeiten und damit Ihren ganzen Körper in Form bringen und halten. Wenn Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor einmal eingerichtet ist, kann er Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in dem gewünschten Workout-Bereich befinden, und Ihnen signalisieren, wenn dies nicht der Fall ist. Er kann Ihnen helfen, Ihren Körper auf einem Intensitätsniveau zu trainieren, bei dem Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dieser Herzfrequenzmonitor ist kein Medizinprodukt und für Personen mit schweren Herzleiden nicht empfohlen. Fragen Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Funktstörungen, mangelhafter Kontakt zwischen Haut und digitalem Herzfrequenzsensor oder sonstige Faktoren können eine genaue Übertragung der Herzfrequenzdaten verhindern.

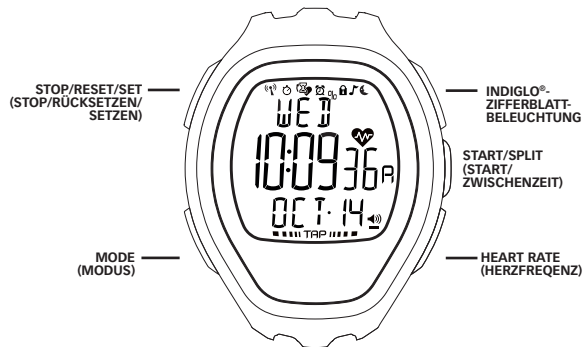
Ressourcen

Besuchen Sie <http://www.Timex.com/HRM> für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen.

Sie finden elektronische Versionen dieses und anderer HFM-Anleitungen unter <http://www.Timex.com/Manuals>, einschließlich:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Modi/Knöpfe der Uhr



Anzeigesymbole und Beschreibungen

- Das blinkende Herzsymbol zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor sucht. Dieses Symbol blinkt so lange, bis die Uhr vom digitalen Herzfrequenzsensor ein Signal empfängt.
- Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Chrono-Modus aufzeichnet.

- Das Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Intervall-Timer- oder Timer-Modus aufzeichnet.
- Das Wiederholungssymbol im Intervall-Timer- oder Timer-Modus zeigt an, dass Sie den Timer am Ende des Countdowns auf Wiederholung gesetzt haben.
- Das Weckersymbol zeigt an, dass Sie den Weckruf auf eine bestimmte Zeit eingestellt haben.
- Das Melodiesymbol zeigt an, dass Sie das Stundensignal auf Ertönung zur vollen Stunde gestellt haben.
- Das kleine Herz-/Timer-Symbol im Uhrzeit- oder Erholungsmodus zeigt an, wenn die Uhr die Erholung der Herzfrequenz überwacht.
- Das TAP-Symbol zeigt an, dass die TapScreen™-Technologie aktiviert ist.
- Das Halbmondsymbol zeigt an, dass die Night-Mode®-Funktion aktiviert ist und dass jede Betätigung eines Knopfs die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung einschaltet.

Uhrenmodi

Durch wiederholtes Betätigen des MODUS-Knopfs können Sie die Hauptfunktionen der Uhr durchgehen.

TIME (UHRZEIT) > CHRONO > INTERVALL-TIMER > TIMER > RECOVERY (ERHOLUNG) > RECALL (ABRUF) > HRM SETUP (HFM-SETUP) > USER INFO > ALARM (WECKER)

In den meisten Modi funktionieren die Knöpfe gleichartig und die Knopfbezeichnungen erscheinen auf der Anzeige in der Nähe des Knopfs.

STOP/RESET/SET (DONE) [STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN] = Eingabe, Übernahme und Verlassen des Modus

MODE (MODUS) = Weiter zur nächsten Einrichtungsoption

START/SPLIT [START/ZWISCHENZEIT] (+) = Erhöhen/Vorrücken des Einstellwerts

HERZFREQUENZ (-) = Herabsetzen/Zurückrücken des Einstellwerts

Anmerkung: Zum raschen Erhöhen/Vorrücken oder Herabsetzen/Zurückrücken des Einstellwerts können Sie den entsprechenden Knopf niederhalten.

Zur Übernahme des Werts drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf und folgen dann den Prompts (+, -, NEXT, DONE = +, -, WEITER, FERTIG) auf dem Display.

Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach einen Bereich, der auf der Basis des zu erreichenden Fitnessziels bei einem bestimmten Workout dem gewünschten Prozentsatz (%) Ihrer maximalen Herzfrequenz entspricht. Bevor Ihr %-Wert eingestellt werden kann, muss zunächst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen zahlreiche Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden „Heart Zones® Tools For Success“ bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Sollten diese Verfahren für Sie jedoch nicht praktikabel sein, können Sie auch die altersbasierte Methode anwenden. Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-Jährige würde 35 (ihr Alter) von 220 abziehen und eine geschätzte maximale Herzfrequenz von

185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die in der nachstehenden Tabelle aufgelisteten Bereiche einstellen.

| Bereich | % | Ziel | Wirkung |
|---------|--------------|------------------------------|---|
| 1 | 50% bis 60% | Leichtes Training | Herzgesundheit und allgemeine Fitness |
| 2 | 60% bis 70% | Gewichtsmanagement | Gewichtsabnahme und Fettverbrennung |
| 3 | 70% bis 80% | Aufbau einer Aerobic-Basis | Mehr Vitalität und aerobische Ausdauer |
| 4 | 80% bis 90% | Optimales Konditionstraining | Aufrechterhaltung einer optimalen Kondition |
| 5 | 90% bis 100% | Elite-Athletentraining | Erzielung überragender athletischer Kondition |

Gebrauch des Herzfrequenzmonitors

Bevor Sie beginnen ...

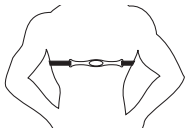
Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Informationen im HRM SETUP-Modus einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor an Ihre persönlichen Parameter anpassen.

Richtige Anwendung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

1. Feuchten Sie die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors an.
2. Zentrieren Sie den Sensor auf der Brust (das Timex®-Logo muss dabei nach oben und außen weisen) und befestigen Sie ihn direkt unterhalb des Brustbeins.
3. Drücken Sie in mindestens zwei Meter Entfernung von anderen Herzfrequenzmonitoren oder sonstigen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen wiederholt den MODUS-Knopf, bis Ihr gewünschter Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind im Uhrzeit-, Chrono-, Intervall-Timer- oder Timer-Modus abrufbar.
4. Sollte das blinkende Herzsymbol nicht erscheinen, drücken Sie den HERZFREQUENZ-Knopf an der Uhr.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

ANMERKUNG: Die Uhr zeichnet Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten zu Ihrem Workout (verfügbar im Review-Modus) nur dann automatisch auf, wenn Sie bei Ihrem Workout den Chrono-Modus laufen lassen.

6. Wenn die Uhr so eingestellt ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreitung Ihres gewählten Herzfrequenzbereichs warnt, können Sie durch Niederhalten des HERZFREQUENZ-Knopfs das akustische Warnsignal abschalten. Andernfalls piept sie so lange, bis Sie Ihren Zielbereich wieder erreicht haben. Wenn Sie das Warnsignal abschalten, erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF



(Warnsignal sperren AUS). Sie können nun den HERZFREQUENZ-Knopf so lange drücken, bis die Meldung AUDIBLE ALERT OFF (Warnsignal AUS) erscheint. Wenn Sie umgekehrt das Warnsignal einschalten, erscheint die Meldung HOLD ALERT ON (Warnsignal sperren EIN). Drücken Sie dann so lange den HERZFREQUENZ-Knopf, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON (Warnsignal EIN) erscheint.

7. Sie können nach Abschluss Ihres Workouts durch Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs im Chrono-Modus die Datenaufzeichnung für diesen Workout stoppen und durch Niederhalten dieses Knopfs abspeichern.
8. Drücken Sie dann den MODUS-Knopf, bis der Review-Modus erscheint. Dieser Modus zeigt Herzfrequenz und andere statistische Daten zu Ihrem Workout.

Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Zur ordnungsgemäßen Funktion dürfen die Uhr und der digitale Herzfrequenzsensor nicht weiter als 1 m voneinander entfernt sein. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, erscheint möglicherweise die Meldung NO HRM DATA (Keine HFM-Daten). Probieren Sie in dem Fall Folgendes:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen der Uhr und dem digitalen Herzfrequenzsensor.
- Justieren Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und des elastischen Brustgurts.
- Stellen Sie sicher, dass die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors feucht sind.

- Überprüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- Vergrößern Sie den Abstand zu anderen Herzfrequenzmonitoren oder sonstigen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen.

TapScreen™-Technologie

Die TapScreen™-Technologie funktioniert durch Antippen des Zifferblatts. Sie kommt im CHRONO-, INTERVALL-TIMER- UND TIMER-Modus zum Einsatz. Die Antippempfindlichkeit kann auf leicht (LITE), mittelstark (MED), kräftig (HARD) oder Aus (OFF) eingestellt werden. Die Vorgabe ist mittelstark.

1. Halten Sie im TIME-Modus (Uhrzeit) den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.
2. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TAP FORCE (Antippempfindlichkeit) erscheint.
3. Wählen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Antippempfindlichkeit aus (LITE, MED, HARD oder OFF).

Tipps:

- Wir empfehlen, die Antippempfindlichkeit der jeweiligen Aktivität anzupassen: Gehen (LITE), Laufen (MED), Radfahren (HARD) und Schwimmen (HARD).
- Sollte es versehentlich zu höheren TAP-Aktivierungen kommen, stellen Sie die Antippempfindlichkeit auf das nächste Niveau ein.

- Sollten Sie bei einem Triathlon gerade einen Disziplinenwechsel vornehmen oder frische Kleidung anziehen, empfehlen wir, mit dem MODUS-Knopf in den TIME-Modus zu wechseln, damit der Antippmodus, der im Hintergrund ja weiterläuft, nicht versehentlich aktiviert wird.

Wechseln Sie zum CHRONO-Modus zurück, wenn Sie fertig sind.

Uhrzeit

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis Time of Day (Uhrzeit) erscheint.
2. Halten Sie zum Starten den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.
3. Drücken Sie zum Erhöhen bzw. Herabsetzen oder zur Auswahl von Werten für Zeitzone (1 oder 2), Stunden, Minuten, Sekunden, Monat, Tag, Datum, Jahr, 12/24-Stunden-Format, Datumsformat, Stundensignal, Knopfdrucksignal und Antippempfindlichkeit den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf.
4. Betätigen Sie zur Übernahme des gewünschten Feldwerts und zum Vorrücken auf das nächste Feld den MODUS-Knopf.
5. Verlassen Sie den Einstellmodus mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.

Tipps:

- Das Datumsformat kann als Monat-Datum (MMM-DD), Tag-Monat (DD, MMM), Monat-Tag-Jahr (MM-DD-YY) oder Tag-Monat-Jahr (DD.MM.YY) eingestellt werden.

Zweite Zeitzone

Ihre Uhr hat zwei Zeitzonen. Das ist nützlich, wenn Sie auf Reisen in eine andere Zeitzone kommen oder auf Sommerzeit umstellen.

Tipps:

- Sie können ganz einfach zwischen ZEIT 1 und ZEIT 2 umschalten. Halten Sie einfach den START/ZWISCHENZEIT-Knopf 5 Sekunden lang nieder.

Chronograph

Der Chronograph misst Ihre Workout-Zeit und zeichnet sie auf. Die Aufzeichnung von Runden-/Zwischenzeiten gibt Ihnen Echtzeit-Feedback, sodass Sie Ihr Tempo richtig bestimmen und Ihre Anstrengungen zur Erreichung Ihrer allgemeinen Trainingsziele darauf einstellen können.

Lap/Split (Runden-/Zwischenzeit)

Die Rundenzeit ist die zur Absolvierung eines Workout-Segments benötigte Zeit, die Zwischenzeit die aufgelaufene Zeit ab dem Start bis zu einem spezifischen Punkt im Workout. Nachstehend finden Sie ein Beispiel für einen 4-Meilen-Lauf. Der Läufer zeichnet die Runden-/Zwischenzeiten jede Meile auf.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Diese Uhr zeichnet bis zu 100 Stunden auf und zählt bis zu 200 Runden. Sie speichert die letzten 200 Runden im Recall-Modus (Abruf).

Gebrauch des Chronographen

1. Tippen Sie zum Starten im CHRONO-Modus auf das Display.
2. Tippen Sie das Display immer dann an, wenn Sie eine Runde/Zwischenzeit aufzeichnen möchten.
3. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie fertig sind.
4. Halten Sie zum Rücksetzen des Chronographen den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.

Auf dem Display erscheint WKOUT SAVED (Workout gespeichert), das heißt, Ihr Workout ist automatisch gespeichert worden und kann im Recall-Modus abgerufen werden.

Tipps:

- Sie können den Chronographen auch mithilfe des START/ZWISCHENZEIT-Knopfs starten und Rundenzeiten messen.
- Sofern keine Workouts gesperrt sind, wird durch Abspeichern eines Workouts der älteste Workout im Speicher gelöscht.
- Sie können bis zu 200 Runden im Verlauf von drei Workouts speichern. Denken Sie bitte daran, dass jeder nachfolgende Workout Speicherplatz für drei Runden benötigt. Uhrzeit/Datum, Zielzeit und Differenzzeiten für diesen Workout werden damit abgestempelt.

Ändern des Chronographen-Anzeigeformats

Damit wird bestimmt, was in der mittleren und unteren Zeile der Anzeige erscheint. Die mittlere Zeile hat die größere Schrift. Sie haben die Wahl unter LAP/SPLIT (Runde/Zwischenzeit), SPLIT/LAP (Zwischenzeit/Runde), LAP#/SPLIT (Runde Nr./Zwischenzeit) und LAP#/LAP (Runde Nr./Runde).

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken Sie zur Einleitung der Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) das Anzeigeformat.
4. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie den Einrichtungsmodus verlassen möchten, bzw. den MODUS-Knopf, wenn Sie die Zielzeit-Funktion (siehe Beschreibung weiter unten in diesem Abschnitt) einrichten möchten.

Anmerkung:

Wenn Sie ein Herzfrequenzsignal empfangen, stehen Ihnen noch weitere Optionen für die Chronoanzeige zur Verfügung.

Mithilfe des HERZFREQUENZ-Knopfs können Sie wie folgt umschalten:

- auf die Herzfrequenz in der oberen Zeile mit der Chronoanzeige in der mittleren und unteren Zeile
- auf die Herzfrequenz in der mittleren Zeile mit der Chronoanzeige in der oberen und unteren Zeile
- nur Herzfrequenzdaten
- nur Chronodaten

Zielzeit-Pacer

Da zur Erreichung Ihrer Ziele die Pace wichtig ist, zeigt ein eingebauter akustischer Tracker an, ob Sie Ihre avisierten Rundenzeiten erreichen. Bei Über- oder Unterschreitung der voreingestellten Zielzeiten liefern Ihnen verschiedene akustische Signale und Meldungen Feedback. Ein langsamer Piepton bedeutet, dass Sie mit der Pace nicht Schritt halten (SLOW), ein einzelner Piepton sagt Ihnen, dass Sie im Soll liegen (ON-PACE) und rasches Piepen bedeutet, dass Sie zu schnell sind (FAST). Außerdem erscheinen Ihre Leistungsdaten auf der Anzeige.

Einstellen des Zielzeit-Pacers

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint (der Wert muss auf 00:00:00 lauten; wenn nicht, setzen Sie ihn mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf zurück).

2. Drücken Sie zur Einleitung der Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET TIME (Zielzeit) erscheint.
4. Schalten Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Zielzeit EIN oder AUS.
5. Wenn Sie EIN wählen, betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TRGT PACE (Ziel-Pace) erscheint.
6. Drücken Sie zur Eingabe der Ziel-Pace pro Runde in Stunden (HH), Minuten (MM) und Sekunden (SS) den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder den HERZFREQUENZ-Knopf (-). Die Ziel-Pace pro Runde kann zwischen mindestens 1 Minute (1.00) und höchstens 1 Stunde (1:00.00) eingestellt werden.
7. Geben Sie mithilfe des MODUS-Knopfs den Zielbereich (TRGT RANGE) ein. Dies ist der Fehlerspielraum (+/-), den Sie zu akzeptieren bereit sind, um Ihre Runde als „im Soll“ (ON-PACE) einzuordnen. Wenn TRGT RANGE erscheint, geben Sie die Minuten (MM) und die Sekunden (SS) ein.
8. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET DIST (Zielentfernung) erscheint.
9. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) AUS oder EIN.
10. Wenn Sie EIN wählen, betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET DIST (Zielentfernung) erscheint.
11. Stellen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) und dann mit dem MODUS-Knopf die Zahl für die Zielentfernung ein.

12. Legen Sie durch Drücken des MODUS-Knopfs die Einheit der Zielentfernung fest.
13. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) entweder Meilen (MI) oder Kilometer (KM).
14. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf. Sofern eine Gesamtzielentfernung eingestellt war, schätzt die Uhr auf der Basis der gerade eingegebenen Ziel-Pace und der Zielentfernung Ihre Gesamtzielzeit.

Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

Diese optionalen Timer geben eine Aufforderung aus, wenn Sie etwas essen oder trinken sollten. Diese Countdown-Timer laufen wiederholt und parallel zu Ihrem Chronographen.

Einstellen der Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint.
2. Betätigen Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis Hydration (TRINKEN) erscheint.
4. Schalten Sie den Timer mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) EIN.
5. Schalten Sie nun mithilfe des MODUS-Knopfs auf die Zeiteinstellung um und stellen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Zeit ein.

6. Durch erneutes Drücken des MODUS-Knopfs rufen Sie den Nutrition-Timer (ESSEN) auf. Wiederholen Sie dort den Einstellprozess.
7. Beenden Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.

Intervall-Timer mit Benennungen

Dank zweier Intervallprogramme werden komplexe Intervall-Trainingsroutinen zu einem automatischen Kinderspiel. Jedes dieser Programme bietet bis zu 8 benannte Intervalle, die mithilfe der TapScreen™-Oberfläche gestartet oder gestoppt werden können. Zusätzlich gibt es Benennungen, anhand derer Sie sehen können, welche Trainingsintensität Sie beachten sollten – Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell und Abkühlen).

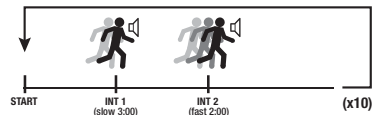
Einstellen der Intervall-Timer

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis INT TIMER (Intervall-Timer) erscheint.
2. Betätigen Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf und wählen Sie dann mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) den gewünschten Workout an. Drücken Sie anschließend den MODUS-Knopf.
3. Wählen Sie das Intervall (1 bis 8) mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) aus.
4. Drücken Sie den MODUS-Knopf. Stellen Sie dann mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) die Intervallzeit ein (HH:MM:SS).

5. Betätigen Sie erneut den MODUS-Knopf und wählen Sie dann den Herzfrequenzbereich (HEART RATE ZONE) an – None, 1-5 oder C1-C5 (Keinen, 1-5 oder C1-C5).
6. Drücken Sie wieder den MODUS-Knopf und wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) die gewünschte Intervallbenennung aus – Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST oder COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell oder Abkühlen).
7. Betätigen Sie nochmals den MODUS-Knopf und wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) entweder STOP AT END (Am Ende stoppen) oder REPEAT AT END (Am Ende wiederholen). Wiederholen Sie diese Schritte, bis alle für Ihren Workout benötigten Intervalle eingestellt sind.
8. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie fertig sind.



Gebrauch des Intervall-Timers

1. Tippen Sie das Uhrglas an oder drücken Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Damit wird der Intervall-Timer gestartet.
2. Wenn der Timer Null erreicht und den nächsten Intervall-Timer startet, erklingt als Signal eine Intervall-Timer-Melodie.



- Über dem Timer erscheint auf der Anzeige die Benennung – Intervall#, WARM, SLOW, MED, FAST oder COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell oder Abkühlen).
 - Wenn Ihr Workout auf REPEAT AT END (Am Ende wiederholen) gesetzt ist, sehen Sie in der unteren Zeile den Wiederholungszähler.
3. Wenn Sie alle gewünschten Wiederholungen absolviert haben, stoppen Sie den Intervall-Timer durch Antippen des Uhrglases oder Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs.
 4. Wenn Sie fertig sind, setzen Sie den Intervall-Timer mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf die ursprüngliche Zeit zurück. Durch Niederhalten dieses Knopfs wird der Timer auf 0 zurückgesetzt.

Tipps:

- Auf der Zeitanzeige erscheint bei laufender Zeitmessung  und bei laufender Zeitmessung mit Wiederholungseinstellung am Ende .
- Bei Anwahl von REPEAT AT END (Am Ende wiederholen) nimmt der Timer für alle Intervalle einen Countdown vor und wiederholt dann die gesamte Sequenz.
- Zwischen den Intervallen blinkt die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung und die Timer-Melodie erklingt.
- Beim Verlassen des Intervall-Timer-Modus läuft der Intervall-Timer weiter.
- Wenn Sie die Uhrzeit sehen möchten, halten Sie den MODUS-Knopf nieder. Lassen Sie den Knopf zur Rückkehr in den Intervall-Timer-Modus wieder los.

Countdown-Timer

Der Timer wird zum Stoppen einer festen Trainingszeit benutzt. Er kann so eingestellt werden, dass er den Countdown kontinuierlich wiederholt oder aber am Ende des Countdowns stoppt. Sie können den Timer mit der TapScreen™-Funktion jederzeit aktivieren und stoppen.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie zur Einleitung der Timer-Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie Countdown-Timer-Werte herauf-/herabsetzen.
4. Rücken Sie mithilfe des MODUS-Knopfs zur nächsten Einstelloption vor.
5. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) entweder STOP AT END (Am Ende stoppen) oder REPEAT AT END (Am Ende wiederholen).
6. Beenden Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.



Gebrauch des Timers

1. Tippen Sie das Uhrglas an oder drücken Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Damit wird der Timer gestartet.
2. Wenn der Timer Null erreicht, stoppt und wiederholt, erklingt als Signal eine Timer-Melodie. Die Melodie lässt sich durch Betätigen eines beliebigen Knopfs ausschalten.

3. Wenn Sie den Timer stoppen oder unterbrechen müssen, tippen Sie einfach das Uhrglas an oder drücken den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
4. Wenn Sie fertig sind, setzen Sie den Timer mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf die ursprüngliche Zeit zurück. Durch Niederhalten dieses Knopfs wird der Timer auf 0 zurückgesetzt.

Anmerkung: Ist der Wiederholungs-Timer auf weniger als 15 Sekunden eingestellt, ertönt zwischen den Wiederholungen ein einzelner Piepton.

Tipps:

- Auf der Zeitanzeige erscheint bei laufender Zeitmessung  und bei laufender Zeitmessung mit Wiederholungseinstellung am Ende .
- Bei Wiederholbetrieb des Timers erscheint unten auf der Anzeige die Wiederholungszahl.
- Es können maximal 99 Wiederholungen gezählt werden.
- Beim Verlassen des Timer-Modus läuft der Timer weiter.
- Wenn der Timer-Countdown Null erreicht, blinkt die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung und die Timer-Melodie erklingt.

Erholung

Wissenswertes zur Erholungsherzfrequenz

Die Herzfrequenzerholung ist ein guter Anhaltspunkt für das Fitness- und Trainingsniveau. Je fitter Sie werden, desto rascher kehrt Ihre Herzfrequenz nach Abschluss eines Workouts auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert zurück, was eine verbesserte Fitness von Herz und Kreislauf bedeutet.

Eine langsamere Erholung kann bedeuten, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Erholungsgeschwindigkeit stellt die Veränderung Ihrer Herzfrequenz über einen bestimmten Zeitraum dar. Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Veränderung Ihrer Herzfrequenz für fünf beliebige voreingestellte Zeiträume auf. Der Timer-Zeitraum für die Erholung wird wie folgt eingestellt:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECVRY (Erholung) erscheint.
2. Löschen Sie ggf. die letzte Messung der Herzfrequenzerholung mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf können Sie zwischen den verschiedenen Erholungszeiten (30 Sekunden, 1/2/5/10 Minuten) umschalten bzw. den Timer abschalten.

Bei laufendem Chronographen startet der Timer für die Erholungsherzfrequenz automatisch, wenn der STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf gedrückt wird, vorausgesetzt, die Uhr empfängt vom digitalen Herzfrequenzsensor Daten und der Erholungs-Timer ist auf eine bestimmte Dauer eingestellt.

ANMERKUNG: Die Uhr kann nur dann eine Erholung aufzeichnen, wenn sie vom digitalen Herzfrequenzsensor ein aktuelles Herzfrequenz- und ein gültiges Pulssignal empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher als die Anfangsfrequenz ist, erscheint auf der Anzeige NO REC (Keine Aufzeichnung).

Manuelle Bestimmung der Erholungsherzfrequenz

Sie können die Erholungsherzfrequenz auch ohne Stoppen des Chronographen manuell messen. Dies geschieht wie folgt:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECVRY (Erholung) erscheint.
2. Löschen Sie ggf. die letzte Messung der Herzfrequenzerholung mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Drücken Sie zur Anwahl einer Erholungsperiode den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
4. Betätigen Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Erholungsperiode (auf der linken Seite) und Ihre aktuelle Herzfrequenz an. In der unteren Zeile sehen Sie den Erholungs-Countdown.
5. Nach dem Countdown zeigt die Uhr mit einem Piepton das Ende der Erholungsperiode an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten und zeigt die Differenz als Erholung (R-Wert) an.

ANMERKUNG: Die Uhr kann nur dann eine Erholungsmessung starten oder aufzeichnen, wenn sie vom digitalen Herzfrequenzsensor ein aktuelles Herzfrequenz- und ein gültiges Pulssignal empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher als die Anfangsfrequenz ist, erscheint auf der Anzeige NO REC (Keine Aufzeichnung).

6. Durch Wiederholen von Schritt 2 bis 4 können Sie die Messung einer Erholungszeit fortsetzen.

Abruf

Mit dem datierten Trainingsprotokoll können Sie Ihre vom Chronographen aufgezeichnete Workout-Leistung anschauen.

Die Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- **Gesamtzeit:** Die Zeit, in der der Chronograph während Ihres Workouts gelaufen ist
- **Gespeicherte Runden:** Anzahl der Runden im Workout.
- **Zeit in Bereich:** Die in einem vorgewählten Herzfrequenzbereich verbrachte Zeit
- **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Der bei einem Workout erreichte Durchschnittswert
- **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts
- **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts
- **Gesamtkalorien:** Die bei einem Workout insgesamt verbrannten Kalorien
- **Erholungsherzfrequenz:** Das Ergebnis der letzten berechneten Erholungsherzfrequenz
- **Durchschnittliche Rundengeschwindigkeit:** Die durchschnittliche Zeit für alle aufgezeichneten Runden
- **Beste Runde:** Die schnellste bei dem Workout aufgezeichnete Runde
- **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Dauer und durchschnittliche Herzfrequenz für die letzten 200 Runden (Segmente) Ihres Workouts.


Anschauen von Workout-Daten

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECALL (Abruf) erscheint.
2. Wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT-Knopfs das Datum und die Uhrzeit des gewünschten Workouts an. Ihre Workouts erscheinen in umgekehrter chronologischer Reihenfolge.
3. Wenn Sie den gewünschten Workout gefunden haben, rufen Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf alle für diesen Workout abgespeicherten Daten ab.
 - Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie die Daten durchgehen.
 - Wenn der Zielzeit-Pacer eingeschaltet war, können Sie Ihre Einstellungen für den Zielzeit-Pacer (Ziel-Pace, Zielentfernung und Gesamtzielzeit), Ihre tatsächlichen Runden-/Zwischenzeiten, Ihre Differenzergebnisse pro Runde (+/- im Vergleich zur Zielzeit pro Runde mit Benennungen), Gesamtdifferenzzeit (sofern eine Gesamtzielzeit eingestellt war), Ihre beste und Ihre durchschnittliche Rundenzeit anschauen.
4. Verlassen Sie den Modus mit dem SET (DONE) [SETZEN]-Knopf.

Sperrern von Workouts im Abrufmodus

Ein gesperrter Workout ist von der automatischen Löschung durch neue Workouts ausgenommen.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECALL (Abruf) erscheint.
2. Blättern Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf die Daten Ihrer Workouts durch.

3. Wenn Sie den gewünschten Workout gefunden haben, sperren Sie ihn mithilfe des HERZFREQUENZ-Knopfs. Daraufhin wird der Sperrstatus der Daten mit einem kleinen Schlosssymbol  neben den Workoutdaten angezeigt.
4. Wenn Sie einen Workout entsperren möchten, wiederholen Sie die vorstehenden drei Schritte und halten dann den HERZFREQUENZ-Knopf nieder.

Tipps:

- Wenn Sie Ihren letzten Workout sperren möchten, müssen Sie den Chronographen zurücksetzen (00:00:00) und den Workout auf diese Art und Weise zunächst abspeichern.
- Wenn sich der Speicher füllt (maximal 3 Workouts), werden die ältesten ungesperrten Workouts automatisch gelöscht.

Wenn zwei Workouts gesperrt sind und der Speicher Platz für weniger als 30 Runden hat, gibt die Uhr die Warnung „x laps free“ (x Runden frei) aus. Ist gar kein Speicherplatz mehr verfügbar, erscheint auf der Uhr die Meldung „memory full“ (Speicher voll). Sie müssen dann gesperrte Workouts entsperren und so Platz für den nächsten abzurufenden Workout schaffen.

Einrichten des HFM

Sie können Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor ganz einfach wie folgt individuell einrichten:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis HRM SETUP (HFM-Setup) erscheint. Auf der Anzeige ist die zuletzt aufgerufene oder geänderte Information zu sehen:
 - HR Format (HF-Format) – BPM oder %-Max (s/min oder %-Max)
 - Zone Alert (Bereichswarnung) – ON/OFF (EIN/AUS)
 - Target Zone (Zielbereich) – 5 auf Basis der max. HF oder 5 individuelle Bereiche
 - Max Heart Rate (max. Herzfrequenz)
2. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie einen anderen Punkt zur Einrichtung auswählen.
3. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf. Daraufhin blinkt eine Auswahlmöglichkeit (ein Element).
4. Wählen Sie die gewünschte Änderung mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) aus. In manchen Einstellgruppen wird ein Wert mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf (+) erhöht und mit dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) herabgesetzt. In anderen Fällen dient der START/ZWISCHENZEIT- (+) bzw. der HERZFREQUENZ-Knopf (-) zum Umschalten zwischen zwei Optionen oder zum Durchgehen einer Einstellgruppe.
5. Rücken Sie mit dem MODUS-Knopf auf das nächste einzustellende Element bzw. die nächste Einstellgruppe vor.

6. Betätigen Sie dann zum Abspeichern der Änderungen und zum Verlassen des Einstellvorgangs den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
7. Verlassen Sie den HFM-Setup-Modus durch Drücken des MODUS-Knopfs.

Einstellen eines Herzfrequenz-Zielbereichs

Sie können wahlweise einen der auf der maximalen Herzfrequenz basierenden voreingestellten Zielbereiche wählen oder bis zu 5 individuelle Herzfrequenz-Zielbereiche einrichten. Ihr Herzfrequenz-Zielbereich wird gemäß der Einrichtung unter HR Format (HF-Format) angezeigt.

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen voreingestellten Herzfrequenzbereiche beruhen auf Ihrem maximalen HF-Wert.

| Bereich | Unterer Grenzwert | Oberer Grenzwert |
|---------|-------------------|------------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis HRM SETUP (HFM-Setup) erscheint.
2. Betätigen Sie den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder den HERZFREQUENZ-Knopf (-), bis HR-ZONE (HF-Bereich) zusammen mit einem Bereich in der mittleren und einem Bereich in der unteren Zeile erscheint.
3. Rufen Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf den Einstellprozess für die Bereichswahl auf und gehen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Herzfrequenz-Zielbereiche durch (benannt BEREICH 1 bis BEREICH 5 oder BEREICH C1 bis BEREICH C5).
4. Drücken Sie zur Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf oder richten Sie mithilfe des MODUS-Knopfs einen individuellen Herzfrequenz-Zielbereich ein.
5. Betätigen Sie zum Erhöhen des blinkenden Werts den START/ZWISCHENZEIT- Knopf (+) bzw. zum Herabsetzen dieses Werts den HERZFREQUENZ-Knopf (-).
6. Wechseln Sie mit dem MODUS-Knopf zum Wert des nächsten Elements.
7. Wenn Sie mit der Einstellung der oberen und unteren Grenzwerte für die Herzfrequenz-Zielbereiche fertig sind, können Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf die Änderungen abspeichern und den Bereichseinstellungsprozess verlassen.

ANMERKUNG: Das Außer-Bereich-Signal ist nur dann zu hören, wenn im HFM-Einrichtungsmodus der HR-ZONE ALERT (HF-Bereichswarnung) auf „ON“ (EIN) gestellt ist.

Mit dem individualisierten Herzfrequenz-Zielbereich können Sie die Grenzwerte für Ihren oberen und unteren HF-Zielbereich einstellen, wenn der 10-%-Bereich in den voreingestellten Herzfrequenzbereichen für Ihre Trainingsziele zu niedrig oder zu hoch sein sollte.

Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- Während des Einstellprozesses können Sie durch Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs jederzeit Ihre Änderungen abspeichern und zur Herzfrequenz-Hauptanzeige zurückkehren.
- Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen ab und verlässt den Einstellvorgang.

Benutzerinfo

Diese Informationen helfen bei der Personalisierung und Verfeinerung der vom digitalen Herzfrequenzmonitor errechneten Daten für die Kalorienverbrennung.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis USER INFO (Benutzerinfo) erscheint. Auf der Anzeige ist die zuletzt aufgerufene oder geänderte Information zu sehen:
 - Geburtstag
 - Gewicht (US-Pfund oder kg)
 - Größe (Zoll oder Zentimeter)

- Art der Aktivität (Bike/Fahrrad, Brick-Training, Hike/Wandern, Interval/Intervall-Training, Other/Sonstiges, Race/Wettlauf, Row/Rudern, Run/Laufen, Ski, Strength/Kraft, Walk/Gehen, X-Train/Crosstraining)
 - Intensität (Sehr gering, Gering, Mäßig, Hoch, Sehr hoch)
 - Geschlecht (Male oder Female/männlich oder weiblich)
2. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie einen anderen Punkt zur Einrichtung auswählen.
 3. Rufen Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf.
 4. Gehen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Auswahl durch und rücken Sie dann mit dem MODUS-Knopf auf das nächste Einstellfeld.
 5. Wenn Sie fertig sind, bestätigen Sie mit dem STOPPEN/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf die Einstellungen für die Benutzerinformationen.
 6. Wenn Sie weitere individualisierte Einstellungen vornehmen möchten, wiederholen Sie jeweils Schritt 2-5.


Wecker

Als Erinnerung können bis zu drei Wecker gestellt werden. Sie lassen sich tagesweise einstellen.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis ALARM erscheint.
2. Wählen Sie mit dem HERZFREQUENZ-Knopf Wecker 1, 2 oder 3 aus.

3. Stellen Sie den ausgewählten Wecker mithilfe des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs ein.
4. Die Weckzeit und die Häufigkeit des Wecksignals – ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND (einmal, täglich, wochentags, am Wochenende) oder an einem bestimmten Wochentag – stellen Sie durch Betätigen des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) und des MODUS-Knopfs ein.
5. Drücken Sie zum Verlassen dieses Modus und Bestätigen der Werte den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
6. Mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf können Sie die Wecker ein- oder ausschalten. Bei eingeschalteter Weckfunktion erscheint die Häufigkeit dieses Wecksignals in der unteren Zeile der Anzeige.

Tipps:

- Bei eingeschalteter Weckfunktion erscheint in der Zeitanzeige ein -Symbol.
- Auf Erreichen der Weckzeit blinken die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung und das Weckersymbol, und das Signal ertönt. Durch Betätigen eines beliebigen Knopfs können Sie das Signal abschalten.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal zunächst nach 20 Sekunden, wird jedoch nach 5 Minuten erneut aktiviert.

ANMERKUNG: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

Pflege und Wartung

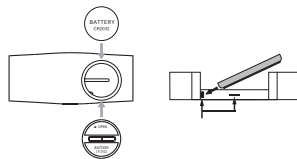
Digitaler Herzfrequenzmonitor

- Der digitale Herzfrequenzsensor sollte mit frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Ablagerungen bilden, die den digitalen Herzfrequenzmonitor daran hindern können, ein gültiges Pulssignal zu empfangen.
- Weder der Sensor des digitalen Herzfrequenzmonitors noch der Brustgurt dürfen mit scheuernden oder korrosiven Mitteln gereinigt werden. Scheuermittel können die Kunststoffkomponenten verkratzen und die elektronische Leiterplatte korrodieren.
- Übermäßige Kraftanwendung, Stoß- und Staubeinwirkung, extreme Temperaturen oder Feuchtigkeit sowie Gewaltanwendung müssen vermieden werden. Derartige Beeinträchtigungen können zu Fehlfunktionen, verkürzter Lebensdauer der Elektronik, Batterieschäden oder verzogenen Teilen führen.
- Die internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors dürfen nicht manipuliert werden. Bei Zuwiderhandlung erlischt die Garantie für den Monitor und es kann zu Beschädigungen kommen.
- Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält abgesehen von den Batterien keine selbstwartbaren Teile.

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen sprunghaft schwanken oder ganz aufhören, muss möglicherweise die Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors ausgewechselt werden. Sie können die Batterie selber und ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Im digitalen Herzfrequenzsensor kommt eine CR2032-Lithiumbatterie zum Einsatz. Die Batterie wird wie folgt ausgewechselt:



1. Öffnen Sie mithilfe einer Münze den Batteriedeckel. Sie muss dabei gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden.
2. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue 3-V-Lithiumzelle des Typs CR2032. Das (+) muss Ihnen zugewandt sein. Außerdem müssen Sie darauf achten, dass die beiden Kontakte nicht berührt und die Batterie damit entladen werden.
3. Wenn die Batterie eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer aufgebogenen Büroklammer den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) ein und schließen den Deckel mithilfe einer Münze, die im Uhrzeigersinn gedreht wird.

Die neue Batterie muss wie folgt getestet werden:

1. Entfernen Sie sich von möglichen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen.
2. Befeuchten Sie die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors und befestigen Sie den Brustgurt sicher unterhalb Ihres Brustbeins.
3. Drücken Sie bei angelegter Uhr den HERZFREQUENZ-Knopf. Auf der Anzeige erscheinen drei Striche (- - -) und das blinkende Herzfrequenzsymbol.
4. Sollte das blinkende Herzsymbol nicht erscheinen, müssen Sie die Sensorbatterie neu einsetzen.

ANMERKUNG: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast leer ist, wird die Anzeige oder die INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung schwächer und schwächer. In dieser Uhr kommt eine CR2025-Lithiumbatterie zum Einsatz.

Um dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, DIE BATTERIE IHRER HERZFREQUENZMONITORUHR NUR VON EINEM HÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

Drücken Sie zur Aktivierung der INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung den entsprechenden Knopf. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet bei Nacht und Dunkelheit das Zifferblatt.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- Ihre bis zu 100 m wasserfeste Uhr hält einem Wasserdruck bis zu 200 psi stand.
- Die Uhr ist nur dann wasserdicht, wenn Uhrglas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakten mit Salzwasser mit Frischwasser abzuspülen.

ACHTUNG: UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN, DAMIT DIE WASSERFESTIGKEIT GEWÄHRLEISTET BLEIBT.

Digitaler Herzfrequenzsensor

- Ihr digitaler, bis zu 30 m wasserfester Herzfrequenzsensor hält einem Wasserdruck bis zu 60 psi stand.

ACHTUNG: IM ODER UNTER WASSER SENDET DIESES GERÄT KEINE HERZFREQUENZSIGNALE.

Garantie und Service

Internationale Timex-Garantie

(eingeschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. nach Ablauf der Garantiezeit auftretende Mängel oder Schäden;
2. wenn der Herzfrequenzratenmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 33 3 81 63 42 00. Für Deutschland/ Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten

und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

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

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum: _____
(wenn vorhanden, bitte eine Kopie der Quittung beifügen)

Käufer: _____
(Name, Anschrift, Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Anschrift)

Rücksendungsgrund: _____

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex® Group USA, Inc.
Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Target Trainer
Modellnummern: M103 / M010 / M640

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: CENELEC EN 55024 (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

NSR: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissionsnormen für digitale Geräte

Normen FCC 47CFR 15B Klasse A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)



Bevollmächtigter: _____

Sam Everett
Qualitätsaufsicht

Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. HEART ZONES ist eine eingetragene Marke von Sally Edwards.

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----|
| INLEIDING | 267 |
| HULPBRONNEN | 269 |
| HORLOGEMODI/KNOPPEN | 270 |
| Pictogrammen op display en beschrijving | 270 |
| Horlogemodi | 271 |
| Uw optimale hartslagzone bepalen | 272 |
| AAN DE SLAG MET UW HARTSLAGMONITOR | 273 |
| Uw digitale hartslagmonitor gebruiken..... | 274 |
| Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor | 275 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE | 276 |
| TIJD | 277 |
| Tweede tijdzone | 277 |
| CHRONOGRAAF | 278 |
| Ronde-/tussentijd | 278 |
| De chronograaf gebruiken..... | 279 |
| De indeling van het chronograafdisplay veranderen | 279 |
| DOELTIJDPACER | 280 |
| De doeltijdpacers instellen | 281 |
| HYDRATIE- EN VOEDINGSTIMERS | 282 |
| De hydratatie- en voedingstimers instellen | 282 |
| INTERVALTIMER MET LABELS | 283 |
| Interval timers instellen..... | 283 |
| De intervaltimer gebruiken | 284 |
| AFTELTIMER | 285 |
| De timer instellen | 285 |
| De timer gebruiken..... | 286 |
| HERSTEL | 287 |
| Informatie over herstelhartslag..... | 287 |
| Handmatig een herstelhartslag bepalen..... | 288 |

| | |
|--|-----|
| TERUGROEPEN | 289 |
| Uw trainingsgegevens doornemen | 290 |
| Trainingen blokkeren in RECALL..... | 290 |
| HARTSLAGMONITOR INSTELLEN | 291 |
| Een streefhartslagzone instellen..... | 292 |
| Een streefhartslagzone kiezen..... | 293 |
| Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor | 294 |
| GEBRUIKERSINFO | 295 |
| ALARM | 296 |
| ONDERHOUD | 297 |
| Digitale hartslagmonitor | 297 |
| Batterij van digitale hartslagsensor..... | 298 |
| Horlogebatterij..... | 299 |
| INDIGLO® NACHTVERLICHTING | 299 |
| WATERBESTENDIGHEID | 300 |
| Horloge | 300 |
| Digitale hartslagsensor..... | 300 |
| GARANTIE EN SERVICE | 301 |
| CONFORMITEITSVERKLARING | 305 |

Inleiding

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van uw nieuwe Timex® IRONMAN® Target Trainer hartslagmonitorhorloge met TapScreen™ technologie. Deze nieuwe generatie performance-instrumenten is ontwikkeld in samenwerking met wereldberoemde atleten die hielpen verzekeren dat de functies van het Target Trainer horloge bij uw trainingsbehoefte aansluiten. Of u nu voor de eerste keer hardloopt of voor uw 10e marathon traint, dit horloge helpt u op weg.

Registreer uw product bij www.timex.com

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van deze Timex® IRONMAN® digitale hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw digitale hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau over 3 trainingen volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw digitale hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- 3 tot 4 keer per week trainen.
- 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft. Als de digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

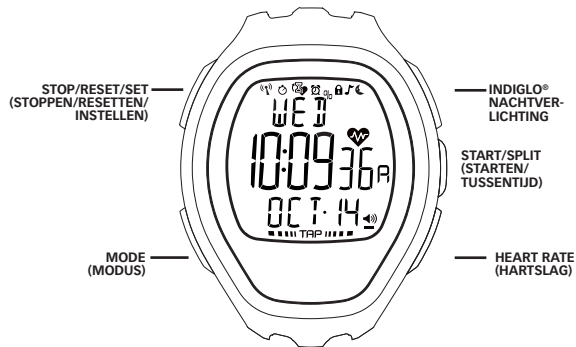
Hulpbronnen

Bezoek <http://www.Timex.com/HRM> voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten.

U kunt elektronische versies hiervan en andere handleidingen voor hartslagmonitors vinden op <http://www.Timex.com/Manuals>, waaronder:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones®, dat bedoeld is om u te helpen uw uithoudingsvermogen en de sterkte van uw hart op te voeren.

Horlogemodi/knoppen



Pictogrammen op display en beschrijving

- ♥ Het knipperende hartpictogram geeft aan dat het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor aan het zoeken is. Dit pictogram knippert zolang het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor ontvangt.
- ⌚ Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.

- ⌚ Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Intervaltimer of Timer.
- ⌚ Het herhalingspictogram in de modus Intervaltimer of Timer geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt.
- ⌚ Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
- 🎵 Het melodiepictogram geeft aan dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.
- ⌚ Het pictogram van hartje/timer in de modus Time of Day (tijd) of Recovery (herstel) wanneer het horloge het herstel van een hartslag volgt.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Geeft aan dat de TapScreen™ technologie geactiveerd is.
- 🌙 Geeft aan dat de functie Night-Mode® actief is en als u op een knop drukt, wordt de INDIGLO® nachtverlichting verlicht.

Horlogemodi

Druk op MODE (modus) om de hoofdfuncties van het horloge te doorlopen.

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

De meeste modi gebruiken de horlogeknoppen op dezelfde manier en de labels van de knoppen worden dicht bij de knop op het scherm weergegeven.

STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen)

(**DONE [VOLTOOID]**) = invoeren, accepteren en afsluiten

MODE (modus) (NEXT [VOLGENDE]) = naar de volgende instellings-optie gaan

START/SPLIT (starten/tussentijd) (+) = de instellingswaarde verhogen

HEART RATE (hartslag) (-) = de instellingswaarde verlagen/omkeren

Opmerking: Houd een van beide knoppen ingedrukt om de instellingswaarde snel te verhogen of verlagen.

Druk om in te stellen op STOP/RESET/SET en volg dan de instructies [+ , - , NEXT (volgende), DONE (voltooid)] die op het display verschijnen.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken. Voordat u uw % kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje "Heart Zones® Tools for Success" verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken. Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint

met 220 en trekt daar 35 (haar leeftijd) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de volgende tabel worden beschreven.

| Zone | % | Doel | Profijt |
|------|--------------|----------------------------|---|
| 1 | 50% tot 60% | Lichte training | Het hart gezond houden en in goede conditie blijven |
| 2 | 60% tot 70% | Gewichtsbeheer | Afvallen en vet verbranden |
| 3 | 70% tot 80% | Aerobic basis opbouwen | (Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten |
| 4 | 80% tot 90% | Optimale conditie bereiken | Uitstekende conditie in stand houden |
| 5 | 90% tot 100% | Training voor topatleten | Buitengewone atletische conditie bereiken |

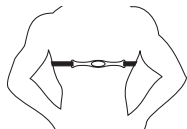
Aan de slag met uw hartslagmonitor

Voordat u begint

Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM SETUP (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen.

Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Terwijl u minstens twee meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op MODE totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer.
4. Druk op de knop HEART RATE op uw horloge als het knipperende hartpictogram niet verschijnt.
5. Begin met uw training.



- OPMERKING:** Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw training gebruikt.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT OFF (hoorbare waarschuwing uit) ziet.

Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.

7. Wanneer u klaar bent met uw training in de modus Chrono, drukt u op STOP/RESET/SET om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen en houdt u STOP/RESET/SET ingedrukt om uw training op te slaan.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.
- Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.
- Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.
- Controleer de batterij in de digitale hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TapScreen™ technologie

De TapScreen™ technologie werkt met één stevige tik op het horlogeglas. TapScreen™ technologie wordt gebruikt in de modus CHRONO, INTERVAL TIMER en TIMER. De tikgevoeligheid kan worden ingesteld op licht (LITE), matig (MED), hard (HARD) of uit (OFF). Het horloge wordt met een matige standaardinstelling geleverd.

1. Houd de knop STOP/RESET/SET ingedrukt in de modus TIME.
2. Druk op de knop MODE (NEXT) totdat TAP FORCE (kracht van tikje) verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om LITE, MED, HARD of OFF te selecteren voor de kracht waarmee u een tikje geeft.

Tips:

- Wij raden aan dat u de TAP FORCE selecteert afhankelijk van de activiteit die u uitvoert: Wandelen (LITE), hardlopen (MED), fietsen (HARD) en zwemmen (HARD).
- Als u merkt dat het horloge onbedoeld wordt geactiveerd zonder dat u erop tikt, stel de kracht van het tikje dan op een niveau hoger in.
- Als u in de transitie van een triatlon bent of zich verkleedt, raden wij aan dat u op MODE drukt om naar de modus TIME over te schakelen zodat per ongeluk activeren van de chronograaf (die blijft op de achtergrond lopen) door een tikje wordt voorkomen.

Ga terug naar CHRONO wanneer u klaar bent.

Tijd

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om te starten.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om waarden voor tijdzone (1 of 2), uren, minuten, seconden, maand, dag, datum, jaar, 12/24-uurs indeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht van tikje te verhogen, te verlagen of te selecteren.
4. Druk op NEXT om elk veld naar wens in te stellen en verder te gaan met het volgende.
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om af te sluiten.

Tips:

- De datumindeling kan geselecteerd worden als maand-datum (MMM:DD), dag-maand (DD, MMM), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ) of dag-maand-jaar (DD.MM.JJ).

Tweede tijdzone

Uw horloge heeft twee tijdzones die handig zijn wanneer u naar een plaats met een andere tijdzone reist of wanneer u naar zomertijd overschakelt.

Tips:

- U kunt gemakkelijk van TIME 1 naar TIME 2 en vice versa omschakelen door de knop START/SPLIT 5 seconden ingedrukt te houden.

Chronograaf

De chronograaf neemt de tijd van uw trainingssessie op. Tijdens het evenement geeft het registreren van ronde-/tussentijden u realtime feedback om uw tempo te bepalen en u in staat te stellen uw inspanningen aan te passen aan uw trainingsdoelen.

Ronde-/tussentijd

De rondetijd is de tijd voor het voltooien van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de cumulatieve tijd van het begin tot dat specifieke punt in uw training. Hieronder staat een voorbeeld van een loop van 4 mijl. De hardloper registreert elke mijl de ronde-/tussentijd.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Dit horloge registreert maximaal 100 uur en telt tot en met 200 ronden. Het slaat de meest recente 200 ronden op in de modus RECALL (terugroepen).

De chronograaf gebruiken

1. TIK in de modus CHRONO op het scherm om te STARTEN.
 2. TIK steeds op het scherm wanneer u een RONDE-/TUSSENTIJD moet registreren.
 3. Druk op STOP/RESET/SET om te beëindigen.
 4. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de CHRONO terug te stellen.
- WKOUT SAVED (training opgeslagen) verschijnt op het scherm om u te berichten dat de training automatisch is opgeslagen en in de modus RECALL bekeken kan worden.

Tips:

- U kunt ook de knop START/SPLIT gebruiken om uw chronograaf te starten en ronden op te nemen.
- Tenzij trainingen geblokkeerd zijn, wordt de oudste training in het geheugen vervangen wanneer een training wordt opgeslagen.
- U kunt maximaal 200 ronden over drie trainingen opnemen. Denk eraan dat elke volgende training drie opslagronden nodig heeft, die worden gebruikt om de tijd/datum, doeltijd en delta-tijden voor die training te stempelen.

De indeling van het chronograafdisplay veranderen

Dit bepaalt wat er op de middelste en onderste regel van het display wordt afgebeeld. De middelste regel heeft het grootste lettertype. U heeft de keuze tussen LAP/SPLIT (ronde-/tussentijd), SPLIT/LAP (tussen-/rondetijd), LAP#/SPLIT (aantal ronden/tussentijd) en LAP#/LAP (aantal ronden/rondetijd).

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om met instellen te beginnen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de display-indeling te selecteren.
4. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om af te sluiten of op MODE (VOLGENDE) om de doeltijdfunctie in te stellen (dit wordt verderop in dit gedeelte beschreven).

Opmerking:

Als u een hartslagsignaal ontvangt, hebt u verdere opties voor het display Chrono.

Druk op HEART RATE om te veranderen in:

- Hartslag op bovenste regel met Chrono op middelste en onderste regel
- Hartslag op middelste regel met Chrono op bovenste en onderste regel
- Alleen hartslaggegevens
- Alleen chronogegevens

Doeltijdpacer

Omdat het tempo belangrijk is om uw doel te bereiken, geeft een ingebouwde hoorbare volger aan of uw doelrondetijden zijn bereikt. Wanneer u boven of onder uw vooraf bepaalde doeltijd komt, geven diverse signalen en berichten feedback. Langzame pieptonen duiden aan dat uw tempo te laag ligt (SLOW), een enkele pieptoon meldt dat u op het juiste tempo bent (ON-PACE) en snelle pieptonen dat u te snel bent (FAST). Het scherm geeft ook uw prestatiegegevens weer.

De doeltijdpacer instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt (de chronograaf geeft 00:00:00 weer of druk op STOP/RESET/SET om terug te stellen).
2. Druk op STOP/RESET/SET om met instellen te beginnen.
3. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de doeltijd AAN of UIT te zetten.
5. Als u AAN selecteert, drukt u op de knop MODE (VOLGENDE) totdat het doeltempo (TRGT PACE) verschijnt.
6. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om het doeltempo per rondetijd in uren (UU), minuten (MM) en seconden (SS) in te voeren. Het doeltempo per ronde kan van een minimum van 1 minuut (1.00) tot een maximum van 1 uur (1:00.00) worden ingesteld.
7. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) om het doelbereik (TRGT RANGE) in te voeren, dat de foutenmarge (+/-) is waarbinnen u uw ronde als "ON-PACE" (juist tempo) beschouwt. Wanneer het doelbereik verschijnt, voert u de minuten (MM) en seconden (SS) in.
8. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat de doelafstand (TARGET DIST) verschijnt.
9. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om OFF (uit) of ON (aan) te selecteren.
10. Als u ON selecteert, drukt u op de knop MODE (VOLGENDE) totdat de doelafstand (TARGET DIST) verschijnt.

11. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) en MODE [NEXT (VOLGENDE)] om het getal voor de doelafstand in te stellen.
12. Druk op MODE [NEXT (VOLGENDE)] om de eenheid van de doelafstand in te stellen.
13. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om mijlen (MI) of kilometers (KM) te selecteren.
14. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te beëindigen. Als een totale doelafstand is ingesteld, schat het horloge uw totale doeltijd (TARGET TOTAL) op grond van het doeltempo en de doelafstand die u in de vorige stappen hebt verstrekt, en geeft deze totale doeltijd weer.

Hydratie- en voedingstimers

De optionele hydratie- en voedingstimers herinneren u eraan wanneer het tijd is om te drinken of te eten. Deze afteltimer herhaalt en loopt parallel met de chronograaf.

De hydratie- en voedingstimers instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om te starten.
3. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat hydratie (DRINK) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om dit AAN te zetten.
5. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) om naar het tijdgedeelte te gaan en druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de tijd in te stellen.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om het instellingsproces te selecteren en te herhalen voor de voedingstimer (EAT).

7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te beëindigen.

Intervaltimer met labels

Complexe intervaltrainingsroutines worden automatisch en moeiteloos met twee intervalprogramma's; elk met maximaal 8 van een label voorziene intervallen die met de interface van TapScreen™ technologie gestart en gestopt kunnen worden. We hebben ook labels toegevoegd zodat u de intensiteit kunt zien die u in uw training moet volgen (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

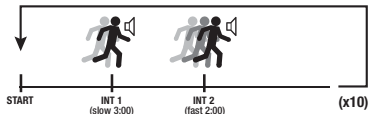
Intervaltimers instellen

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om de training te selecteren die u wilt gebruiken (WKOUT-1 of 2), met behulp van de (+) of (-) en druk op MODE (VOLGENDE).
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om het interval (1-8) te selecteren.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de intervaltijd (UU:MM:SS) in te stellen met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-).
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om de HEART RATE ZONE (hartslagzone) (Geen, 1-5 of C1-C5) te selecteren.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om de intervalnaam te selecteren (Intervalnr., WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST en COOL) met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-).
7. Druk op MODE (VOLGENDE) om STOP AT END (stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-). Herhaal al deze stappen totdat u alle benodigde intervallen hebt ingesteld voor uw training.

8. Druk op SET wanneer u klaar bent.

De intervaltimer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten.
2. Een intervaltimermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en dan start de volgende intervaltimer.



- Het display toont het label boven aan de timer (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).
 - Als de training met REPEAT AT END was ingesteld, ziet u de herhalingssteller op de onderste regel.
3. Tik op het horlogeglas of druk op STOP/RESET om de intervaltimer te stoppen zodra u alle herhalingen hebt bereikt die u moet doen.
 4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de intervaltimer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Tips:

- Σ verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de intervaltimer loopt.
- $\text{C}\Sigma$ verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- De INDIGLO® nachtverlichting knippert en na elk interval klinkt het intervaltimermelodietje.
- De intervaltimer blijft lopen als u de modus INT TIMER afsluit.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige INT TIMER terug te keren.

Afteltimer

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen of te stoppen aan het einde van het aftellen. U kunt de TapScreen™ technologie gebruiken om de timer op elk gewenst moment te activeren en te stoppen.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om met het instellen van de timer te beginnen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de afteltimerwaarden te verhogen of verlagen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instelloptie te gaan.



5. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren.
6. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om het instellingsproces te beëindigen.

De timer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de timer te starten.
2. Een timermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en stopt en herhaalt. Het melodietje kan uitgezet worden door op een knop te drukken.
3. Als u de timer moet stoppen of pauzeren, tik dan op het horlogeglas of druk op STOP/RESET/SET.
4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET/SET ingedrukt om de timer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Opmerking: Als de herhalingstimer op minder 15 seconden is ingesteld, hoort u een enkele pieptoon voordat herhaald wordt.

Tips:

-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de timer loopt.  verschijnt wanneer de timer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Voor herhalende timerwerking verschijnt het herhalingsnummer onder aan het scherm.
- Het maximumaantal getelde herhalingen is 99.
- De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.

- De INDIGLO® nachtverlichting knippert en het timermelodietje weerklinkt wanneer de timer tot nul aftelt.

Herstel

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag voor een van vijf vooraf ingestelde perioden. De duur van de hersteltijd instellen:

1. Druk op MODE totdat RECVRY (herstel) verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste volledige hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 30 seconden of één, twee, vijf of tien minuten te wisselen, of de timer UIT te zetten.

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt en de herstelltimer voor een bepaalde periode is ingesteld.

OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het momenteel een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten zonder de chronograaf te stoppen door de volgende stappen te volgen.

1. Druk op MODE totdat RECVRY verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om een hersteltijd te selecteren.
4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode (links) alsook uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstelaf telling.
5. Na het aftellen geeft het horloge een pieptoon wat het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel (R-waarde) weer.

OPMERKING: Het horloge kan alleen starten of een herstel registreren als het momenteel een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC op het display.

6. U kunt een herstelperiode blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

Terugroepen

Met de van datum voorziene trainingslog kunt u de CHRONO-trainingsprestaties bekijken.

Gevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.


- **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw training.
- **Opgeslagen ronden:** Het aantal ronden in de training.
- **Tijd in zone:** tijd doorgebracht in vooraf geselecteerde hartslagzone.
- **Gemiddelde hartslag:** Het gemiddelde dat tijdens een training wordt bereikt.
- **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde tijdens een training.
- **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde tijdens een training.
- **Totaal aantal calorieën:** De calorieën die tijdens een training worden verbrand.
- **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.
- **Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde tijd van alle geregistreerde ronden.
- **Beste ronde:** De snelste ronde die in de training is geregistreerd.
- **Ronde- of tussentijd terugroepen:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor de laatste 200 ronden (segmenten) van uw training.

Uw trainingsgegevens doornemen

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de datum/tijd van de training te selecteren die u wilt doornemen. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde.
3. Nadat u de training hebt gevonden die u wilt doornemen, drukt u op STOP/RESET/SET om alle informatie door te nemen die in die training is opgeslagen.
 - Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om uw gegevens door te nemen.
 - Als de doeltijdpacer AAN stond, kunt u het volgende doornemen: de instellingen van de doeltijdpacer (doeltempo, doelafstand en doeltotaal), werkelijke ronde-/tussentijden, delta-resultaten per ronde (+/- uit doeltijd per ronde met labels), totale delta-tijd (als een totale doelafstand was ingesteld), beste ronde en gemiddelde ronde.
4. Druk op SET (VOLTTOOID) om af te sluiten.

Trainingen blokkeren in RECALL

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer nieuwe trainingen worden uitgevoerd.

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.
3. Nadat u de training hebt gevonden, houdt u HEART RATE ingedrukt om de training te BLOKKEREN. Er verschijnt een klein blokkeringpictogram  samen met de trainingsdatum om de status van de gegevens te bevestigen.

4. Als u een training wilt deblokkeren, herhaalt u de drie bovenstaande stappen en houdt u HEART RATE ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

Tips:

- Om de laatste training te BLOKKEREN moet u de chronograaf terugstellen (00:00:00) om de training op te slaan.
- Naarmate het geheugen vol raakt (maximaal 3 trainingen), worden de oudste gedeblokkeerde trainingen automatisch gewist.

Als twee trainingen geblokkeerd zijn en het geheugen ruimte heeft voor minder dan 30 ronden, geeft het horloge te kennen dat het geheugen aan het vol raken is door "x laps free" (x ronden vrij) weer te geven. Zodra geen geheugen meer beschikbaar is, geeft het horloge "memory full" (geheugen vol) weer en moeten opgeslagen trainingen gedeblokkeerd worden om ruimte te maken voor de volgende, terug te roepen training.

Hartslagmonitor instellen

Volg deze eenvoudige stappen om uw digitale hartslagmonitor aan te passen.

1. Druk op MODE totdat HRM SETUP verschijnt. Het scherm toont het item dat het laatst bekeken of veranderd is:
 - Hartslagindeling (BPM of %-max)
 - Zonewaarschuwing [ON/OFF (aan/uit)]
 - Streefzone (5 op basis van Max hartslag of 5 speciale bereiken)
 - Maximale hartslag

2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om een ander, in te stellen item te kiezen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om in te stellen, en een keuze (of cijfer) gaat knipperen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.
6. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
7. Druk op MODE om HRM SETUP af te sluiten.

Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooraf ingestelde streefzones kiezen op basis van Max hartslag of maximaal 5 speciale streefhartslagzones instellen. Uw streefhartslagzonebereik wordt op dezelfde manier weergegeven als onder hartslagindeling is ingesteld.

De vooraf ingestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, worden op uw maximale hartslag toegepast.

| Zone | Ondergrens | Bovengrens |
|------|------------|------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Een streefhartslagzone kiezen

1. Druk op MODE totdat HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) totdat HR-ZONE (hartslagzone) verschijnt met een zone op de middelste regel en een bereik op de onderste regel van het display.
3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces voor de zoneselectie te gaan en druk dan op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5 of ZONE C1 t/m ZONE C5) te doorlopen.
4. Om een streefhartslagzone te selecteren drukt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) of om een speciaal streefhartslagzonebereik in te stellen drukt u op MODE (VOLGENDE).
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen of druk op HEART RATE (-) om deze te verlagen.

6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde van het volgende cijfer te gaan.
7. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het zone-instellingsproces af te sluiten.

OPMERKING: U hoort alleen een indicator voor buiten zone als de HR-ZONE ALERT (waarschuwing hartslagzone) op "ON" (aan) is ingesteld in de modus HRM SETUP.

Met de speciale streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen wanneer het 10% bereik in de vooraf ingestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) te drukken.
- Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

Gebruikersinfo

Het invoeren van deze informatie helpt bij het verfijnen en op u persoonlijk aanpassen van de gegevens over verbrande calorieën die door de digitale hartslagmonitor worden berekend.


1. Druk op MODE totdat USER INFO (gebruikersinfo) verschijnt. Het scherm toont het item dat het laatst bekeken of veranderd is:
 - Geboortedag
 - Gewicht (Engels pond of kilogram)
 - Lengte (inch of centimeter)
 - Type activiteit [Bike (fietsen), Brick (bricktraining), Hike (wandelen), Interval, Other (overig), Race, Row (roeien)], Run (hardlopen), Ski, Strength (kracht), Walk (lopen?), X-Train (crosstraining)]
 - Activiteitsniveau [Very Low (zeer laag), Low (laag), Moderate (matig), High (hoog), Very High (zeer hoog)]
 - Geslacht [Male (man) of Female (vrouw)]
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om een ander, in te stellen item te kiezen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de keuzen te doorlopen en druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende instellingsveld te gaan.
5. Druk wanneer u klaar bent, op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de instelling voor de gebruikersinfo te bevestigen.
6. Herhaal stap 2-5 zo nodig om al uw speciale instellingen te voltooien.

Alarm

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren. U kunt deze per dag aanpassen aan uw wensen.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op HEART RATE om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op STOP/RESET/SET om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) en MODE (VOLGENDE) om de alarmtijd te veranderen en hoe vaak u het alarm wilt horen [ONCE (eenmaal), DAILY (dagelijks), WKDAY (weekdag), WKEND (weekend) of een bepaalde dag van de week].
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te bevestigen en af te sluiten.
6. Druk op START/SPLIT om een alarm AAN of UIT te zetten. Als het alarm geactiveerd is, wordt de frequentie van het alarm op de onderste regel van het display weergegeven.

Tips:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in het tijddisplay.
- Wanneer het alarm de ingestelde tijd bereikt, knipperen de INDIGLO® nachtverlichting en het alarmpictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
- Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

Onderhoud

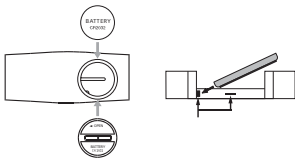
Digitale hartslagmonitor

- Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagmonitor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- Stel de digitale hartslagmonitor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- Knoei niet met de inwendige componenten van de digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden, met uitzondering van batterijen.

Batterij van digitale hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw digitale hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de digitale hartslagsensor. De batterij vervangen:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Vervang de batterij door een nieuwe CR2032 lithiumbatterij van 3 V met (+) naar u toe gericht. Zorg dat u de twee contacten niet aanraakt en de batterij ontladst.
3. Wanneer u de batterij aangebracht hebt, drukt u met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip op de resetknop (in de linker benedenhoek) en sluit u het dekseltje met een munt — rechtsom vastschroeven.

De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop HEART RATE. Drie streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

Horlogebatterij

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of de INDIGLO® nachtverlichting halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2025 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden
RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR
NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM
DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 200 psi (gelijk aan onderdompeling tot 100 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- Timex raadt aan om het horloge met schoon water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Digitale hartslagsensor

- Uw digitale hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT ZENDT UW HARTSLAG NIET WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen

met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen.

STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending _____

Conformiteitsverklaring

Naam van fabrikant: Timex® Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Target Trainer

Modelnummers: M103 / M010 / M640

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG


Normen: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissies van digitale apparaten

Normen FCC 47CFR 15B klasse A: (M010 / M103)
 FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
 IC RSS 210: (M010 / M640)
 IC RSS 310: (M103)
 IC RSS-GEN: (M010 / M103)
 IC ICES 003: (M010 / M103)
 SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
 SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent:  _____

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming. HEART ZONES is een gedeponeed handelsmerk van Sally Edwards.

W270 EU 103-095005



digital heart rate monitor guide

TIMEX®

TARGET TRAINER DIGITAL HEART RATE MONITOR

| | |
|------------|------------|
| English | page 1 |
| Français | page 39 |
| Español | página 85 |
| Português | página 129 |
| Italiano | pagina 173 |
| Deutsch | Seite 219 |
| Nederlands | pagina 265 |

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 1 |
| RESOURCES | 3 |
| WATCH MODES/BUTTONS | 4 |
| Display Icons and Descriptions | 4 |
| Watch Modes..... | 5 |
| Determining Your Optimal Heart Rate Zone..... | 6 |
| GETTING STARTED WITH YOUR HEART RATE MONITOR | 7 |
| To Use Your Digital Heart Rate Monitor..... | 7 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 8 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY | 9 |
| TIME OF DAY | 10 |
| Second Time Zone | 10 |
| CHRONOGRAPH | 11 |
| Lap/Split..... | 11 |
| Using the Chronograph | 12 |
| Changing the Chronograph Display Format..... | 12 |
| TARGET TIME PACER | 13 |
| Setting the Target Time Pacer | 13 |
| HYDRATION AND NUTRITION TIMERS | 15 |
| Setting the Hydration and Nutrition Timers | 15 |
| INTERVAL TIMER WITH LABELS | 15 |
| Setting Interval Timers | 15 |
| Using the Interval Timer | 16 |
| COUNTDOWN TIMER | 17 |
| Setting the Timer | 17 |
| Using the Timer | 18 |
| RECOVERY | 19 |
| About Recovery Heart Rate..... | 19 |
| To Manually Determine a Recovery Heart Rate | 20 |

| | |
|---|----|
| RECALL | 20 |
| Reviewing your Workout Data | 21 |
| Locking Workouts in Recall | 22 |
| HRM SETUP | 23 |
| To Set a Target Heart Rate Zone | 23 |
| To Choose a Target Heart Rate Zone | 24 |
| Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips | 25 |
| USER INFO | 25 |
| ALARM | 26 |
| CARE & MAINTENANCE | 27 |
| Digital Heart Rate Monitor | 27 |
| Digital Heart Rate Sensor Battery | 28 |
| Watch Battery | 30 |
| INDIGLO® NIGHT-LIGHT | 30 |
| WATER RESISTANCE | 30 |
| Watch | 30 |
| Digital Heart Rate Sensor | 31 |
| WARRANTY & SERVICE | 31 |
| FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA) | 35 |
| DECLARATION OF CONFORMITY | 36 |

Introduction

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

Congratulations!

With your purchase of this Timex® IRONMAN® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

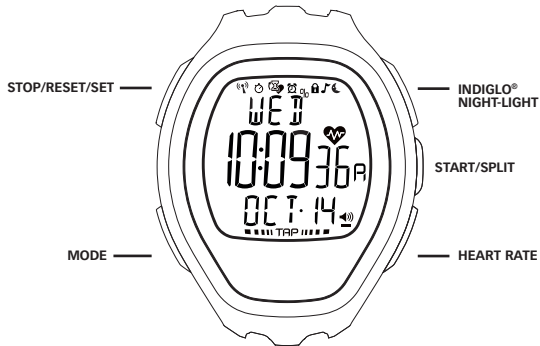
Resources

Visit <http://www.Timex.com/HRM> for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at <http://www.Timex.com/Manuals> including:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Watch Modes/Buttons



Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
 - TAP ■■■■ Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
 - ☾ Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

STOP/RESET/SET (DONE) = enter, accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value

HEART RATE(-) = decrease/reverse the setting value

Note: Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.

For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, -, NEXT, DONE) that appear on the display.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

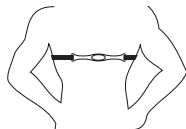
| Zone | % | Goal | Benefit |
|------|-------------|-------------------------|--|
| 1 | 50% to 60% | Light exercise | Maintain a healthy heart and get fit |
| 2 | 60% to 70% | Weight management | Lose weight and burn fat |
| 3 | 70% to 80% | Aerobic base building | Increase stamina and aerobic endurance |
| 4 | 80% to 90% | Optimal conditioning | Sustain excellent fitness condition |
| 5 | 90% to 100% | Elite athletic training | Achieve superb athletic condition |

Getting started with your Heart Rate Monitor Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press MODE until your desired mode



appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.
NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing higher TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are traveling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 5 seconds.

Chronograph

The chronograph will time and record your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your effort to meet your overall training goals.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.

Using the Chronograph

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/ SPLIT.
3. Press STOP/RESET/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO.

WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:

If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.

Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.
3. Press MODE (NEXT) button until Hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

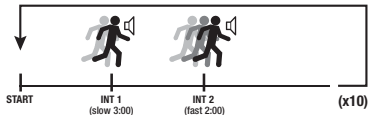
Setting Interval Timers

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

- To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM:SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
- Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
- Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
- Press SET when done.

Using the Interval Timer

- Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
- An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
- Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
 - When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ☒ appears in Time display when interval timer is running. ☒ appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.
- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Countdown Timer

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

- Press MODE until TIMER appears.



2. Press STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetitions.

Tips:

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.

- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate

Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

Recall

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

Reviewing your Workout Data


1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
 - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
 - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review

your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking Workouts in Recall

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold HEART RATE to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold HEART RATE to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
 - HR Format (BPM or %-Max)
 - Zone Alert (ON/OFF)
 - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
 - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target

Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

| Zone | Lower Limit | Upper Limit |
|------|-------------|-------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

NOTE: You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to "ON" in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:

- Birthday
 - Weight (pounds or kilograms)
 - Height (inches or centimeters)
 - Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Gender (Male or Female)
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
 3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
 4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
 5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
 6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

Alarm


Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to

change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).

5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

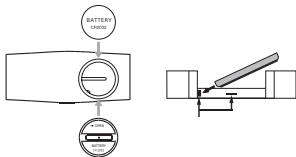
- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.

- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada,

the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

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

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Target Trainer

Model Numbers: M103 / M010 / M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC


Standards: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Standards: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Digital Device Emissions

Standards FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 41 |
| RESSOURCES | 43 |
| MODES/BOUTONS DE LA MONTRE | 44 |
| Icônes d’affichage et descriptions | 44 |
| Modes de la montre | 45 |
| Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque | 46 |
| MISE EN MARCHÉ DU CARDIOFRÉQUENCÈMÈTRE | 47 |
| Utilisation de votre cardiofréquence-mètre numérique | 48 |
| Cardiofréquence-mètre numérique : Remarques et conseils pratiques | 49 |
| TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ | 50 |
| HEURE DE LA JOURNÉE | 51 |
| Second fuseau horaire | 51 |
| CHRONOGRAPHE | 52 |
| Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire) | 52 |
| Utilisation du Chronographe | 53 |
| Changer le format d’affichage du chronographe..... | 54 |
| MONITEUR D’ALLURE CIBLE | 55 |
| Réglage du moniteur d’allure cible | 55 |
| MINUTERIES D’HYDRATATION ET DE NUTRITION | 57 |
| Réglage des minuteriers d’hydratation et de nutrition | 57 |
| MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS | 57 |
| Réglage des minuteriers par intervalles..... | 58 |
| Utilisation de la minuterie par intervalles | 59 |
| MINUTERIE À REBOURS | 60 |
| Réglage de la minuterie..... | 60 |
| Utilisation de la minuterie | 61 |

| | |
|---|----|
| RÉCUPÉRATION | 62 |
| À propos de la vitesse de récupération cardiaque..... | 62 |
| Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque..... | 63 |
| RAPPEL | 64 |
| Examiner les données de la séance d'exercice..... | 65 |
| Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)..... | 66 |
| CONFIGURATION CFM | 67 |
| Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque..... | 68 |
| Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque..... | 69 |
| Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques..... | 70 |
| INFORMATIONS PERSONNELLES | 71 |
| ALARME | 72 |
| SOIN ET ENTRETIEN | 73 |
| Cardiofréquencemètre numérique..... | 73 |
| Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 74 |
| Pile de montre..... | 75 |
| VEILLEUSE INDIGLO® | 75 |
| ÉTANCHÉITÉ | 76 |
| Montre..... | 76 |
| Émetteur du cardiofréquencemètre numérique..... | 76 |
| GARANTIE ET RÉPARATION | 77 |
| AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) | 81 |
| DÉCLARATION DE CONFORMITÉ | 82 |

Introduction

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® avec cardiofréquencemètre IRONMAN® Target Trainer pourvue de la technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre Target Trainer équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique IRONMAN® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme au long de 3 séances d'exercice.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

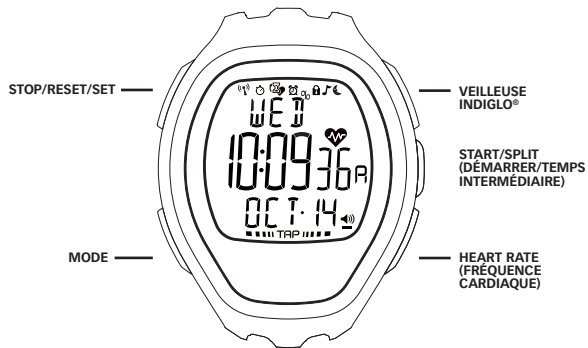
Ressources

Visitez <http://www.Timex.com/HRM> pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur <http://www.Timex.com/Manuals> comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Modes/Boutons de la montre



Îcônes d'affichage et descriptions

- ♥ L'icône de cœur clignotante indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. L'icône clignotera tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ⌚ L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.

- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
- ⌚ L'icône de répétition dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
- ⌚ L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- 🎵 L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.
- ♥ L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.
- TAP ■■■■ Indique que la technologie TapScreen™ est activée.
- 🌙 Indique que la fonction Night-Mode® est activée et vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour allumer la veilleuse INDIGLO®.

Modes de la montre

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > TIMER (minuterie) > RECOVERY (récupération) > RECALL (rappel) > HRM SETUP (configuration CFM) > USER INFO > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) = entrer, accepter et quitter
MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

HEART RATE (-) = diminuer les valeurs

Remarque : Tenir l'un ou l'autre bouton enfoncé pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

Pour effectuer le réglage appuyez sur STOP/RESET/SET et suivez les instructions de réglage (+, -, NEXT, DONE) qui s'affichent.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) de fréquence cardiaque maximale basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure « Heart Zones® Tools For Success » comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Si vous ne pouvez pas suivre ces méthodes, envisagez éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous

connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau qui suit.

| Zone | % | Objectif | Intéret |
|------|--------------|--|--|
| 1 | 50 % à 60 % | Exercice modéré | Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme |
| 2 | 60 % à 70 % | Contrôle du poids | Perdre du poids et brûler des graisses |
| 3 | 70 % à 80 % | Établissement de base cardiorespiratoire | Accroître l'endurance et la capacité aérobie |
| 4 | 80 % à 90 % | État de santé optimal | Maintenir une excellente condition physique |
| 5 | 90 % à 100 % | Entraînement athlétique de haut niveau | Obtenir une superbe condition physique |

Mise en marche du cardiofréquencemètre Avant de commencer

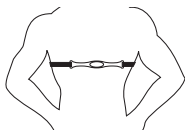
Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode désiré. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre si l'icône de cœur clignotante n'apparaît pas.
5. Commencez votre séance d'exercice.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir



HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.

7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice et appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour enregistrer votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.

- Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquence-mètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Technologie TapScreen™

La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie TapScreen™ est utilisée dans les modes CHRONO, INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) et TIMER (minuterie). La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED), fort (HARD), désactivé (OFF). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton STOP/RESET/SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort) ou (OFF) désactivé.

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations accidentelles, augmentez l'intensité de frappe.

- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation accidentelle par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan.

Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

Heure de la journée

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Time of Day (Heure du jour).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, des minutes, des secondes, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
4. Appuyez sur NEXT pour régler chaque champ désiré et passer au suivant.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MMM-DD), jour-mois (DD, MMM) mois-jour-année (MM-DD-YY) ou jour-mois-année (DD.MM.YY).

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 5 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercice. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre séance vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre effort en visant vos objectifs d'entraînement.

Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire)

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercice. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | | | |
| | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | | |
| | | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | |
| | | | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 200 tours. Elle garde en mémoire les 200 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

Utilisation du Chronographe

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro.

WKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercice a été automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (Rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- À moins d'avoir verrouillé les séances d'exercice, une séance d'exercice enregistrée remplacera la plus ancienne en mémoire.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 200 tours dans trois séances d'exercice. Veuillez noter que chaque séance d'exercice nécessitera un stockage égal à trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercice.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour), LAP#/SPLIT (numéro du temps au tour/intermédiaire), and LAP#/LAP(numéro du temps au tour/temps au tour).

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir le format d'affichage.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

Si vous recevez un signal de fréquence cardiaque, davantage d'options d'affichage du chronographe sont disponibles.

Appuyez sur HEART RATE pour modifier l'affichage comme suit :

- Mettre la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure et le chrono sur les lignes du milieu et du bas.
- Mettre la fréquence cardiaque sur les lignes du milieu et le chrono sur les lignes supérieures et du bas.
- Afficher la fréquence cardiaque uniquement
- Afficher les données du chronographe uniquement

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en-deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.

Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET/SET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1.00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00).

7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).
8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF).
10. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler le chiffre de distance cible.
12. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la valeur de la distance cible.
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
14. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionnelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour régler le temps.
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

Mode Minuterie par intervalles avec identifications

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les deux programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 8 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de

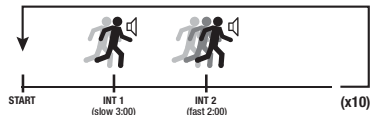
vos entrainements [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WKOUT-1 ou 2) en utilisant (+) ou (-), et appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
3. Pour sélectionner l'intervalle (1-8), appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner HEART RATE ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (None/Aucune, 1-5 ou C1-C5).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM-UP (échauffement), SLOW (lent), MEDIUM (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Répétez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur SET pour valider.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalle atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
 - Si votre séance d'exercice est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
 4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. **⌘⌘**, s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à INT TIMER (minuterie par intervalles).

Minuterie à rebours

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.

4. Appuyez sur MODE (SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer le processus de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro, s'arrête et se répète. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET/SET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET/SET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- **⌘** s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. **⌘⌘** s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme, plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour chacune des cinq périodes pré-réglées. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, une, deux, cinq ou dix minutes et OFF.

Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie de récupération est réglée pour une durée.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner un temps de récupération.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération s'affiche sur la ligne du bas.

5. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas démarrer ou enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Rappel

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercice.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercice.
- **Tours enregistrés** : Le nombre de tours de la séance d'exercice.
- **Durée dans la Zone** : temps passé dans la zone de fréquence cardiaque présélectionnée.
- **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne réalisée pendant une séance d'exercice.

- **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Calories totales** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice.
- **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Moyenne au tour** : Le temps moyen de tous les tours enregistrés.
- **Meilleur tour** : Le tour le plus rapide enregistré dans la séance d'exercice.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 200 derniers tours (segments) de votre séance d'exercice.

Examiner les données de la séance d'exercice


1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
 2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date/heure de la séance d'exercice que vous voulez examiner. Vos séances d'exercice apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.
 3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercice que vous voulez examiner, appuyez sur STOP/RESET/SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour examiner vos données.

- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, les divergences de vos résultats par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps de divergence total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)

Verrouiller une séance d'exercice évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercice sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercice.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercice, appuyez et tenez HEART RATE enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas  s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercice pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant HEART RATE enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercice vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercice.
- Les plus anciennes séances d'exercice non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (3 séances d'exercice maximum).

Si deux séances d'exercice sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercice pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercice.

Configuration CFM

Pour personnaliser votre cardiofréquencemètre suivez ces trois simples étapes :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Format du CFM (BPM ou %-Max)
 - ON/OFF (Activation/désactivation) de la zone d'alerte
 - Zone cible (5 basées sur la fréquence cardiaque maximale ou 5 plages personnalisées)
 - Fréquence cardiaque maxi
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

3. Pour régler, appuyez sur STOP/RESET/SET et un choix (ou un chiffre) clignotera.
4. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyez sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyez sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies basées sur la fréquence cardiaque maximale ou régler jusqu'à 5 zones cibles de fréquence cardiaque personnalisées. Votre plage de zone cible de fréquence cardiaque s'affichera de la même façon que celle du format de réglage CFM.

Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

| Zone | Limite inférieure | Limite supérieure |
|------|-------------------|-------------------|
| 1 | 50 % | 60 % |
| 2 | 60 % | 70 % |
| 3 | 70 % | 80 % |
| 4 | 80 % | 90 % |
| 5 | 90 % | 100 % |

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) OU HEART RATE (-) jusqu'à afficher HR-ZONE sur la ligne du milieu et une plage sur la ligne inférieure de l'écran.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage de choix de zone puis appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ), ou pour régler une plage de zone de fréquence cardiaque personnalisée, appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur clignotante.

- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au chiffre suivant.
- Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour enregistrer ces réglages et quitter le processus de réglage de zone.

REMARQUE : Vous n'entendrez pas d'alerte de zone à moins d'avoir activée (ON) HR-ZONE ALERT dans le mode configuration du CFM.

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée vous permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible lorsque les plages des zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées de 10 % sont trop grandes ou trop petites pour vos objectifs d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Informations personnelles

La saisie de ces informations permet de personnaliser et d'affiner les données de calories brûlées calculées par le cardiofréquencemètre.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
 - Date de naissance
 - Poids (livres ou kilogrammes)
 - Taille (pouces ou centimètres)
 - Type d'activité (Bike/Vélo, Brick/Vélo-Course, Hike/Randonnée, Interval/Intervalle, Other/Autre, Race/Course, Row/Rame, Run/Jogging, Ski, Strength/Entraînement musculaire, Walk/Marche, X-Train/Exercice multiple)
 - Niveau d'activité (Very Low/Très Bas, Low/Bas, Moderate/Modéré, High/Élevé, Very High/ Très Élevé)
 - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
- Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
- Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le champ de réglage suivant.
- Enfin, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour confirmer les réglages d'info de l'utilisateur.


- Répétez les étapes 2 à 5 si nécessaire pour compléter tous vos réglages personnalisés.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
- Appuyez sur HEART RATE pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
- Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner une alarme.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [ONCE (une fois), DAILY (journalière), WKDAY (jours de travail), WKEND (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
- Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
- Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de 5 minutes.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Soin et entretien

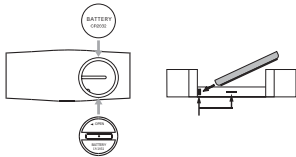
Cardiofréquence-mètre numérique

- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquence-mètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquence-mètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquence-mètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquence-mètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquence-mètre numérique ne contient pas d'éléments nécessitant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyez sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermez le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner.

Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

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

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

**CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi _____

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempté(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex® Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Target Trainer
Numéros de modèle : M103 / M010 / M640

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC


Normes : CENELEC EN 55024 : (M010 / M640)
CENELEC EN 55022 : (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC

Normes : UL 60950-1 : (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1 : (M010 / M103)
IEC 60950-1 : (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1 : (M010 / M103)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes FCC 47CFR 15B Classe A : (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C : (M010 / M640)
IC RSS 210 : (M010 / M640)
IC RSS 310 : (M103)
IC RSS-GEN : (M010 / M103)
IC ICES 003 : (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268 : (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22 : (M103)

Agent : 

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut,
États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| INTRODUCCIÓN | 87 |
| RECURSOS | 89 |
| MODOS/BOTONES DEL RELOJ | 90 |
| Descripciones y símbolos de la pantalla..... | 90 |
| Modos del reloj..... | 91 |
| Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco | 92 |
| PARA COMENZAR A USAR SU MONITOR DIGITAL DE RITMO CARDÍACO ... | 93 |
| Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco | 94 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 95 |
| TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ | 96 |
| HORA DEL DÍA | 97 |
| Segunda zona horaria..... | 97 |
| CRONÓGRAFO | 98 |
| Lap/Split (Vuelta/intervalo)..... | 98 |
| Uso del cronógrafo | 99 |
| Cambio del formato de pantalla del cronógrafo..... | 99 |
| MARCADOR DE TIEMPO DESEADO | 100 |
| Programación del marcador de tiempo deseado | 101 |
| TEMPORIZADORES DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN | 102 |
| Programación de los intervalos de hidratación y alimentación | 102 |
| TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS | 103 |
| Programación del temporizador interválico | 103 |
| Uso del temporizador interválico..... | 104 |
| CUENTA REGRESIVA | 105 |
| Programación del temporizador | 105 |
| Uso del temporizador | 106 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERACIÓN | 107 |
| Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco..... | 107 |
| Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación..... | 108 |
| REVISIÓN | 109 |
| Revisión de la información del ejercicio | 110 |
| Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL | 111 |
| PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDÍACO | 112 |
| Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada | 113 |
| Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco | 115 |
| INFORMACIÓN DEL USUARIO | 115 |
| ALARMA | 116 |
| CUIDADO Y MANTENIMIENTO | 118 |
| Monitor digital de ritmo cardíaco..... | 118 |
| Pila del sensor digital de ritmo cardíaco..... | 119 |
| Pila del reloj..... | 120 |
| LUZ NOCTURNA INDIGLO® | 121 |
| RESISTENCIA AL AGUA | 121 |
| Reloj | 121 |
| Sensor digital de ritmo cardíaco | 121 |
| GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN | 122 |
| DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO | 126 |

Introducción

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj y monitor de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® Target Trainer con tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj Target Trainer fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento. Ya sea que vaya a correr por primera vez o entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

¡Felicitaciones!

Con la compra de este monitor digital de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores clave de su nivel de estado físico personal durante 3 sesiones de ejercicio.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma 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 digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de ruta para mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Los resultados 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. Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente 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 estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un médico 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.

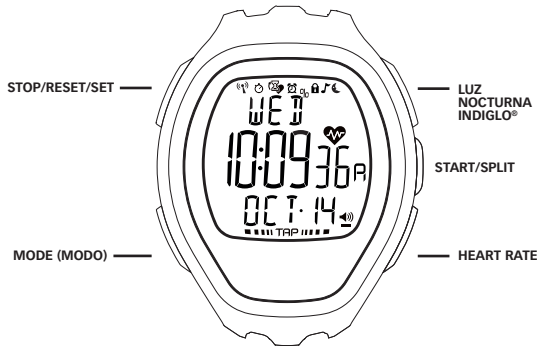
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en <http://www.Timex.com/Manuals> incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardíacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Modos/botones del reloj



Descripciones y símbolos de la pantalla

- 👁️ El símbolo del corazón destellando indica que el reloj está buscando la señal del sensor digital de ritmo cardíaco. Este símbolo destellará por el tiempo que el reloj reciba una señal del sensor digital de ritmo cardíaco.
- 🕒 El símbolo del cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Chrono.

- 🕒 El símbolo del reloj de arena cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Interval Timer o Timer.
- 🕒 El símbolo repetido en el modo Interval Timer o Timer indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta regresiva.
- 🕒 El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle a una hora determinada.
- 🎵 El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
- 🕒 El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Time of Day o Recovery indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que la tecnología TapScreen™ está activada.
- 🌙 Indica que la función Night-Mode® está activada y cualquier botón que oprima activará la luz nocturna INDIGLO®.

Modos del reloj

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora] > CHRONO [cronógrafo] > INTERVAL TIMER [temporizador interválico] > TIMER [temporizador] > RECOVERY [recuperación] > RECALL [revisión] > HRM SETUP [programación] > USER INFO [info usuario] > ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

STOP/RESET/SET (DONE) = ingresar, aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

HEART RATE (-) = disminuir/revertir el valor de la configuración.

Nota: Mantenga apretado cualquiera de los dos botones para aumentar/hacer avanzar o disminuir/revertir rápidamente el valor de la configuración.

Para fijar, pulse STOP/RESET/SET y luego siga las indicaciones (+, -, NEXT, DONE) que aparezcan en la pantalla.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. 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 %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto "Heart Zones® Tools For Success" proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de esos procedimientos quizá usted desee utilizar el método basado en 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 máximo estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal como se describe en la siguiente tabla.

| Zona | % | Meta | Beneficio |
|------|-------------|-----------------------------------|--|
| 1 | 50% al 60% | Ejercicio ligero | Mantener un corazón sano y ponerse en forma |
| 2 | 60% al 70% | Control del peso | Perder peso y quemar grasas |
| 3 | 70% al 80% | Constitución de una base aeróbica | Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica |
| 4 | 80% al 90% | Preparación óptima | Mantener una excelente condición física |
| 5 | 90% al 100% | Entrenamiento atlético de elite | Conseguir una magnífica condición atlética |

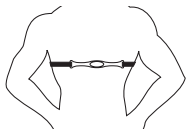
Para comenzar a usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo HRM SETUP. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco.
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. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Time of Day, Chrono, Interval Timer o Timer, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Oprima el botón HEART RATE de su reloj si no aparece el símbolo del corazón destellando.
5. Comience su sesión de ejercicio.



NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Review) solo si funciona en modo Chrono durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active

la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su sesión de ejercicio en el modo Chrono, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad y pulse manteniendo STOP/RESET/SET para guardar su sesión de ejercicio.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Review. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor digital de ritmo cardíaco deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, usted recibirá el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acerque el reloj al sensor digital de ritmo cardíaco.
- Ajuste la colocación del sensor digital de ritmo cardíaco y la banda elástica del pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco estén húmedas.
- Revise la pila del sensor digital de ritmo cardíaco y cámbiela si fuera necesario.
- Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Tecnología TapScreen™

La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, INTERVAL TIMER y TIMER. La sensibilidad al golpe se puede regular para el mismo sea ligero (LITE), medio (MED), fuerte (HARD) o apagado (OFF). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón STOP/RESET/SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED, HARD u OFF.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: Caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpes accidentales, cambie la fuerza del golpe al nivel siguiente.
- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación accidental del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano.

Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

Hora del día

1. Pulse MODE hasta que aparezca Time of Day.
2. Para comenzar, pulse y sostenga STOP/RESET/SET.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir o seleccionar los valores para zona horaria (1 o 2), horas, minutos, segundos, mes, día, fecha, año, formato de hora de 12 o 24 horas, formato de fecha, timbre de hora, señal acústica y fuerza de golpe.
4. Pulse NEXT para establecer cada campo como lo desee y continuar al siguiente.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- El formato de fecha se puede seleccionar como mes-día (MMM-DD), día-mes (DD, MMM), mes-día-año (MM-DD-AA) o día-mes-año (DD.MM.AA).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 5 segundos.

Cronógrafo

El cronógrafo toma y registra el tiempo de ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcarse el ritmo y le permite ajustar su esfuerzo para alcanzar sus metas generales de entrenamiento.

Lap/Split (Vuelta/intervalo)

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual de ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 200 vueltas. Guarda las 200 vueltas más recientes en el modo Recall.

Uso del cronógrafo

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar.
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET/SET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente y puede verse en modo Recall.

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.
- A menos que los ejercicios estén bloqueados, guardar una sesión de ejercicio reemplazará a la sesión más antigua que esté en la memoria.
- Usted puede guardar hasta 200 vueltas durante tres sesiones de ejercicio. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo deseado y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en las líneas media e inferior de la pantalla. La línea media tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT y LAP#/LAP.

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar el formato de pantalla.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo deseado (que se describe más adelante en esta sección).

Nota:

Si está recibiendo una señal de ritmo cardíaco, tiene opciones adicionales en la pantalla del cronógrafo.

Pulse HEART RATE para cambiar a:

- Ritmo cardíaco en la línea superior con cronógrafo en las líneas media e inferior
- Ritmo cardíaco en la línea media con cronógrafo en las líneas superior e inferior
- Solamente datos de ritmo cardíaco.
- Solamente datos de cronógrafo

Marcador de tiempo deseado

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta deseados. Si se adelanta o atrasa respecto a los tiempos deseados, recibirá diversos timbres y mensajes que le informarán. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está en ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.

Programación del marcador de tiempo deseado

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET/SET para reiniciar).
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo deseado (TARGET TIME).
5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo deseado].
6. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para ingresar el ritmo deseado por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo deseado por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el intervalo deseado (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está en ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca Target Range, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).
8. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGET DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar activado (ON) o apagado (OFF).
10. Si selecciona ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGETDIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para establecer el número de la distancia deseada.

12. Pulse MODE (NEXT) para establecer la unidad de la distancia deseada.
13. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
14. Para terminar, pulse STOP/RESET/SET (DONE). Si se programó una distancia deseada total, el reloj calculará y mostrará el tiempo deseado total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo deseado y la distancia deseada que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. Esta cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de tiempo y pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para programar el tiempo.
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación del temporizador de alimentación (EAT).

7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar.

Temporizador interválico con marcas

Las rutinas complejas de intervalos consecutivos se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con dos programas de intervalo, cada uno con hasta 8 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

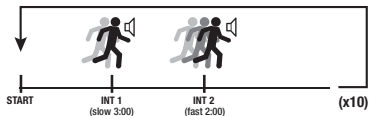
Programación del temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK - 1 o 2) con (+) o (-), y pulse MODE (NEXT).
3. Para seleccionar el intervalo (1-8) pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar la ZONA DE RITMO CARDÍACO (ninguna, 1-5 o C1-C5).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (Núm. de intervalo, WARM-UP, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión de ejercicio.

8. Pulse SET cuando haya acabado.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
 - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
 4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Sugerencias:

- aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Cuenta regresiva

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de cuenta regresiva.



4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET/SET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET/SET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha.  aparece cuando el temporizador está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador en forma repetida, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.

- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo Timer.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

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 una mejor forma cardiovascular.

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

Su ritmo de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de tiempo. El monitor de ritmo cardíaco digital registra el cambio en su ritmo cardíaco durante cualquiera de los cinco periodos preestablecidos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o para apagarlo.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco digital y el temporizador de recuperación está programado para un periodo.

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

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente una recuperación del ritmo cardíaco sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar un tiempo de recuperación.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta regresiva, el reloj sonará 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 como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede iniciar o registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

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

Revisión

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Vueltas almacenadas:** El número de vueltas en la actividad.
- **Tiempo en la zona:** tiempo que permaneció en una zona de ritmo cardíaco preestablecida.
- **Ritmo cardíaco promedio:** El promedio alcanzado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco máximo:** El mayor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco mínimo:** El menor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Calorías totales:** Las calorías consumidas durante una actividad.
- **Recuperación del ritmo cardíaco:** El resultado del último cálculo de recuperación del ritmo cardíaco.


- **Vuelta promedio:** El tiempo promedio de todas las vueltas registradas.
- **Mejor vuelta:** La vuelta más rápida registrada en la actividad.
- **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio para las últimas 200 vueltas (segmentos) de su actividad.

Revisión de la información del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha/hora del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de entrenamiento aparecen en orden cronológico inverso.
3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse STOP/RESET/SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
 - Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para revisar sus datos
 - Si el marcador de tiempo deseado estaba encendido, podrá revisar la programación del marcador de tiempo deseado (ritmo deseado, distancia deseada y total deseado), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- respecto al tiempo deseado por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia deseada total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga HEART RATE para bloquear. Aparecerá el símbolo de un  candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar el estado de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga HEART RATE para desbloquear.

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 3 sesiones), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más antiguas.

Si hay dos sesiones de ejercicio bloqueadas y la memoria tiene menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x vueltas libres". Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memoria llena" y será necesario desbloquear las sesiones de ejercicio guardadas para liberar el espacio para la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

Para personalizar su monitor de ritmo cardíaco digital, siga estos sencillos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Formato de ritmo cardíaco (BPM o %-Max)
 - Alerta de zona (ON/OFF)
 - Zona deseada (5 basadas en ritmo cardíaco máximo o 5 intervalos personalizados)
 - Ritmo cardíaco máximo
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Para establecer, pulse STOP/RESET/SET y destellará una opción (o dígito).
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/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de HRM SETUP.

Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas basadas en el ritmo cardíaco máximo o puede programar hasta cinco zonas de ritmo cardíaco personalizadas. Su intervalo de zona de ritmo cardíaco deseada se mostrará de la misma forma que se programó en el formato de ritmo cardíaco.

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

| Zona | Límite inferior | Límite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) hasta que aparezca HR-ZONE con una zona en la línea media y un intervalo en la línea inferior de la pantalla.
3. Pulse STOP/RESET/SET para ingresar la proceso de selección de zona y después pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) 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 seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, pulse STOP/RESET/SET (DONE), o para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada personalizada, pulse MODE (NEXT).
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar o pulse HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del siguiente dígito.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior de la zona de ritmo cardíaco deseada, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros y salir del proceso de programación de zonas.

NOTA: Usted no escuchará un indicador fuera de zona a menos que la alerta de zona de ritmo cardíaco esté encendida en el modo HRM Setup.

La zona de ritmo cardíaco deseado personalizada le permite individualizar los límites inferior y superior de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el intervalo de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus metas de ejercicio.

Sugerencias y consejos para el monitor digital 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/RESET/SET (DONE).
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, se guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Información del Usuario

Ingresa esta información ayuda a personalizar y refinar los datos de calorías consumidas calculadas por el monitor de ritmo cardíaco digital.

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
 - Cumpleaños
 - Peso (libras o kilogramos)
 - Estatura (pulgadas o centímetros).
 - Tipo de actividad (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nivel de actividad (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male o Female)
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).


3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse en las opciones y pulse MODE (NEXT) avanzar al siguiente campo de programación.
5. Cuando termine, pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar la programación de información del usuario.
6. Repita los pasos 2-5 las veces necesarias para completar todos los ajustes personalizados.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para seleccionar alarma 1, 2 o 3.
3. Pulse STOP/RESET/SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (ONCE [una vez], DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, el símbolo  aparecerá en la pantalla de hora.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarlo.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Cuidado y mantenimiento

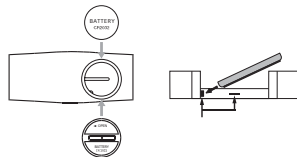
Monitor digital de ritmo cardíaco

- Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco de recibir un pulso válido, enjuague el sensor digital de ritmo cardíaco con agua corriente.
- No limpie el monitor digital de ritmo cardíaco o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerza excesiva, golpes, polvo, o extremos de temperatura o humedad. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila del sensor digital de ritmo cardíaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del monitor digital de ritmo cardíaco. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de ritmo cardíaco. Para cambiar la pila:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarba-dientes o un clip y cierre la tapa con una moneda - atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2025.

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

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

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Sensor digital de ritmo cardíaco

- El sensor digital de ritmo cardíaco, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el agua).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

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

Su monitor de ritmo cardíaco 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 inicialmente a un autorizado distribuidor 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, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá 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 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 concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

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. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: 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 \$7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

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, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la 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.

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 un brazaletes o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

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

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución _____

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: Timex® Target Trainer
Números de modelo: M103 / M010 / M640

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Normas: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)



Agente: _____

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usada con autorización, HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

| | |
|---|-----|
| INTRODUÇÃO | 131 |
| RECURSOS | 133 |
| MODOS/BOTÕES DO RELÓGIO | 134 |
| Ícones e descrições do mostrador..... | 134 |
| Modos do relógio..... | 135 |
| Determinação da zona de frequência cardíaca ótima..... | 136 |
| INTRODUÇÃO AO USO DO MONITOR | |
| DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL | 137 |
| Como usar o monitor de frequência cardíaca digital | 138 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 139 |
| TECNOLOGIA TAPSCREEN™ | 140 |
| HORA DO DIA | 141 |
| Segundo fuso horário | 141 |
| CRONÓGRAFO | 142 |
| Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)..... | 142 |
| Uso do cronógrafo..... | 143 |
| Alteração do formato do mostrador do cronógrafo | 143 |
| CONTROLADOR DE RITMO DO TEMPO-ALVO | 144 |
| Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo | 144 |
| TIMERS DE HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO | 146 |
| Configuração dos timers de hidratação e nutrição | 146 |
| TIMER DE INTERVALOS COM RÓTULOS | 147 |
| Configuração dos timers de intervalos | 147 |
| Uso do timer de intervalos..... | 148 |
| TIMER DE CONTAGEM REGRESSIVA | 149 |
| Configuração do timer..... | 149 |
| Uso do timer | 150 |

| | |
|--|-----|
| RECUPERAÇÃO | 151 |
| Frequência cardíaca de recuperação | 151 |
| Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação | 152 |
| REVISÃO | 153 |
| Como rever os dados de um exercício | 154 |
| Como bloquear os exercícios na revisão | 155 |
| CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM) | 156 |
| Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca | 157 |
| Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca | 158 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 159 |
| INFORMAÇÕES DO USUÁRIO | 159 |
| ALARME | 160 |
| CUIDADO E MANUTENÇÃO | 162 |
| Monitor de frequência cardíaca digital | 162 |
| Bateria do sensor de frequência cardíaca digital | 163 |
| Bateria do relógio | 164 |
| LUZ NOTURNA INDIGLO® | 165 |
| RESISTÊNCIA À ÁGUA | 165 |
| Relógio | 165 |
| Sensor de frequência cardíaca digital | 165 |
| GARANTIA E SERVIÇO | 166 |
| DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE | 170 |

Introdução

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® IRONMAN® com monitor de frequência cardíaca Target Trainer e tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos Target Trainer do relógio fossem relevantes para o seu treinamento. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® IRONMAN® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de acompanhar, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal durante 3 exercícios.

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

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

Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma. Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

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

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

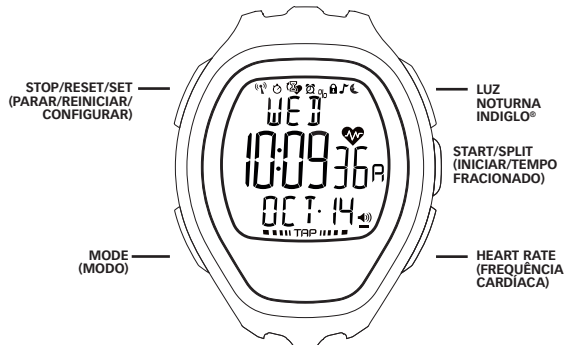
Recursos

Visite <http://www.Timex.com/HRM> para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em <http://www.Timex.com/Manuals> incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Modos/Botões do relógio



Ícones e descrições do mostrador

- O ícone de um coração piscante indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Este ícone pisca desde que o relógio receba um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
- O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.

- O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Timer de intervalos ou Timer.
- O ícone de repetição no modo Timer de intervalos ou Timer indica que o timer foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
- Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.
- Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
- Um ícone de um coração/timer pequeno no modo Hora do dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio acompanha uma frequência cardíaca de recuperação.
 - ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indica que a tecnologia TapScreen™ está ativada.
- Indica que o recurso Night-Mode® está ativo e que ao pressionar qualquer botão se acenderá a luz noturna INDIGLO®.

Modos do relógio

Pressione MODE para passar pelas principais funções do relógio
TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > INTERVAL TIMER (timer de intervalos) > TIMER > RECOVERY (recuperação) > RECALL (revisão) > HRM SETUP (configuração do monitor de frequência cardíaca) > USER INFO (informações do usuário) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

STOP/RESET/SET (DONE) = registrar, aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

HEART RATE (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Observação – Mantenha pressionado qualquer um dos botões para rapidamente aumentar/avançar ou reduzir/reverter o valor de configuração.

Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e, depois, siga as instruções (+, -, NEXT, DONE) que aparecerem no mostrador.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca.

Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício. Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto “Heart Zones® Tools For Success” fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

No entanto, se você não puder utilizar nenhum dos procedimentos, você poderá considerar o método baseado na idade recomendado pelo governo. Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na seguinte tabela.

| Zona | % | Meta | Benefício |
|------|------------|------------------------------------|---|
| 1 | 50% a 60% | Exercício leve | Mantenha um coração saudável e fique em forma |
| 2 | 60% a 70% | Controle do peso | Perda peso e queime gordura |
| 3 | 70% a 80% | Incremento de exercícios aeróbicos | Aumente a energia e a resistência aeróbica |
| 4 | 80% a 90% | Condicionamento ideal | Mantenha uma forma física excelente |
| 5 | 90% a 100% | Treino atlético de elite | Alcance uma condição atlética excelente |

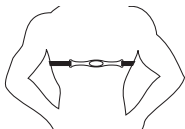
Introdução ao uso do monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais.

Como usar o monitor de frequência cardíaca digital

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Parado a uma distância mínima de 2 metros (6 pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do dia, Cronógrafo, Timer de intervalos ou Timer.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio se o ícone de coração piscante não aparecer.
5. Comece o exercício.



OBSERVAÇÃO – O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver no modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF.

De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício, e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- Aproxime o relógio do sensor de frequência cardíaca digital.
- Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Tecnologia TapScreen™

A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, INTERVAL TIMER e TIMER. A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED), forte (HARD) ou desligado (OFF). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.

1. No modo TIME, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar LITE, MED, HARD ou OFF para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (HARD).
- Se ocorrerem mais ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano.

Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

Hora do dia

1. Pressione MODE até a Hora do dia aparecer.
2. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para iniciar.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar ou diminuir os valores selecionados para fuso horário (1 ou 2), horas, minutos, segundos, mês, dia, data, ano, formato da hora de 12 ou 24 horas, formato da data, sinal horário, botão de bipe e força da batida.
4. Pressione NEXT para configurar cada campo como desejar e prossiga ao seguinte.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair.

Dicas:

- O formato da data pode ser selecionado como mês-dia (MMM-DD), dia-mês (DD, MMM), mês-dia-ano (MM-DD-YY) ou dia-mês-ano (DD.MM.YY).

Segundo fuso horário

O relógio tem 2 fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa mantendo pressionado o botão START/SPLIT por 5 segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra e registra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar o esforço realizado para atingir as metas gerais estabelecidas de treino.

Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício. A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Este relógio registra até 100 horas e conta até 200 voltas. Guarda as últimas 200 voltas no modo Recall.

Uso do cronógrafo

1. No modo CHRONO, bata de leve na tela para iniciar.
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para finalizar.
4. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o modo CHRONO.

WKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente e que pode ser visto no modo Recall.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Se não forem bloqueados, os exercícios mais antigos na memória serão substituídos ao salvar um novo.
- Você pode percorrer até 200 voltas em 3 exercícios. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de 3 voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas central e inferior do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT e LAP#/LAP.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar o formato do mostrador.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso Tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

Observação – Se receber um sinal de frequência cardíaca, você terá mais opções para o mostrador do cronógrafo.

Pressione HEART RATE para mudar para:

- Frequência cardíaca na linha superior com o cronógrafo nas linhas central e inferior
- Frequência cardíaca na linha central com cronógrafo nas linhas superior e inferior
- Só dados de frequência cardíaca
- Só dados do cronógrafo

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram atingidos ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e as mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe lento indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.

Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET/SET para reiniciar).

2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até o tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo.
5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar OFF ou ON.
10. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para configurar o número da distância-alvo.
12. Pressione o botão MODE (NEXT) para fixar a unidade da distância-alvo.

13. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
14. Para finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE). Se a distância-alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Timers de hidratação e nutrição

Os timers opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse timer de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos timers de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para fixá-la.
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do timer de nutrição (EAT).
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar.

Timer de intervalos com rótulos

Rotinas complexas de treinos com intervalos tornam-se automáticas e fáceis com 2 programas com intervalos, cada um com até 8 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treino: número do intervalo (Interval #), morno (WARM), lento (SLOW), médio (MED), rápido (FAST) e frio (COOL).

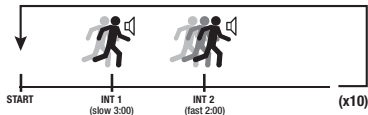
Configuração dos timers de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar o exercício que deseja (WKOUT-1 ou 2) utilizando o (+) ou (-) e pressione MODE (NEXT).
3. Para selecionar o intervalo (1-8), pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para selecionar a zona de frequência cardíaca (HEART RATE ZONE) (Nenhuma, 1-5, ou C1-C5).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar Parar no final (STOP AT END) ou Repetir no final (REPEAT AT END) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

8. Pressione SET quando concluir.

Uso do timer de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer de intervalos.
2. Quando o timer atinge o valor zero, soa uma melodia do timer de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte timer de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
 - Se o exercício foi configurado com o recurso REPEAT AT END, você verá o contador de repetições na linha inferior.
3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o timer de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.
 4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o timer de intervalos para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Dicas:

- aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando. aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o timer fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O timer de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.
- Para ver a hora do dia, mantenha pressionado o botão MODE. Solte o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Timer de contagem regressiva

O Timer é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O timer pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o timer a qualquer momento.

Configuração do timer

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração do timer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do timer.



4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do timer

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer.
2. Quando o timer atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o timer, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET/SET.
4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o timer para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET/SET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Observação – Se o timer para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

-  aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando.  aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.

- Para a operação de repetição do timer, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O timer continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer toca quando a contagem regressiva do timer atinge o valor zero.

Recuperação

Frequência cardíaca de recuperação

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

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

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança na frequência cardíaca para qualquer 1 dos 5 períodos pré-configurados. Para configurar a duração de recuperação no timer:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação completa da frequência cardíaca.

3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou para desativar (OFF) o timer.

Com o cronógrafo funcionando, o timer da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca e o timer de recuperação estiver configurado para a duração de um certo tempo.

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação sem parar o cronógrafo observando as seguintes etapas:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar um tempo de recuperação.
4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recupera-

ção (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação.

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

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode iniciar nem registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

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

Revisão

O registro datado do treino possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- **Tempo total:** o tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- **Voltas armazenadas:** o número de voltas em um exercício.
- **Tempo na zona:** o tempo despendido em uma zona pré-selecionada de frequência cardíaca.
- **Frequência cardíaca média:** a média alcançada durante um exercício.

- **Pico da frequência cardíaca:** o maior valor registrado durante um exercício.
- **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor registrado durante um exercício.
- **Total de calorias:** as calorias queimadas durante um exercício.
- **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas.
- **Melhor volta:** a volta mais rápida registrada do exercício.
- **Revisão de volta ou tempo fracionado:** o tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 200 voltas (segmentos) do exercício.

Como rever os dados de um exercício


1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data/hora do exercício que deseja rever. Os exercícios aparecem em ordem cronológica inversa.
3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione STOP/RESET/SET para rever todas as informações salvas desse exercício.
 - Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para rever os dados
 - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/

tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.

4. Pressione SET (DONE) para sair.

Como bloquear os exercícios na revisão

O bloqueio dos exercícios evita sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, mantenha pressionado o botão HEART RATE para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado  aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição dos dados.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as 3 etapas indicadas anteriormente e mantenha pressionado o botão HEART RATE.

Dicas:

- A fim de bloquear o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 3 exercícios), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.

Se 2 exercícios forem bloqueados e houver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres ("x laps free"). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará

o aviso de memória cheia ("memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

Para personalizar o monitor de frequência cardíaca digital, siga os passos descritos a seguir:

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Formato da frequência cardíaca (BPM ou %-Máx.)
 - Alerta da Zona (ON/OFF)
 - Zonas-alvo (5 baseadas na frequência cardíaca máxima ou 5 faixas de valores personalizadas)
 - Frequência cardíaca máx.
2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e uma opção (ou dígito) piscará.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que deseja configurar.

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

7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo pré-configuradas com base na frequência cardíaca máxima ou configurar até 5 zonas-alvo de frequência cardíaca personalizadas. A sua faixa de valores para a zona-alvo da frequência cardíaca será exibida da mesma maneira como foi configurada no formato HR.

As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao máximo valor de frequência cardíaca.

| Zona | Limite inferior | Limite superior |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) até aparecer HR-ZONE com uma zona na linha central e uma faixa de valores na linha inferior do mostrador.
3. Pressione STOP/RESET/SET para registrar o processo de configuração de seleção da zona e, depois, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Para selecionar qualquer zona-alvo de frequência cardíaca, pressione STOP/RESET/SET (DONE), ou para configurar uma faixa de valores personalizados para a zona-alvo de frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT).
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou pressione HEART RATE (-) para diminuir o valor que pisca.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.
7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração da zona.

OBSERVAÇÃO – Você não ouvirá um indicador alertando que está fora da zona, a menos que HR-ZONE ALERT esteja ativado (“ON”) no modo de configuração HRM.

A zona-alvo personalizada da frequência cardíaca possibilita a individualização dos limites superior e inferior da zona-alvo de

frequência cardíaca quando a faixa de 10% nas zonas pré-configuradas da frequência cardíaca for muito grande ou muito pequena para as metas propostas de exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as alterações feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, o relógio salvará automaticamente quaisquer alterações feitas e sairá do processo de configuração.

Informações do usuário

O registro destas informações possibilita a personalização e aprimoramento dos dados de calorias queimadas calculadas pelo monitor de frequência cardíaca digital.

1. Pressione MODE até USER INFO aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
 - Aniversário
 - Peso (libras ou quilogramas)
 - Altura (polegadas ou centímetros)
 - Tipo de atividade (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
 - Nível de atividade (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
 - Sexo (Male - masculino ou Female - feminino)

2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas opções e pressione MODE (NEXT) para avançar ao campo de configuração seguinte.
5. Quando finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar a configuração das informações do usuário.
6. Repita as etapas de 2 a 5 tantas vezes quantas se fizerem necessárias para completar todas as configurações personalizadas.


Alarme

Até 3 alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione HEART RATE para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione STOP/RESET/SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: só uma vez (ONCE), diariamente (DAILY), dia de semana (WKDAY), fim de semana (WKEND) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar e sair.
6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF)

qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos 5 minutos.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Cuidado e manutenção

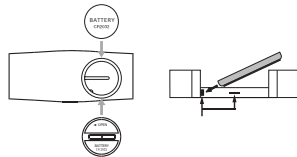
Monitor de frequência cardíaca digital

- Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágue-o com água.
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- Exceto as baterias, as outras peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

Bateria do sensor de frequência cardíaca digital

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca digital precisa ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca digital, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a bateria gasta por uma nova, de lítio CR2032 de 3V, com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarregá-la.
3. Depois de introduzir a bateria, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda – parafusando no sentido horário.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

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

Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

Relógio

- O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de tê-lo exposto ao sal.

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

Sensor de frequência cardíaca digital

- O sensor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D'ÁGUA.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

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

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

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

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

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações

de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor de frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

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

Serviço

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

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

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

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

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

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

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

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução _____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Target Trainer
Números dos modelos: M103 / M010 / M640

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissões do aparelho digital

Standards FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Representante:  _____

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.

INDICE ANALITICO

| | |
|---|-----|
| INTRODUZIONE | 175 |
| RISORSE | 177 |
| MODALITÀ/PULSANTI DELL'OROLOGIO | 178 |
| Icane del display e loro descrizioni..... | 178 |
| Modalità dell'orologio..... | 179 |
| Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale..... | 180 |
| COME INIZIARE A USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA ... | 182 |
| Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 182 |
| Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 184 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGY | 184 |
| ORA DEL GIORNO | 185 |
| Secondo fuso orario..... | 186 |
| CRONOGRAFO | 186 |
| Lap/Split (Giro/tempo intermedio)..... | 187 |
| Uso del Cronografo..... | 187 |
| Cambiamento del formato del display del cronografo..... | 188 |
| MISURATORE DEL PASSO PER TEMPO BERSAGLIO | 189 |
| Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio..... | 190 |
| TIMER DI IDRATAZIONE E NUTRIZIONE | 191 |
| Impostazione dei timer di idratazione e nutrizione..... | 191 |
| TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI | 192 |
| Impostazione dei timer a intervalli..... | 192 |
| Uso del Timer a intervalli..... | 193 |
| TIMER PER CONTO ALLA ROVESCIA | 194 |
| Impostazione del timer..... | 195 |
| Uso del timer..... | 195 |
| RECUPERO | 196 |
| Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero..... | 196 |
| Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero..... | 197 |

| | |
|--|-----|
| RICHIAMO | 198 |
| Esame dei dati sugli allenamenti | 199 |
| Bloccaggio degli allenamenti in modalità Richiamo | 200 |
| IMPOSTAZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRM) | 201 |
| Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio | 202 |
| Come scegliere una Zona di frequenza cardiaca bersaglio | 203 |
| Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca..... | 204 |
| INFORMAZIONI SULL'UTENTE | 205 |
| SVEGLIA | 206 |
| CURA E MANUTENZIONE | 208 |
| Monitor digitale della frequenza cardiaca | 208 |
| Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca | 209 |
| Batteria dell'orologio | 210 |
| ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® | 211 |
| RESISTENZA ALL'ACQUA | 211 |
| Orologio | 211 |
| Sensore digitale della frequenza cardiaca | 211 |
| GARANZIA E ASSISTENZA | 212 |
| DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ | 216 |

Introduzione

Benvenuti!

Grazie di aver acquistato il nuovo orologio monitor della frequenza cardiaca Timex® IRONMAN® Target Trainer con TapScreen™ Technology. Questa nuova generazione di strumenti per il miglioramento delle prestazioni è stata creata in collaborazione con atleti di fama internazionale, che hanno aiutato ad assicurare che le funzioni dell'orologio Target Trainer fossero importanti per le vostre esigenze di allenamento. Sia che state correndo per la prima volta, o vi stiate allenando per la vostra decima maratona, questo orologio vi aiuterà ad ogni passo.

Registrate il prodotto all'indirizzo www.timex.com

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® IRONMAN®, avete appena assunto un nuovo allenatore privato. Il vostro Monitor digitale della frequenza cardiaca vi offre la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del vostro livello di fitness durante 3 allenamenti.

Scoprirete anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrete imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi vi consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, godetevi questo nuovo partner che vi accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico dell'esercizio. È sufficiente:

- fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale. Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA:

questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

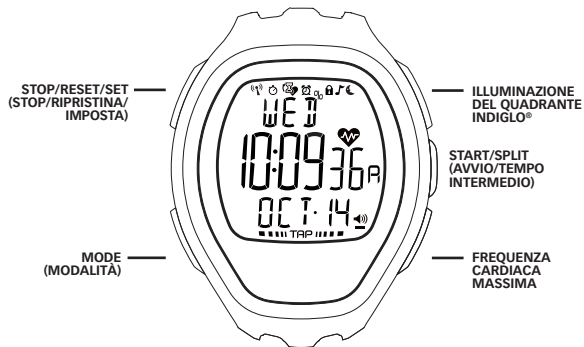
Risorse

Visitare il sito <http://www.Timex.com/HRM> per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.

Si possono trovare versioni elettroniche di questo ed altri libretti di istruzioni sui monitor della frequenza cardiaca all'indirizzo <http://www.Timex.com/Manuals>, inclusi:

- **Heart Zones® Tools for Success:** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Modalità/pulsanti dell'orologio



Icone del display e loro descrizioni

- L'icona lampeggiante del cuore indica che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona lampeggia finché l'orologio non riceve un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Cronografo.

- L'icona della clessidra indica che l'orologio sta cronometrando l'allenamento in Modalità Timer a intervalli o Timer.
- L'icona della ripetizione in Modalità Timer a intervalli o Timer indica che il timer è stato impostato in modo da ricominciare al termine di un ciclo di conto alla rovescia.
- L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.
- L'icona della musicchetta indica che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni ogni ora allo scoccare dell'ora.
- Piccola icona del cuore/del timer in Modalità Ora del giorno o Recupero quando l'orologio sta monitorando un recupero della frequenza cardiaca.
- TAP ■■■■ Indica che la tecnologia TapScreen™ è abilitata.
- Indica che la funzione Night-Mode® è abilitata e la pressione di qualsiasi pulsante attiva l'illuminazione del quadrante INDIGLO®.

Modalità dell'orologio

Premere MODE (modalità) per passare in rassegna le funzioni principali dell'orologio

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > TIMER (timer) > RECOVERY (recupero) > RECALL (richiamo) > HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca) > USER INFO (informazioni utente) > ALARM (sveglia)

I pulsanti dell'orologio si usano nello stesso modo per la maggior parte delle modalità, e le etichette dei pulsanti sono visualizzate sul display accanto al pulsante corrispondente.

STOP/RESET/SET (DONE) = invio, accetta ed esci

MODE (NEXT) = avanza alla successiva opzione di impostazione

START/SPLIT (+) = aumenta/diminuisce il valore dell'impostazione

HEART RATE (-) = diminuisce/inverte il valore dell'impostazione

Nota: tenere premuto l'uno o l'altro pulsante per aumentare/avanzare o diminuire/invertire rapidamente il valore dell'impostazione.

Per impostare, premere STOP/RESET/SET e poi seguire le istruzioni operative (+, -, NEXT (avanti), DONE (finito)) che appaiono sul display.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una zona che corrisponda alla propria percentuale di frequenza cardiaca massima (%) in base alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento. Prima di poter impostare la propria %, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto "Heart Zones® Tools For Success" offre eccellenti procedure in merito, e la Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non è possibile usare nessuna di queste procedure si può considerare l'uso del metodo basato sull'età, consigliato dal governo. Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220

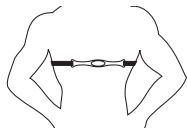
e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella seguente.

| Zona | % | Meta | Vantaggio |
|------|---------------|----------------------------------|---|
| 1 | da 50% a 60% | Esercizio leggero | Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica |
| 2 | da 60% a 70% | Gestione del peso | Dimagrire e bruciare grasso |
| 3 | da 70% a 80% | Costruzione di una base aerobica | Aumentare la forza e la resistenza aerobica |
| 4 | da 80% a 90% | Condizionamento ottimale | Mantenere una forma fisica eccellente |
| 5 | da 90% a 100% | Allenamento atletico di elite | Acquisire una forma atletica eccellente |

Come iniziare a usare il monitor della frequenza cardiaca

Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri.



Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante MODE (modalità) finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle Modalità Time of Day (Ora del giorno), Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer.
4. Premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) sull'orologio se l'icona lampeggiante del cuore non appare.
5. Iniziare l'allenamento.

NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento dell'utente (disponibili in Modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'allenamento è in funzione la Modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF. Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT OFF (allerta sonora disattivata). Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON. Continuare a premere il pulsante HEART RATE (frequenza cardiaca) finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON (allerta sonora attivata).
7. Al termine dell'allenamento in modalità Chrono (cronografo), premere STOP/RESET/SET per interrompere la registrazione di dati per l'allenamento; quindi, premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per memorizzare l'allenamento.
8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento.

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA (nessun dato dal monitor frequenza cardiaca) sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
- Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

TapScreen™ Technology

La TapScreen™ Technology funziona mediante un colpetto deciso sul quadrante dell'orologio. La TapScreen™ Technology viene usata nelle modalità CHRONO (cronografo), INTERVAL TIMER (timer a intervalli) e TIMER. La sensibilità del colpetto può essere regolata su leggera (LITE), media (MED), forte (HARD) o spenta (OFF). L'orologio ha come impostazione predefinita la forza media.

1. In modalità TIME (ora), premere e tenere premuto il pulsante STOP/RESET/SET.
2. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TAP FORCE (forza del colpetto).
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare LITE, MED, HARD od OFF per la forza del colpetto.

Consigli

- Raccomandiamo di impostare la FORZA DEL COLPETTO a seconda dell'attività che si sta svolgendo: cammino (LITE), corsa (MED), bicicletta (HARD) e nuoto (HARD).
- Se si riscontrano più attivazioni del colpetto involontarie, spostare la forza del colpetto al livello successivo.
- Se ci si trova nell'ambito di una transizione del triathlon o si stanno semplicemente cambiando gli abiti, raccomandiamo di premere il pulsante MODE per passare alla modalità TIME (ora) onde evitare l'attivazione accidentale del colpetto del cronografo, che continuerà a scorrere sullo sfondo.

Quando si completa l'operazione, ritornare al cronografo (CHRONO).

Ora del giorno

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per aumentare o diminuire i valori relativi a Fuso orario (1 o 2), ora, minuti, secondi, mese, giorno, data, anno, formato a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.

4. Premere NEXT per impostare ciascun campo come desiderato e passare al campo seguente.
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per uscire.

Consigli

- Il formato della data può essere selezionato come mese-data (MMM-GG), giorno-mese (GG, MMM), mese-giorno-anno (MM-GG-AA) o giorno-mese-anno (GG-MM-AA)

Secondo fuso orario

L'orologio dispone di due fusi orari, utili quando si sta viaggiando verso una località con un fuso orario diverso, o quando si passa all'ora legale.

Consigli

- Si può passare facilmente da TIME 1 (fuso orario 1) a TIME 2 (fuso orario 2) e viceversa premendo e tenendo premuto per 5 secondi il pulsante START/SPLIT.

Cronografo

Il cronografo cronometra e registra la sessione di allenamento. Durante l'evento, la registrazione di giri/tempi intermedi può offrire un feedback in tempo reale che permette di regolare il proprio ritmo e il proprio sforzo al fine di raggiungere le mete di allenamento generali.

Lap/Split (Giro/tempo intermedio)

Il giro è il tempo necessario a completare un segmento individuale del proprio allenamento. Il tempo intermedio è il tempo cumulativo dall'inizio a quel punto specifico nel proprio allenamento. Segue un esempio relativo ad una corsa di 4 miglia. Il corridore registra giri/tempi intermedi ad ogni miglio.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Questo orologio registra un massimo di 100 ore e conta fino a 200 giri. Memorizza i 200 giri più recenti nella modalità Recall (richiamo).

Uso del Cronografo

1. In modalità CHRONO (cronografo), DARE UN COLPETTO allo schermo dell'orologio per AVVIARE.
2. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
3. Premere STOP/RESET per terminare.
4. Premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per ripristinare il cronografo.

La dicitura WKOUT SAVED (allenamento memorizzato) appare sullo schermo a indicare che l'allenamento è stato salvato automaticamente e può essere esaminato in modalità Recall (richiamo).

Consigli

- Si può anche usare il pulsante START/SPLIT per avviare il cronografo e registrare giri.
- Se gli allenamenti non vengono bloccati, il salvataggio di un allenamento sostituisce l'allenamento più vecchio registrato nella memoria.
- Si possono registrare fino a 200 giri durante tre allenamenti. Tenere presente che ciascun allenamento successivo richiederà l'equivalente di tre giri di memoria che verranno usati per timbrare ora/data, tempo bersaglio e tempi delta per quell'allenamento.

Cambiamento del formato del display del cronografo

Questa operazione determina quanto viene mostrato nella riga centrale e in quella di fondo del display. La riga intermedia presenta il carattere tipografico più grande. Si ha l'opzione di visualizzare GIRO/TEMPO INTERMEDIO, TEMPO INTERMEDIO/GIRO, N.GIRO/TEMPO INTERNEDIO e N.GIRO/GIRO.

1. Premere il pulsante Mode finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare il formato del display.

4. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per uscire o MODE (NEXT) per impostare la funzione di tempo bersaglio (descritta successivamente in questa sezione).

Nota

Se si sta ricevendo un segnale di frequenza cardiaca, si hanno ulteriori opzioni per il display del cronografo.

Premere HEART RATE per cambiare in quanto segue.

- Frequenza cardiaca nella riga superiore con cronografo nelle righe intermedia e inferiore
- Frequenza cardiaca nella riga intermedia con cronografo nelle righe superiore e inferiore
- Solo dati sulla frequenza cardiaca
- Solo dati del cronografo

Misuratore del passo per tempo bersaglio

Poiché il passo è importante per raggiungere le proprie mete di fitness, un misuratore incorporato sonoro indica all'atleta se i tempi di giro bersaglio vengono raggiunti. Quando l'atleta supera o non raggiunge i propri tempi bersaglio predeterminati, varie suonerie e messaggi gli offrono feedback in merito. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato (SLOW), un singolo segnale acustico indica che il passo seguito è quello desiderato (ON-PACE), e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo (FAST). Anche il display visualizza i dati relativi alle prestazioni atletiche.

Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo). (Il cronografo deve dare come lettura 00:00:00; in caso contrario, premere STOP/RESET/SET per azzerarlo.)
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TARGET TIME (tempo bersaglio).
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per abilitare (ON) o disabilitare (OFF) il TEMPO BERSAGLIO.
5. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT PACE (passo bersaglio).
6. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per inserire il tempo del Passo bersaglio per giro in ore (HH), minuti (MM) e secondi (SS). Il Passo bersaglio per giro può essere impostato nell'ambito di un intervallo che va da un minimo di 1 minuto (1.00) ad un massimo di 1 ora (1:00.00).
7. Premere il pulsante MODE (NEXT) per entrare nell'intervallo bersaglio (TRGT RANGE), che rappresenta il margine di errore (+/-) entro il quale si vuole considerare il proprio giro come rientrante nel passo desiderato (ON-PACE). Quando appare la dicitura Target Range (intervallo bersaglio), inserire i minuti (MM) ed i secondi (SS).
8. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TARGET DIST (distanza bersaglio).

9. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare OFF od ON.
10. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TARGET DIST (distanza bersaglio).
11. Premere START/SPLIT(+) o HEART RATE (-) e MODE (NEXT) per impostare il numero della distanza bersaglio.
12. Premere MODE (NEXT) per impostare l'unità di misura della distanza bersaglio.
13. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare le unità come miglia (MI) o chilometri (KM).
14. Per terminare, premere STOP/RESET/SET (DONE). Se è stata impostata una Distanza bersaglio totale, l'orologio stima e visualizza il tempo BERSAGLIO TOTALE dell'atleta, in base al Passo bersaglio e alla Distanza bersaglio indicati nei procedimenti precedenti.

Timer di idratazione e nutrizione

I timer opzionali di idratazione e nutrizione indicano all'atleta quando è ora di bere o mangiare. Il timer per conto alla rovescia si ripete e scorre parallelamente al cronografo.

Impostazione dei timer di idratazione e nutrizione

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere SET per iniziare.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare, per l'idratazione, la parola DRINK (bere).
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per abilitare la funzione (ON).

5. Premere il pulsante MODE (NEXT) per passare alla sezione relativa al tempo e premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per impostare l'ora.
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare e ripetere il processo di impostazione per il timer relativo alla nutrizione (EAT/mangiare).
7. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per terminare.

Timer a intervalli con contrassegni

I complessi allenamenti a intervalli diventano automatici e agevoli grazie a due programmi a intervalli, ciascuno con un massimo di 8 intervalli contrassegnati che si possono facilmente avviare e interrompere tramite l'interfaccia della TapScreen™ Technology. Abbiamo anche aggiunto contrassegni che aiutano l'atleta a vedere l'intensità che dovrebbe seguire nel suo allenamento [Interval # (N intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)].

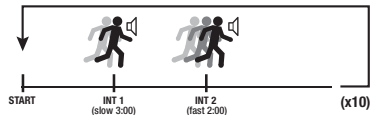
Impostazione dei timer a intervalli

1. Premere MODE finché non appare la dicitura INT TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET per selezionare l'allenamento che si desidera usare (WKOUT-1 o 2) mediante (+) o (-), e premere MODE (NEXT).
3. Per selezionare l'intervallo (1-8) premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Premere MODE (NEXT) per impostare il tempo dell'intervallo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Premere MODE (NEXT) per selezionare la ZONA DELLA FREQUENZA CARDIACA [None (nessuna), 1-5 o C1-C5].

6. Premere Mode (NEXT) per selezionare il nome dell'intervallo [Interval # (N. intervallo), WARM-UP (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)] con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Premere MODE (NEXT) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Ripetere tutti questi procedimenti fino ad impostare tutti gli intervalli necessari per l'allenamento.
8. Premere SET (impostazione) quando si finisce.

Uso del Timer a intervalli



1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer a intervalli.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e poi avvia il timer a intervalli successivo, si sente la suoneria del timer a intervalli.



- Il display mostra il contrassegno in cima al timer [Interval# (N. intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)].
- Se l'allenamento è stato impostato con ripetizione alla fine (REPEAT AT END), si vedrà il contatore delle ripetizioni sulla riga inferiore.

3. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, o premere STOP/RESET, per fermare il Timer a intervalli una volta eseguite tutte le ripetizioni necessarie.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer a intervalli sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

Consigli

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo. , appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e si sente la suoneria del timer a intervalli.
- Il timer a intervalli continua a scorrere se si esce dalla modalità timer a intervalli (INT TIMER).
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità INT TIMER (timer a intervalli).

Timer per conto alla rovescia

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato per ripetersi e contare alla rovescia continuamente, oppure per fermarsi al termine del conto alla rovescia. Si può usare la TapScreen™ Technology per attivare e fermare il timer in qualsiasi momento.

Impostazione del timer



1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/RESET/SET per iniziare l'impostazione del timer.
3. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per aumentare/diminuire i valori del timer per conto alla rovescia.
4. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
6. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per terminare il processo di impostazione.

Uso del timer

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e si interrompe o si ripete, si sente una suoneria. La suoneria può essere spenta premendo qualsiasi pulsante.
3. Se occorre fermare o interrompere il timer, dare un colpetto sulla lente dell'orologio oppure premere STOP/RESET/SET.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET/SET per ripristinare il timer sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET/SET, si riporta il timer sullo 0.

Nota: se il timer di ripetizione viene impostato su meno di 15 secondi, fra una ripetizione e l'altra si sente un singolo segnale acustico.

Consigli

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Per il funzionamento di ripetizione del Timer, il numero della ripetizione appare in fondo al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni contate è 99.
- Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità Timer.
- Quando il timer conta alla rovescia fino allo zero, lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e si sente la suoneria del timer.

Recupero

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si diventa più in forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'allenamento, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca nel corso di cinque periodi preimpostati. Per impostare la durata del timer del tempo di recupero, fare quanto segue.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECVRY (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura accurata del recupero della frequenza cardiaca.
3. Premere STOP/RESET/SET per passare in rassegna i tempi di periodo di recupero 30-second (30 secondi), one (uno), two (due), five (cinque) o ten (dieci) minuti, o per disabilitare (OFF) il timer.

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/RESET/SET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca e il timer del recupero è impostato su un determinato periodo di tempo.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero senza fermare il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECVRY (recupero).
2. Premere STOP/RESET/SET per azzerare se necessario l'ultima lettura del recupero della frequenza cardiaca.

3. Premere STOP/RESET/SET per selezionare un tempo di recupero.
4. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero (a sinistra), oltre alla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il conto alla rovescia di recupero.
5. Dopo il conto alla rovescia, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero (valore R).

NOTA: l'orologio non può avviare né registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati sull'attuale frequenza cardiaca e informazioni valide sul polso dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Senza l'attuale frequenza cardiaca, o se la frequenza cardiaca alla fine del periodo di recupero è più alta di quella all'inizio, il display visualizzerà NO REC (nessuna registrazione).

6. Si può continuare ad avviare un periodo di recupero ripetendo i procedimenti da 2 a 4.

Richiamo

Il registro degli allenamenti con data permette di esaminare le prestazioni degli allenamenti fatti usando la funzione cronografo.

I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'allenamento.
- **Giri memorizzati:** il numero di giri dell'allenamento.

- **Tempo nella zona:** il tempo trascorso in una zona di frequenza cardiaca preselezionata.
- **Frequenza cardiaca media:** la media raggiunta durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca di picco:** la più alta registrata durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca minima:** la più bassa registrata durante un allenamento.
- **Calorie totali:** le calorie bruciate durante un allenamento.
- **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- **Media dei giri:** il tempo medio di tutti i giri registrati.
- **Miglior giro:** il giro più veloce registrato nell'allenamento.
- **Richiamo giro o tempo intermedio:** la quantità di tempo e la frequenza cardiaca media per gli ultimi 200 giri (segmenti) dell'allenamento.

Esame dei dati sugli allenamenti


1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per selezionare la data/l'ora dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso.
3. Una volta trovato l'allenamento che si desidera esaminare, premere STOP/RESET/SET per esaminare tutte le informazioni memorizzate per tale allenamento.

- Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati.
- Se il Misuratore del passo per tempo bersaglio era abilitato (ON), si sarà in grado di esaminare le impostazioni relative al misuratore del passo (passo bersaglio, distanza bersaglio e totale bersaglio), i tempi di giro/intermedi effettivi, i risultati delta per giro (+/- rispetto al tempo bersaglio per giro con contrassegni), tempo delta totale (se è stata impostata una Distanza bersaglio totale), miglior giro e giro medio.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

Bloccaggio degli allenamenti in modalità Richiamo

Bloccando un allenamento si impedisce la sua cancellazione automatica quando vengono fatti nuovi allenamenti.

1. Premere il pulsante MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per scorrere attraverso le date degli allenamenti.
3. Una volta trovato l'allenamento, premere e tenere premuto HEART RATE per bloccarlo (LOCK). Una piccola icona di lucchetto  appare insieme alla data dell'allenamento per confermare lo stato dei dati.
4. Per sbloccare qualsiasi allenamento, ripetere i tre procedimenti indicati sopra e premere e tenere premuto HEART RATE per sbloccare (UNLOCK).

Consigli

- Per BLOCCARE l'allenamento più recente, occorre ripristinare il cronografo (00:00:00) per salvare l'allenamento.
- Man mano che la memoria viene riempita (un massimo di 3 allenamenti), gli ultimi allenamenti non bloccati vengono cancellati automaticamente.

Se due allenamenti sono bloccati e la memoria ha a disposizione uno spazio equivalente a meno di 30 giri, l'orologio indica che la memoria sta per esaurirsi visualizzando "x laps free" (x giri disponibili). Una volta che non resta più alcuna memoria disponibile, l'orologio visualizza la dicitura "memory full" (memoria esaurita) e sarà necessario sbloccare degli allenamenti memorizzati per liberare lo spazio per richiamare il prossimo allenamento.

Impostazione del Monitor della frequenza cardiaca (HRM)

Per personalizzare il monitor della frequenza cardiaca, seguire questi semplici procedimenti.

1. Premere MODE finché non appaiono le parole HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca). Lo schermo mostra l'ultima voce visualizzata o modificata:
 - Formato FC (BPM o %-Max)
 - Allerta zona (ON/OFF)
 - Zona bersaglio (5 zone in base a FC max o 5 intervalli personalizzati)
 - Frequenza cardiaca massima

2. Per selezionare un'altra voce da impostare, premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Per impostare, premere STOP/RESET/SET: una scelta (o cifra) lampeggerà.
4. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
5. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva o al gruppo di impostazioni successivo che si vuole impostare.
6. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare i cambiamenti e uscire dal processo di impostazione.
7. Premere MODE per uscire da HRM SETUP (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle zone bersaglio preimpostate in base alla frequenza cardiaca massima, oppure si possono impostare fino a 5 zone di frequenza cardiaca bersaglio. L'intervallo della zona di frequenza cardiaca bersaglio sarà visualizzato nel modo che è stato impostato sotto Formato FC.

Le zone di frequenza cardiaca preimpostate descritte nella tabella seguente vengono applicate alla massima frequenza cardiaca dell'utente.

| Zona | Limite inferiore | Limite superiore |
|------|------------------|------------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Come scegliere una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appaiono le parole HRM SETUP (impostazione monitor frequenza cardiaca).
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) finché non appare HR-ZONE con una zona nella riga intermedia ed un intervallo nella riga inferiore del display.
3. Premere STOP/RESET/SET per entrare nel processo di impostazione Zone Selection (Selezione della zona), e poi premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (etichettate da ZONE 1 a ZONE 5 o da ZONE C1 a ZONE C5).
4. Per selezionare qualsiasi zona della frequenza cardiaca bersaglio premere STOP/RESET/SET (DONE), oppure, per impostare un intervallo per zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata, premere MODE (NEXT).

5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, oppure HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere MODE (NEXT) per passare al valore della cifra successiva.
7. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/RESET/SET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire dal processo di impostazione della zona.

NOTA: non si sentirà alcun indicatore di "fuori zona" a meno che non sia stata impostata su "ON" (abilitata) la HR-ZONE ALERT (allerta zona FC) nella modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca.

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata permette all'utente di personalizzare i limiti inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio quando l'intervallo del 10% nelle Zone della frequenza cardiaca preimpostate è troppo grande o troppo piccolo per le sue mete di allenamento.

Note e consigli sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/RESET/SET (DONE).
- Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.

Informazioni sull'utente

L'immissione di queste informazioni contribuisce a personalizzare e affinare i dati sulle calorie bruciate calcolati dal monitor digitale della frequenza cardiaca.

1. Premere il pulsante MODE finché non appaiono le parole USER INFO (informazioni sull'utente). Lo schermo mostra l'ultima voce visualizzata o modificata:
 - Data di nascita
 - Peso (libbre o chilogrammi)
 - Altezza (pollici o centimetri)
 - Tipo di attività [Bike (bicicletta), Brick (diverse discipline), Hike (escursionismo), Interval (intervalli), Other (altro), Race (gara), Row (canottaggio), Run (corsa), Ski (sci), Strength (forza), Walk (cammino), X-Train (allenamento in modi diversi)]
 - Livello di attività [Very Low (molto basso), Low (basso), Moderate (moderato), High (intenso), Very High (molto intenso)]
 - Sesso [Male (maschile) o Female (femminile)]
2. Per selezionare un'altra voce da impostare, premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Premere STOP/RESET/SET per entrare nel processo di impostazione.
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna le scelte, e premere MODE (NEXT) per passare al campo di impostazione successivo.


5. Al termine, premere STOP/RESET/SET (DONE) per confermare le impostazioni delle informazioni sull'utente.
6. Ripetere come necessario i procedimenti da 2 a 5 per completare tutte le proprie impostazioni personalizzate.

Sveglia

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti. Le sveglie si possono personalizzare in base al giorno secondo le proprie necessità.

1. Premere MODE finché non appare ALARM.
2. Premere HEART RATE per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.
3. Premere STOP/RESET/SET per impostare la sveglia selezionata.
4. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) e MODE (NEXT) per cambiare l'ora della sveglia e la frequenza con la quale si desidera che la sveglia suoni [ONCE (una volta), DAILY (quotidiana), WKDAYS (giorni feriali), WKENDS (fine settimana), o in un giorno della settimana particolare].
5. Premere STOP/RESET/SET (DONE) per confermare e uscire.
6. Premere START/SPLIT per abilitare o disabilitare (ON o OFF) qualsiasi sveglia. Se la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene indicata nella riga inferiore del display.

Consigli

- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando la sveglia raggiunge l'ora impostata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e l'allerta suona. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non viene premuto alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Cura e manutenzione

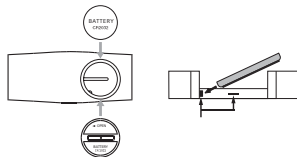
Monitor digitale della frequenza cardiaca

- Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquare il sensore con acqua dolce.
- Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere o a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.
- Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta, avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2025.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, **TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DELL'OROLOGIO MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE LOCALI.**

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- L'orologio è resistente all'acqua fino a 100 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 200 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 100 metri).
- L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

- Il Sensore digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: IL SENSORE NON TRASMETTE LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO NELL'ACQUA O SOTT'ACQUA.

Garanzia e assistenza

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste

limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

QUESTO É IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex® Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Target Trainer
Numeri modello: M103 / M010 / M640

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300.330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300.330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Norme: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agente: 

Sam Everett Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. HEART ZONES è un marchio depositato di Sally Edwards.

TABLE OF CONTENTS

| | |
|--|-----|
| EINLEITUNG | 221 |
| RESSOURCEN | 223 |
| MODI/KNÖPFE DER UHR | 224 |
| Anzeigesymbole und Beschreibungen..... | 224 |
| Uhrenmodi..... | 225 |
| Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs..... | 226 |
| GEBRAUCH DES HERZFREQUENZMONITORS | 227 |
| Richtige Anwendung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors..... | 228 |
| Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor..... | 229 |
| TAPSCREEN™-TECHNOLOGIE | 230 |
| UHRZEIT | 231 |
| Zweite Zeitzone..... | 232 |
| CHRONOGRAPH | 232 |
| Lap/Split (Runden-/Zwischenzeit)..... | 232 |
| Gebrauch des Chronographen..... | 233 |
| Ändern des Chronographen-Anzeigeformats..... | 234 |
| ZIELZEIT-PACER | 235 |
| Einstellen des Zielzeit-Pacers..... | 235 |
| ERINNERUNGSTIMER FÜR FLÜSSIGKEITS- UND NAHRUNGS-AUFNAHME | 237 |
| Einstellen der Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme..... | 237 |
| INTERVALL-TIMER MIT BENENNUNGEN | 238 |
| Einstellen der Intervall-Timer..... | 238 |
| Gebrauch des Intervall-Timers..... | 239 |
| COUNTDOWN-TIMER | 241 |
| Einstellen des Timers..... | 241 |
| Gebrauch des Timers..... | 241 |

| | |
|---|-----|
| ERHOLUNG | 242 |
| Wissenswertes zur Erholungsherzfrequenz | 242 |
| Manuelle Bestimmung der Erholungsherzfrequenz | 244 |
| ABRUF | 245 |
| Anschauen von Workout-Daten | 246 |
| Sperrern von Workouts im Abrufmodus | 246 |
| EINRICHTEN DES HFM | 248 |
| Einstellen eines Herzfrequenz-Zielbereichs | 249 |
| Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs | 250 |
| Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor | 251 |
| BENUTZERINFO | 251 |
| WECKER | 252 |
| PFLEGE UND WARTUNG | 254 |
| Digitaler Herzfrequenzmonitor | 254 |
| Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors | 255 |
| Uhrenbatterie | 256 |
| INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG | 256 |
| WASSERBESTÄNDIGKEIT | 257 |
| Uhr | 257 |
| Digitaler Herzfrequenzsensor | 257 |
| GARANTIE UND SERVICE | 258 |
| KONFORMITÄTSERKLÄRUNG | 262 |

Einleitung

Willkommen!

Vielen Dank, dass Sie sich für eine neue Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor-Uhr mit TapScreen™-Technologie entschieden haben. Diese neue Generation von Hochleistungs-Armbanduhren ist in Zusammenarbeit mit weltbekannten Athleten entwickelt worden, die dazu beigetragen haben, dass die Funktionen der Target Trainer-Uhr für Ihre Trainingsbedürfnisse relevant sind. Ob Sie nun zum ersten Mal laufen oder für Ihren zehnten Marathon trainieren – diese Uhr wird Ihnen bestimmt helfen.

Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.com.

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf dieses digitalen Timex® IRONMAN®-Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen persönlichen Trainer engagiert. Damit können Sie wichtige Werte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und analysieren.

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein nutzerfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier mit seinen Komponenten vertraut machen, um es optimal nutzen zu können.

Wenn Sie die Leistungsmerkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors kennen, können Sie dieses Fitnesstool optimal nutzen. Vergessen Sie jedoch vor allem nicht, mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu mehr Fitness Spaß zu haben!

Ein gesundes Herz

Neue Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne sich dabei zu viel zuzumuten. Und zwar ganz einfach:

- Workout 3- bis 4-mal pro Woche
- Workout für 30 bis 45 Minuten bei jeder Trainingsperiode
- Workout bei angemessener Herzfrequenz

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Workouts in einem angemessenen Herzfrequenzbereich werden Herz, Lungen und Muskeln fit gemacht, sodass sie auf optimalem Niveau arbeiten und damit Ihren ganzen Körper in Form bringen und halten. Wenn Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor einmal eingerichtet ist, kann er Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in dem gewünschten Workout-Bereich befinden, und Ihnen signalisieren, wenn dies nicht der Fall ist. Er kann Ihnen helfen, Ihren Körper auf einem Intensitätsniveau zu trainieren, bei dem Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dieser Herzfrequenzmonitor ist kein Medizinprodukt und für Personen mit schweren Herzleiden nicht empfohlen. Fragen Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Funktstörungen, mangelhafter Kontakt zwischen Haut und digitalem Herzfrequenzsensor oder sonstige Faktoren können eine genaue Übertragung der Herzfrequenzdaten verhindern.

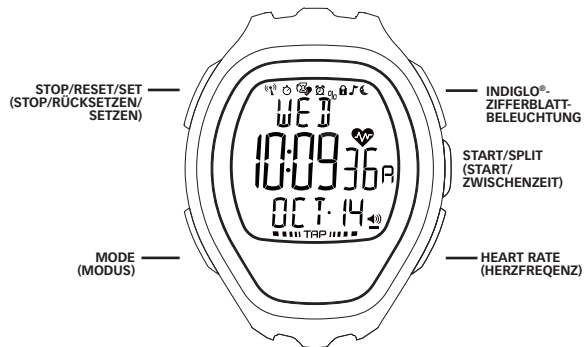
Ressourcen

Besuchen Sie <http://www.Timex.com/HRM> für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen.

Sie finden elektronische Versionen dieses und anderer HFM-Anleitungen unter <http://www.Timex.com/Manuals>, einschließlich:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Modi/Knöpfe der Uhr



Anzeigesymbole und Beschreibungen

- Das blinkende Herzsymbol zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor sucht. Dieses Symbol blinkt so lange, bis die Uhr vom digitalen Herzfrequenzsensor ein Signal empfängt.
- Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Chrono-Modus aufzeichnet.

- Das Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Intervall-Timer- oder Timer-Modus aufzeichnet.
- Das Wiederholungssymbol im Intervall-Timer- oder Timer-Modus zeigt an, dass Sie den Timer am Ende des Countdowns auf Wiederholung gesetzt haben.
- Das Weckersymbol zeigt an, dass Sie den Weckruf auf eine bestimmte Zeit eingestellt haben.
- Das Melodiesymbol zeigt an, dass Sie das Stundensignal auf Ertönung zur vollen Stunde gestellt haben.
- Das kleine Herz-/Timer-Symbol im Uhrzeit- oder Erholungsmodus zeigt an, wenn die Uhr die Erholung der Herzfrequenz überwacht.
- Das TAP-Symbol zeigt an, dass die TapScreen™-Technologie aktiviert ist.
- Das Halbmondsymbol zeigt an, dass die Night-Mode®-Funktion aktiviert ist und dass jede Betätigung eines Knopfs die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung einschaltet.

Uhrenmodi

Durch wiederholtes Betätigen des MODUS-Knopfs können Sie die Hauptfunktionen der Uhr durchgehen.

TIME (UHRZEIT) > CHRONO > INTERVALL-TIMER > TIMER > RECOVERY (ERHOLUNG) > RECALL (ABRUF) > HRM SETUP (HFM-SETUP) > USER INFO > ALARM (WECKER)

In den meisten Modi funktionieren die Knöpfe gleichartig und die Knopfbezeichnungen erscheinen auf der Anzeige in der Nähe des Knopfs.

STOP/RESET/SET (DONE) [STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN] = Eingabe, Übernahme und Verlassen des Modus

MODE (MODUS) = Weiter zur nächsten Einrichtungsoption

START/SPLIT [START/ZWISCHENZEIT] (+) = Erhöhen/Vorrücken des Einstellwerts

HERZFREQUENZ (-) = Herabsetzen/Zurückrücken des Einstellwerts

Anmerkung: Zum raschen Erhöhen/Vorrücken oder Herabsetzen/Zurückrücken des Einstellwerts können Sie den entsprechenden Knopf niederhalten.

Zur Übernahme des Werts drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf und folgen dann den Prompts (+, -, NEXT, DONE = +, -, WEITER, FERTIG) auf dem Display.

Bestimmen Ihres optimalen Herzfrequenzbereichs

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach einen Bereich, der auf der Basis des zu erreichenden Fitnessziels bei einem bestimmten Workout dem gewünschten Prozentsatz (%) Ihrer maximalen Herzfrequenz entspricht. Bevor Ihr %-Wert eingestellt werden kann, muss zunächst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen zahlreiche Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden „Heart Zones® Tools For Success“ bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Sollten diese Verfahren für Sie jedoch nicht praktikabel sein, können Sie auch die altersbasierte Methode anwenden. Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-Jährige würde 35 (ihr Alter) von 220 abziehen und eine geschätzte maximale Herzfrequenz von

185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die in der nachstehenden Tabelle aufgelisteten Bereiche einstellen.

| Bereich | % | Ziel | Wirkung |
|---------|--------------|------------------------------|---|
| 1 | 50% bis 60% | Leichtes Training | Herzgesundheit und allgemeine Fitness |
| 2 | 60% bis 70% | Gewichtsmanagement | Gewichtsabnahme und Fettverbrennung |
| 3 | 70% bis 80% | Aufbau einer Aerobic-Basis | Mehr Vitalität und aerobische Ausdauer |
| 4 | 80% bis 90% | Optimales Konditionstraining | Aufrechterhaltung einer optimalen Kondition |
| 5 | 90% bis 100% | Elite-Athletentraining | Erzielung überragender athletischer Kondition |

Gebrauch des Herzfrequenzmonitors

Bevor Sie beginnen ...

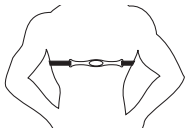
Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Informationen im HRM SETUP-Modus einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor an Ihre persönlichen Parameter anpassen.

Richtige Anwendung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

1. Feuchten Sie die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors an.
2. Zentrieren Sie den Sensor auf der Brust (das Timex®-Logo muss dabei nach oben und außen weisen) und befestigen Sie ihn direkt unterhalb des Brustbeins.
3. Drücken Sie in mindestens zwei Meter Entfernung von anderen Herzfrequenzmonitoren oder sonstigen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen wiederholt den MODUS-Knopf, bis Ihr gewünschter Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind im Uhrzeit-, Chrono-, Intervall-Timer- oder Timer-Modus abrufbar.
4. Sollte das blinkende Herzsymbol nicht erscheinen, drücken Sie den HERZFREQUENZ-Knopf an der Uhr.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

ANMERKUNG: Die Uhr zeichnet Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten zu Ihrem Workout (verfügbar im Review-Modus) nur dann automatisch auf, wenn Sie bei Ihrem Workout den Chrono-Modus laufen lassen.

6. Wenn die Uhr so eingestellt ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreitung Ihres gewählten Herzfrequenzbereichs warnt, können Sie durch Niederhalten des HERZFREQUENZ-Knopfs das akustische Warnsignal abschalten. Andernfalls piept sie so lange, bis Sie Ihren Zielbereich wieder erreicht haben. Wenn Sie das Warnsignal abschalten, erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF



(Warnsignal sperren AUS). Sie können nun den HERZFREQUENZ-Knopf so lange drücken, bis die Meldung AUDIBLE ALERT OFF (Warnsignal AUS) erscheint. Wenn Sie umgekehrt das Warnsignal einschalten, erscheint die Meldung HOLD ALERT ON (Warnsignal sperren EIN). Drücken Sie dann so lange den HERZFREQUENZ-Knopf, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON (Warnsignal EIN) erscheint.

7. Sie können nach Abschluss Ihres Workouts durch Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs im Chrono-Modus die Datenaufzeichnung für diesen Workout stoppen und durch Niederhalten dieses Knopfs abspeichern.
8. Drücken Sie dann den MODUS-Knopf, bis der Review-Modus erscheint. Dieser Modus zeigt Herzfrequenz und andere statistische Daten zu Ihrem Workout.

Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Zur ordnungsgemäßen Funktion dürfen die Uhr und der digitale Herzfrequenzsensor nicht weiter als 1 m voneinander entfernt sein. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, erscheint möglicherweise die Meldung NO HRM DATA (Keine HFM-Daten). Probieren Sie in dem Fall Folgendes:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen der Uhr und dem digitalen Herzfrequenzsensor.
- Justieren Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und des elastischen Brustgurts.
- Stellen Sie sicher, dass die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors feucht sind.

- Überprüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- Vergrößern Sie den Abstand zu anderen Herzfrequenzmonitoren oder sonstigen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen.

TapScreen™-Technologie

Die TapScreen™-Technologie funktioniert durch Antippen des Zifferblatts. Sie kommt im CHRONO-, INTERVALL-TIMER- UND TIMER-Modus zum Einsatz. Die Antippempfindlichkeit kann auf leicht (LITE), mittelstark (MED), kräftig (HARD) oder Aus (OFF) eingestellt werden. Die Vorgabe ist mittelstark.

1. Halten Sie im TIME-Modus (Uhrzeit) den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.
2. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TAP FORCE (Antippempfindlichkeit) erscheint.
3. Wählen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Antippempfindlichkeit aus (LITE, MED, HARD oder OFF).

Tipps:

- Wir empfehlen, die Antippempfindlichkeit der jeweiligen Aktivität anzupassen: Gehen (LITE), Laufen (MED), Radfahren (HARD) und Schwimmen (HARD).
- Sollte es versehentlich zu höheren TAP-Aktivierungen kommen, stellen Sie die Antippempfindlichkeit auf das nächste Niveau ein.

- Sollten Sie bei einem Triathlon gerade einen Disziplinenwechsel vornehmen oder frische Kleidung anziehen, empfehlen wir, mit dem MODUS-Knopf in den TIME-Modus zu wechseln, damit der Antippmodus, der im Hintergrund ja weiterläuft, nicht versehentlich aktiviert wird.

Wechseln Sie zum CHRONO-Modus zurück, wenn Sie fertig sind.

Uhrzeit

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis Time of Day (Uhrzeit) erscheint.
2. Halten Sie zum Starten den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.
3. Drücken Sie zum Erhöhen bzw. Herabsetzen oder zur Auswahl von Werten für Zeitzone (1 oder 2), Stunden, Minuten, Sekunden, Monat, Tag, Datum, Jahr, 12/24-Stunden-Format, Datumsformat, Stundensignal, Knopfdrucksignal und Antippempfindlichkeit den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf.
4. Betätigen Sie zur Übernahme des gewünschten Feldwerts und zum Vorrücken auf das nächste Feld den MODUS-Knopf.
5. Verlassen Sie den Einstellmodus mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.

Tipps:

- Das Datumsformat kann als Monat-Datum (MMM-DD), Tag-Monat (DD, MMM), Monat-Tag-Jahr (MM-DD-YY) oder Tag-Monat-Jahr (DD.MM.YY) eingestellt werden.

Zweite Zeitzone

Ihre Uhr hat zwei Zeitzonen. Das ist nützlich, wenn Sie auf Reisen in eine andere Zeitzone kommen oder auf Sommerzeit umstellen.

Tipps:

- Sie können ganz einfach zwischen ZEIT 1 und ZEIT 2 umschalten. Halten Sie einfach den START/ZWISCHENZEIT-Knopf 5 Sekunden lang nieder.

Chronograph

Der Chronograph misst Ihre Workout-Zeit und zeichnet sie auf. Die Aufzeichnung von Runden-/Zwischenzeiten gibt Ihnen Echtzeit-Feedback, sodass Sie Ihr Tempo richtig bestimmen und Ihre Anstrengungen zur Erreichung Ihrer allgemeinen Trainingsziele darauf einstellen können.

Lap/Split (Runden-/Zwischenzeit)

Die Rundenzeit ist die zur Absolvierung eines Workout-Segments benötigte Zeit, die Zwischenzeit die aufgelaufene Zeit ab dem Start bis zu einem spezifischen Punkt im Workout. Nachstehend finden Sie ein Beispiel für einen 4-Meilen-Lauf. Der Läufer zeichnet die Runden-/Zwischenzeiten jede Meile auf.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Diese Uhr zeichnet bis zu 100 Stunden auf und zählt bis zu 200 Runden. Sie speichert die letzten 200 Runden im Recall-Modus (Abruf).

Gebrauch des Chronographen

1. Tippen Sie zum Starten im CHRONO-Modus auf das Display.
2. Tippen Sie das Display immer dann an, wenn Sie eine Runde/Zwischenzeit aufzeichnen möchten.
3. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie fertig sind.
4. Halten Sie zum Rücksetzen des Chronographen den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf nieder.

Auf dem Display erscheint WKOUT SAVED (Workout gespeichert), das heißt, Ihr Workout ist automatisch gespeichert worden und kann im Recall-Modus abgerufen werden.

Tipps:

- Sie können den Chronographen auch mithilfe des START/ZWISCHENZEIT-Knopfs starten und Rundenzeiten messen.
- Sofern keine Workouts gesperrt sind, wird durch Abspeichern eines Workouts der älteste Workout im Speicher gelöscht.
- Sie können bis zu 200 Runden im Verlauf von drei Workouts speichern. Denken Sie bitte daran, dass jeder nachfolgende Workout Speicherplatz für drei Runden benötigt. Uhrzeit/Datum, Zielzeit und Differenzzeiten für diesen Workout werden damit abgestempelt.

Ändern des Chronographen-Anzeigeformats

Damit wird bestimmt, was in der mittleren und unteren Zeile der Anzeige erscheint. Die mittlere Zeile hat die größere Schrift. Sie haben die Wahl unter LAP/SPLIT (Runde/Zwischenzeit), SPLIT/LAP (Zwischenzeit/Runde), LAP#/SPLIT (Runde Nr./Zwischenzeit) und LAP#/LAP (Runde Nr./Runde).

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken Sie zur Einleitung der Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) das Anzeigeformat.
4. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie den Einrichtungsmodus verlassen möchten, bzw. den MODUS-Knopf, wenn Sie die Zielzeit-Funktion (siehe Beschreibung weiter unten in diesem Abschnitt) einrichten möchten.

Anmerkung:

Wenn Sie ein Herzfrequenzsignal empfangen, stehen Ihnen noch weitere Optionen für die Chronoanzeige zur Verfügung.

Mithilfe des HERZFREQUENZ-Knopfs können Sie wie folgt umschalten:

- auf die Herzfrequenz in der oberen Zeile mit der Chronoanzeige in der mittleren und unteren Zeile
- auf die Herzfrequenz in der mittleren Zeile mit der Chronoanzeige in der oberen und unteren Zeile
- nur Herzfrequenzdaten
- nur Chronodaten

Zielzeit-Pacer

Da zur Erreichung Ihrer Ziele die Pace wichtig ist, zeigt ein eingebauter akustischer Tracker an, ob Sie Ihre avisierten Rundenzeiten erreichen. Bei Über- oder Unterschreitung der voreingestellten Zielzeiten liefern Ihnen verschiedene akustische Signale und Meldungen Feedback. Ein langsamer Piepton bedeutet, dass Sie mit der Pace nicht Schritt halten (SLOW), ein einzelner Piepton sagt Ihnen, dass Sie im Soll liegen (ON-PACE) und rasches Piepen bedeutet, dass Sie zu schnell sind (FAST). Außerdem erscheinen Ihre Leistungsdaten auf der Anzeige.

Einstellen des Zielzeit-Pacers

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint (der Wert muss auf 00:00:00 lauten; wenn nicht, setzen Sie ihn mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf zurück).

2. Drücken Sie zur Einleitung der Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET TIME (Zielzeit) erscheint.
4. Schalten Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Zielzeit EIN oder AUS.
5. Wenn Sie EIN wählen, betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TRGT PACE (Ziel-Pace) erscheint.
6. Drücken Sie zur Eingabe der Ziel-Pace pro Runde in Stunden (HH), Minuten (MM) und Sekunden (SS) den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder den HERZFREQUENZ-Knopf (-). Die Ziel-Pace pro Runde kann zwischen mindestens 1 Minute (1.00) und höchstens 1 Stunde (1:00.00) eingestellt werden.
7. Geben Sie mithilfe des MODUS-Knopfs den Zielbereich (TRGT RANGE) ein. Dies ist der Fehlerspielraum (+/-), den Sie zu akzeptieren bereit sind, um Ihre Runde als „im Soll“ (ON-PACE) einzuordnen. Wenn TRGT RANGE erscheint, geben Sie die Minuten (MM) und die Sekunden (SS) ein.
8. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET DIST (Zielentfernung) erscheint.
9. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) AUS oder EIN.
10. Wenn Sie EIN wählen, betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis TARGET DIST (Zielentfernung) erscheint.
11. Stellen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) und dann mit dem MODUS-Knopf die Zahl für die Zielentfernung ein.

12. Legen Sie durch Drücken des MODUS-Knopfs die Einheit der Zielentfernung fest.
13. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) entweder Meilen (MI) oder Kilometer (KM).
14. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf. Sofern eine Gesamtzielentfernung eingestellt war, schätzt die Uhr auf der Basis der gerade eingegebenen Ziel-Pace und der Zielentfernung Ihre Gesamtzielzeit.

Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

Diese optionalen Timer geben eine Aufforderung aus, wenn Sie etwas essen oder trinken sollten. Diese Countdown-Timer laufen wiederholt und parallel zu Ihrem Chronographen.

Einstellen der Erinnerungstimer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis CHRONO erscheint.
2. Betätigen Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Betätigen Sie den MODUS-Knopf, bis Hydration (TRINKEN) erscheint.
4. Schalten Sie den Timer mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) EIN.
5. Schalten Sie nun mithilfe des MODUS-Knopfs auf die Zeiteinstellung um und stellen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Zeit ein.

6. Durch erneutes Drücken des MODUS-Knopfs rufen Sie den Nutrition-Timer (ESSEN) auf. Wiederholen Sie dort den Einstellprozess.
7. Beenden Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.

Intervall-Timer mit Benennungen

Dank zweier Intervallprogramme werden komplexe Intervall-Trainingsroutinen zu einem automatischen Kinderspiel. Jedes dieser Programme bietet bis zu 8 benannte Intervalle, die mithilfe der TapScreen™-Oberfläche gestartet oder gestoppt werden können. Zusätzlich gibt es Benennungen, anhand derer Sie sehen können, welche Trainingsintensität Sie beachten sollten – Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell und Abkühlen).

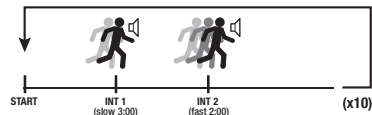
Einstellen der Intervall-Timer

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis INT TIMER (Intervall-Timer) erscheint.
2. Betätigen Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf und wählen Sie dann mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) den gewünschten Workout an. Drücken Sie anschließend den MODUS-Knopf.
3. Wählen Sie das Intervall (1 bis 8) mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) aus.
4. Drücken Sie den MODUS-Knopf. Stellen Sie dann mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) die Intervallzeit ein (HH:MM:SS).

5. Betätigen Sie erneut den MODUS-Knopf und wählen Sie dann den Herzfrequenzbereich (HEART RATE ZONE) an – None, 1-5 oder C1-C5 (Keinen, 1-5 oder C1-C5).
6. Drücken Sie wieder den MODUS-Knopf und wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) die gewünschte Intervallbenennung aus – Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST oder COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell oder Abkühlen).
7. Betätigen Sie nochmals den MODUS-Knopf und wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) entweder STOP AT END (Am Ende stoppen) oder REPEAT AT END (Am Ende wiederholen). Wiederholen Sie diese Schritte, bis alle für Ihren Workout benötigten Intervalle eingestellt sind.
8. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf, wenn Sie fertig sind.



Gebrauch des Intervall-Timers

1. Tippen Sie das Uhrglas an oder drücken Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Damit wird der Intervall-Timer gestartet.
2. Wenn der Timer Null erreicht und den nächsten Intervall-Timer startet, erklingt als Signal eine Intervall-Timer-Melodie.



- Über dem Timer erscheint auf der Anzeige die Benennung – Intervall#, WARM, SLOW, MED, FAST oder COOL (Intervall-Nr., Aufwärmen, Langsam, Mittel, Schnell oder Abkühlen).
 - Wenn Ihr Workout auf REPEAT AT END (Am Ende wiederholen) gesetzt ist, sehen Sie in der unteren Zeile den Wiederholungszähler.
3. Wenn Sie alle gewünschten Wiederholungen absolviert haben, stoppen Sie den Intervall-Timer durch Antippen des Uhrglases oder Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs.
 4. Wenn Sie fertig sind, setzen Sie den Intervall-Timer mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf die ursprüngliche Zeit zurück. Durch Niederhalten dieses Knopfs wird der Timer auf 0 zurückgesetzt.

Tipps:

- Auf der Zeitanzeige erscheint bei laufender Zeitmessung  und bei laufender Zeitmessung mit Wiederholungseinstellung am Ende .
- Bei Anwahl von REPEAT AT END (Am Ende wiederholen) nimmt der Timer für alle Intervalle einen Countdown vor und wiederholt dann die gesamte Sequenz.
- Zwischen den Intervallen blinkt die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung und die Timer-Melodie erklingt.
- Beim Verlassen des Intervall-Timer-Modus läuft der Intervall-Timer weiter.
- Wenn Sie die Uhrzeit sehen möchten, halten Sie den MODUS-Knopf nieder. Lassen Sie den Knopf zur Rückkehr in den Intervall-Timer-Modus wieder los.

Countdown-Timer

Der Timer wird zum Stoppen einer festen Trainingszeit benutzt. Er kann so eingestellt werden, dass er den Countdown kontinuierlich wiederholt oder aber am Ende des Countdowns stoppt. Sie können den Timer mit der TapScreen™-Funktion jederzeit aktivieren und stoppen.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie zur Einleitung der Timer-Einstellung den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie Countdown-Timer-Werte herauf-/herabsetzen.
4. Rücken Sie mithilfe des MODUS-Knopfs zur nächsten Einstelloption vor.
5. Wählen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) entweder STOP AT END (Am Ende stoppen) oder REPEAT AT END (Am Ende wiederholen).
6. Beenden Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.



Gebrauch des Timers

1. Tippen Sie das Uhrglas an oder drücken Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Damit wird der Timer gestartet.
2. Wenn der Timer Null erreicht, stoppt und wiederholt, erklingt als Signal eine Timer-Melodie. Die Melodie lässt sich durch Betätigen eines beliebigen Knopfs ausschalten.

3. Wenn Sie den Timer stoppen oder unterbrechen müssen, tippen Sie einfach das Uhrglas an oder drücken den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
4. Wenn Sie fertig sind, setzen Sie den Timer mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf die ursprüngliche Zeit zurück. Durch Niederhalten dieses Knopfs wird der Timer auf 0 zurückgesetzt.

Anmerkung: Ist der Wiederholungs-Timer auf weniger als 15 Sekunden eingestellt, ertönt zwischen den Wiederholungen ein einzelner Piepton.

Tipps:

- Auf der Zeitanzeige erscheint bei laufender Zeitmessung  und bei laufender Zeitmessung mit Wiederholungseinstellung am Ende .
- Bei Wiederholbetrieb des Timers erscheint unten auf der Anzeige die Wiederholungszahl.
- Es können maximal 99 Wiederholungen gezählt werden.
- Beim Verlassen des Timer-Modus läuft der Timer weiter.
- Wenn der Timer-Countdown Null erreicht, blinkt die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung und die Timer-Melodie erklingt.

Erholung

Wissenswertes zur Erholungsherzfrequenz

Die Herzfrequenzerholung ist ein guter Anhaltspunkt für das Fitness- und Trainingsniveau. Je fitter Sie werden, desto rascher kehrt Ihre Herzfrequenz nach Abschluss eines Workouts auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert zurück, was eine verbesserte Fitness von Herz und Kreislauf bedeutet.

Eine langsamere Erholung kann bedeuten, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Erholungsgeschwindigkeit stellt die Veränderung Ihrer Herzfrequenz über einen bestimmten Zeitraum dar. Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Veränderung Ihrer Herzfrequenz für fünf beliebige voreingestellte Zeiträume auf. Der Timer-Zeitraum für die Erholung wird wie folgt eingestellt:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECVRY (Erholung) erscheint.
2. Löschen Sie ggf. die letzte Messung der Herzfrequenzerholung mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf können Sie zwischen den verschiedenen Erholungszeiten (30 Sekunden, 1/2/5/10 Minuten) umschalten bzw. den Timer abschalten.

Bei laufendem Chronographen startet der Timer für die Erholungsherzfrequenz automatisch, wenn der STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf gedrückt wird, vorausgesetzt, die Uhr empfängt vom digitalen Herzfrequenzsensor Daten und der Erholungs-Timer ist auf eine bestimmte Dauer eingestellt.

ANMERKUNG: Die Uhr kann nur dann eine Erholung aufzeichnen, wenn sie vom digitalen Herzfrequenzsensor ein aktuelles Herzfrequenz- und ein gültiges Pulssignal empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher als die Anfangsfrequenz ist, erscheint auf der Anzeige NO REC (Keine Aufzeichnung).

Manuelle Bestimmung der Erholungsherzfrequenz

Sie können die Erholungsherzfrequenz auch ohne Stoppen des Chronographen manuell messen. Dies geschieht wie folgt:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECVRY (Erholung) erscheint.
2. Löschen Sie ggf. die letzte Messung der Herzfrequenzerholung mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
3. Drücken Sie zur Anwahl einer Erholungsperiode den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
4. Betätigen Sie den START/ZWISCHENZEIT-Knopf. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Erholungsperiode (auf der linken Seite) und Ihre aktuelle Herzfrequenz an. In der unteren Zeile sehen Sie den Erholungs-Countdown.
5. Nach dem Countdown zeigt die Uhr mit einem Piepton das Ende der Erholungsperiode an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten und zeigt die Differenz als Erholung (R-Wert) an.

ANMERKUNG: Die Uhr kann nur dann eine Erholungsmessung starten oder aufzeichnen, wenn sie vom digitalen Herzfrequenzsensor ein aktuelles Herzfrequenz- und ein gültiges Pulssignal empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher als die Anfangsfrequenz ist, erscheint auf der Anzeige NO REC (Keine Aufzeichnung).

6. Durch Wiederholen von Schritt 2 bis 4 können Sie die Messung einer Erholungszeit fortsetzen.

Abruf

Mit dem datierten Trainingsprotokoll können Sie Ihre vom Chronographen aufgezeichnete Workout-Leistung anschauen.

Die Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- **Gesamtzeit:** Die Zeit, in der der Chronograph während Ihres Workouts gelaufen ist
- **Gespeicherte Runden:** Anzahl der Runden im Workout.
- **Zeit in Bereich:** Die in einem vorgewählten Herzfrequenzbereich verbrachte Zeit
- **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Der bei einem Workout erreichte Durchschnittswert
- **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts
- **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts
- **Gesamtkalorien:** Die bei einem Workout insgesamt verbrannten Kalorien
- **Erholungsherzfrequenz:** Das Ergebnis der letzten berechneten Erholungsherzfrequenz
- **Durchschnittliche Rundengeschwindigkeit:** Die durchschnittliche Zeit für alle aufgezeichneten Runden
- **Beste Runde:** Die schnellste bei dem Workout aufgezeichnete Runde
- **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Dauer und durchschnittliche Herzfrequenz für die letzten 200 Runden (Segmente) Ihres Workouts.


Anschauen von Workout-Daten

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECALL (Abruf) erscheint.
2. Wählen Sie mithilfe des START/ZWISCHENZEIT-Knopfs das Datum und die Uhrzeit des gewünschten Workouts an. Ihre Workouts erscheinen in umgekehrter chronologischer Reihenfolge.
3. Wenn Sie den gewünschten Workout gefunden haben, rufen Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf alle für diesen Workout abgespeicherten Daten ab.
 - Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie die Daten durchgehen.
 - Wenn der Zielzeit-Pacer eingeschaltet war, können Sie Ihre Einstellungen für den Zielzeit-Pacer (Ziel-Pace, Zielentfernung und Gesamtzielzeit), Ihre tatsächlichen Runden-/Zwischenzeiten, Ihre Differenzergebnisse pro Runde (+/- im Vergleich zur Zielzeit pro Runde mit Benennungen), Gesamtdifferenzzeit (sofern eine Gesamtzielzeit eingestellt war), Ihre beste und Ihre durchschnittliche Rundenzeit anschauen.
4. Verlassen Sie den Modus mit dem SET (DONE) [SETZEN]-Knopf.

Sperrern von Workouts im Abrufmodus

Ein gesperrter Workout ist von der automatischen Löschung durch neue Workouts ausgenommen.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis RECALL (Abruf) erscheint.
2. Blättern Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf die Daten Ihrer Workouts durch.

3. Wenn Sie den gewünschten Workout gefunden haben, sperren Sie ihn mithilfe des HERZFREQUENZ-Knopfs. Daraufhin wird der Sperrstatus der Daten mit einem kleinen Schlosssymbol  neben den Workoutdaten angezeigt.
4. Wenn Sie einen Workout entsperren möchten, wiederholen Sie die vorstehenden drei Schritte und halten dann den HERZFREQUENZ-Knopf nieder.

Tipps:

- Wenn Sie Ihren letzten Workout sperren möchten, müssen Sie den Chronographen zurücksetzen (00:00:00) und den Workout auf diese Art und Weise zunächst abspeichern.
- Wenn sich der Speicher füllt (maximal 3 Workouts), werden die ältesten ungesperrten Workouts automatisch gelöscht.

Wenn zwei Workouts gesperrt sind und der Speicher Platz für weniger als 30 Runden hat, gibt die Uhr die Warnung „x laps free“ (x Runden frei) aus. Ist gar kein Speicherplatz mehr verfügbar, erscheint auf der Uhr die Meldung „memory full“ (Speicher voll). Sie müssen dann gesperrte Workouts entsperren und so Platz für den nächsten abzurufenden Workout schaffen.

Einrichten des HFM

Sie können Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor ganz einfach wie folgt individuell einrichten:

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis HRM SETUP (HFM-Setup) erscheint. Auf der Anzeige ist die zuletzt aufgerufene oder geänderte Information zu sehen:
 - HR Format (HF-Format) – BPM oder %-Max (s/min oder %-Max)
 - Zone Alert (Bereichswarnung) – ON/OFF (EIN/AUS)
 - Target Zone (Zielbereich) – 5 auf Basis der max. HF oder 5 individuelle Bereiche
 - Max Heart Rate (max. Herzfrequenz)
2. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie einen anderen Punkt zur Einrichtung auswählen.
3. Drücken Sie den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf. Daraufhin blinkt eine Auswahlmöglichkeit (ein Element).
4. Wählen Sie die gewünschte Änderung mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) aus. In manchen Einstellgruppen wird ein Wert mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf (+) erhöht und mit dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) herabgesetzt. In anderen Fällen dient der START/ZWISCHENZEIT- (+) bzw. der HERZFREQUENZ-Knopf (-) zum Umschalten zwischen zwei Optionen oder zum Durchgehen einer Einstellgruppe.
5. Rücken Sie mit dem MODUS-Knopf auf das nächste einzustellende Element bzw. die nächste Einstellgruppe vor.

6. Betätigen Sie dann zum Abspeichern der Änderungen und zum Verlassen des Einstellvorgangs den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
7. Verlassen Sie den HFM-Setup-Modus durch Drücken des MODUS-Knopfs.

Einstellen eines Herzfrequenz-Zielbereichs

Sie können wahlweise einen der auf der maximalen Herzfrequenz basierenden voreingestellten Zielbereiche wählen oder bis zu 5 individuelle Herzfrequenz-Zielbereiche einrichten. Ihr Herzfrequenz-Zielbereich wird gemäß der Einrichtung unter HR Format (HF-Format) angezeigt.

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen voreingestellten Herzfrequenzbereiche beruhen auf Ihrem maximalen HF-Wert.

| Bereich | Unterer Grenzwert | Oberer Grenzwert |
|---------|-------------------|------------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis HRM SETUP (HFM-Setup) erscheint.
2. Betätigen Sie den START/ZWISCHENZEIT- (+) oder den HERZFREQUENZ-Knopf (-), bis HR-ZONE (HF-Bereich) zusammen mit einem Bereich in der mittleren und einem Bereich in der unteren Zeile erscheint.
3. Rufen Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf den Einstellprozess für die Bereichswahl auf und gehen Sie dann mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Herzfrequenz-Zielbereiche durch (benannt BEREICH 1 bis BEREICH 5 oder BEREICH C1 bis BEREICH C5).
4. Drücken Sie zur Auswahl eines Herzfrequenz-Zielbereichs den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf oder richten Sie mithilfe des MODUS-Knopfs einen individuellen Herzfrequenz-Zielbereich ein.
5. Betätigen Sie zum Erhöhen des blinkenden Werts den START/ZWISCHENZEIT- Knopf (+) bzw. zum Herabsetzen dieses Werts den HERZFREQUENZ-Knopf (-).
6. Wechseln Sie mit dem MODUS-Knopf zum Wert des nächsten Elements.
7. Wenn Sie mit der Einstellung der oberen und unteren Grenzwerte für die Herzfrequenz-Zielbereiche fertig sind, können Sie mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf die Änderungen abspeichern und den Bereichseinstellungsprozess verlassen.

ANMERKUNG: Das Außer-Bereich-Signal ist nur dann zu hören, wenn im HFM-Einrichtungsmodus der HR-ZONE ALERT (HF-Bereichswarnung) auf „ON“ (EIN) gestellt ist.

Mit dem individualisierten Herzfrequenz-Zielbereich können Sie die Grenzwerte für Ihren oberen und unteren HF-Zielbereich einstellen, wenn der 10-%-Bereich in den voreingestellten Herzfrequenzbereichen für Ihre Trainingsziele zu niedrig oder zu hoch sein sollte.

Anmerkungen und Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- Während des Einstellprozesses können Sie durch Betätigen des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs jederzeit Ihre Änderungen abspeichern und zur Herzfrequenz-Hauptanzeige zurückkehren.
- Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen ab und verlässt den Einstellvorgang.

Benutzerinfo

Diese Informationen helfen bei der Personalisierung und Verfeinerung der vom digitalen Herzfrequenzmonitor errechneten Daten für die Kalorienverbrennung.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis USER INFO (Benutzerinfo) erscheint. Auf der Anzeige ist die zuletzt aufgerufene oder geänderte Information zu sehen:
 - Geburtstag
 - Gewicht (US-Pfund oder kg)
 - Größe (Zoll oder Zentimeter)

- Art der Aktivität (Bike/Fahrrad, Brick-Training, Hike/Wandern, Interval/Intervall-Training, Other/Sonstiges, Race/Wettlauf, Row/Rudern, Run/Laufen, Ski, Strength/Kraft, Walk/Gehen, X-Train/Crosstraining)
 - Intensität (Sehr gering, Gering, Mäßig, Hoch, Sehr hoch)
 - Geschlecht (Male oder Female/männlich oder weiblich)
2. Mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) können Sie einen anderen Punkt zur Einrichtung auswählen.
 3. Rufen Sie den Einstellprozess mit dem STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf auf.
 4. Gehen Sie mit dem START/ZWISCHENZEIT- (+) oder dem HERZFREQUENZ-Knopf (-) die Auswahl durch und rücken Sie dann mit dem MODUS-Knopf auf das nächste Einstellfeld.
 5. Wenn Sie fertig sind, bestätigen Sie mit dem STOPPEN/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf die Einstellungen für die Benutzerinformationen.
 6. Wenn Sie weitere individualisierte Einstellungen vornehmen möchten, wiederholen Sie jeweils Schritt 2-5.


Wecker

Als Erinnerung können bis zu drei Wecker gestellt werden. Sie lassen sich tagesweise einstellen.

1. Drücken Sie den MODUS-Knopf, bis ALARM erscheint.
2. Wählen Sie mit dem HERZFREQUENZ-Knopf Wecker 1, 2 oder 3 aus.

3. Stellen Sie den ausgewählten Wecker mithilfe des STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopfs ein.
4. Die Weckzeit und die Häufigkeit des Wecksignals – ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND (einmal, täglich, wochentags, am Wochenende) oder an einem bestimmten Wochentag – stellen Sie durch Betätigen des START/ZWISCHENZEIT- (+) oder HERZFREQUENZ-Knopfs (-) und des MODUS-Knopfs ein.
5. Drücken Sie zum Verlassen dieses Modus und Bestätigen der Werte den STOP/RÜCKSETZEN/SETZEN-Knopf.
6. Mit dem START/ZWISCHENZEIT-Knopf können Sie die Wecker ein- oder ausschalten. Bei eingeschalteter Weckfunktion erscheint die Häufigkeit dieses Wecksignals in der unteren Zeile der Anzeige.

Tipps:

- Bei eingeschalteter Weckfunktion erscheint in der Zeitanzeige ein -Symbol.
- Auf Erreichen der Weckzeit blinken die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung und das Weckersymbol, und das Signal ertönt. Durch Betätigen eines beliebigen Knopfs können Sie das Signal abschalten.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal zunächst nach 20 Sekunden, wird jedoch nach 5 Minuten erneut aktiviert.

ANMERKUNG: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

Pflege und Wartung

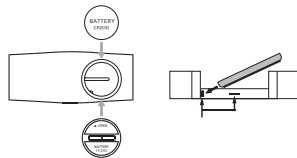
Digitaler Herzfrequenzmonitor

- Der digitale Herzfrequenzsensor sollte mit frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Ablagerungen bilden, die den digitalen Herzfrequenzmonitor daran hindern können, ein gültiges Pulssignal zu empfangen.
- Weder der Sensor des digitalen Herzfrequenzmonitors noch der Brustgurt dürfen mit scheuernden oder korrosiven Mitteln gereinigt werden. Scheuermittel können die Kunststoffkomponenten verkratzen und die elektronische Leiterplatte korrodieren.
- Übermäßige Kraftanwendung, Stoß- und Staubeinwirkung, extreme Temperaturen oder Feuchtigkeit sowie Gewaltanwendung müssen vermieden werden. Derartige Beeinträchtigungen können zu Fehlfunktionen, verkürzter Lebensdauer der Elektronik, Batterieschäden oder verzogenen Teilen führen.
- Die internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors dürfen nicht manipuliert werden. Bei Zuwiderhandlung erlischt die Garantie für den Monitor und es kann zu Beschädigungen kommen.
- Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält abgesehen von den Batterien keine selbstwartbaren Teile.

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen sprunghaft schwanken oder ganz aufhören, muss möglicherweise die Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors ausgewechselt werden. Sie können die Batterie selber und ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Im digitalen Herzfrequenzsensor kommt eine CR2032-Lithiumbatterie zum Einsatz. Die Batterie wird wie folgt ausgewechselt:



1. Öffnen Sie mithilfe einer Münze den Batteriedeckel. Sie muss dabei gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden.
2. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue 3-V-Lithiumzelle des Typs CR2032. Das (+) muss Ihnen zugewandt sein. Außerdem müssen Sie darauf achten, dass die beiden Kontakte nicht berührt und die Batterie damit entladen werden.
3. Wenn die Batterie eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer aufgebogenen Büroklammer den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) ein und schließen den Deckel mithilfe einer Münze, die im Uhrzeigersinn gedreht wird.

Die neue Batterie muss wie folgt getestet werden:

1. Entfernen Sie sich von möglichen Quellen von Funk- oder elektrischen Störungen.
2. Befeuchten Sie die Sensorpads des digitalen Herzfrequenzmonitors und befestigen Sie den Brustgurt sicher unterhalb Ihres Brustbeins.
3. Drücken Sie bei angelegter Uhr den HERZFREQUENZ-Knopf. Auf der Anzeige erscheinen drei Striche (- - -) und das blinkende Herzfrequenzsymbol.
4. Sollte das blinkende Herzsymbol nicht erscheinen, müssen Sie die Sensorbatterie neu einsetzen.

ANMERKUNG: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast leer ist, wird die Anzeige oder die INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung schwächer und schwächer. In dieser Uhr kommt eine CR2025-Lithiumbatterie zum Einsatz.

Um dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, DIE BATTERIE IHRER HERZFREQUENZMONITORUHR NUR VON EINEM HÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

Drücken Sie zur Aktivierung der INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung den entsprechenden Knopf. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet bei Nacht und Dunkelheit das Zifferblatt.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- Ihre bis zu 100 m wasserfeste Uhr hält einem Wasserdruck bis zu 200 psi stand.
- Die Uhr ist nur dann wasserdicht, wenn Uhrglas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakten mit Salzwasser mit Frischwasser abzuspülen.

ACHTUNG: UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN, DAMIT DIE WASSERFESTIGKEIT GEWÄHRLEISTET BLEIBT.

Digitaler Herzfrequenzsensor

- Ihr digitaler, bis zu 30 m wasserfester Herzfrequenzsensor hält einem Wasserdruck bis zu 60 psi stand.

ACHTUNG: IM ODER UNTER WASSER SENDET DIESES GERÄT KEINE HERZFREQUENZSIGNALE.

Garantie und Service

Internationale Timex-Garantie

(eingeschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. nach Ablauf der Garantiezeit auftretende Mängel oder Schäden;
2. wenn der Herzfrequenzratenmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 33 3 81 63 42 00. Für Deutschland/ Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten

und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

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

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum: _____
(wenn vorhanden, bitte eine Kopie der Quittung beifügen)

Käufer: _____
(Name, Anschrift, Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Anschrift)

Rücksendungsgrund: _____

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex® Group USA, Inc.
Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Target Trainer
Modellnummern: M103 / M010 / M640

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: CENELEC EN 55024 (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

NSR: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissionsnormen für digitale Geräte

Normen FCC 47CFR 15B Klasse A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)



Bevollmächtigter: _____

Sam Everett
Qualitätsaufsicht

Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. HEART ZONES ist eine eingetragene Marke von Sally Edwards.

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----|
| INLEIDING | 267 |
| HULPBRONNEN | 269 |
| HORLOGEMODI/KNOPPEN | 270 |
| Pictogrammen op display en beschrijving | 270 |
| Horlogemodi | 271 |
| Uw optimale hartslagzone bepalen | 272 |
| AAN DE SLAG MET UW HARTSLAGMONITOR | 273 |
| Uw digitale hartslagmonitor gebruiken..... | 274 |
| Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor | 275 |
| TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE | 276 |
| TIJD | 277 |
| Tweede tijdzone | 277 |
| CHRONOGRAAF | 278 |
| Ronde-/tussentijd | 278 |
| De chronograaf gebruiken..... | 279 |
| De indeling van het chronograafdisplay veranderen | 279 |
| DOELTIJDPACER | 280 |
| De doeltijdpacer instellen | 281 |
| HYDRATIE- EN VOEDINGSTIMERS | 282 |
| De hydratatie- en voedingstimers instellen | 282 |
| INTERVALTIMER MET LABELS | 283 |
| Intervaltimers instellen..... | 283 |
| De intervaltimer gebruiken | 284 |
| AFTELTIMER | 285 |
| De timer instellen | 285 |
| De timer gebruiken..... | 286 |
| HERSTEL | 287 |
| Informatie over herstelhartslag..... | 287 |
| Handmatig een herstelhartslag bepalen..... | 288 |

| | |
|--|-----|
| TERUGROEPEN | 289 |
| Uw trainingsgegevens doornemen | 290 |
| Trainingen blokkeren in RECALL..... | 290 |
| HARTSLAGMONITOR INSTELLEN | 291 |
| Een streefhartslagzone instellen..... | 292 |
| Een streefhartslagzone kiezen..... | 293 |
| Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor | 294 |
| GEBRUIKERSINFO | 295 |
| ALARM | 296 |
| ONDERHOUD | 297 |
| Digitale hartslagmonitor | 297 |
| Batterij van digitale hartslagsensor..... | 298 |
| Horlogebatterij..... | 299 |
| INDIGLO® NACHTVERLICHTING | 299 |
| WATERBESTENDIGHEID | 300 |
| Horloge | 300 |
| Digitale hartslagsensor..... | 300 |
| GARANTIE EN SERVICE | 301 |
| CONFORMITEITSVERKLARING | 305 |

Inleiding

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van uw nieuwe Timex® IRONMAN® Target Trainer hartslagmonitorhorloge met TapScreen™ technologie. Deze nieuwe generatie performance-instrumenten is ontwikkeld in samenwerking met wereldberoemde atleten die hielpen verzekeren dat de functies van het Target Trainer horloge bij uw trainingsbehoefte aansluiten. Of u nu voor de eerste keer hardloopt of voor uw 10e marathon traint, dit horloge helpt u op weg.

Registreer uw product bij www.timex.com

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van deze Timex® IRONMAN® digitale hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw digitale hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau over 3 trainingen volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw digitale hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- 3 tot 4 keer per week trainen.
- 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft. Als de digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

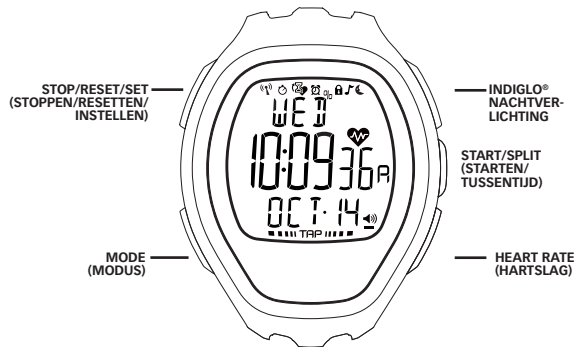
Hulpbronnen

Bezoek <http://www.Timex.com/HRM> voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten.

U kunt elektronische versies hiervan en andere handleidingen voor hartslagmonitors vinden op <http://www.Timex.com/Manuals>, waaronder:

- **Heart Zones® Tools for Success:** Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones®, dat bedoeld is om u te helpen uw uithoudingsvermogen en de sterkte van uw hart op te voeren.

Horlogemodi/knoppen



Pictogrammen op display en beschrijving

- Het knipperende hartpictogram geeft aan dat het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor aan het zoeken is. Dit pictogram knippert zolang het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor ontvangt.
- Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.

- Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Intervaltimer of Timer.
- Het herhalingspictogram in de modus Intervaltimer of Timer geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt.
- Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
- Het melodiepictogram geeft aan dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.
- Pictogram van hartje/timer in de modus Time of Day (tijd) of Recovery (herstel) wanneer het horloge het herstel van een hartslag volgt.
 - TAP** Geeft aan dat de TapScreen™ technologie geactiveerd is.
 - Geeft aan dat de functie Night-Mode® actief is en als u op een knop drukt, wordt de INDIGLO® nachtverlichting verlicht.

Horlogemodi

Druk op MODE (modus) om de hoofdfuncties van het horloge te doorlopen.

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

De meeste modi gebruiken de horlogeknoppen op dezelfde manier en de labels van de knoppen worden dicht bij de knop op het scherm weergegeven.

STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen)

(**DONE [VOLTOOID]**) = invoeren, accepteren en afsluiten

MODE (modus) (NEXT [VOLGENDE]) = naar de volgende instellings-optie gaan

START/SPLIT (starten/tussentijd) (+) = de instellingswaarde verhogen

HEART RATE (hartslag) (-) = de instellingswaarde verlagen/omkeren

Opmerking: Houd een van beide knoppen ingedrukt om de instellingswaarde snel te verhogen of verlagen.

Druk om in te stellen op STOP/RESET/SET en volg dan de instructies [+ , - , NEXT (volgende), DONE (voltooid)] die op het display verschijnen.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken. Voordat u uw % kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje "Heart Zones® Tools for Success" verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken. Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint

met 220 en trekt daar 35 (haar leeftijd) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de volgende tabel worden beschreven.

| Zone | % | Doel | Profijt |
|------|--------------|----------------------------|---|
| 1 | 50% tot 60% | Lichte training | Het hart gezond houden en in goede conditie blijven |
| 2 | 60% tot 70% | Gewichtsbeheer | Afvallen en vet verbranden |
| 3 | 70% tot 80% | Aerobic basis opbouwen | (Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten |
| 4 | 80% tot 90% | Optimale conditie bereiken | Uitstekende conditie in stand houden |
| 5 | 90% tot 100% | Training voor topatleten | Buitengewone atletische conditie bereiken |

Aan de slag met uw hartslagmonitor

Voordat u begint

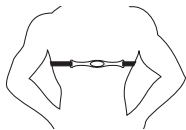
Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM SETUP (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen.

Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Terwijl u minstens twee meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op MODE totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer.
4. Druk op de knop HEART RATE op uw horloge als het knipperende hartpictogram niet verschijnt.
5. Begin met uw training.

OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw training gebruikt.

6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT OFF (hoorbare waarschuwing uit) ziet.



Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.

7. Wanneer u klaar bent met uw training in de modus Chrono, drukt u op STOP/RESET/SET om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen en houdt u STOP/RESET/SET ingedrukt om uw training op te slaan.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.
- Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.
- Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.
- Controleer de batterij in de digitale hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TapScreen™ technologie

De TapScreen™ technologie werkt met één stevige tik op het horlogeglas. TapScreen™ technologie wordt gebruikt in de modus CHRONO, INTERVAL TIMER en TIMER. De tikgevoeligheid kan worden ingesteld op licht (LITE), matig (MED), hard (HARD) of uit (OFF). Het horloge wordt met een matige standaardinstelling geleverd.

1. Houd de knop STOP/RESET/SET ingedrukt in de modus TIME.
2. Druk op de knop MODE (NEXT) totdat TAP FORCE (kracht van tikje) verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om LITE, MED, HARD of OFF te selecteren voor de kracht waarmee u een tikje geeft.

Tips:

- Wij raden aan dat u de TAP FORCE selecteert afhankelijk van de activiteit die u uitvoert: Wandelen (LITE), hardlopen (MED), fietsen (HARD) en zwemmen (HARD).
- Als u merkt dat het horloge onbedoeld wordt geactiveerd zonder dat u erop tikt, stel de kracht van het tikje dan op een niveau hoger in.
- Als u in de transitie van een triatlon bent of zich verkleedt, raden wij aan dat u op MODE drukt om naar de modus TIME over te schakelen zodat per ongeluk activeren van de chronograaf (die blijft op de achtergrond lopen) door een tikje wordt voorkomen.

Ga terug naar CHRONO wanneer u klaar bent.

Tijd

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om te starten.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om waarden voor tijdzone (1 of 2), uren, minuten, seconden, maand, dag, datum, jaar, 12/24-uurs indeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht van tikje te verhogen, te verlagen of te selecteren.
4. Druk op NEXT om elk veld naar wens in te stellen en verder te gaan met het volgende.
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om af te sluiten.

Tips:

- De datumindeling kan geselecteerd worden als maand-datum (MMM:DD), dag-maand (DD, MMM), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ) of dag-maand-jaar (DD.MM.JJ).

Tweede tijdzone

Uw horloge heeft twee tijdzones die handig zijn wanneer u naar een plaats met een andere tijdzone reist of wanneer u naar zomertijd overschakelt.

Tips:

- U kunt gemakkelijk van TIME 1 naar TIME 2 en vice versa omschakelen door de knop START/SPLIT 5 seconden ingedrukt te houden.

Chronograaf

De chronograaf neemt de tijd van uw trainingssessie op. Tijdens het evenement geeft het registreren van ronde-/tussentijden u realtime feedback om uw tempo te bepalen en u in staat te stellen uw inspanningen aan te passen aan uw trainingsdoelen.

Ronde-/tussentijd

De rondetijd is de tijd voor het voltooien van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de cumulatieve tijd van het begin tot dat specifieke punt in uw training. Hieronder staat een voorbeeld van een loop van 4 mijl. De hardloper registreert elke mijl de ronde-/tussentijd.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

Dit horloge registreert maximaal 100 uur en telt tot en met 200 ronden. Het slaat de meest recente 200 ronden op in de modus RECALL (terugroepen).

De chronograaf gebruiken

1. TIK in de modus CHRONO op het scherm om te STARTEN.
 2. TIK steeds op het scherm wanneer u een RONDE-/TUSSENTIJD moet registreren.
 3. Druk op STOP/RESET/SET om te beëindigen.
 4. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de CHRONO terug te stellen.
- WKOUT SAVED (training opgeslagen) verschijnt op het scherm om u te berichten dat de training automatisch is opgeslagen en in de modus RECALL bekeken kan worden.

Tips:

- U kunt ook de knop START/SPLIT gebruiken om uw chronograaf te starten en ronden op te nemen.
- Tenzij trainingen geblokkeerd zijn, wordt de oudste training in het geheugen vervangen wanneer een training wordt opgeslagen.
- U kunt maximaal 200 ronden over drie trainingen opnemen. Denk eraan dat elke volgende training drie opslagronden nodig heeft, die worden gebruikt om de tijd/datum, doeltijd en delta-tijden voor die training te stempelen.

De indeling van het chronograafdisplay veranderen

Dit bepaalt wat er op de middelste en onderste regel van het display wordt afgebeeld. De middelste regel heeft het grootste lettertype. U heeft de keuze tussen LAP/SPLIT (ronde-/tussentijd), SPLIT/LAP (tussen-/rondetijd), LAP#/SPLIT (aantal ronden/tussentijd) en LAP#/LAP (aantal ronden/rondetijd).

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om met instellen te beginnen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de display-indeling te selecteren.
4. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om af te sluiten of op MODE (VOLGENDE) om de doeltijdfunctie in te stellen (dit wordt verderop in dit gedeelte beschreven).

Opmerking:

Als u een hartslagsignaal ontvangt, hebt u verdere opties voor het display Chrono.

Druk op HEART RATE om te veranderen in:

- Hartslag op bovenste regel met Chrono op middelste en onderste regel
- Hartslag op middelste regel met Chrono op bovenste en onderste regel
- Alleen hartslaggegevens
- Alleen chronogegevens

Doeltijdpacer

Omdat het tempo belangrijk is om uw doel te bereiken, geeft een ingebouwde hoorbare volger aan of uw doelrondetijden zijn bereikt. Wanneer u boven of onder uw vooraf bepaalde doeltijd komt, geven diverse signalen en berichten feedback. Langzame pieptonen duiden aan dat uw tempo te laag ligt (SLOW), een enkele pieptoon meldt dat u op het juiste tempo bent (ON-PACE) en snelle pieptonen dat u te snel bent (FAST). Het scherm geeft ook uw prestatiegegevens weer.

De doeltijdpacer instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt (de chronograaf geeft 00:00:00 weer of druk op STOP/RESET/SET om terug te stellen).
2. Druk op STOP/RESET/SET om met instellen te beginnen.
3. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de doeltijd AAN of UIT te zetten.
5. Als u AAN selecteert, drukt u op de knop MODE (VOLGENDE) totdat het doeltempo (TRGT PACE) verschijnt.
6. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om het doeltempo per rondetijd in uren (UU), minuten (MM) en seconden (SS) in te voeren. Het doeltempo per ronde kan van een minimum van 1 minuut (1.00) tot een maximum van 1 uur (1:00.00) worden ingesteld.
7. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) om het doelbereik (TRGT RANGE) in te voeren, dat de foutenmarge (+/-) is waarbinnen u uw ronde als "ON-PACE" (juist tempo) beschouwt. Wanneer het doelbereik verschijnt, voert u de minuten (MM) en seconden (SS) in.
8. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat de doelafstand (TARGET DIST) verschijnt.
9. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om OFF (uit) of ON (aan) te selecteren.
10. Als u ON selecteert, drukt u op de knop MODE (VOLGENDE) totdat de doelafstand (TARGET DIST) verschijnt.

11. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) en MODE [NEXT (VOLGENDE)] om het getal voor de doelafstand in te stellen.
12. Druk op MODE [NEXT (VOLGENDE)] om de eenheid van de doelafstand in te stellen.
13. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om mijlen (MI) of kilometers (KM) te selecteren.
14. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te beëindigen. Als een totale doelafstand is ingesteld, schat het horloge uw totale doeltijd (TARGET TOTAL) op grond van het doeltempo en de doelafstand die u in de vorige stappen hebt verstrekt, en geeft deze totale doeltijd weer.

Hydratie- en voedingstimers

De optionele hydratie- en voedingstimers herinneren u eraan wanneer het tijd is om te drinken of te eten. Deze afteltimer herhaalt en loopt parallel met de chronograaf.

De hydratie- en voedingstimers instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om te starten.
3. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) totdat hydratie (DRINK) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om dit AAN te zetten.
5. Druk op de knop MODE (VOLGENDE) om naar het tijdgedeelte te gaan en druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de tijd in te stellen.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om het instellingsproces te selecteren en te herhalen voor de voedingstimer (EAT).

7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te beëindigen.

Intervaltimer met labels

Complexe intervaltrainingsroutines worden automatisch en moeiteloos met twee intervalprogramma's; elk met maximaal 8 van een label voorziene intervallen die met de interface van TapScreen™ technologie gestart en gestopt kunnen worden. We hebben ook labels toegevoegd zodat u de intensiteit kunt zien die u in uw training moet volgen (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

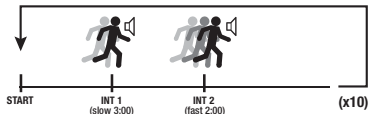
Intervaltimers instellen

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om de training te selecteren die u wilt gebruiken (WKOUT-1 of 2), met behulp van de (+) of (-) en druk op MODE (VOLGENDE).
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om het interval (1-8) te selecteren.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de intervaltijd (UU:MM:SS) in te stellen met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-).
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om de HEART RATE ZONE (hartslagzone) (Geen, 1-5 of C1-C5) te selecteren.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om de intervalnaam te selecteren (Intervalnr., WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST en COOL) met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-).
7. Druk op MODE (VOLGENDE) om STOP AT END (stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren met START/SPLIT (+) of HEART RATE (-). Herhaal al deze stappen totdat u alle benodigde intervallen hebt ingesteld voor uw training.

8. Druk op SET wanneer u klaar bent.

De intervaltimer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten.
2. Een intervaltimermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en dan start de volgende intervaltimer.



- Het display toont het label boven aan de timer (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).
 - Als de training met REPEAT AT END was ingesteld, ziet u de herhalingsteller op de onderste regel.
3. Tik op het horlogeglas of druk op STOP/RESET om de intervaltimer te stoppen zodra u alle herhalingen hebt bereikt die u moet doen.
 4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de intervaltimer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Tips:

- Σ verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de intervaltimer loopt.
- $\text{C}\Sigma$ verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- De INDIGLO® nachtverlichting knippert en na elk interval klinkt het intervaltimermelodietje.
- De intervaltimer blijft lopen als u de modus INT TIMER afsluit.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige INT TIMER terug te keren.

Afteltimer

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen of te stoppen aan het einde van het aftellen. U kunt de TapScreen™ technologie gebruiken om de timer op elk gewenst moment te activeren en te stoppen.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om met het instellen van de timer te beginnen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de afteltimerwaarden te verhogen of verlagen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instelloptie te gaan.



5. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren.
6. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om het instellingsproces te beëindigen.

De timer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de timer te starten.
2. Een timermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en stopt en herhaalt. Het melodietje kan uitgezet worden door op een knop te drukken.
3. Als u de timer moet stoppen of pauzeren, tik dan op het horlogeglas of druk op STOP/RESET/SET.
4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET/SET ingedrukt om de timer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Opmerking: Als de herhalingstimer op minder 15 seconden is ingesteld, hoort u een enkele pieptoon voordat herhaald wordt.

Tips:

-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de timer loopt.  verschijnt wanneer de timer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Voor herhalende timerwerking verschijnt het herhalingsnummer onder aan het scherm.
- Het maximaal aantal getelde herhalingen is 99.
- De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.

- De INDIGLO® nachtverlichting knippert en het timermelodietje weerklinkt wanneer de timer tot nul aftelt.

Herstel

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag voor een van vijf vooraf ingestelde perioden. De duur van de hersteltijd instellen:

1. Druk op MODE totdat RECVRY (herstel) verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste volledige hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 30 seconden of één, twee, vijf of tien minuten te wisselen, of de timer UIT te zetten.

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt en de hersteltimer voor een bepaalde periode is ingesteld.

OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het momenteel een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten zonder de chronograaf te stoppen door de volgende stappen te volgen.

1. Druk op MODE totdat RECVRY verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om de laatste hartslagherstelwaarde zo nodig te wissen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om een hersteltijd te selecteren.
4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode (links) alsook uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstelaf telling.
5. Na het aftellen geeft het horloge een pieptoon wat het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel (R-waarde) weer.

OPMERKING: Het horloge kan alleen starten of een herstel registreren als het momenteel een hartslag en geldige pols van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het einde hoger is dan aan het begin, staat er NO REC op het display.

6. U kunt een herstelperiode blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

Terugroepen

Met de van datum voorziene trainingslog kunt u de CHRONO-trainingsprestaties bekijken.

Gevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.


- **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw training.
- **Opgeslagen ronden:** Het aantal ronden in de training.
- **Tijd in zone:** tijd doorgebracht in vooraf geselecteerde hartslagzone.
- **Gemiddelde hartslag:** Het gemiddelde dat tijdens een training wordt bereikt.
- **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde tijdens een training.
- **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde tijdens een training.
- **Totaal aantal calorieën:** De calorieën die tijdens een training worden verbrand.
- **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.
- **Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde tijd van alle geregistreerde ronden.
- **Beste ronde:** De snelste ronde die in de training is geregistreerd.
- **Ronde- of tussentijd terugroepen:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor de laatste 200 ronden (segmenten) van uw training.

Uw trainingsgegevens doornemen

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de datum/tijd van de training te selecteren die u wilt doornemen. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde.
3. Nadat u de training hebt gevonden die u wilt doornemen, drukt u op STOP/RESET/SET om alle informatie door te nemen die in die training is opgeslagen.
 - Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om uw gegevens door te nemen.
 - Als de doeltijdpacer AAN stond, kunt u het volgende doornemen: de instellingen van de doeltijdpacer (doeltempo, doelafstand en doeltotaal), werkelijke ronde-/tussentijden, delta-resultaten per ronde (+/- uit doeltijd per ronde met labels), totale delta-tijd (als een totale doelafstand was ingesteld), beste ronde en gemiddelde ronde.
4. Druk op SET (VOLTTOOID) om af te sluiten.

Trainingen blokkeren in RECALL

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer nieuwe trainingen worden uitgevoerd.

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.
3. Nadat u de training hebt gevonden, houdt u HEART RATE ingedrukt om de training te BLOKKEREN. Er verschijnt een klein blokkeringpictogram  samen met de trainingsdatum om de status van de gegevens te bevestigen.

4. Als u een training wilt deblokkeren, herhaalt u de drie bovenstaande stappen en houdt u HEART RATE ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

Tips:

- Om de laatste training te BLOKKEREN moet u de chronograaf terugstellen (00:00:00) om de training op te slaan.
- Naarmate het geheugen vol raakt (maximaal 3 trainingen), worden de oudste gedeblokkeerde trainingen automatisch gewist.

Als twee trainingen geblokkeerd zijn en het geheugen ruimte heeft voor minder dan 30 ronden, geeft het horloge te kennen dat het geheugen aan het vol raken is door "x laps free" (x ronden vrij) weer te geven. Zodra geen geheugen meer beschikbaar is, geeft het horloge "memory full" (geheugen vol) weer en moeten opgeslagen trainingen gedeblokkeerd worden om ruimte te maken voor de volgende, terug te roepen training.

Hartslagmonitor instellen

Volg deze eenvoudige stappen om uw digitale hartslagmonitor aan te passen.

1. Druk op MODE totdat HRM SETUP verschijnt. Het scherm toont het item dat het laatst bekeken of veranderd is:
 - Hartslagindeling (BPM of %-max)
 - Zonewaarschuwing [ON/OFF (aan/uit)]
 - Streefzone (5 op basis van Max hartslag of 5 speciale bereiken)
 - Maximale hartslag

2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om een ander, in te stellen item te kiezen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om in te stellen, en een keuze (of cijfer) gaat knipperen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.
6. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
7. Druk op MODE om HRM SETUP af te sluiten.

Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooraf ingestelde streefzones kiezen op basis van Max hartslag of maximaal 5 speciale streefhartslagzones instellen. Uw streefhartslagzonebereik wordt op dezelfde manier weergegeven als onder hartslagindeling is ingesteld.

De vooraf ingestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, worden op uw maximale hartslag toegepast.

| Zone | Ondergrens | Bovengrens |
|------|------------|------------|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Een streefhartslagzone kiezen

1. Druk op MODE totdat HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) totdat HR-ZONE (hartslagzone) verschijnt met een zone op de middelste regel en een bereik op de onderste regel van het display.
3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces voor de zoneselectie te gaan en druk dan op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5 of ZONE C1 t/m ZONE C5) te doorlopen.
4. Om een streefhartslagzone te selecteren drukt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) of om een speciaal streefhartslagzonebereik in te stellen drukt u op MODE (VOLGENDE).
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen of druk op HEART RATE (-) om deze te verlagen.

6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde van het volgende cijfer te gaan.
7. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het zone-instellingsproces af te sluiten.

OPMERKING: U hoort alleen een indicator voor buiten zone als de HR-ZONE ALERT (waarschuwing hartslagzone) op "ON" (aan) is ingesteld in de modus HRM SETUP.

Met de speciale streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen wanneer het 10% bereik in de vooraf ingestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) te drukken.
- Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

Gebruikersinfo

Het invoeren van deze informatie helpt bij het verfijnen en op u persoonlijk aanpassen van de gegevens over verbrande calorieën die door de digitale hartslagmonitor worden berekend.

1. Druk op MODE totdat USER INFO (gebruikersinfo) verschijnt. Het scherm toont het item dat het laatst bekeken of veranderd is:
 - Geboortedag
 - Gewicht (Engels pond of kilogram)
 - Lengte (inch of centimeter)
 - Type activiteit [Bike (fietsen), Brick (bricktraining), Hike (wandelen), Interval, Other (overig), Race, Row (roeien)], Run (hardlopen), Ski, Strength (kracht), Walk (lopen?), X-Train (crosstraining)]
 - Activiteitsniveau [Very Low (zeer laag), Low (laag), Moderate (matig), High (hoog), Very High (zeer hoog)]
 - Geslacht [Male (man) of Female (vrouw)]
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om een ander, in te stellen item te kiezen.
3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de keuzen te doorlopen en druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende instellingsveld te gaan.
5. Druk wanneer u klaar bent, op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de instelling voor de gebruikersinfo te bevestigen.
6. Herhaal stap 2-5 zo nodig om al uw speciale instellingen te voltooien.

Alarm

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren. U kunt deze per dag aanpassen aan uw wensen.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op HEART RATE om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op STOP/RESET/SET om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) en MODE (VOLGENDE) om de alarmtijd te veranderen en hoe vaak u het alarm wilt horen [ONCE (eenmaal), DAILY (dagelijks), WKDAY (weekdag), WKEND (weekend) of een bepaalde dag van de week].
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om te bevestigen en af te sluiten.
6. Druk op START/SPLIT om een alarm AAN of UIT te zetten. Als het alarm geactiveerd is, wordt de frequentie van het alarm op de onderste regel van het display weergegeven.

Tips:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in het tijddisplay.
- Wanneer het alarm de ingestelde tijd bereikt, knipperen de INDIGLO® nachtverlichting en het alarmpictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
- Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

Onderhoud

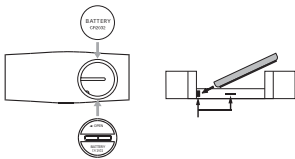
Digitale hartslagmonitor

- Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagmonitor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- Stel de digitale hartslagmonitor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- Knoei niet met de inwendige componenten van de digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden, met uitzondering van batterijen.

Batterij van digitale hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw digitale hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de digitale hartslagsensor. De batterij vervangen:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Vervang de batterij door een nieuwe CR2032 lithiumbatterij van 3 V met (+) naar u toe gericht. Zorg dat u de twee contacten niet aanraakt en de batterij ontladst.
3. Wanneer u de batterij aangebracht hebt, drukt u met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip op de resetknop (in de linker benedenhoek) en sluit u het dekseltje met een munt — rechtsom vastschroeven.

De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop HEART RATE. Drie streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

Horlogebatterij

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of de INDIGLO® nachtverlichting halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2025 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden
RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR
NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM
DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 200 psi (gelijk aan onderdompeling tot 100 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- Timex raadt aan om het horloge met schoon water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Digitale hartslagsensor

- Uw digitale hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT ZENDT UW HARTSLAG NIET WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen

met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen.

STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending _____

Conformiteitsverklaring

Naam van fabrikant: Timex® Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Target Trainer

Modelnummers: M103 / M010 / M640

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG


Normen: CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissies van digitale apparaten

Normen FCC 47CFR 15B klasse A: (M010 / M103)
 FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
 IC RSS 210: (M010 / M640)
 IC RSS 310: (M103)
 IC RSS-GEN: (M010 / M103)
 IC ICES 003: (M010 / M103)
 SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
 SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent:  _____

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming. HEART ZONES is een gedeponeed handelsmerk van Sally Edwards.