

W-246 811-095000-02 NA

©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.



**digital heart rate monitor user guide**

**TIMEX®**

# Digital Heart Rate Monitor

**English**                      **page 1**

**Français**                    **page 49**

**Español**                    **página 101**

# Índice

---

<b>Descripción general .....</b>	<b>101</b>
Un corazón en forma .....	101
Botones del reloj .....	103
Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE® .....	103
Símbolos en la pantalla .....	104
Recursos .....	105
Para establecer su zona óptima de ritmo cardíaco.....	106
<b>Monitor digital de ritmo cardíaco .....</b>	<b>107</b>
Antes de comenzar .....	107
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco.....	107
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco .....	109
<b>Hora del Día .....</b>	<b>110</b>
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles .....	111
Para cambiar las zonas horarias .....	113
Sugerencias para la hora.....	114
Ejemplo de Hora del Día .....	115
<b>Cronógrafo .....</b>	<b>116</b>
Terminología del cronógrafo .....	116
Para operar el cronógrafo: .....	117
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo .....	118
Ejemplo del modo Cronógrafo .....	119

<b>Temporizador</b> .....	<b>120</b>
Para fijar el temporizador.....	120
Para operar el temporizador .....	121
Sugerencias y trucos del modo Temporizador .....	122
Ejemplo del modo Temporizador .....	123
<b>Recuperación</b> .....	<b>124</b>
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación .....	124
Para determinar manualmente el ritmo cardíaco de recuperación .....	125
<b>Revisión</b> .....	<b>127</b>
Para revisar los datos de la actividad.....	128
Sugerencias y trucos del modo Revisión .....	129
<b>Programación del monitor de ritmo cardíaco</b> .....	<b>130</b>
Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco .....	131
Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco. ....	133
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco .....	136
<b>Alarma</b> .....	<b>137</b>
Para fijar la alarma .....	137
Sugerencias y trucos del modo Alarma .....	138
<b>Cuidado y mantenimiento</b> .....	<b>139</b>
Monitor digital de ritmo cardíaco .....	139
Pila .....	140
Luz nocturna INDIGLO® .....	142
Resistencia al agua .....	142
<b>Garantía y servicio de reparación</b> .....	<b>143</b>
Garantía .....	143
Servicio de reparación.....	145

## Descripción general

---

### ¡Enhorabuena!

Con la compra de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® Ironman® usted ha contratado un nuevo entrenador personal. Su monitor digital de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal para hasta 50 vueltas.

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. Pero sobre todo, ¡disfrute de su nuevo compañero para estar más en forma!

### Un corazón en forma

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

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

- ❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

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

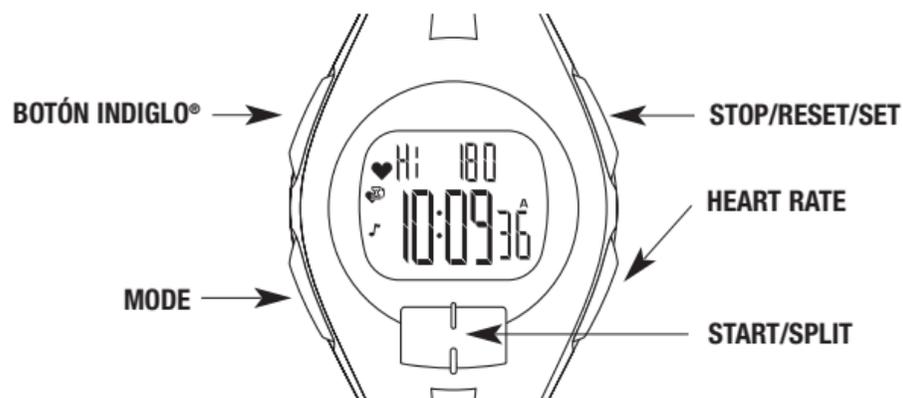
Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar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

#### **ADVERTENCIA:**

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

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

## **Botones del reloj**



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

### **Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®**

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj. Si mantiene presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido, se activará la función NIGHT-MODE®.

Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función NIGHT-MODE® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivar la función NIGHT-MODE® antes de que haya

transcurrido el periodo de tiempo de ocho horas, pulse el botón INDIGLO® hasta oír un pitido y NIGHT-MODE® se desactivará inmediatamente.

## Símbolos en la pantalla

-  El símbolo del contorno de un corazón indica que el reloj está buscando la señal del sensor cardíaco digital.
-  Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del sensor cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando mientras el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.
-  El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de cronógrafo.
-  El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo de temporizador.
-  El símbolo de modo temporizador repetido indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás.
-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-  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 Hora del día o Recuperación indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.

## Recursos

### *Recursos impresos*

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

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

### *Recursos en Internet*

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

- ❖ Registre su producto en **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardíaco Timex®, incluyendo las listas de las funciones y simulaciones.
- ❖ Vaya a **www.timex.com/fitness/** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardíaco Timex®.

## Para 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.

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

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

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, solamente para clientes en los Estados Unidos), usted podría considerar el uso del método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal y como se describe en la tabla de la página anterior.

## 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 entre esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo Programación del monitor, consulte las páginas 130 a 136.

### Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor digital de ritmo cardíaco, consulte la *Guía del usuario del sensor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del sensor cardíaco digital.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza justo por debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.



4. 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 el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el símbolo del contorno hueco de un corazón en pantalla que indica que el reloj espera la señal del sensor. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón relleno y comienza a latir.
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 de Revisión) sólo si funciona en modo Cronógrafo durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona cardíaca 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 actividad en el modo Cronógrafo, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de Revisión en las páginas 127 a 129.

### Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

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

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

## Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

### **BOTÓN INDIGLO®**

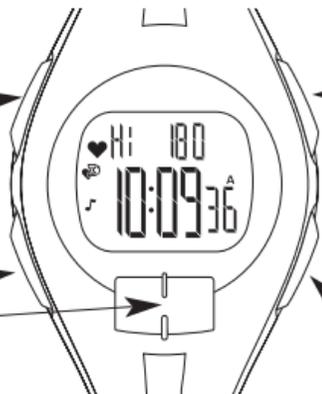
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

### **MODE**

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

### **START/SPLIT**

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



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

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### **HEART RATE**

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

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

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

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

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

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

Grupo de programación	Ajuste
<b>Presentación del mes y día</b>	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, el 15 de marzo puede aparecer como 3.15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
<b>Señal acústica cada hora</b>	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
<b>Pitido de los botones</b>	Presione START/SPLIT o HEART RATE para activar o desactivar el sonido de los botones. Cuando activa el sonido de los botones, su reloj emitirá un pitido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

### Para cambiar las zonas horarias

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

1. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.

2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

## Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. En el caso de un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Mientras el reloj recibe la señal del sensor cardíaco digital, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

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

## Ejemplo de Hora del Día

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

## Cronógrafo

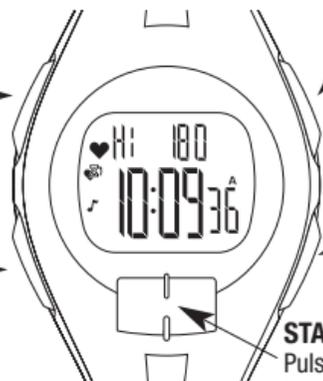
El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas para una sola sesión de ejercicio.

### BOTÓN INDIGLO®

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

### MODE

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



### STOP/RESET/SET

Pulse para pausar o detener los datos del cronógrafo o para borrarlos.

### HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla del monitor de ritmo cardíaco.

### START/SPLIT

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

## Terminología del cronógrafo

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

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

## Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del cronógrafo (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el tiempo de vuelta y el de intervalo, la cantidad de vueltas o intervalos, y el promedio de ritmo cardíaco durante ese tiempo (de vuelta o intervalo), si se están recibiendo los datos del sensor cardíaco digital.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

**NOTA:** El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital. Para información adicional acerca del ritmo cardíaco de recuperación, vea las páginas 124 a 125.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje o mantenga pulsado STOP/RESET/SET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo a cero.

## Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro  aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía está funcionando.
- ❖ Cuando haga funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor cardíaco digital, acumulará datos cardíacos en el modo de Revisión, incluyendo:
  1. Cuánto tiempo permanece su ritmo cardíaco dentro de la zona deseada;
  2. El promedio de ritmo cardíaco para cada vuelta registrada, y
  3. El ritmo cardíaco promedio, máximo y mínimo durante su sesión de ejercicio.
- ❖ Con el Cronógrafo corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE.

Podrá elegir entre:

1. Tiempo de Vuelta/Tiempo de Intervalo;
  2. Ritmo Cardíaco/Tiempo de Vuelta o de Intervalo;
  3. Tiempo de Vuelta o de Intervalo/Ritmo Cardíaco; o
  4. Solamente Ritmo Cardíaco.
- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, puede cambiar el formato para reiniciar el cronógrafo pulsando STOP/RESET/SET.

## Ejemplo del modo Cronógrafo

Usted ha escuchado recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato y después andar por un corto periodo de tiempo. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para probar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y después de 10 minutos de estar corriendo pulse START/SPLIT de nuevo y camine durante 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

# Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

## BOTÓN INDIGLO®

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

## MODE

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

## START/SPLIT

Pulse para aumentar o cambiar una programación o para iniciar o continuar con el temporizador.



## STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

## HEART RATE

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

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

## Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos y terminar la acción.

**NOTA:** El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen PARAR o REPETIR.

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

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

## Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del temporizador o el del temporizador indefinido aparecerán en la pantalla. El ajuste original de cuenta atrás aparecerá en la parte superior de la pantalla.
2. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/RESET/SET.
3. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.

4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y la luz nocturna INDIGLO® destellará. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
5. El temporizador se detendrá después de que la alerta se ajuste en STOP; o el temporizador empezará otra cuenta atrás si se ajusta en REPEAT y seguirá hasta que usted pulse STOP/RESET/SET.

La pantalla mostrará RPT# y un número (por ejemplo, RPT-2). RPT indica que el temporizador está repitiendo y el número (#) muestra las veces que el temporizador ha completado un ciclo de cuenta atrás repetida.

**NOTA:** Si el reloj está recibiendo señales del sensor cardíaco digital, la información de la línea superior será sustituida por la información sobre el ritmo cardíaco.

## Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del temporizador  o del temporizador indefinido  seguirán en pantalla para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Con el temporizador corriendo junto con el sensor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Ajustar el Tiempo de Cuenta Atrás (Conteo Repetitivo)
2. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Cuenta Atrás;
3. Tiempo por encima de Ritmo Cardíaco; o
4. Solamente Ritmo Cardíaco.

## Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después de su hora del almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa para que repita lo mismo una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador en el modo REPETIR, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo le queda para volver a la oficina.

# Recuperación

## Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

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

**Un ritmo cardíaco de recuperación más lento puede indicar también que necesita hacer una pausa en su entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.**

### BOTÓN INDIGLO®

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

### MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

### START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.



### STOP/RESET/SET

Pulse para elegir entre un tiempo de recuperación de 1 ó 2 minutos o para parar o reiniciar el temporizador de recuperación.

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. El monitor digital de ritmo cardíaco registra el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de 1 ó 2 minutos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.

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 cardíaco digital.

**NOTA:** El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor 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 el ritmo cardíaco de recuperación

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

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.
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 atrás de 1 ó 2 minutos de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos, 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 registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor 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 volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite los pasos del 2 al 4.

## Revisión

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo en su sesión de ejercicio más reciente.

### BOTÓN INDIGLO®

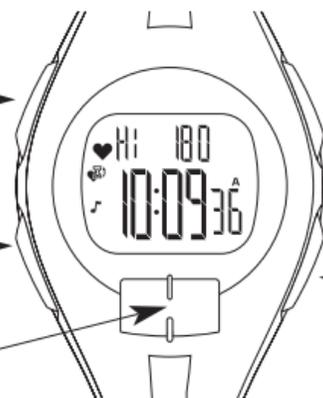
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

### MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

### START/SPLIT(+)

Pulse para desplazarse hacia delante en sus datos de actividad.



### HEART RATE (-)

Pulse para desplazarse hacia atrás en sus datos de actividad.

La información en grupos aparece siguiendo el orden de la lista al pulsar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó.

- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó el monitor digital de ritmo cardíaco, el ritmo cardíaco promedio durante su actividad y la cantidad de tiempo en que realizó la actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del último cálculo del ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante las últimas 50 vueltas (segmentos) de su ejercicio.

### Para revisar los datos de la actividad

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por los datos de la actividad.

### Sugerencias y trucos del modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el ritmo cardíaco de recuperación.
- ❖ Sin el sensor cardíaco digital, usted verá el tiempo total y podrá revisar vueltas o intervalos en el modo de Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión.

## Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor digital de ritmo cardíaco.

### **BOTÓN INDIGLO®**

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

### **MODE**

Pulse para entrar o salir de un modo o para avanzar al siguiente dígito o grupo de programación.

### **START/SPLIT**

Pulse para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada o para aumentar o alternar la programación.



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

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### **HEART RATE**

Pulse para encender o apagar la alerta sonora o para disminuir o alternar la programación.

## Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede elegir una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o establecer manualmente la zona de ritmo cardíaco deseada conforme a sus necesidades.

### **Zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado**

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado 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%

Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 106.

Para elegir una zona preestablecida de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para ajustar la alarma sonora en ON u OFF. Si activa

la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona seleccionada de ritmo cardíaco y continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada.

4. Pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco y salir del modo de Programación del monitor. Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco.

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

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

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Oprima START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.

5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, o HEART RATE (-) para disminuirlo, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de ajustar los límites superior e inferior en cuanto a zonas de ritmo cardíaco, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para grabar sus ajustes y salir del proceso de programación, o puede continuar para establecer o ajustar otros datos estadísticos sobre ritmo cardíaco (ver más abajo).

### **Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco.**

Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, es importante que introduzca su peso, ritmo cardíaco máximo y forma en que aparecerá el ritmo cardíaco en pantalla. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor digital de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

Para fijar otros datos estadísticos del ritmo cardíaco:

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo HRM SETUP.
2. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.
3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar otros datos estadísticos.
4. Haga 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 para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

En este monitor digital de ritmo cardíaco usted puede realizar los ajustes que se indican en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
<b>Peso</b>		Usted puede introducir su peso actual y su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
<b>Ritmo cardíaco máximo</b>		El valor del ritmo cardíaco máximo se utiliza para determinar las cinco zonas preseleccionadas y sirve de referencia para mostrar su ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
<b>Visualización del ritmo cardíaco</b>		Usted puede seleccionar entre visualizar el ritmo cardíaco en latidos por minuto (BPM) o como porcentaje del máximo (%MAX).

## Sugerencias y trucos 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, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

## Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

### BOTÓN INDIGLO®

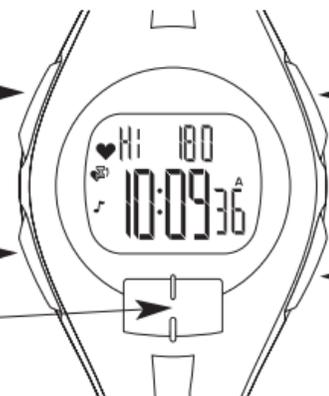
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

### MODE

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

### START/SPLIT

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



### STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

### HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación.

## Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de la hora

en sí destellando. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

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

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

### Sugerencias y trucos del modo Alarma

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

- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

## Cuidado y mantenimiento

---

### Monitor digital de ritmo cardíaco

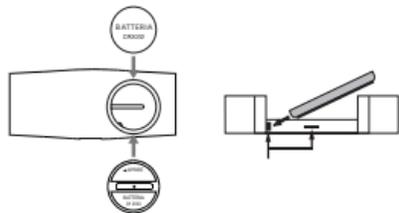
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, aclare el sensor cardíaco digital con agua corriente.
- ❖ No limpie el sensor cardíaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar 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

### *Pila del sensor cardíaco digital*

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

El sensor cardíaco digital utiliza una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento 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 palillo o un clip

enderezado 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 cardíaco digital 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 la prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

### *Reemplazo de la pila del reloj*

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® tendrán menos luz. Este reloj usa una pila de litio CR2025/CR2018.

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

## Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente ilumina toda la esfera del reloj por 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 de profundidad bajo el nivel del mar).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex® recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

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

### Sensor cardíaco digital

- ❖ El sensor cardíaco digital, 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 nivel del mar).

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

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

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero puede que usted también tenga otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardíaco para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

### **Servicio de reparación**

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

**HOTLINE WATCH SERVICE, 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 le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que

usted necesita para enviar el monitor.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicio de reparación de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex®.

**Si necesita cambiar la correa o pulsera, llame al 1-800-328-2677.**

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

**CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA  
INTERNACIONAL DE TIMEX**

Fecha original de compra: \_\_\_\_\_  
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

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

Lugar de compra: \_\_\_\_\_  
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_