

W235 NA 685-095000



©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor



Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 45
Español	página 89
Português	página 131

ÍNDICE

Visão Geral	131
Botões do relógio	133
Ícones do mostrador	133
Recursos	134
Recursos impressos	134
Recursos da Internet	134
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	135
Monitor de Frequência Cardíaca Digital	136
Antes de começar	136
Para usar o monitor de frequência cardíaca digital	136
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	138
Hora do Dia	139
Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis	139
Para trocar o fuso horário	142
Notas e dicas da hora do dia	142
Exemplo de Hora do Dia	143
Cronógrafo	144
Terminologia do cronógrafo	144
Para operar o cronógrafo	145
Dicas e truques do modo Cronógrafo	146
Exemplo do modo Cronógrafo	147
Temporizador	148
Para configurar o temporizador	148
Para operar o temporizador	149
Notas e dicas do modo Temporizador	149
Exemplo do modo Temporizador	150

Recuperar	151
Frequência cardíaca de recuperação	151
Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação	152
Rever	153
Para rever os dados da atividade	154
Notas e dicas do modo Rever	155
Configuração do Monitor da Frequência Cardíaca (HRM)	155
Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca	156
Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas	156
Zona-alvo de frequência cardíaca manual	157
Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca	158
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	160
Alarme	160
Para configurar o alarme	161
Notas e dicas do modo Alarme	161
Cuidado e Manutenção	162
Monitor de frequência cardíaca digital	162
Pilha	163
Pilha do medidor de frequência cardíaca digital	163
Substituição da pilha do relógio	164
Luz noturna INDIGLO®	164
Resistência à água	165
Relógio	165
Monitor de frequência cardíaca digital	165
Garantia e Serviço	166
Serviço	168

VISÃO GERAL

Parabéns!

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

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca digital é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, 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 de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física 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.

Observação: Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

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 desempenharem 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.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da pele com o medidor de frequência cardíaca digital ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.


Botões do relógio





OBSERVAÇÃO: O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Ícones do mostrador

- Você verá o ícone de um coração vazio enquanto o relógio busca por um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
- Você verá o ícone de um coração cheio assim que o relógio localizar um sinal do medidor de frequência cardíaca digital. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
- Você verá um ícone de cronômetro para indicar que o relógio está cronometrando a atividade no modo Cronógrafo.

 Você verá um ícone de ampulheta para indicar que o relógio está cronometrando a atividade no modo Temporizador.

 Você verá um ícone de despertador para indicar que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.

 Você verá um ícone de melodia para indicar que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o monitor de frequência cardíaca digital inclui os seguintes recursos úteis:

❖ **Guia do Usuário dos Medidores de Forma Física:** Informações completas de configuração, funcionamento e manutenção do medidor da frequência cardíaca digital.

❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** Informações para utilizar o monitor de frequência cardíaca digital 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.

Recursos da Internet

Os sites da Timex® na Internet oferecem informações úteis para ajudá-lo a tirar o máximo proveito do monitor de frequência cardíaca digital.

❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.

❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os

monitores de frequência cardíaca Timex®, bem como os recursos dos produtos.

❖ Visite **www.timex.com/fitness/** para obter dicas de forma física e treinamento quando usar os monitores de frequência cardíaca Timex®.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione uma porcentagem de frequência cardíaca máxima (%MAX) que corresponda à sua zona e a meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

ZONA	% MAX	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Antes de fixar a zona-alvo, você precisa determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que

acompanha o monitor de frequência cardíaca pessoal (somente para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Contudo, se você não pode usar nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (somente para clientes nos EUA), talvez você deva considerar um método com base na idade.

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 tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL

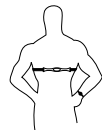
Antes de começar

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 (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 155-160 para obter informações sobre o modo Configuração de HRM.

Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

Consulte o *Guia do Usuário do Medidor de Forma Física* enviado com o seu produto para obter mais informações sobre o uso e cuidado do monitor de frequência cardíaca digital.

1. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca digital.
 2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
 3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Dia, Cronógrafo ou Temporizador.
 4. Estando em pé e a uma distância mínima de dois metros (seis pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (frequência cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do medidor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.
 5. Comece a atividade.
- OBSERVAÇÃO:** O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre a atividade (disponível em modo Rever somente se durante a atividade o relógio estiver em modo Cronógrafo).
6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua 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 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 a atividade no modo Cronógrafo, pressione STOP/SET/RESET para parar de registrar os dados da atividade.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 153 a 155 para obter mais informações sobre o modo Rever.

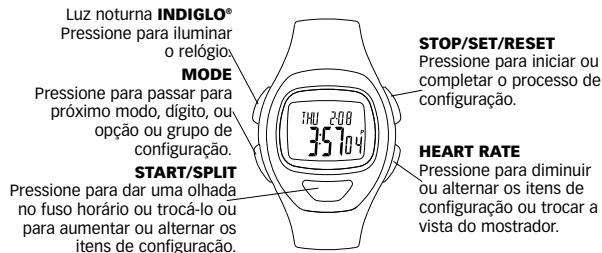
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

- ❖ Aproxime o relógio do medidor de frequência cardíaca digital.
- ❖ Ajuste a posição do medidor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- ❖ Verifique se os coxins do medidor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- ❖ Verifique a pilha do medidor 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.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas. Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.



Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET até que as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso

horário primário (T1) com o secundário (T2) e vice-versa.

4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio você pode fazer os ajustes da hora do dia que estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Dia da semana	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos dias da semana anteriores.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.

Grupo de configuração	Ajuste
Data	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 (MM-DD) ou 15.03 (DD.MM).
Sinal horário	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ativado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.
Botão do bipe	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe cada vez que for pressionado um botão que não for o botão INDIGLO®.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Para trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.
2. Continue pressionando até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até que apareça a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para de 1º de março.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/SET/RESET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

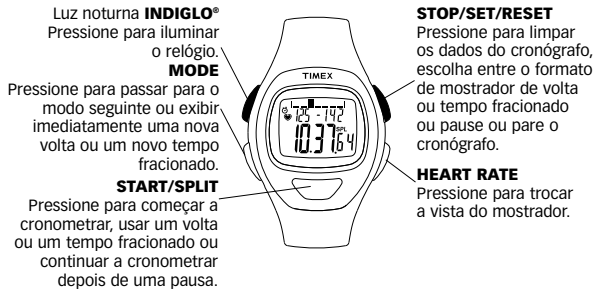
- ❖ Com o cronógrafo ou o temporizador e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 - 1) Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
 - 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
 - 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
 - 4) Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
 - 5) Tempo da volta ou fracionado/Frequência cardíaca ou
 - 6) Só frequência cardíaca.

Exemplo de Hora do Dia

Suponha que você mora em San Francisco e que trabalha com um cliente na Cingapura. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura "T1" para o seu horário local. Mas, também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso você configura "T2" para o horário da Cingapura. Com ambos os fusos horários disponíveis, você pode verificar rapidamente a hora do cliente ou mesmo passar o seu relógio para que apresente o T2 quando você viaja para a Cingapura.

CRONÓGRAFO

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode rever informações de até 30 voltas.



Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura a atividade.
- ❖ **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais da atividade.
- ❖ **Tempo Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade atual.
- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou

um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar todos os dados do cronógrafo.
3. Pressione STOP/SET/RESET para escolher o formato do mostrador de tempo da Volta ou Fracionado. Você não poderá selecionar um formato de mostrador se o cronógrafo estiver funcionando ou se não for reinicializado.
4. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar. O ícone de cronógrafo (⌚) aparecerá no mostrador.
5. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o número da volta ou do tempo fracionado, cronometrará a frequência cardíaca média (para a volta ou o tempo fracionado) se os dados do medidor de frequência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
6. Pressione MODE para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
7. Pressione STOP/SET/RESET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir a atividade.

OBSERVAÇÃO: O temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por um ou dois minutos, como definido pelo usuário) depois de pressionar STOP/SET/RESET se

o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca digital. Consulte as páginas 151 e 152 para obter informações adicionais sobre a frequência cardíaca de recuperação.

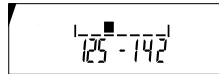
8. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

Dicas e truques do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para passar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo (⌚) aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o relógio estiver funcionando em modo Cronógrafo com o medidor de frequência cardíaca digital, você acumulará dados relacionados ao coração em modo Rever, como:
 - 1) Tempo que a frequência cardíaca permanece na zona-alvo de frequência cardíaca;
 - 2) Frequências cardíacas média, máxima e mínima;
 - 3) Total de calorias queimadas;
 - 4) A última frequência cardíaca de recuperação e
 - 5) A frequência cardíaca média de cada volta registrada ou tempo fracionado registrado.
- ❖ Com o cronógrafo e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 - 1) Nº da volta ou do tempo fracionado/Tempo da volta ou fracionado;
 - 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;

- 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
- 4) Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
- 5) Tempo da volta ou fracionado/Frequência cardíaca ou
- 6) Só frequência cardíaca.

- ❖ A barra de treinamento da zona permite ver graficamente a posição do seu coração em relação aos extremos baixo e alto da zona-alvo de frequência cardíaca que você selecionou. Uma seta para a esquerda (◀) piscará se você estiver aquém da zona-alvo da frequência cardíaca e uma seta para a direita (▶) piscará se você estiver além da zona-alvo da frequência cardíaca.



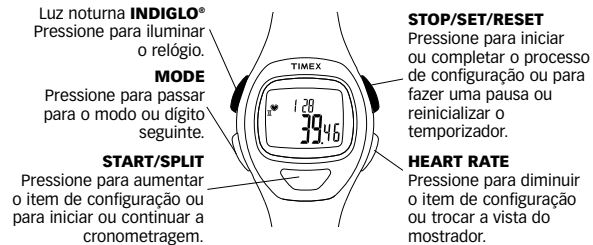
Consulte a ilustração do relógio na página 144 para ter outra vista da barra de treinamento da zona.

Exemplo do modo Cronógrafo

Há pouco você soube de um método de corrida/caminhada que pode ajudar a aumentar a resistência total e queimar mais calorias. Esse método exige que a pessoa corra por um período de tempo e logo caminhe por um curto período de tempo. Você decide utilizar o modo Cronógrafo para ajudá-lo a praticar esse método. Você pressiona START/SPLIT para começar a correr e, depois de correr por dez minutos, você pressiona START/SPLIT novamente e caminha por dois minutos. Você continua a usar essas seqüências de duas cronometragens até haver completado 60 minutos de corrida/caminhada.

TEMPORIZADOR

O modo Temporizador permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...).



OBSERVAÇÃO: Você pode pressionar qualquer botão no modo Temporizador para silenciar o alerta que toca quando o temporizador alcança o valor zero.


Para configurar o temporizador

1. Pressione MODE até que apareça TIMER.
2. Pressione STOP/SET/RESET até que SET apareça brevemente no mostrador, seguido pelo temporizador com o valor das horas piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar os valores ou HEART RATE (-) para diminuí-los. Isso é válido para horas, minutos e segundos.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos e segundos
5. Pressione STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para operar o temporizador

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone de ampulheta () aparecerá no mostrador.
2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/SET/RESET.
3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/SET/RESET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
4. Quando o temporizador alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ Você pode pressionar MODE no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do temporizador. O ícone de ampulheta continuará a ser exibido para indicar que o temporizador está funcionando.

- ❖ Você pode repetir a contagem regressiva ao pressionar imediatamente START/SPLIT no fim uma vez que o alerta pare.
- ❖ Com o temporizador e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador de modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 - 1) Tempo da contagem regressiva;
 - 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
 - 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da contagem regressiva;
 - 4) Frequência cardíaca/Tempo da contagem regressiva;
 - 5) Tempo da contagem regressiva/Frequência cardíaca ou
 - 6) Só frequência cardíaca.

Exemplo do modo Temporizador

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe, avisando para começar a caminhada de volta ao escritório. Você inicia imediatamente outra contagem regressiva de 15 minutos, ajudando-o a controlar o tempo que você tem para voltar ao escritório.

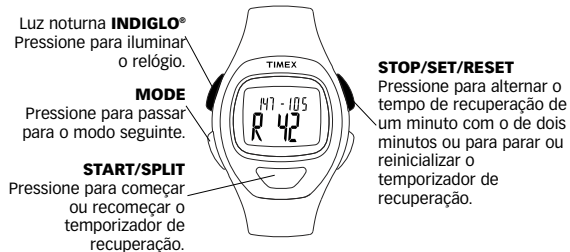
RECUPERAR

Frequência cardíaca de recuperação

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

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento 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 da frequência cardíaca por um período de um ou dois minutos.



Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/SET/RESET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca digital. Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação depois de parar o cronógrafo observando as seguintes etapas.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.

OBSERVAÇÃO: Deste mostrador você configura a duração da frequência cardíaca de recuperação automática registrada no final de uma sessão de cronógrafo.

2. Pressione STOP/SET/RESET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.
3. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação seguida da frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo remanescente da contagem regressiva de recuperação.

OBSERVAÇÃO: O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados válidos de frequência cardíaca do medidor de frequência cardíaca digital. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá NO HRM DATA no mostrador ao final de um período de recuperação. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

4. Depois da contagem regressiva de um ou dois minutos, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturar a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como recuperação.
5. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de um ou dois minutos repetindo a etapa 3.

REVER

O modo Rever permite rever todas as informações da última atividade realizada registradas pelo cronógrafo.

Luz noturna **INDIGLO®**
Pressione para iluminar o relógio.

MODE
Pressione para passar para o modo seguinte.

HEART RATE
Pressione para explorar os dados da atividade para frente.



HEART RATE
Pressione para explorar os dados da atividade para trás.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Tempo total:** O tempo que o cronógrafo estava funcionando durante uma atividade.

- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Pico da frequência cardíaca:** O maior valor de frequência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** O menor valor de frequência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Total de calorias:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca digital, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** O resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ **Revisão da volta ou do tempo fracionado:** O tempo e a média da frequência cardíaca para cada segmento do exercício realizado.

Para rever os dados da atividade

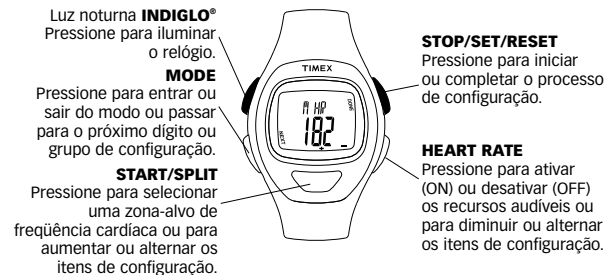
1. Pressione MODE até que apareça REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para explorar os dados da atividade.

Notas e dicas do modo Rever

- ❖ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero (posição de reinicialização) para a atividade seguinte, apagam-se os dados de resumo da atividade anterior, exceto os da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ Sem o medidor de frequência cardíaca digital, você verá o tempo total e a Volta ou o Tempo Fracionado no modo Rever, junto com a última frequência cardíaca de recuperação registrada.

CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM)

O modo Configuração do HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados estatísticos que serão usados pelo monitor de frequência cardíaca digital.



Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Você pode escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas ou configurar a zona-alvo de frequência cardíaca manual para personalizá-la.

Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

As zonas de frequência cardíaca preconfiguradas descritas na tabela a seguir corresponde ao valor de frequência cardíaca máxima (Maximum Heart Rate - MHR).

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

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 135.

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca preconfigurada:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pressione HEART RATE para ativar ou desativar – ON ou OFF – o alerta audível. Se o alerta audível for ativado, o relógio emitirá um bipe para

alertá-lo de que você está aquém ou além da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida e continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo.

4. Pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca e sair do modo Configuração de HRM. Ao sair do modo Configuração de HRM, o relógio usará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todas as operações e rastreamentos baseados no HRM.

Zona-alvo de frequência cardíaca manual

A zona-alvo de frequência cardíaca manual permite personalizar os limites inferior e superior da zona-alvo de frequência cardíaca. Você poderá usar a zona-alvo de frequência cardíaca manual quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas dos exercícios.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT até que apareça MANUAL.
3. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a palavra MANUAL piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor piscante, HEART RATE (-) para diminuir-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.
6. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da

freqüência cardíaca, você poderá pressionar STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo e configuração ou continuar a configurar ou ajustar outros dados estatísticos da freqüência cardíaca.

Observação: Se o intervalo configurado entre os alvos superior e inferior for menor que 5 BPM, o relógio ajustará o limite inferior para que seja 5 BPM menor que o limite superior.

Para configurar outros dados estatísticos da freqüência cardíaca

Além de selecionar a zona-alvo da freqüência cardíaca, é importante fixar o peso corporal, a freqüência cardíaca máxima e o mostrador da freqüência cardíaca. Dados precisos dessas opções facilitam o processo de adaptação do monitor de freqüência cardíaca digital às suas necessidades de forma física específicas.




Para configurar outros dados estatísticos de freqüência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de freqüência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. 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.
4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito que você

quer configurar ou para o próximo grupo de configurações.

5. Pressione STOP/SET/RESET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
6. Pressione MODE para sair da configuração de HRM.

Você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

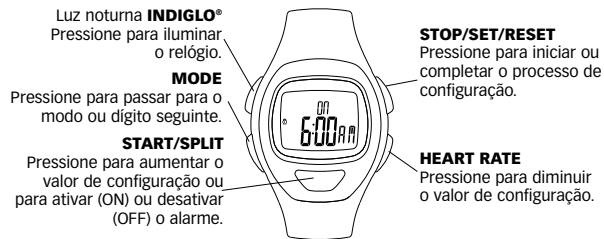
Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
Peso		Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Freqüência cardíaca máxima		O valor da freqüência cardíaca máxima é utilizada para determinar as zonas-alvo de freqüência cardíaca preconfiguradas e também serve como referência para exibir a freqüência cardíaca expressa como porcentagem da máxima (%MAX). A freqüência cardíaca máxima não pode ser configurada abaixo de 80 nem acima de 240 batimentos por minuto (BPM).
Mostrador da freqüência cardíaca		Você pode escolher que a freqüência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou como porcentagem do valor máximo (%MAX).

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

ALARME

Você pode usar o relógio como um despertador para alertá-lo a uma hora predefinida. Quando o relógio atinge um alarme programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos.



OBSERVAÇÃO: O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.

Para configurar o alarme

1. Pressione MODE até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione STOP/SET/RESET até que SET apareça brevemente no mostrador seguido pela hora com o valor das horas piscando. O valor AM/PM também piscará se você configurar o relógio para o formato de 12 horas.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor dos minutos.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
6. Pressione STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se você alterar qualquer configuração do alarme, este será ativado automaticamente.
- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador («☞») aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.

- ❖ O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de frequência cardíaca digital

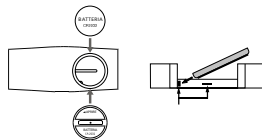
- ❖ Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágüe-o com água doce.
- ❖ Não limpe o medidor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os 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, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas 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 pilhas, as peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Pilha

Pilha do medidor de frequência cardíaca digital

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

O monitor de frequência cardíaca digital deste produto usa uma pilha de lítio CR2032. Para trocar a pilha:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a pilha por uma pilha nova de lítio CR2032 de 3V com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a pilha.
3. Depois de introduzir a pilha, 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 pilha depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do medidor 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 três 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 pilha do medidor.

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

Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ser exposto à água salgada.

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

Monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ O monitor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica, resistentes à água a 30 metros de profundidade, suportam até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex Corporation garante o monitor de frequência cardíaca digital Timex® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex 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 pilha. 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 COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. 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. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 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 o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7.231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, 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 autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca digital Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou, então, para:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677.

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

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

**Se precisar de um cinta ou banda nova,
ligue para o 1-800-328-2677 (nos EUA).**

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: _____

**ESTE É O CUPOM DE CONserto.
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**