

WARNING:

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095000 W-125 NA

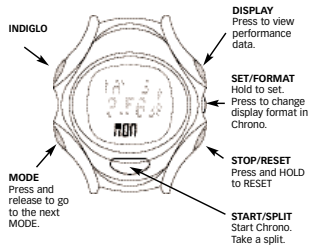
performance monitor user guide



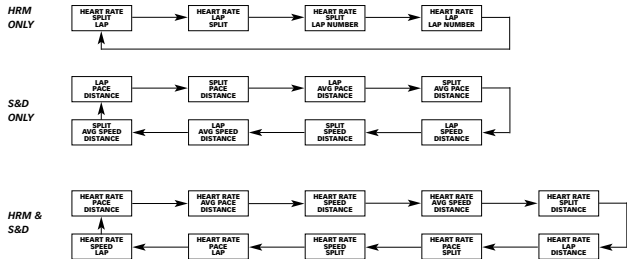
Performance Monitor User Guide

English page 1-i
Français page 2-i
Español página 3-i
Portugués página 4-i

Button Functions

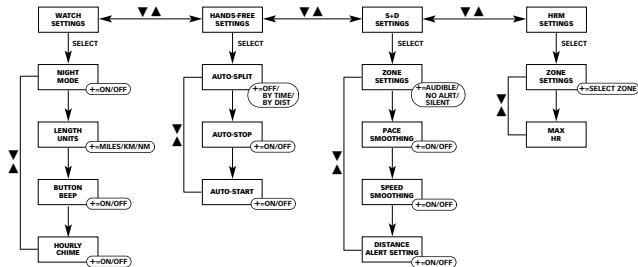


Viewing Performance Data in Chrono Mode



Push and release **DISPLAY** until you see data you want.

Configure Mode



Press **START/SPLIT (+)** to change the "Quick Set" option indicated in the bubble for each of the options above.

CONTENTS

INTRODUCTION	1-1
HOW THIS MANUAL IS ARRANGED	1-1
WELCOME	1-2
RESOURCES ON THE INTERNET	1-8
MEET YOUR NEW TRAINING PARTNER	1-9
THE MODES	1-9
THE DISPLAY	1-11
BUTTON FUNCTIONS	1-12
STARTING THE BODYLINK® SYSTEM	1-14
VIEWING PERFORMANCE DATA	1-15
BODYLINK® INFORMATIONAL AND ERROR MESSAGES ..	1-16
CONFIGURING THE WATCH FOR FIRST USE	1-19
BASIC SETTINGS	1-19
TARGET ZONE SETTINGS	1-20
ADVANCED SETTINGS	1-20
TIME OF DAY MODE	1-21
TIME ZONES	1-22

SETTING THE TIME OF DAY	1-22
VIEWING PERFORMANCE DATA	1-25
CHRONOGRAPH MODE	1-26
A NOTE ABOUT LAPS AND SPLITS	1-27
CHRONO OPERATION	1-27
HANDS-FREE OPERATION	1-29
VIEWING PERFORMANCE DATA	1-29
LAP DATA MODE	1-30
MODE OPERATION	1-30
DATA STORED FOR EACH LAP	1-31
SUMMARY MODE	1-32
MODE OPERATION	1-33
WHAT DATA IS STORED?	1-33
TIMER MODE	1-36
TIMER OPERATION	1-37
SETTING THE TIMER	1-38
VIEWING PERFORMANCE DATA	1-39
ALARM MODE	1-40
SELECTING AN ALARM	1-41
ARMING/DISARMING AN ALARM	1-41
SETTING AN ALARM	1-41

CONFIGURE MODE	1-43
NAVIGATING THROUGH THE OPTIONS	1-43
"QUICK-SET" OPTION SETTINGS	1-44
CHANGING THE OPTION SETTINGS	1-45
OPTION DESCRIPTIONS	1-46
HRM Settings	1-46
<i>Heart Rate Target Zone</i>	1-46
<i>Max HR (HR_{max})</i>	1-48
S + D Settings	1-48
<i>Speed/Pace Zone</i>	1-49
<i>Distance Alert</i>	1-51
<i>Speed and Pace Smoothing</i>	1-52
HANDS-FREE SETTINGS	1-52
Auto-Start and -Stop	1-52
Auto-Split	1-53
WATCH SETTINGS	1-54
Night Mode	1-54
Hourly Chime	1-54
Button Beep	1-54
Length Units	1-54
CHANGING THE BATTERY	1-55
COMMON QUESTIONS	1-57

Introduction

How This Manual Is Arranged

We've divided the manual into five major sections:

1. This Introduction section.
2. "Meet Your New Training Partner" (page 9), where you will find a general introduction to the watch, the modes and some common operating procedures for things like setting and working with the Bodylink® sensor data.
3. "Configuring the Watch for First Use" (page 19) is the section that describes how to set up the most important watch options so you'll get the most benefit from the watch before you go out for your first workout.
4. Next, you'll find the mode description sections, one for each of the modes in the watch. Here you will find detailed information about all aspects of each mode.
5. Last, we've included a list of Common Questions (page 57) to help you solve any problems you may encounter with the Bodylink® system.

Welcome

The Timex® Bodylink® System offers athletes and fitness enthusiasts the unprecedented ability to track, store and analyze several key indicators of personal performance. Using the very latest in digital technology, the Bodylink® System is comprised of a network of up to four devices¹ worn on the body that act together as a single information and sport monitoring system.

Bodylink® Performance Monitor¹

Digital Heart Rate Sensor¹

Speed + Distance Sensor¹

Data Recorder¹

¹ Device(s) enclosed or available separately at www.timex.com.

Bodylink® Performance Monitor

This sport watch is the essential link to the Bodylink® System by providing real-time workout data. It teams with the Digital Heart Rate Sensor or the Speed + Distance Sensor, or it can function simultaneously with both devices to provide comprehensive performance feedback.

Digital Heart Rate Sensor

As the world leader in sport timing devices, Timex has created a Heart Rate Sensor that offers the digital transmission accuracy

1-2

required by world-class athletes with functions that anyone can use to stay "fit for life."

Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.

Speed + Distance Sensor

Utilizing signals from the system of 24 GPS satellites, the Timex® Speed + Distance Sensor accurately sends data to the watch to continuously calculate your speed, pace and distance. As part of the Bodylink® System, you can now have the performance information at your fingertips to answer the all-important questions, "How far? How fast?"

Data Recorder

The Timex® Data Recorder functions as the ultimate training log by collecting precise information from your Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both devices at the same time. Data can be later downloaded to your PC, through the simple USB connection, and teamed with Timex® Trainer software to chart your progress.

Timex Takes the Guesswork Out of Fitness

Improved fitness and athletic performance are as simple as setting a realistic fitness objective and using the Timex® Digital Heart Rate Sensor as a personal trainer.

1-3

Here is how it works.

First, Select a Fitness Objective That's Right for You

- **Improve Your Fitness**
- **Lose Weight and Burn Fat**
- **Increase Stamina and Aerobic Endurance**
- **Improve Your Fitness Condition**
- **Achieve Peak Athletic Performance**

Second, Select a Heart Rate Exercise Zone That's Right for You

Heart Rate Zone Exercise is the methodology widely used by fitness and sports training professionals for achieving the above fitness objectives. Once set, this Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the Exercise Zone you choose, and signal when you are not. It functions as a personal trainer to help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired Fitness Objective without over- or under-exercising.

Guidelines for Selecting Your Heart Rate Exercise Zone

There are five basic heart rate exercise zones. Simply select a zone that is the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. When you begin your exercise, always start out at a lower zone and allow your body to warm up and prepare to work in your target exercise zones. For example, you can "warm up" in

1-4

the Light Exercise zone, spend the majority of your exercise in the Weight Management zone, and then even spend a bit of time in the Aerobic Base Building Zone. The intensity of Zones 4 and 5 is demanding enough that exercise in these zones should be done for limited intervals of a workout and with the guidance of a qualified medical or coaching professional.

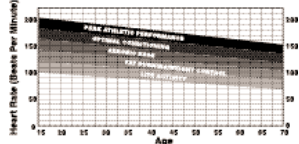
FIVE HEART RATE FITNESS ZONES

Zone	Ideal For	Benefit Desired	Intensity Level (% Maximum heart rate)
1	Light Exercise	Maintain Healthy Heart/Get Fit	50%-60%
2	Weight Management	Lose Weight/ Burn Fat	60%-70%
3	Aerobic Base Building	Increase Stamina Aerobic Endurance	70%-80%
4	Optimal Conditioning	Maintain Excellent Fitness Condition	80%-90%
5	Elite Athlete	Maintain Superb Athletic Condition	90%-100%

For example, if you want to Lose Weight/Burn Fat: do your favorite exercise at 60%-70% of your maximum heart rate for at least 30 minutes a day, three times a week. The Target Heart Rate Zone Chart (next page) illustrates the different Target Zone values using an age-based method (220 minus your age).

1-5

Select which level of condition represents your current physical condition and locate the Lower and Upper Heart Rate Zones for your age from the Target Heart Rate Zone chart. See Target Zone Settings to select the desired Target Zone on your Timex® Performance Monitor.



The latest findings on fitness show anyone at any age can get fit/stay fit without being fanatic. For the "moderate" exerciser, staying fit can be as simple as:

- Exercise 3 Times a Week
- Exercise 30-45 Minutes Each Time
- Exercise in Your Appropriate Target Heart Rate Zone

1-6

You are ready for higher levels of physical activity when you can work out for this amount of time and heart rate without breathing hard and with minimal soreness.

Why Heart Zone Exercise is Widely Used by Fitness/Sports Training Experts.

Regular exercise can help keep the heart, lungs and muscles "in shape." The heart supplies the lungs and muscles with the oxygenated blood supply needed to exercise. Heart Rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Heart Zone Exercise systematically conditions the heart, lungs, and muscles to perform at higher levels so the body can stay in shape.

Optimal Conditioning is Simply a Higher Training Habit

You do not have to be an athlete to get into optimal shape. Anyone at any age can do this by using cross training to optimal condition. Follow these guidelines:

- Pick the exercise activities you enjoy or the ones you need for a training program.
- Train at the appropriate Target Heart Rate for 30 to 60 minutes 3-4 times a week.
- You will approach optimal condition when you can sustain a complete exercise session without "burnout" or excessive fatigue or excessive soreness.

1-7

Your Timex® Digital Heart Rate Sensor is Your Electronic Fitness Coach.

You can walk, run, bike, use exercise machines, or do any aerobic exercise with the Timex® Digital Heart Rate Sensor. The key to achieving and maintaining your desired Fitness Objective is to exercise in your Ideal Heart Rate Zone.

Resources on the Internet

The Timex web site (www.timex.com) is an excellent source of information to help you get more out of your Timex® Bodylink® System purchase. Other resources to check on the Timex site include:

www.timex.com/bodylink/

For more information on the Timex® Bodylink® System, including product feature listings and simulations.

www.timex.com/software/

For releases and updates to software that work with Timex® products.

www.timex.com/fitness/

For fitness and training tips using the Timex® Bodylink® System and its Heart Rate and Speed + Distance sensors.

Meet Your New Training Partner

The Modes

First, you might want to take a spin through the modes to familiarize yourself with the different features present in your watch. Press and release the **MODE** button to cycle through the watch modes in the following order:

TIME OF DAY – This mode shows the current time of day and date for one of two time zones. You can also view a limited set of performance data in the lower line, when using the Bodylink® sensors.

CHRONO – This is the main “workout” mode in the watch. Here you can operate the Chronograph and monitor a full complement of performance data when using your Bodylink® sensors.

LAP DATA – You’ll spend time here when you want to review the laps taken in the Chronograph. In this mode you can view per-lap speed, pace, distance and heart rate statistics.

SUMMARY – This is the mode that will enable you to view overall and aggregate performance data, such as your overall average heart rate, event time or overall average pace for example. You’ll also find a resettable “Trip Odometer” in this mode for keeping track of your distance traveled over long periods of time or across multiple workouts.

TIMER – Use this mode if you need a countdown timer to time a fixed event, such as a spinning workout. Performance data displays are more limited in this mode than in the Chronograph.

ALARM – Timex has provided five alarms that can be configured to sound every day, weekdays only, weekends only or one time only (think “appointment reminder”).

CONFIGURE – The place to adjust settings for how the watch responds to HRM and Speed + Distance data. Features such as Heart Rate target zones, speed/pace alert settings and Chrono hands-free features are set here.

*TIP: Press and hold the **MODE** button for 1.5 seconds to return to Time of Day from any other mode.*

1-10

The Display

Your Timex® Performance Monitor is capable of conveying a lot of information at a glance while occupying only a small space on your wrist. Here is a quick overview of what the symbols on the watch display mean:



TIMER IS RUNNING
(ARROW INDICATES
TIMER SET TO
REPEAT)



GPS BATTERY VOLTAGE IS LOW



BODYLINK® SYSTEM IS ACTIVE,
FLASHES DURING DATA OUTAGES



CHRONO IS RUNNING



AT LEAST ONE ALARM IS ARMED,
FLASHES DURING BACKUP PERIOD



NIGHT-MODE IS ACTIVATED



HOURLY CHIME IS ENABLED



1-11

Button Functions

Most of the time, the button functions correspond to the labels that are painted on the case. However, there are situations where the button functions have to change to enable you to set the Time of Day, or configure your heart rate target zone. In situations like these, the button's new function will be indicated by an icon or text visible on the watch display.

For example, here is how the buttons function while setting the Time of Day. Notice how the functions of the buttons correspond to the symbols visible on the display:



1-12

Here is a second example of the button functions in Lap Data mode. Here the buttons change their functions to enable you to navigate through the stored lap data. Again, the new function of each button is indicated on the watch display.



It isn't necessary for you to remember the exact function of the buttons in each mode; simply remember this: **When a button function changes from its normal operation, the watch will remind you of the new functionality by displaying the new button function.**

1-13

Starting the Bodylink® System

When using the Performance Monitor, you can view real-time data from a Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, in Time of Day, Chrono and Timer. The procedure to do this is the same in all modes, though the data that you can view and their position on the display in each mode will vary.

1. Make sure you're wearing your Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, and that they are powered up and functional.
2. Stand at least 6 feet (2 meters) away from any other users of fitness monitor systems and from any source of radio interference such as electrical equipment, power lines, etc.

NOTE: Though the Bodylink® system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the sensors to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the sensors as possible when starting the system up.

3. Press and release the **DISPLAY** button. This tells the watch to look for any Bodylink® sensors nearby; it will search for one minute. The antenna icon will appear on the watch display, indicating that the Bodylink® system is active.

1-14

NOTE: As a convenience, Chrono and Timer will automatically search for Bodylink® sensors for fifteen seconds upon entering the mode.

4. When the watch has successfully detected transmissions from the sensors, the watch display will switch to a new format showing some or all of the sensor data, depending on the mode. Time of Day and Timer show the data in the lower line exclusively, while Chrono allows up to three lines of performance data.

Viewing Performance Data

Press and release the **DISPLAY** button to select the data or combination of data that you wish to view during your workout. For your convenience, a "banner" showing the names of the information and their position on the display is shown briefly before showing the data itself.

Here are a few more things you should know to use the watch effectively:

- While in the Chrono, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the information in the upper and middle display lines. This allows you to view the data most important in the larger middle display line.

1-15

- If you want to stop monitoring data from your Bodylink® sensors, hold the **DISPLAY** button down until the message HOLD TO SHUT OFF RCVR is displayed on the watch display. Continue holding the **DISPLAY** button for a few more seconds; the watch will beep indicating that the radio link between the watch and the sensors has been shut down.

*TIP: If you are already viewing data from one sensor, for example, the Heart Rate Sensor, and you wish to also view data from the Speed + Distance Sensor, simply press and hold the **DISPLAY** button until the watch emits a short beep and the antenna icon begins flashing. The watch is now searching for a second Bodylink® sensor. When it detects this second device, the antenna icon will stop flashing and the display may change to a new format that includes the new information. Press and release the **DISPLAY** button (as detailed previously) to view various combinations of two sensor's data.*

Bodylink® Informational and Error Messages

When monitoring data from your Heart Rate or Speed + Distance Sensors, the watch may display informational messages to communicate the status of the sensor device or of the radio link between the watch and the sensors.

1-16

SEARCHING (Speed + Distance) – The Speed + Distance Sensor has not yet detected enough GPS satellites to calculate your current position, speed and distance. You will not be able to view speed, pace or distance information until the Speed + Distance Sensor locks to a sufficient number of GPS satellites.

WEAK GPS SIGNAL (Speed + Distance) – The Speed + Distance Sensor has lost its link with the GPS satellites. This message will appear when the Sensor no longer has a clear view of the sky, such as under a dense forest canopy or inside a building; move to a more open area as soon as you can.

NOTE: Both the Sensor and the watch employ techniques to maintain reasonable distance accuracy during these periods when GPS tracking is temporarily lost or when the radio link is temporarily interrupted.

NO DATA FROM HRM (GPS) – The watch is not receiving data from the indicated Sensor. Ensure that the Sensor is not more than 3 ft. (1 m) away from the watch and that it is powered up and functional.

The watch will attempt to “find” the Sensor after this message has been displayed. It is possible that the watch may inadvertently lock to another sensor nearby and not necessarily yours; there-

1-17

fore, if possible, move away from other users of Timex® Sensors if this error occurs.

The watch will search for the “missing” device for one minute after this message appears on the display. See “Viewing Performance Data” on page 14 for the procedure on reestablishing a link to this Sensor if the watch does not automatically find it within the one minute period.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – The watch is having difficulty receiving data from the indicated sensor due to radio interference. If possible, try to move away from any potential sources of interference such as TVs, monitors or motorized devices.

The watch will continue to track the Sensor for about thirty seconds after this message has appeared on the display; if the interference condition persists, the watch will stop tracking data from the Sensor. See “Viewing Performance Data” on page 14 for the procedure on reestablishing a link to this Sensor if the interference condition is not corrected within the thirty second period.

FATAL GPS ERROR (Speed + Distance) – The Speed + Distance Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

1-18

Configuring the Watch for First Use

Now that you’ve become familiar with the layout and functions of the buttons, as well as the way the modes are arranged on the watch, it is time to set the watch up for use. There are a few essential settings that must be made, such as time and maximum heart rate. Then, you may want to set up your target zones. Finally, you can explore the more advanced features the watch has to offer.

Basic settings

Before you use your Performance Monitor during a workout, make sure that you’ve set the following parameters correctly:

1. **Set the Time of Day.** For detailed setting instructions, refer to page 22 of this manual. If you are using this watch with the Speed + Distance Sensor, your time settings will be corrected to follow UTC time, and corrected for drift over time.
2. **Enter your Maximum Heart Rate (HR_{max}).** Go to Configure Mode, select “HRM Settings” and then “Max HR.” This setting is used to determine your five preset heart rate target zones. If you need help navigating through Configure mode, refer to the section for that mode on page 43. There are many methods to estimate your maximum heart rate. **One widely used age-based method is $220 - \text{age}$; use this formula if you don’t know your maximum heart rate.**
3. **Select your desired length units.** Again, in Configure Mode, select “Watch Settings,” then select “Length Units.” This setting

1-19

determines how distance and pace values and settings are displayed throughout the watch.

Target Zone Settings

Use target zones to keep your heart rate and speed within a defined set of limits during your workout.

- Heart Rate Target Zone. Go to Configure Mode, and select "HRM Settings." You will then see your current target zone and alert settings. You can quickly select a target zone by pressing the **START/SPLIT (+)** button (see "Quick-Set" Option Settings" on page 19). Press **SET/FORMAT (SELECT)** to enter the setting procedure to set MANUAL zone limits (if desired) and to change the out-of-zone alert settings.
- Speed/Pace Zone. Go to Configure Mode, and select "S + D Settings." As with the heart rate settings, you will see the current settings for your Speed/Pace Zone. Press **SET/FORMAT (SELECT)** to begin the setting procedure, or press **START/SPLIT (+)** quickly change the out-of-zone alert setting.

Advanced Settings

Refer to the section for "Configure Mode" starting on page 43 for explanations of these more advanced Performance Monitor features:

- Hands-Free Features
- Distance Alert
- Speed and Pace Smoothing

1-20

Time of Day Mode

Your Timex® watch will display time, date and day of week for two time zones. Each time zone is kept synchronized to highly accurate UTC time (also known as Greenwich Mean Time) when you use the Speed + Distance Sensor and can be displayed in 12- or 24-hour format.



1-21

Time Zones

This watch has two independent groups of time settings, which we refer to as "zones." The one that is visible on the display is called the **primary zone**; the one you can't see is called the secondary zone. You may "peek" at your **secondary zone** by pressing and briefly holding the **START/SPLIT** button while in Time of Day. If you release the button, you return to your primary time zone display; continue to hold the button down and you will swap settings, making the secondary zone the new primary zone and vice versa.

The time zone settings on the watch are identified as **T1** and **T2** during peeking.

Setting the Time of Day

SETTING TIME OF DAY MANUALLY

*NOTE: To set the secondary time zone, you must make it the primary zone by holding the **START/SPLIT** button until the two zones are swapped. After setting, repeat this step to return to your original time zone, if desired.*

1. Press and hold **SET/FORMAT** until SET TIME appears on the display and the hours value starts flashing.

1-22

2. Press **DISPLAY (+)** to increase or **STOP/RESET (-)** to decrease the value. If the watch is in 12-hour format be sure to set the AM/PM indication correctly.
3. Press **SET/FORMAT (SELECT)** to select (in order) minutes, year, month, date and 12- or 24-hour format. In each case, press **DISPLAY (+)** to increase or **STOP/RESET (-)** to decrease the value.
4. Press **MODE (DONE)** to save your changes and return to the Time of Day display.

Note that the seconds value is not adjustable and the day of the week is automatically calculated based on the date.

UTC TIME SYNCHRONIZATION

When receiving GPS data from the Speed + Distance Sensor, the watch will automatically correct the time for both time zones based on the time information from the GPS satellites.

- The first time you use the Speed + Distance Sensor, both time zone values will be synchronized to UTC time. You may then adjust the time for your local time zone.
- If you had set the watch before using the Speed + Distance Sensor for the first time, your hour and date settings are maintained, and only the minute and seconds values are set to UTC time.

1-23

- Each time you use the Speed + Distance Sensor, the watch will correct itself for any drift from UTC time since you last used the Speed + Distance Sensor.

Here are a few tips regarding time synchronization:

- When using the Speed + Distance Sensor, the time on the watch is updated when the Sensor locks onto the satellites and then every fifteen minutes thereafter as long as the watch is receiving data from the Speed + Distance Sensor.
- The primary purpose of Time Synchronization is to correct for any drift or inaccuracy in the watch timekeeping – it will not adjust the watch for Daylight Savings Time, if observed in your area.
- Once the watch has been synchronized with UTC, you may adjust the watch "ahead" or "behind" the correct time and still keep the benefits of drift correction. For example, you may want to adjust the time so that it is 10 minutes ahead of the actual time in your area. No problem – manually set the time ahead 10 minutes and the watch will stay exactly 10 minutes ahead of the correct local time.

Viewing Performance Data

When using the Speed + Distance Sensor or the Heart Rate Sensor, you can monitor your performance data in the bottom line of the display. Viewing this data is simply a matter of pressing and releasing the **DISPLAY** button until you see the data that you want:

- Current Speed
- Current Pace
- Overall Distance traveled for your current workout. This data is somewhat dependent on the state of the Chronograph. Please see the complete description for "Overall Distance" in the Summary Mode section of this manual.
- Current Heart Rate

TIP: If you don't want to view any performance data at all, you may elect to "hide" these data and view the day of the week instead; this selection is always available when selecting the performance data to view. This setting will be maintained the next time you use the Bodylink® system, so it might appear that you are not receiving any sensor data since the day of the week is still visible. Keep this in mind when electing to view the day of week.

Chronograph Mode

The Chronograph (Chrono) mode allows you to record the elapsed time and other information for an event, up to 100 hours. Up to 100 laps may be stored, with the following data for each lap:

- Lap number, lap time, and split time
- Average speed, average pace, and distance for each lap (if the Speed + Distance Sensor is in use)
- Average heart rate (if the Heart Rate Sensor is in use)

You can press **MODE** to switch the watch display to any other



1-26

mode, such as Time of Day, while the Chrono is running without disrupting its operation. The stopwatch icon will appear to indicate that the Chrono is running.

A Note About Laps and Splits

Throughout this section we will talk about "laps" and "splits." When describing time, "lap time" is the time for one segment (lap) of an event. "Split time" is the total time since the start of the event. We use the term "taking a split" and "taking a lap" interchangeably; they both refer to the action that causes the Chrono to stop timing the current segment and start timing a new one. This can be done manually (with the **START/SPLIT** button) or automatically (when using the Speed + Distance sensor).

Chrono Operation

1. Press **START/SPLIT** to begin timing.

If you are not using any Bodylink® sensors, the watch displays lap time, split time, and lap number. If you are using a Heart-Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both, the watch displays information from those devices, such as heart rate, pace, and distance.

2. Press **START/SPLIT** while the Chrono is running to take a split. This will store the current lap and split data and start a new lap.

1-27

The watch will show the lap and split time for the lap that you just completed. If you are viewing HRM or Speed + Distance data, the watch will then display the average statistics for the lap (depending on the data you are viewing). The watch will then return to the running Chrono timing the current lap. The watch will store the last 100 laps worth of data.

*TIP: You may press **MODE**, **SET/FORMAT**, or **DISPLAY** at any time to cancel the lap hold and immediately return to the running Chrono.*

3. Press **STOP/RESET** to stop timing. The display shows the data for the final lap and split, if splits were taken.
4. Press **START/SPLIT** to resume timing, or press and hold **STOP/RESET** to reset the display to zero.

NOTE: When using the Chrono with either the Speed + Distance or Heart Rate Sensor, the Chrono time and lap information will appear on the display for four seconds after starting, stopping or resetting the Chronograph. During this time, the stopwatch icon will be flashing, and all buttons will function normally. This feature was included to allow you to view the Chrono data for these timing actions even if you have selected to view only performance data (not time data) in the Chrono mode.

Hands-Free Operation

You can configure the Chrono to start when you start moving and stop when you do. In addition, you can have splits taken automatically based on either the distance covered or elapsed time. See the section for Configure mode for the setting details.

Viewing Performance Data

When using the Speed + Distance Sensor or the Heart Rate Sensor, you can monitor your performance data. Viewing this data is simply a matter of pressing and releasing the **DISPLAY** button until you see the data that you want. Refer to inside front cover for a chart that shows the data combinations available in this mode.

When viewing performance data, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the data in the upper and middle display line.

NOTE: Average data values and distance traveled are only accumulated while the Chrono is running.

Lap Data Mode

Lap Data mode allows you to review stored lap information at any time, whether the Chrono is running, stopped or reset.

All lap data is erased when the Chrono is started from reset.



Mode Operation

Press **DISPLAY** (▲) or **STOP/RESET** (▼) to navigate through the lap data forward and backward, respectively. Hold the button to

1-30

scan quickly to a particular lap; release the button to view the data for that lap number.

If you were using a Speed + Distance Sensor, or a Heart Rate Sensor, each recalled lap will have three displays of data; the lower line of each will always show the lap number (labeled "RCL" for "Recall").

If you were not using any of the sensors, each recalled lap will consist of one display only (lap and split time).

Data Stored For Each Lap

Lap and Split Time – The first data stored are the lap and split times for the lap. The lap time is displayed in the upper display line and the split time is displayed in the middle line.

Lap Average Speed and Pace – Next, you can view the average speed and pace for the current lap, if you are using the Speed + Distance Sensor. These values are based on the distance traveled for the lap and the time for the lap.

If you are using the HRM only, you will still see this display, but no performance data will be displayed.

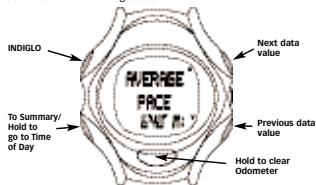
Lap Average Heart Rate and Lap Distance – Last, the average heart rate for the lap and the distance traveled for the lap are displayed. If you are using the HRM only, the distance traveled data is blank.

1-31

Summary Mode

This mode displays a summary of all the aggregate performance data recorded by the watch while the Chrono was running. This mode will not show the data recorded for each lap; refer to the section for Lap Data mode elsewhere in this manual.

Like the data in Lap Data mode, when the Chrono is started from reset, all the data in Summary mode are cleared, with the exception of the Odometer data. This can only be cleared manually as described in the following section.



1-32

Mode Operation

VIEWING THE DATA

Press **DISPLAY** (▲) or **STOP/RESET** (▼) to navigate through the summary data forward and backward, respectively. Hold the button to scan quickly through the data; release the button to view the specific data for that data group.

RESETTING THE ODOMETER

While viewing the Odometer value, press and hold **START/SPLIT** to set this value back to 0.

What Data is Stored?

The following data is available for review in Summary mode. Most of these data rely on information from either the HRM or Speed + Distance Sensor, so if you were not using either of these devices in your workout, most of the displays in Summary mode will show no interesting data.

NOTE: The data is not updated while it is being displayed.

Average Speed – The average speed while the Chrono was running, computed by dividing distance traveled by the total Chrono time.

Maximum Speed – The largest velocity value received by the watch while the Chrono was running.

1-33

Average Pace – The average pace calculated while the Chrono was running. This value is simply the average speed expressed in terms of minutes per unit distance.

Best Pace – This is the fastest (smallest) pace value calculated while the Chrono was running.

Event Distance – The accumulated distance traveled while the Chrono was running.

Overall Distance – The accumulated overall distance traveled, irrespective of the state of the Chronograph. This distance total will account for any distance you may travel when the Chrono is stopped; the “Event Distance” value previously described will ignore this distance information.

Odometer – This works like the trip odometer in your car. It will accumulate distance, irrespective of Chrono usage, until you manually reset it. The odometer value is not cleared automatically between workouts, as is the case with the other distance data, so you can use this value to keep track of your total distance over a period of a week, month, etc.

Average Heart Rate – The average heart rate calculated while the Chrono is running.

Time in Zone – The amount of time that the displayed heart rate was within your heart rate target zone. See the section for

1-34

Configure mode for detailed instructions for setting your target heart rate zone.

Average Heart Rate in Zone – This is the average heart rate calculated only using the heart rate values that were within the limits of your target heart rate zone. This data can give you an idea of where your heart rate typically falls when working out in your target zone.

Event Time – This is equivalent to the Chrono total time.

Overall Time – This is the total time that the watch has been receiving Speed + Distance data, irrespective of the state of the Chronograph. This data does not take HRM usage into account.

GPS Battery Level – This display is only accurate while the watch is receiving data from the Speed + Distance Sensor. The voltage level of the batteries is displayed in a bar graph format; when the battery image is empty, the Speed + Distance Sensor’s batteries are critically low. Consider changing the batteries when the bar graph shows one remaining segment, as there should be at least one hour of battery life left.

TIP: The watch will display a battery icon in the upper portion of the watch display to remind you to replace the batteries in the Speed + Distance Sensor.

1-35

Timer Mode

Timer mode allows you to set a time from which the watch counts down to zero, making this feature useful for fixed-time events. The Timer can be set to stop, repeat the countdown continuously, or switch to Chrono mode at the completion of the countdown.

You can press **MODE** to switch the watch display to any other mode, such as Time of Day, while the Timer is running without disrupting its operation. The Timer icon will appear to indicate that the Timer is operating.



1-36

Timer Operation

1. Press **START/SPLIT** to start the Timer counting down.
 2. Press **STOP/RESET** to stop the countdown.
 3. With the Timer stopped, press **START/SPLIT** to resume the countdown or **STOP/RESET** to reset the Timer to the start time.
 4. When the timer reaches zero, it sounds an alert. The backlight will also activate to allow you to see the watch in a darkened environment.
- If the Timer was set to stop, it will be stopped after the alert.
 - If the Timer was set to repeat, it resets to the start time and immediately begins another countdown. It continues repeating until **STOP/RESET** is pressed. The repeat count is displayed in the lower line of the display. The watch will count up to 99 repetitions, after which it will rollover to 0 and continue.
 - If the Timer was set to start the Chrono, the watch will automatically switch to the Chrono and start it.

1-37

NOTE: This feature will work only if the Chrono is reset when the Timer reaches "0". If the Chrono is not reset at that point, the Timer will simply stop at the end of its countdown and the Chrono will not be started. It is important, therefore, to check that the Chrono is reset before starting the Timer with this action at the end of the countdown.

Setting the Timer

1. Press **SET/FORMAT** to begin the setting procedure.
2. After the setting reminder display, the watch will display the Timer countdown time with the tens value of the hours digit flashing. Press **DISPLAY (+)** or **STOP/RESET (-)** to increase or decrease the value, respectively. You may hold the keys down to quickly advance through the value.
3. When the value is set correctly, press **SET/FORMAT (SELECT)** to move to the next digit, in this case the ones value of the hour setting.
4. Continue through minutes and seconds in the same way until the desired time is set.

1-38

5. Press **SET/FORMAT (SELECT)** once again to advance to the ending action setting, then press **DISPLAY (+)** or **STOP/RESET (-)** to choose STOP, REPEAT, or Chrono.
6. Press **MODE (DONE)** to save your settings and return to Timer. Note that the Timer will be reset after you exit the setting mode.

Viewing Performance Data

When using the Speed + Distance Sensor or the Heart Rate Sensor, you can monitor your performance data in the bottom line on the display. Viewing this data is simply a matter of pressing and releasing the **DISPLAY** button until you see the data that you want:

- Current Speed
- Current Pace
- Distance traveled since the Timer was running. If the Timer is not running, this value will not increase. The distance data is cleared when the Timer is started from reset.
- Current Heart Rate

1-39

Alarm Mode

This mode allows you to set up to five alarms to alert you at a preset time. When an alarm is ON, the alarm clock icon appears in the Time of Day display. Alarms can be set to sound every day, on weekdays or weekends only, or one time only (for an appointment, for example). When the day and time of an alarm are reached, the alarm tone sounds, INDIGLO® night-light flashes, and the alarm entry is displayed for 20 seconds. You can silence the alarm by pressing any button. If you don't silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm is set to produce one more alarm in five minutes.



1-40

Selecting an Alarm

When viewing an Alarm setting, press **DISPLAY** (▲) or **STOP/RESET** (▼) to navigate through the five different Alarm settings.

Arming/Disarming an Alarm

While an Alarm setting is displayed, it can be turned on ("armed") or off ("disarmed") without entering the setting state by pressing and releasing the **START/SPLIT** button.

Setting an Alarm

1. Select the Alarm setting you wish to modify as described in the previous section.
2. Press **SET/FORMAT** to enter the setting state. The watch will display a brief setting reminder and then proceed to setting the selected Alarm.
3. The first data to set is the Alarm type, which will be flashing. Press **DISPLAY** (+) or **STOP/RESET** (-) to choose either **WEEK-DAYS**, **WEEKENDS**, **ONCE**, or **DAILY**:
 - **DAILY** – The Alarm will occur every day at the selected time.
 - **WEEKDAYS** – The Alarm will occur at the selected time Monday through Friday.

1-41

- **WEEKENDS** – The Alarm will occur at the selected time on Saturday and Sunday only.
 - **ONCE** – The Alarm will sound one time only, at the selected time and then disarm itself.
4. Press **SET/FORMAT** (SELECT) to begin setting the Alarm time, starting with the hour value. Note that the AM/PM value is also flashing (if the watch is set for 12-hour display format) and is set concurrently with the hour value.
 5. Press **DISPLAY** (+) or **STOP/RESET** (→) to set the hours, then press SET/FORMAT (SELECT) to move to the tens of minutes and minutes digits, setting them in the same way.
 6. Press **SET/FORMAT** (SELECT) to set the alarm either ON or OFF.
 7. Press **MODE** (DONE) to save your changes and exit the setting state.

NOTE: If you changed any of the Alarm settings, the Alarm will automatically arm itself.

Configure Mode

Configure mode allows you to set a number of options that make operations in the other modes easier and more useful. The settings in this mode are divided into four groups:

- **WATCH SETTINGS** – Night-Mode, Hourly Chime, Button Beep and Length Unit settings are in this group.
- **HRM SETTINGS** – Set up your heart rate target zone.
- **S+D SETTINGS** – Configure speed or pace smoothing, speed/pace zone alerts and the distance alert feature.
- **HANDS-FREE SETTINGS** – Want the Chrono to start, stop and take splits automatically when using the Speed + Distance Sensor? This is where you'd go to configure that feature.

Navigating Through the Options

The options in this mode are arranged in a two-tier, menu-like hierarchy. We've provided a map depicting the layout of the mode on the inside back cover. Check it out if you want to see the relationship of all the parameters in the mode. Navigating through the options is straightforward:

- Press **DISPLAY** (▲) or **STOP/RESET** (▼) to move to the next or previous option display or group heading.

- Press **SET/FORMAT** (SELECT) to go "down" to the next level in the hierarchy, or to enter the setting state for the option that you are looking at.
- Press **MODE** (DONE) to go back "up" to the group selection.



"Quick-Set" Option Settings

Many of the options have a default setting that may be changed without having to enter setting state simply by pressing the **START/SPLIT** button while viewing the option. This "quick-set"

feature is indicated by the presence of the "+" symbol on the display above the **START/SPLIT** button – when it is visible, a "quick-set" feature is present. For example, in HRM settings, when viewing the target zone setting, pressing the **START/SPLIT** button will change the zone preset. "Quick-Set" is used only for option settings that don't need numeric data to be changed. If you need to change your Auto-Split interval, for instance, you would have to enter a set mode. However, you have the option to turn the feature on and off with a "quick-set."

The "Quick-Set" feature for each of the options is indicated in the following sections.

Changing the Option Settings

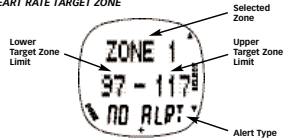
1. Press **SET/FORMAT** (SELECT) to begin the setting procedure for the option that you have selected.
2. The first data value will begin flashing. Press **DISPLAY** (+) or **STOP/RESET** (-) to increase or decrease the value, respectively. You may hold the keys down to quickly advance through the value.
3. Press **SET/FORMAT** (SELECT) to advance to the next value, and so on, until the option is set to your liking.
4. Press **MODE** (DONE) to exit the setting state.

Option Descriptions

HRM SETTINGS

These settings allow you to set a target zone for your heart rate and an out-of-zone alert when using the Heart Rate Sensor. You may select from a set of 5 preset zones, or enter a manual upper and lower limit value.

HEART RATE TARGET ZONE



QUICK SET: Target Zone selection.

You may select one of the five preset zones (based on your HR_{max}) or select MANUAL to set your upper and lower limits to any desired value.

The preset zones are based on the following percentages of your maximum heart rate (HR_{max}):

Zone 1 – 50% - 60% HR_{max}

Zone 2 – 60% - 70 % HR_{max}

Zone 3 – 70% - 80% HR_{max}

Zone 4 – 80% - 90% HR_{max}

Zone 5 – 90% - 100% HR_{max}

NOTE: If you select a preset zone, the only other option you can change is the alert type; the limit settings for the preset zones cannot be changed. If you wish to enter specific target zone limits, first select MANUAL as the target zone, and then set the limits as desired.

*NOTE: When setting the manual limits, the lower limit is the value to the left of the separator and the upper limit is to the right of it. If the limits are set to "nonsense" values (for example, the lower limit is set higher than the higher limit), the watch will change them to more logical values when you press **DONE**. These corrections may yield unexpected results, so be sure to double-check your settings when using the MANUAL limits.*

TIP: The MANUAL settings are maintained independently of the preset zones, so you can use them for certain workouts and use a preset zone for others and not have to re-enter your manual settings each time.

MAX HR (HR_{max})

QUICK SET: None

Enter your Maximum Heart Rate. This value is used to calculate your five preset target zones.

TIP: You can determine your HR_{max} either through controlled testing or by one of the various estimation methods available. One widely-used age-based method is 220-age, though this method yields results which may not be accurate since HR_{max} depends on many physiological factors such as fitness level and genetic make-up and not simply your age.

S + D Settings

These settings affect the watch's response to data from the Speed + Distance Sensor. Here, you may set speed or pace limits, a distance alert and enable or disable smoothing for the speed and pace information.

1-48

SPEED/PACE ZONE

QUICK SET: Alert type (NONE, SILENT, AUDIBLE)

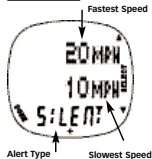
The watch allows you to set speed or pace limits and set the watch to warn you if you are moving too fast or too slowly, this is analogous to the heart rate target zone but based on speed instead.

NOTE: If the limits are displayed in terms of speed (i.e. 4 mph or 6 kph) then the watch is checking your current speed against the zone limit settings. If the limits are displayed in terms of pace (minutes and seconds) then the watch is checking your current pace against the zone limit settings.

TIP: You can set the speed and pace limits independently. For instance, you may set the pace limits to help you control your speed for your run and set the speed limits to values that are useful for cycling. Then you can simply switch between the settings when you do each event.

1-49

UNITS ARE IN
TERMS OF SPEED



When changing the zone limits, the settings are in the following order:

- Zone type – Choose either SPEED or PACE.
- SLOWEST SPEED (or FASTEST PACE).
- FASTEST SPEED (or SLOWEST PACE).
- Alert type – If your speed or pace fall outside of the limits you set, the watch will produce either no alert (NO ALERT), an alert indication on the watch display (SILENT), or an alert tone (AUDIBLE).

1-50

UNITS ARE IN TERMS OF
TIME PER DISTANCE



DISTANCE ALERT

QUICK SET: Alert on/off

You can set the watch to alert you when you have traveled a specific distance or multiples of that distance. For example, when this setting is set to "1 mile" the watch will sound an alert when you have traveled one mile, and then again at two, three and four miles, etc.

NOTE: This feature is only enabled when using the Chronograph as it uses the distance accumulated while the Chronograph is running.

TIP: Use this feature to alert you when you've reached the halfway point in your workout.



1-51

SPEED AND PACE SMOOTHING

QUICK SET: Smoothing On/Off

These settings determine if "smoothing" is applied to the displayed speed or pace values. Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic or "jittery", though smoothing may cause the speed or pace values to be slow to respond changes in your speed. Smoothing can be applied separately to speed and pace – experiment with these settings to see what combination works best for you.

Hands-Free Settings

These settings provide options for having the Chronograph automatically start, stop and take splits. These features are only functional when using the Timex Speed + Distance Sensor.

AUTO-START AND AUTO-STOP

QUICK SET: On/Off

These settings enable the Chronograph to start when you begin moving (i.e. your velocity changes from zero to non-zero) and stop when you stop moving (i.e. your velocity returns to zero).

While these features are enabled, you may still start and stop the Chronograph manually.

1-52

AUTO-SPLIT

QUICK SET: By Distance/By Time/Off

This feature will enable the Chronograph to automatically take splits based on time or distance traveled. While this feature is enabled you may still take splits manually and manual splits will not effect the criteria for automatic splits.



When configuring the auto-split feature, the settings are in the following order:

- Type – OFF, BY DIST or BY TIME
- Interval

1-53

Watch Settings

These settings provide various options for customizing the general operation of the watch.

NIGHT MODE QUICK SET: On/Off

When enabled, the INDIGLO® night-light is turned on whenever any button is pressed. NIGHT-MODE® (U.S. Patent Number 4,912,688) operation is automatically disabled after 8 hours.

HOURLY CHIME QUICK SET: On/Off

When enabled, the watch will chime at the top of every hour.

BUTTON BEEP QUICK SET: On/Off

When enabled, the watch will emit a beep whenever a button is pressed.

LENGTH UNITS QUICK SET: Miles/Kilometers (KM)/
Nautical Miles (NM)

You can select your preferred unit of distance for speed, pace and distance values, either miles, kilometers, or nautical miles. This setting also affects the displayed units for any options that process speed, pace or distance data. This setting can be changed during a workout and the speed, pace and distance statistical data will be correct for the newly selected units.

1-54

Changing the Battery

TO AVOID THE POSSIBILITY OF PERMANENTLY DAMAGING THE WATCH, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR WATCH TO A RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

If you choose to replace the battery yourself, check the back of the Watch (caseback) for the specific battery type and size required for your Watch. Carefully follow the steps below:

1. Place the watch face-down on a flat work surface.
2. Remove both halves of the watch band using a small flat screwdriver. Note the orientation of the caseback before proceeding; it must be reinstalled in the same orientation or the buzzer element will not function after reassembly.
3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and put them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

DO NOT TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK – THERE ARE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH THAT CAN FALL OUT. ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON THE WORK SURFACE.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.
5. Place a new battery cell in the battery compartment making sure the side with the "+" marking is facing you.
6. Reattach the battery clamp.

1-55

7. Replace the caseback making sure that the black gasket material is seated in the groove in the case. Also be sure that it is aligned properly (as you noted in step #2) so that the buzzer will line up with the internal connections.
8. Carefully reattach the straps. The shorter piece with the buckle is attached to the upper set of lugs.

INDIGLO® night-light

Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the INDIGLO® night-light illuminates entire watch face at night and in low light conditions.

Water-Resistance

Your 50 Meter Water-Resistant watch withstands water pressure up to 86 p.s.i. (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY SPEED AND DISTANCE OR HEART RATE DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

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

1. Watch is water-resistant only as long as lens, pushbuttons and case remain intact.
2. Even though the watch may be water-resistant to a significant depth (100 or 200 meters), it is not a diver watch and should not be used for diving.

1-56

3. Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

Common Questions

Q: *When using the Auto-Split "by distance" feature, sometimes the distances for the splits are a little less than my setting (e.g. "0.244 km" when the setting is "0.25 km"); how can this happen?*

A: This is due to the way the watch uses current speed and distance to predict the actual split point in your run. Occasionally, the watch will over-estimate, creating a slightly "longer" split distance first, followed by a "short" split. This shorter split distance is required so that the watch can compensate for these slight over-estimations and to prevent them from accumulating over the course of your workout.

So, for the example given here, the previous split should have displayed a distance value slightly longer than the Auto-Split setting of 0.25 km.

Q: *Why won't my Hands-Free or Distance Alert features work when using just a Heart Rate Sensor?*

A: These features rely on information provide by the Timex® Speed + Distance Sensor.

Q: *Why don't I see any information for Overall Time or Distance when using just a Heart Rate Sensor?*

1-57

A: The Overall Time and Overall Distance data are based only on data received from the Timex® Speed + Distance Sensor.

Q: *I am already monitoring data from one Timex® sensor and I want to also view data from a second one that I just turned on. What do I do?*

A: Press and hold the **DISPLAY** button for about two seconds (you must be in Time of Day, Chrono or Timer modes). The watch will beep and the antenna icon will flash, indicating that the watch is searching for a second Timex® sensor. Within a few seconds, the antenna icon should stop flashing and the new data should appear on the watch face (you may have to press and release **DISPLAY** to select the new data in Time of Day or Timer modes).

Q: *Occasionally I see "NO DATA FROM HRM" or "NO DATA FROM GPS," what do these messages mean?*

A: These messages will appear on the watch display when the watch is not receiving signals from the designated sensor. Sometimes these messages pop-up when you might expect them, such as a few seconds after you've shut your Speed + Distance Sensor off, for example. Other times, you might see them during your workout unexpectedly. In that case, the most common causes of these messages are severe radio interference or too much distance between the watch and the sensor. Most of the time, the watch will correct the problem

1-58

itself, with no action on your part. However, if these messages are becoming a problem, here are a few things to try:

- Keep the watch on the same arm as the Speed + Distance Sensor.
- Check the batteries in the sensors. Low battery voltage will reduce the radio transmission power.
- Reposition the sensor(s) closer to the watch, if possible.
- Move away from potential sources of interference.

Q: *When using the Heart Rate Monitor function, why do I sometimes see a flashing question mark or dash marks next to the heart rate display?*

A: These are indications that the Heart Rate Sensor is having difficulty calculating your heart rate. This may be due to:

- Poor or loose fit of the Sensor on your chest
- The Sensor being worn upside-down on your chest
- The conductive material on the underside of the Sensor is not sufficiently moistened

Q: *How can I reduce the SEARCHING time?*

A: The Speed + Distance Sensor will lock to the GPS satellites more quickly if you keep motion during this period to a minimum, and stay in an open area. Also, avoid leaving the Sensor on for long periods of time while indoors.

1-59

Q: How often is the GPS data calculated and updated?

A: The Speed + Distance Sensor calculates your velocity and distance traveled once per second, and transmits this information to the watch every 3.5 seconds.

INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. LIMITED WARRANTY)

Your watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
- 3) from repair services not performed by the manufacturer;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

1-60

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UKE 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling. **NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.**

1-61

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

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

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____
(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

1-62

Service

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

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.
Street address:
HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your watch.

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

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

1-63

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

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex® Bodylink® System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:

Speed + Distance Sensor - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor Sensor - HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMMX515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMMX850	3348A-12181

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name:

Watch Receivers - HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders - HRM/Speed+Distance Series M5xx

Product Type: Unintentional Radiator

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middletown, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series MBxx/MSxx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series MBxx/MSxx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 90/68/EEC, and 90/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9MHz to 30MHz H-Field (magnetic)
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric),
Ref. EN55022

Immunity: EN300-483
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** (98/31) marking accordingly. Notifying Body — Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983, 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TE Directive 1999/5/EC.

1-66

Product Name:

Watch Receivers — HRM/Speed+Distance Series MBxx/MSxx
Data Recorders — HRM/Speed+Distance Series MSxx


conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) — Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983, 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development
Date: 28 April 2003, Middletown, Connecticut, U.S.A.

Bodylink is a registered trademark of Timex Group, B.V.

TIMEK and NIGHT+MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the U.S. and other countries.

INDIGLO is a registered trademark of Indigo Corporation in the U.S. and other countries.

©2005 Timex Corporation.

1-67

Notes

1-68

SOMMAIRE

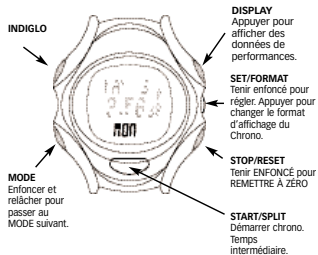
INTRODUCTION	2-1
COMMENT CE MANUEL EST ORGANISÉ	2-1
BIENVENUE	2-2
RESSOURCES SUR INTERNET	2-8
VOTRE PARTENAIRE POUR L'ENTRAÎNEMENT	2-9
LES MODES	2-9
L'AFFICHAGE	2-11
FONCTIONS DES BOUTONS	2-12
DÉMARRER LE SYSTÈME BODYLINK®	2-14
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES	2-15
MESSAGES D'INFORMATION ET D'ERREUR BODYLINK®	2-16
CONFIGURER LA MONTRE POUR LA PREMIÈRE FOIS	2-19
RÉGLAGES DE BASE	2-19
RÉGLAGES DE ZONES CIBLES	2-20
RÉGLAGES AVANCÉS	2-20
MODE HEURE DE LA JOURNÉE	2-21
FUSEAUX HORAIRES	2-22

2-1

RÉGLER L'HEURE DE LA JOURNÉE	2-22
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES	2-25
MODE CHRONOMÈTRE	2-26
NOTE SUR LES TEMPS AU TOUR ET INTERMÉDIAIRES ..	2-27
FONCTIONNEMENT DU CHRONOMÈTRE	2-27
FONCTIONNEMENT MAINS LIBRES	2-29
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES	2-29
MODE DONNÉES AU TOUR	2-30
FONCTIONNEMENT DU MODE	2-30
DONNÉES EN MÉMOIRE POUR CHAQUE TOUR	2-31
MODE RÉCAPITULATIF	2-32
FONCTIONNEMENT DU MODE	2-33
QUELLES SONT LES DONNÉES EN MÉMOIRE ?	2-33
MODE MINUTERIE	2-36
FONCTIONNEMENT DE LA MINUTERIE	2-37
RÉGLER LA MINUTERIE	2-38
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES	2-39
MODE ALARME	2-40
SÉLECTIONNER UNE ALARME	2-41
ACTIVER/DÉSACTIVER UNE ALARME	2-41
RÉGLER UNE ALARME	2-41

MODE CONFIGURATION	2-43
NAVIGUER À TRAVERS LES OPTIONS	2-43
RÉGLAGES D'OPTIONS " QUICK-SET "	2-44
CHANGER LES PARAMÈTRES D'OPTIONS	2-45
DESCRIPTION DES OPTIONS	2-46
Paramètres de CFM	2-46
<i>Zone cible de fréquence cardiaque</i>	2-46
<i>Fréquence cardiaque maxi (HR_{max})</i>	2-48
Paramètres de V+D	2-48
<i>Zone de vitesse/allure</i>	2-49
<i>Alerte de distance</i>	2-51
<i>Lissage de la vitesse et de l'allure</i>	2-52
PARAMÈTRES MAINS LIBRES	2-52
Démarrage et arrêt auto	2-52
Temps intermédiaire auto	2-53
PARAMÈTRES DE LA MONTRE	2-54
Night Mode	2-54
Carillon horaire	2-54
Bip des boutons	2-54
Unités de longueur	2-54
CHANGER LA PILE	2-55
QUESTIONS COURANTES	2-57

Fonctions des boutons



2-IV

Introduction

Comment ce manuel est organisé

Nous avons divisé ce manuel en cinq sections principales :

1. Cette section d'introduction.
2. « Votre nouveau partenaire pour l'entraînement » (page 9), où vous trouvez une introduction générale à la montre, ses modes et certaines procédures d'utilisation courantes, comme la configuration et l'utilisation des données des capteurs Bodylink®.
3. « Configurer la montre pour la première fois » (page 19) est la section décrivant comment configurer les options les plus importantes de la montre afin d'en tirer le plus grand parti avant d'entamer la première séance d'exercice.
4. Vous trouverez ensuite une section explicative pour chacun des modes de la montre. Ces sections présentent des renseignements détaillés sur tous les aspects de chaque mode.
5. Enfin, nous avons inclus une liste de Questions courantes (page 57) pour vous aider à résoudre tout problème potentiel avec le système Bodylink®.

2-1

Bienvenue

Le système Timex® Bodylink® offre aux athlètes et aux amateurs d'exercice physique la capacité sans précédent de suivre, enregistrer et analyser plusieurs indicateurs essentiels de vos performances personnelles. Basé sur la technologie numérique la plus récente, le système Bodylink® comporte un réseau réunissant jusqu'à quatre appareils† portés sur le corps et agissant ensemble dans le cadre d'un système unique d'information et de surveillance sportive.

Contrôleur de performances Bodylink®†

Cardiofréquencemètre numérique†

Capteur de vitesse + distance†

Enregistreur de données†

† Appareil inclus ou disponible séparément à www.timex.com.

Contrôleur de performances Bodylink®

Cette montre de sport est le lien essentiel avec le système Bodylink®, fournissant des données d'exercice en temps réel. Elle fonctionne en association avec le cardiofréquencemètre numérique ou le capteur de vitesse + distance ou peut fonctionner simultanément avec les deux appareils pour fournir une image plus complète des performances.

Cardiofréquencemètre numérique

Leader mondial de l'horlogerie sportive, Timex a créé un cardiofréquencemètre (CFM) offrant la précision de la transmission

2-2

numérique requise par les athlètes de niveau international avec des fonctions utilisables par tous pour « rester en forme ».

Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Capteur de vitesse + distance

Utilisant les signaux du réseau de 24 satellites GPS, le capteur de vitesse + distance Timex® envoie des données précises à la montre permettant de calculer en continu votre vitesse, allure et distance. Dans le cadre du système Bodylink®, vous avez à présent vos données de performances sous la main pour répondre aux questions essentielles, « Quelle distance ? À quelle vitesse ? »

Enregistreur de données

L'enregistreur de données Timex® est le registre d'activité suprême, recueillant des données précises depuis votre cardiofréquencemètre, votre capteur de vitesse + distance ou les deux en même temps. Les données peuvent ultérieurement être téléchargées sur votre ordinateur, via un simple raccordement USB, et être traitées par le logiciel Timex® Trainer pour assurer le suivi de vos progrès.

Avec Timex, la forme sans incertitude

Pour améliorer ses performances physiques et athlétiques, il peut suffire de se fixer un objectif de forme réaliste et d'utiliser le cardiofréquencemètre numérique de Timex® en guise d'entraîneur personnel.

2-3

Voici comment cela marche.

D'abord, choisissez un objectif de forme qui vous convient

- **Améliorer votre forme**
- **Perdre du poids et brûler des graisses**
- **Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire**
- **Améliorer votre condition physique**
- **Réaliser des performances athlétiques maximales**

Ensuite, choisissez une zone de fréquence cardiaque d'effort qui vous convient

L'entraînement par zones de fréquence cardiaque est une méthodologie largement utilisée par les professionnels de l'entraînement physique et sportif pour atteindre les objectifs de forme ci-dessus. Une fois réglé, ce moniteur de fréquence cardiaque numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il fonctionne comme un entraîneur personnel qui vous aide à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité requis pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentrainement.

Comment choisir votre zone de fréquence cardiaque d'effort

Il y a essentiellement cinq zones de fréquence cardiaque d'effort. Il vous suffit de choisir la zone correspondant à l'objectif de forme visé pour l'exercice considéré. Avant de commencer l'exercice, démarrez toujours dans une zone inférieure pour permettre à votre corps de s'échauffer et vous préparer à travailler dans vos zones cibles de travail. Par exemple,

2-4

vous pouvez vous « échauffer » dans la zone Exercice léger, exécuter l'essentiel de la séance d'exercice dans la zone Contrôle du poids, voire même passer un peu de temps dans la zone d'Établissement de base cardio-respiratoire. L'intensité des zones 4 et 5 est éprouvante si bien que l'effort dans ces zones se restreint à des intervalles d'exercice limités, sous la surveillance d'un médecin ou entraîneur professionnel.

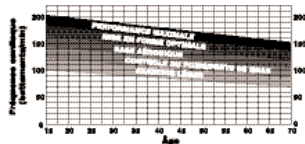
LES CINQ ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE D'EFFORT

Zone	Idéal pour	Résultat souhaité	Niveau d'intensité (% fréq. card. maximale)
1	Exercice léger	Coeur sain / remise en forme	50%-60%
2	Contrôle du poids	Perte du poids/ brûler la graisse	60%-70%
3	Établissement de base cardiorespir.	Accroître l'endurance Capacité cardiorespiratoire	70%-80%
4	Forme physique optimale	Maintenir une excellente condition physique	80%-90%
5	Athlète de ht niveau	Maintenir une condition athlétique de pointe	90%-100%

Par exemple, si vous souhaitez perdre du poids/brûler de la graisse : effectuez votre exercice préféré à 60%-70% de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 30 minutes par jour, trois fois par semaine. La table Zones cibles de fréquence cardiaque (page suivante) présente les différentes valeurs de zones cibles suivant une méthode basée sur l'âge (220 moins votre âge).

2-5

Choisissez le niveau de forme représentant votre condition physique actuelle et retrouvez dans la table Zones cibles de fréquence cardiaque les zones de fréquence cardiaque inférieure et supérieure pour votre âge. Pour sélectionner la zone cible souhaitée sur votre contrôleur de performances Timex®, reportez-vous à Réglages de la zone cible.



Les dernières recherches sur la forme montrent que tout le monde, à tout âge, peut se remettre/rester en forme sans être fanatique. Pour l'amateur « modéré », rester en forme peut simplement se ramener à :

- S'entraîner 3 fois par semaine
- S'entraîner 30 à 45 minutes chaque fois
- S'entraîner dans la zone cible de fréquence cardiaque correcte

2-6

Vous êtes prêt à passer à des niveaux d'activité physique supérieurs lorsque vous parvenez à maintenir l'effort pendant cette durée et à cette fréquence cardiaque sans difficulté respiratoire ni douleur excessive.

Pourquoi l'exercice par zone cardiaque est largement utilisé par les spécialistes de l'entraînement physique et sportif.

Un effort régulier permet de maintenir le cœur, les poumons et les muscles « en forme ». Le cœur fournit aux poumons et aux muscles le sang oxygéné nécessaire pour l'effort. La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. L'exercice par zone cardiaque entraîne systématiquement le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux élevés afin que l'organisme maintienne sa forme.

Le conditionnement optimal est simplement une habitude d'entraînement supérieure

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour atteindre une forme optimale. Tout le monde, à tout âge, peut y parvenir par la pratique de divers exercices jusqu'à la condition optimale. Suivez ces conseils :

- **Choisissez les exercices que vous aimez ou dont vous avez besoin pour votre programme d'entraînement.**
- **Entraînez-vous à la fréquence cardiaque cible appropriée pendant 30 à 60 minutes, 3 à 4 fois par semaine.**
- **Vous serez proche de votre condition physique optimale lorsque vous parvenez à réaliser une séance d'exercice complète sans épuisement total ni fatigue ou douleur excessive.**

2-7

Votre cardiofréquencemètre numérique Timex® est votre entraîneur électronique.

Avec le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous pouvez marcher, courir, pédaler, utiliser des appareils d'exercice ou pratiquer tout exercice d'aérobic. Le secret pour atteindre et maintenir l'objectif de forme souhaité est de vous entraîner dans votre zone de fréquence cardiaque idéale.

Ressources sur Internet

Le site Web de Timex (www.timex.com) est une excellente source de renseignements pour tirer le plus grand parti de votre système Timex® Bodylink®. D'autres ressources à consulter sur le site Timex sont notamment :

www.timex.com/bodylink/

Pour de plus amples renseignements sur le système Timex® Bodylink®, notamment la liste de fonctions du produit et des simulations.

www.timex.com/software/

Pour obtenir les nouvelles versions et mises à jour des logiciels fonctionnant avec les produits Timex®.

www.timex.com/fitness/

Des conseils concernant la forme et l'entraînement lors de l'utilisation du système Timex® Bodylink® et de ses cardiofréquencemètre et capteur de vitesse + distance.

2-8

Votre partenaire pour l'entraînement

Les modes

Dans un premier temps, il peut être utile de faire un tour des modes pour vous familiariser avec les différentes fonctions de la montre. Enfoncez et relâchez le bouton **MODE** pour faire défiler les modes de la montre dans l'ordre suivant :

HEURE DE LA JOURNÉE – Ce mode indique l'heure courante et la date dans l'un des deux fuseaux horaires. Vous pouvez également afficher un ensemble limité de données de performances sur la ligne inférieure lors de l'utilisation des capteurs Bodylink®.

CHRONO – Il s'agit du mode « exercice » principal de la montre. Ici vous pouvez utiliser le chronomètre et observer un ensemble complet de données de performances lors de l'utilisation des capteurs Bodylink®.

DONNÉES AU TOUR – Ce mode vous permet d'examiner les tours (ou longueurs) enregistrés avec le chronomètre. Vous pouvez y afficher les statistiques de vitesse, allure, distance et fréquence cardiaque au tour.

RÉCAPITULATIF – Ce mode vous permet d'afficher des données de performances globales et combinées, telles que votre fréquence cardiaque moyenne globale, la durée d'un événement ou l'allure moyenne globale. Vous y trouverez aussi un « compteur de distance » permettant de mesurer la distance parcourue sur de longues durées ou sur plusieurs séances.

2-9

MINUTERIE – Utilisez ce mode si vous avez besoin d'un compte à rebours pour un événement de durée fixée, comme une séance de pédalage. Les données de performances affichées sont plus limitées dans ce mode qu'en mode Chronomètre.

ALARME – Timex a prévu cinq alarmes pouvant être configurées pour se déclencher tous les jours, les jours de semaine seulement, les week-ends seulement ou une seule fois (rappel de rendez-vous, par ex.).








CONFIGURATION – L'endroit où régler les paramètres de traitement des données de fréquence cardiaque et de vitesse + distance par la montre. Vous pouvez notamment y régler les zones cibles de fréquence cardiaque, les paramètres d'alerte de vitesse/allure et les fonctions de chronométrage mains libres.

CONSEIL PRATIQUE : Tenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 1,5 secondes pour revenir à l'Heure de la journée depuis tout autre mode.

2-10

L'affichage

Votre contrôleur de performances Timex® est capable de fournir beaucoup d'informations consultables d'un coup d'œil tout en n'occupant qu'un espace restreint sur votre poignet. Les symboles affichés par la montre et leur signification sont les suivants :

- | | |
|---|---|
|  MINUTERIE EN MARCHÉ
(LA FLÈCHE INDIQUE QUE LA MINUTERIE EST RÉGLÉE POUR SE RÉPÉTER) |  TENSION DE LA PILE GPS BASSE |
|  CHRONO EN MARCHÉ |  SYSTÈME BODYLINK® ACTIVÉ, CLIGNOTE DURANT LES INTERRUPTIONS DE DONNÉES |
|  NIGHT-MODE ACTIVÉ |  AU MOINS UNE ALARME ACTIVÉE, CLIGNOTE DURANT LA PÉRIODE DE RAPPEL |
| |  CARILLON HORAIRE ACTIVÉ |



2-11

Fonctions des boutons

La plupart du temps, les fonctions des boutons correspondent aux marquages sur le boîtier. Toutefois, dans certains cas, les fonctions des boutons sont différentes, pour régler l'heure de la journée ou configurer la zone cible de fréquence cardiaque, par exemple. Dans ces situations, la nouvelle fonction du bouton est indiquée par un icône ou un texte visible sur l'écran de la montre.

Par exemple, voici comment fonctionnent les boutons pour le réglage de l'heure de la journée. Notez comment les fonctions des boutons correspondent aux symboles visibles sur l'écran :



2-12

Voici un second exemple de fonctions des boutons en mode Données au tour. Ici, les fonctions des boutons sont modifiées pour vous permettre de naviguer à travers les données au tour enregistrées. La nouvelle fonction de chaque bouton est également indiquée sur l'écran de la montre.



Il n'est pas nécessaire de vous souvenir de la fonction exacte des boutons dans chaque mode ; sachez seulement que : **Lorsque la fonction d'un bouton change de son emploi normal, la montre vous le signale en affichant la nouvelle fonction du bouton.**

2-13

Démarrer le système Bodylink®

Lorsque vous utilisez le contrôleur de performances, vous pouvez afficher en temps réel les données d'un cardiofréquencemètre ou d'un capteur de vitesse + distance, ou les deux, dans les modes Heure de la journée, Chrono et Minuterie. La procédure est la même dans tous les modes, bien que les données pouvant être affichées et leur position à l'écran varient d'un mode à l'autre.

1. Veillez à porter votre cardiofréquencemètre ou votre capteur de vitesse + distance, ou les deux, et à ce qu'ils soient en marche et opérationnels.
2. Tenez-vous à au moins 2 mètres de tout autre utilisateur de systèmes de contrôle de forme et de toute source de brouillage radio, notamment les appareils électriques, lignes de haute tension, etc.

REMARQUE : Bien que le système Bodylink® ait une portée utile de 1 mètre environ entre les capteurs et la montre, pour assurer un fonctionnement fiable, maintenez la montre le plus près possible des capteurs lors du démarrage du système.

3. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY**. Ceci commande à la montre de détecter tout capteur Bodylink® proche ; elle cherche pendant une minute. L'icône d'antenne s'affiche sur l'écran de la montre, indiquant que le système Bodylink® est activé.

2-14

REMARQUE : En pratique, la montre recherche automatiquement d'éventuels capteurs Bodylink® pendant quinze secondes lors de l'accès aux modes Chrono et Minuterie.

4. Lorsque la montre a détecté des émissions en provenance de capteurs, l'affichage passe à un nouveau format incluant une partie ou l'ensemble des données de capteurs en fonction du mode. Heure de la journée et Minuterie affichent les données sur la ligne inférieure uniquement, alors que Chrono comporte jusqu'à trois lignes pour les données de performances.

Afficher les données de performances

Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** pour sélectionner les données ou la combinaison de données que vous souhaitez afficher durant la séance. Pour simplifier, une « barrière » indiquant le nom des données et leur position sur l'écran s'affiche brièvement avant les données elles-mêmes.

Ce qu'il faut également savoir pour utiliser la montre de façon efficace :

- En mode Chrono, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les positions des données des lignes du haut et du milieu. Ceci permet d'afficher les données qui vous importent le plus au milieu, dans la ligne la plus grande.

2-15

- Si vous souhaitez interrompre le contrôle des données des capteurs Bodylink®, tenez le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à l'affichage du message HOLD TO SHUT OFF RCVR. Continuez à tenir le bouton **DISPLAY** pendant quelques secondes supplémentaires ; la montre émet un bip pour indiquer que la liaison radio entre la montre et les capteurs a été coupée.

CONSEIL PRATIQUE : *Si vous affichez déjà les données d'un capteur, le cardiofréquencemètre par exemple, et souhaitez afficher les données du capteur de vitesse + distance, il vous suffit de tenir le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un court bip et que l'icône d'antenne commence à clignoter. La montre recherche alors un second capteur Bodylink®. Lorsqu'elle détecte ce second appareil, l'icône d'antenne arrête de clignoter et le format de l'affichage peut changer pour inclure les nouvelles données. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** (comme expliqué plus haut) pour afficher diverses combinaisons des données des deux capteurs.*

Messages d'information et d'erreur Bodylink®

Lors du contrôle de données du cardiofréquencemètre ou du capteur de vitesse + distance, la montre affiche des messages d'information pour communiquer l'état du capteur ou de la liaison radio entre la montre et les capteurs.

2-16

SEARCHING (Speed + Distance) – Le capteur de vitesse + distance n'a pas encore détecté suffisamment de satellites GPS pour calculer votre position, vitesse et distance. Vous ne pourrez afficher les données de vitesse, allure ou distance que si le capteur de vitesse + distance a accroché un nombre suffisant de satellites GPS.

WEAK GPS SIGNAL (Speed + Distance) – Le capteur de vitesse + distance a perdu sa liaison avec les satellites GPS. Ce message s'affiche lorsque le capteur n'a plus de vue dégagée du ciel, sous une couverture forestière dense ou à l'intérieur d'un bâtiment ; placez-vous dans une zone plus dégagée dès que possible.

REMARQUE : *Le capteur et la montre utilisent tous deux des techniques pour conserver une précision raisonnable sur la distance durant les périodes d'interruption temporaire du suivi GPS ou de la liaison radio.*

NO DATA FROM HRM (GPS) – La montre ne reçoit pas de données du capteur indiqué. Vérifiez que le capteur n'est pas à plus de 1 m de la montre et qu'il est en marche et opérationnel.

La montre tente de « trouver » le capteur après avoir affiché ce message. Il est possible que la montre accroche par accident un autre capteur voisin qui n'est pas nécessairement le vôtre ; si possible, éloignez-vous donc des autres utilisateurs de capteurs Timex® si cette

2-17

erreur se produit. La montre recherche l'appareil « manquant » pendant une minute après l'affichage de ce message sur l'écran. Reportez-vous à « Afficher les données de performances » à la page 14 pour savoir comment rétablir la liaison avec ce capteur si la montre ne le trouve pas automatiquement dans cette période d'une minute.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – La montre a des difficultés à recevoir les données du capteur indiqué en raison d'un brouillage radio. Si possible, éloignez-vous de toute source potentielle de brouillage, notamment téléviseurs, moniteurs ou appareils à moteur.

La montre continue à suivre le capteur pendant trente secondes environ après l'affichage de ce message ; si le brouillage persiste, la montre arrête de suivre les données émises par le capteur. Reportez-vous à « Afficher les données de performances » à la page 14 pour savoir comment rétablir la liaison avec ce capteur si le problème de brouillage n'a pas été éliminé durant cette période de trente secondes.

FATAL GPS ERROR (Speed + Distance) – Le capteur de vitesse + distance a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

Configurer la montre pour la première fois

Une fois familiarisé avec l'arrangement et les fonctions des boutons, ainsi qu'avec la manière dont les modes de la montre sont organisés, il est temps de la régler pour pouvoir l'utiliser. Plusieurs réglages essentiels doivent être effectués, notamment l'heure et la fréquence cardiaque maximale. Vous pourrez ensuite fixer vos zones cibles. Enfin, vous pourrez explorer les fonctions les plus évoluées de la montre.

Réglages de base

Avant d'utiliser votre contrôleur de performances pour une séance d'exercice, les paramètres suivants doivent être correctement réglés :

1. **Réglez l'heure de la journée.** Reportez-vous aux instructions de réglage détaillées à la page 22 de ce manuel. Si vous utilisez la montre avec le capteur de vitesse + distance, les réglages de l'heure seront corrigés pour suivre l'heure UTC et éviter toute dérive dans le temps.
2. **Entrez votre fréquence cardiaque maximale (HRMAX).** En mode Configuration, sélectionnez « HRM Settings » puis « Max HR ». Ce réglage sert à déterminer vos cinq zones de fréquence cardiaque préétablies. Au besoin, reportez-vous aux instructions de navigation à travers le mode Configuration à la page 43. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de votre fréquence cardiaque maximale. **L'une des formules basées sur l'âge les plus utilisées est 220 – âge ; à employer si vous ignorez votre fréquence cardiaque maximale.**
3. **Sélectionnez les unités de longueur.** En mode Configuration, sélectionnez « Watch Settings » puis « Length Units ». Ce réglage

détermine comment les valeurs et réglages de distance et d'allure sont affichés par la montre.

Réglages de zones cibles

Les zones cibles permettent de maintenir la fréquence cardiaque et la vitesse entre des limites fixées durant l'entraînement.

- Zone cible de fréquence cardiaque. Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM Settings ». Vous verrez alors les réglages de zones cibles et d'alerte courants. Pour sélectionner rapidement une zone cible, appuyez sur le bouton **START/SPLIT (+)** (voir « Réglages d'options Quick-Set » à la page 19). Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour accéder à la procédure de réglage et fixer les limites **MANUELLEMENT** (le cas échéant) et changer les réglages d'alerte de sortie de zone.
- Zone de vitesse/allure. Passez en mode Configuration et sélectionnez « S + D Settings ». Comme pour les réglages de fréquence cardiaque, la montre affiche vos réglages de zones de vitesse/allure courants. Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour débuter la procédure de réglage ou sur **START/SPLIT (+)** pour modifier rapidement le réglage de l'alerte de sortie de zone.

Réglages avancés

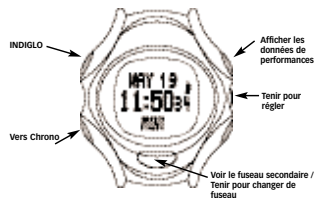
Reportez-vous aux explications sur ces fonctions avancées du contrôleur de performances dans la section « Mode Configuration » à la page 43 :

- Fonctions mains libres
- Alerte de distance
- Lissage de la vitesse et de l'allure

2-20

Mode Heure de la journée

Votre montre Timex® affiche l'heure, la date et le jour de la semaine dans deux fuseaux horaires. Chaque fuseau horaire est synchronisé sur le temps hautement précis UTC (ou temps moyen de Greenwich) lorsque vous utilisez le capteur de vitesse + distance et peut être affiché au format sur 12 ou 24 heures.



2-21

Fuseaux horaires

Cette montre présente deux réglages indépendants de l'heure, appelés « fuseaux ». Le fuseau affiché par la montre est le **fuseau principal** ; celui que vous ne voyez pas est appelé fuseau secondaire. Pour voir le **fuseau secondaire**, tenez brièvement le bouton **START/SPLIT** enfoncé depuis le mode Heure de la journée. En relâchant le bouton, vous revenez au fuseau principal ; si vous maintenez le bouton enfoncé, les réglages s'échangent, le fuseau secondaire devenant le fuseau primaire et vice versa.

Les deux fuseaux horaires de la montre sont identifiés par **T1** et **T2** durant l'affichage de courte durée.

Régler l'heure de la journée

RÉGLER L'HEURE DE LA JOURNÉE MANUELLEMENT

*REMARQUE : Pour régler le fuseau horaire secondaire, vous devez d'abord en faire le fuseau principal en tenant le bouton **START/SPLIT** enfoncé jusqu'à l'échange des deux zones. Le cas échéant, répétez cette opération après le réglage pour revenir au fuseau initial.*

1. Tenez **SET/FORMAT** enfoncé jusqu'à ce que SET TIME s'affiche et que les chiffres des heures clignotent.

2-22

2. Appuyez sur **DISPLAY (+)** pour augmenter ou sur **STOP/RESET (-)** pour diminuer cette valeur. Si l'affichage est au format sur 12 heures, veillez à ce que l'indication AM/PM soit correcte.
3. Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour sélectionner (dans l'ordre) les minutes, l'année, le mois, la date et le format sur 12 ou 24 heures. Dans chaque cas, appuyez sur **DISPLAY (+)** pour augmenter ou sur **STOP/RESET (-)** pour diminuer la valeur.
4. Appuyez sur **MODE (DONE)** pour valider les changements et revenir à l'affichage Heure de la journée.
Notez que les secondes ne sont pas réglables et que le jour de la semaine est calculé automatiquement en fonction de la date.

SYNCHRONISATION SUR L'HEURE UTC

Lors de la réception de données GPS depuis le capteur de vitesse + distance, la montre corrige automatiquement l'heure des deux fuseaux horaires sur la base de l'heure fournie par les satellites GPS.

- Lors de la première utilisation du capteur de vitesse + distance, les deux fuseaux horaires sont synchronisés sur l'heure UTC. Vous pouvez ensuite régler l'heure pour votre fuseau local.
- Si la montre a été réglée avant la première utilisation du capteur de vitesse + distance, vos réglages de l'heure et de la date sont conservés et seules les minutes et les secondes sont réglées sur l'heure UTC.

2-23

- Chaque fois que vous utilisez le capteur de vitesse + distance, la montre corrige automatiquement toute dérive par rapport à l'heure UTC depuis la dernière utilisation du capteur.

Voici quelques conseils concernant la synchronisation de l'heure :

- Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance, l'heure de la montre est actualisée lorsque le capteur accroche les satellites, puis toutes les quinze minutes par la suite aussi longtemps que la montre reçoit des données du capteur de vitesse + distance.
- Le principal objet de la synchronisation de l'heure est de corriger toute dérive dans la mesure du temps – elle ne fera pas passer la montre à l'heure d'été, si celle-ci est observée dans votre région.
- Une fois que la montre est synchronisée sur l'heure UTC, vous pouvez l'« avancer » ou la « retarder » par rapport à l'heure correcte tout en conservant les avantages de la correction de dérive. Par exemple, vous pouvez souhaiter avancer votre montre de 10 minutes par rapport à l'heure locale réelle. Aucun problème – avancez l'heure manuellement de 10 minutes et la montre conservera exactement 10 minutes d'avance sur l'heure locale correcte.

Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez observer vos données de performances sur la ligne inférieure de l'écran. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent :

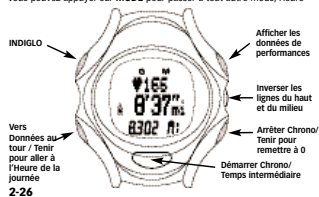
- Vitesse courante
- Allure courante
- Distance totale couverte durant la séance en cours. Ces données dépendent dans une certaine mesure de l'état du chronomètre. Reportez-vous à la description complète de la « Distance totale » dans la section Mode Récapitulatif de ce manuel.
- Fréquence cardiaque courante

CONSEIL PRATIQUE : Si vous ne souhaitez voir aucune donnée de performances, vous pouvez choisir de les masquer (« hide ») et afficher le jour de la semaine à la place ; cette option est toujours proposée parmi le choix de données de performances à afficher. Ce réglage sera conservé lors de la prochaine utilisation du système Bodylink®, ce qui peut donner l'impression qu'aucune donnée n'est reçue des capteurs car le jour de la semaine reste visible. Gardez cela à l'esprit si vous optez pour l'affichage du jour de la semaine.

Mode Chronomètre

Le mode Chronomètre (Chrono) vous permet d'enregistrer la durée écoulée et autres informations concernant un événement, jusqu'à un maximum de 100 heures. Vous pouvez stocker jusqu'à 100 tours, chacun avec les données suivantes :

- Numéro du tour, durée du tour et temps intermédiaire
 - Vitesse moyenne, allure moyenne et distance pour chaque tour (si le capteur de vitesse + distance est utilisé)
 - Fréquence cardiaque moyenne (si le cardiofréquencemètre est utilisé)
- Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer à tout autre mode, Heure



de la journée par exemple, sans que cela perturbe le fonctionnement du chronomètre. L'icône du chronomètre s'affiche lorsqu'il est en marche.

Note sur les temps au tour et intermédiaires

Dans cette section, il est question de temps « au tour » et « intermédiaires ». En chronométrage, le temps « au tour » est la durée d'une portion (tour ou longueur) d'un événement. Le temps « intermédiaire » est la durée totale depuis le début de l'événement. Nous utilisons l'expression « marquer un temps intermédiaire » pour décrire l'action qui a pour effet d'interrompre le chronométrage de la portion en cours et de démarrer la suivante. Ceci peut se faire manuellement (à l'aide du bouton **START/SPLIT**) ou automatiquement (lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance).

Fonctionnement du chronomètre

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
Si vous n'utilisez aucun capteur Bodylink®, la montre affiche le temps au tour, le temps intermédiaire et le numéro du tour. Si vous utilisez un cardiofréquencemètre, un capteur de vitesse + distance ou les deux, la montre affiche les données de ces appareils, comme la fréquence cardiaque, l'allure et la distance.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pendant que le chrono est en marche pour marquer un temps intermédiaire.
Ceci enregistre les temps au tour et intermédiaire courants et démarre un nouveau tour.

La montre affiche les temps au tour et intermédiaire du tour qui vient juste de s'achever. Si vous affichez les données de fréquence cardiaque ou de vitesse + distance, la montre affiche aussi les statistiques moyennes du tour (en fonction des données affichées). La montre revient ensuite au chronométrage du tour en cours. La montre stocke les données des 100 derniers tours.

CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez appuyer sur **MODE, SET/FORMAT** ou **DISPLAY** à tout moment pour annuler le maintien du temps intermédiaire et revenir immédiatement au chronométrage en cours.

3. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. La montre affiche les données de dernier tour si des temps intermédiaires ont été marqués.
4. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre l'affichage à zéro.

REMARQUE : Lors de l'utilisation du chronomètre avec le capteur de vitesse + distance ou le cardiofréquencemètre, les données sur les temps au tour et intermédiaires s'affichent pendant quatre secondes après le démarrage, l'arrêt ou la remise à zéro du chronomètre. Pendant ce temps, l'icône du chronomètre clignote et tous les boutons fonctionnent normalement. Cette fonction a pour objet de permettre l'affichage des données de chronométrage pour ces actions, même si vous avez choisi l'affichage des données de performances seulement (et non des données de temps) en mode Chrono.

2-28

Fonctionnement mains libres

Vous pouvez configurer le chronomètre pour qu'il démarre lorsque vous commencez à vous déplacer et s'arrête lorsque vous vous arrêtez. En outre, vous pouvez marquer des temps intermédiaires automatiquement en fonction de la distance parcourue ou de la durée écoulée. Reportez-vous aux instructions de réglage dans la section Mode Configuration.

Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez contrôler vos données de performances. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent. Reportez-vous au tableau des combinaisons de données disponibles dans ce mode à la page 2-66. Lors de l'affichage des données de performances, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les positions des données des lignes du haut et du milieu.

REMARQUE : Les valeurs moyennes et la distance parcourue s'accumulent uniquement durant la marche du chronomètre.

2-29

Mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet de revoir à tout moment les données au tour stockées en mémoire, que le chronomètre soit en marche, arrêté ou remis à zéro.

Toutes les données au tour sont effacées lors du démarrage du chronomètre après une remise à zéro.



Fonctionnement du mode

Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) pour naviguer à travers les données au tour vers l'avant ou l'arrière respectivement. Tenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement jusqu'à un tour particulier ;

2-30

relâchez le bouton pour afficher les données du tour choisi. Si vous avez utilisé un capteur de vitesse + distance ou un cardiofréquencemètre, la visualisation de chaque tour affiché comporte trois écrans de données ; la ligne inférieure de chacun d'eux contient toujours le numéro du tour (marqué « RCL », pour « Recall » [rappel]).

Si vous n'avez utilisé aucun des capteurs, chaque tour visualisé ne comporte qu'un seul écran (temps au tour et intermédiaire).

Données en mémoire pour chaque tour

Temps au tour et intermédiaire – Les premières données en mémoire pour un tour sont les temps au tour et intermédiaire. Le temps au tour est affiché sur la ligne du haut, le temps intermédiaire sur celle du milieu.

Vitesse et allure moyennes du tour – Ensuite, vous pouvez afficher la vitesse et l'allure moyennes pour ce tour, si vous avez utilisé le capteur de vitesse + distance. Ces valeurs sont basées sur la distance parcourue pour le tour et la durée du tour. Si vous utilisez le CFM seulement, cet écran s'affiche, mais sans données de performances.

Fréquence cardiaque moyenne et distance pour le tour – Enfin, la montre affiche la fréquence cardiaque moyenne pour le tour et la distance parcourue. Si vous utilisez le CFM seulement, la distance parcourue n'est pas affichée.

2-31

Mode Récapitulatif

Ce mode affiche un récapitulatif de toutes les données de performances combinées enregistrées par la montre durant la marche du chronomètre. Ce mode ne présente pas les données enregistrées pour chaque tour ; reportez-vous à la section relative au mode Données au tour plus haut dans ce manuel.

Comme pour le mode Données au tour, toutes les données du mode Récapitulatif sont effacées lorsque le chronomètre est remis à zéro, à l'exception du compteur de distance. Celui-ci doit être remis à zéro manuellement, comme indiqué dans la section ci-dessous.



2-32

Fonctionnement du mode

AFFICHER LES DONNÉES

Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) pour naviguer à travers les données récapitulatives vers l'avant ou l'arrière respectivement. Tenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les données ; relâchez le bouton pour afficher les données particulières du groupe de données choisi.

REMETTRE À ZÉRO LE COMPTEUR DE DISTANCE

Durant l'affichage du compteur, tenez **START/SPLIT** enfoncé pour remettre cette valeur à zéro.

Quelles sont les données en mémoire ?

Le mode Récapitulatif permet d'accéder aux données suivantes. La majorité de ces données sont basées sur les informations fournies par le CFM ou le capteur de vitesse + distance ; si vous ne les avez pas utilisés durant la séance d'exercice, la majorité des écrans du mode Récapitulatif sont sans intérêt.

REMARQUE : Les données ne sont pas réactualisées durant leur affichage.

Vitesse moyenne - La vitesse moyenne durant la marche du chronomètre, calculée en divisant la distance parcourue par la durée chronométrée totale.

2-33

Vitesse maximale – La valeur de vitesse la plus élevée reçue par la montre pendant la marche du chronomètre.

Allure moyenne – L'allure moyenne calculée durant la marche du chronomètre. Cette valeur est simplement la vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance.

Meilleure allure – L'allure la plus rapide (valeur minimale) calculée durant la marche du chronomètre.

Distance de l'événement – La distance parcourue cumulée durant la marche du chronomètre.

Distance totale – Distance cumulée totale parcourue, indépendamment de l'état du chronomètre. Cette distance totale tient compte de toute distance parcourue lorsque le chronomètre est arrêté ; la « Distance de l'événement » décrite plus haut n'en tient pas compte.

Compteur de distance – Il fonctionne comme le compteur journalier de votre voiture. Il totalise la distance parcourue, indépendamment de l'emploi du chronomètre, et se remet à zéro manuellement. La valeur du compteur ne s'efface pas automatiquement entre les séances d'exercice, comme dans le cas des autres données de distance, ce qui vous permet de totaliser votre distance parcourue sur une période d'une semaine, d'un mois, etc.

Fréquence cardiaque moyenne – La fréquence cardiaque moyenne calculée durant la marche du chronomètre.

Durée dans la zone – La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque affichée était dans votre zone cible de fréquence cardiaque.

2-34

Reportez-vous aux instructions détaillées de réglage de votre zone cible dans la section Mode Configuration.

Fréquence cardiaque moyenne dans la zone – C'est la fréquence cardiaque moyenne calculée uniquement à partir des valeurs de fréquence cardiaque qui se trouvent dans les limites de votre zone de fréquence cardiaque. Ces données vous donnent une idée de votre fréquence cardiaque typique lorsque vous travaillez dans votre zone cible.

Durée de l'événement – Ceci est équivalent à la durée totale du chronomètre.

Durée totale – Ceci est la durée totale pendant laquelle la montre a reçu des données de vitesse + distance, indépendamment de l'état du chronomètre. Ces données ne tiennent pas compte de l'emploi du CFM.

Niveau des piles GPS – Cet affichage est précis uniquement pendant que la montre reçoit des données du capteur de vitesse + distance. Le niveau de tension des piles est affiché sous forme d'un graphique à barres ; lorsque l'image de la pile est vide, les piles du capteur de vitesse + distance sont dangereusement basses. Envisagez de changer les piles lorsque le graphique ne présente plus qu'une barre, car il devrait rester normalement au moins une heure de charge.

CONSEIL PRATIQUE : La montre affiche l'icône de pile dans la partie supérieure de l'écran pour vous inviter à changer les piles du capteur de vitesse + distance.

2-35

Mode Minuterie

Le mode Minuterie vous permet de choisir une durée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro, ce qui est utile pour les événements de durée fixée. La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter continuellement ou passer en mode chronomètre à la fin du compte à rebours.

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer à tout autre mode. Heure de la journée par exemple, sans que cela perturbe le fonctionnement de la minuterie. L'icône de minuterie s'affiche pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.



Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
2. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le compte à rebours.
3. La minuterie étant arrêtée, appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le compte à rebours ou sur **STOP/RESET** pour le remettre à la durée initiale.
4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, elle déclenche une alerte sonore. L'éclairage s'active également pour vous permettre de voir la montre dans la pénombre.

- Si la minuterie est réglée pour s'arrêter, elle s'arrête après l'alerte.
- Si elle est réglée pour se répéter, elle revient à la durée initiale et démarre immédiatement un nouveau compte à rebours. Elle continue de se répéter jusqu'à ce que **STOP/RESET** soit enfoncé. Le nombre de répétitions est affiché sur la ligne du bas. La montre compte jusqu'à 99 répétitions, après quoi elle repasse à 0 et continue.
- Si la minuterie est réglée pour démarrer le chronomètre, la montre passe automatiquement au chronomètre et le démarre.

REMARQUE : Cette fonction n'est possible que si le chronomètre est à zéro lorsque le compte à rebours atteint « 0 ». Si le chronomètre n'est pas à zéro à ce moment, la minuterie s'arrête simplement à la fin du compte à rebours et le chronomètre ne démarre pas. Il est donc important de vérifier que le chronomètre a été remis à zéro avant de démarrer la minuterie si cette action est prévue en fin de compte à rebours.

Régler la minuterie

1. Appuyez sur **SET/FORMAT** pour accéder au réglage.
2. Après l'affichage du rappel de réglage, la montre affiche la durée de compte à rebours et le chiffre des dizaines de l'heure clignote. Appuyez sur **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** pour augmenter ou diminuer cette valeur respectivement. Vous pouvez tenir ces boutons enfoncés pour faire avancer rapidement la valeur.
3. Lorsque la valeur est correcte, appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour passer au chiffre suivant, à savoir le chiffre des unités de l'heure.
4. Continuez de la même manière avec les minutes et les secondes jusqu'à avoir réglé la durée souhaitée.
5. Appuyez une nouvelle fois sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour passer au choix de l'action finale, puis appuyez sur **DISPLAY (+)** ou sur **STOP/RESET (-)** pour choisir STOP, REPEAT ou Chrono.

2-38

6. Appuyez sur **MODE (DONE)** pour valider le réglage et revenir à la minuterie. Notez que la minuterie est ramenée au début lorsque vous quittez le mode de réglage.

Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez afficher vos données de performances sur la ligne inférieure de l'écran. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent :

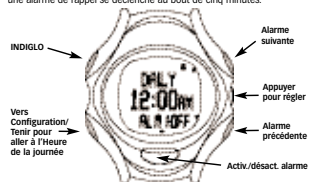
- Vitesse courante
- Allure courante
- Distance parcourue depuis le début du compte à rebours. Si la minuterie n'est pas en marche, cette valeur n'augmente pas. Les données de distance sont effacées lorsque le compte à rebours est démarré du début.
- Fréquence cardiaque courante

2-39

Mode Alarme

Ce mode vous permet de programmer jusqu'à cinq alarmes pour vous alerter aux moments choisis. Lorsqu'une alarme est activée (ON), l'icône du réveil s'affiche dans le mode Heure de la journée. Les alarmes peuvent être réglées pour se déclencher chaque jour, les jours de semaine ou week-ends seulement ou une seule fois (rendez-vous, par exemple).

Lorsque le jour et l'heure d'une alarme sont atteints, l'alerte sonore se déclenche, la veilleuse INDIGLO® clignote et le texte de l'alarme s'affiche pendant 20 secondes. Appuyez sur un bouton quelconque pour couper l'alarme sonore. Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq minutes.



2-40

Sélectionner une alarme

Lors de l'affichage d'une alarme, appuyez sur **DISPLAY (▲)** ou **STOP/RESET (▼)** pour faire défiler les cinq alarmes différentes.

Activer/désactiver une alarme

Lorsqu'une alarme est affichée, elle peut être activée ou désactivée sans accéder au mode de réglage, simplement en appuyant sur le bouton **START/SPLIT**.

Régler une alarme

1. Sélectionnez l'alarme que vous souhaitez modifier comme indiqué plus haut.
2. Appuyez sur **SET/FORMAT** pour accéder au réglage. La montre affiche un bref rappel de réglage puis passe au réglage de l'alarme sélectionnée.
3. Le premier paramètre clignotant à régler est le type d'alarme. Appuyez sur **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** pour choisir entre WEEKDAYS (jours de semaine), WEEKENDS, ONCE (une fois) ou DAILY (quotidien) :
 - DAILY – L'alarme se déclenche chaque jour à l'heure fixée.
 - WEEKDAYS – L'alarme se déclenche du lundi au vendredi à l'heure fixée.

2-41

- WEEKENDS – L’alarme se déclenche le samedi et le dimanche seulement à l’heure fixée.
 - ONCE – L’alarme se déclenche une seule fois, à l’heure fixée, puis se désactive d’elle-même.
4. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour commencer le réglage de l’heure de l’alarme, en commençant par les chiffres des heures. Notez que la valeur AM/PM clignote aussi (en format d’affichage sur 12 heures) et se règle en même temps que les chiffres des heures.
 5. Appuyez sur **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (→) pour régler les heures, puis sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour passer au chiffre des dizaines des minutes, puis au chiffre des unités, en les réglant de la même manière.
 6. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour régler l’alarme sur ON (activée) ou sur OFF (désactivée).
 7. Appuyez sur **MODE** (DONE) pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

REMARQUE : Si vous modifiez l’un quelconque des paramètres d’une alarme, celle-ci s’active automatiquement.

Mode Configuration

Le mode Configuration vous permet de régler un certain nombre d’options qui rendent l’utilisation des autres modes plus simple et plus pratique. Les réglages de ce mode sont répartis en quatre groupes :

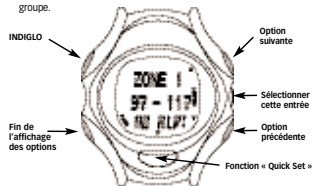
- **RÉGLAGES DE LA MONTRE** – Ce groupe comporte les réglages de Night-Mode, carillon horaire, bip des boutons et unité de longueur.
- **RÉGLAGES DU CFM** – Pour régler votre zone cible de fréquence cardiaque.
- **RÉGLAGES DE V+D** – Pour configurer le lissage de vitesse et d’allure, les alertes de zone de vitesse/allure et la fonction d’alerte de distance.
- **RÉGLAGES MAINS LIBRES** – Vous voulez que le chronomètre démarre et marque des temps intermédiaires automatiquement lors de l’utilisation du capteur de vitesse + distance ? C’est ici que cette fonction est configurée.

Naviguer à travers les options

Les options de ce mode sont organisées suivant une hiérarchie à deux niveaux de type menu. Vous trouverez un plan de l’agencement de ce mode à la page 2-68. Consultez-le pour voir la relation entre tous les paramètres de ce mode. Naviguer entre les options est simple :

- Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou sur **STOP/RESET** (▼) pour passer à l’affichage d’options ou titre de groupe suivant ou précédent.

- Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour « descendre » au niveau suivant dans la hiérarchie ou pour accéder au mode de réglage de l'option affichée.
- Appuyez sur **MODE** (DONE) pour « remonter » à la sélection du groupe.



Réglages d'options « Quick-Set »

Beaucoup d'options ont un réglage par défaut qui peut être modifié sans devoir accéder au mode de réglage, simplement en appuyant sur le bouton **START/SPLIT** durant l'affichage de l'option. Cette possibilité de « réglage rapide » est indiquée par la présence du symbole « + » au-

dessus du bouton **START/SPLIT** – lorsqu'il est visible, la fonction « Quick-Set » est présente. Par exemple, dans les paramètres de CFM, lors de l'affichage du paramètre de zone cible, le fait d'appuyer sur **START/SPLIT** change le réglage de la zone. « Quick-Set » est utilisé uniquement pour les paramètres d'options ne comportant pas de données numériques à modifier. Pour modifier l'intervalle de marquage automatique de temps intermédiaires, vous devez accéder au mode de réglage. Toutefois, vous avez la possibilité d'activer ou désactiver cette fonction par une commande « Quick-Set ».

La fonction « Quick-Set » pour chacune des options est indiquée dans les sections suivantes.

Changer les paramètres d'options

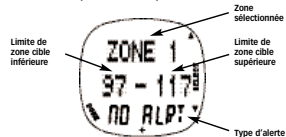
1. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour débuter le réglage de l'option choisie.
2. La première valeur de donnée commence à clignoter. Appuyez sur **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (-) pour respectivement augmenter ou diminuer cette valeur. Vous pouvez tenir ces boutons enfoncés pour faire avancer rapidement la valeur.
3. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour passer à la valeur suivante, jusqu'à ce que l'option soit configurée comme vous le souhaitez.
4. Appuyez sur **MODE** (DONE) pour quitter le mode de réglage.

Description des options

PARAMÈTRES DE CFM (HRM)

Ces paramètres vous permettent de fixer une zone cible de fréquence cardiaque et une alerte de sortie de zone lorsque vous utilisez le cardiofréquencemètre. Vous pouvez choisir entre 5 zones préétablies ou saisir manuellement les valeurs limites supérieure et inférieure.

ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



QUICK SET : Choix de la zone cible.

Vous pouvez choisir entre cinq zones préétablies (en fonction de votre fréquence maximale HR_{max}) ou sélectionner MANUAL pour fixer les limites supérieure et inférieure aux valeurs souhaitées.

2-46

Les zones préétablies sont basées sur les pourcentages suivants de votre fréquence cardiaque maximale (HR_{max}):

Zone 1 – 50% - 60% de HR_{max}

Zone 2 – 60% -70 % de HR_{max}

Zone 3 – 70% -80% de HR_{max}

Zone 4 – 80% -90% de HR_{max}

Zone 5 – 90% -100% de HR_{max}

REMARQUE : Si vous sélectionnez une zone préétablie, la seule autre option pouvant être modifiée est le type d'alerte ; les limites des zones préétablies ne peuvent pas être changées. Si vous souhaitez spécifier les limites de la zone cible, sélectionnez d'abord la zone cible MANUAL puis entrez les limites souhaitées.

REMARQUE : Lorsque vous fixez les limites manuellement, la limite inférieure est la valeur à gauche du séparateur, la limite supérieure à sa droite. Si les limites choisies sont « impossibles » (limite inférieure plus grande que la limite supérieure, par exemple), la montre les remplace par des valeurs plus logiques lorsque vous appuyez sur DONE. Ces corrections peuvent produire des résultats inattendus, c'est pourquoi il importe de vérifier vos réglages si vous utilisez le mode MANUAL.

2-47

CONSEIL PRATIQUE : Les réglages dans MANUAL étant conservés indépendamment des zones préétablies, vous pouvez les utiliser pour certains exercices et utiliser une zone préétablie pour d'autres sans devoir re-spécifier chaque fois vos réglages manuels.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXI (HR^{max})

QUICK SET : Aucun

Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert à calculer vos cinq zones de fréquence cardiaque préétablies.

CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez déterminer votre HRMAX soit par un essai contrôlé, soit par l'une des diverses méthodes d'estimation disponibles. L'une des formules basées sur l'âge les plus utilisées est 220 - âge, bien que cette méthode fournisse des résultats d'une précision discutable dans la mesure où HRMAX dépend de nombreux facteurs physiologiques tels que le niveau de forme et le patrimoine génétique, et pas seulement l'âge.

Paramètres de V + D

Ces paramètres déterminent la réponse de la montre aux données issues du capteur de vitesse + distance. Ici, vous pouvez fixer des limites de vitesse ou d'allure et une alerte de distance et activer ou désactiver le lissage des données de vitesse et d'allure.

2-48

ZONE DE VITESSE/ALLURE

QUICK SET : type d'alerte (NONE [aucune], SILENT [silencieuse], AUDIBLE)

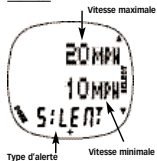
La montre vous permet de fixer des limites de vitesse ou d'allure et de régler la montre pour qu'elle vous avertisse si vous vous déplacez trop vite ou trop lentement ; cette fonction est semblable à la zone cible de fréquence cardiaque, mais basée sur la vitesse.

REMARQUE : Si les limites sont exprimées en termes de vitesse (4 mph ou 6 km/h, par ex.), alors la montre compare votre vitesse courante aux limites de zone fixées. Si les limites sont exprimées en termes d'allure (minutes et secondes), alors la montre compare votre allure courante aux limites de zone fixées.

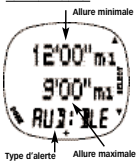
CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez fixer des limites de vitesse et d'allure indépendamment l'une de l'autre. Par exemple, vous pouvez fixer les limites d'allure pour contrôler votre vitesse de course à pied et fixer des limites de vitesse utilisables à bicyclette. Il vous suffit ensuite de choisir le réglage approprié pour chaque événement.

2-49

UNITÉS EN TERMES DE VITESSE



UNITÉS EN TERMES DE DURÉE PAR DISTANCE



Lors du changement des limites de zone, les réglages se font dans l'ordre suivant :

- Type de zone - Choisissez SPEED (vitesse) ou PACE (allure).
- VITESSE LA PLUS LENTE (ou ALLURE LA PLUS RAPIDE).
- VITESSE LA PLUS RAPIDE (ou ALLURE LA PLUS LENTE).
- Type d'alerte - Si votre vitesse ou allure sort des limites fixées, la montre produira soit aucune alerte (NO ALRT), soit une indication d'alerte sur l'écran (SILENT), soit une alerte sonore (AUDIBLE).

2-50

ALERTE DE DISTANCE

QUICK SET : Activation/désactivation de l'alerte

Vous pouvez régler la montre pour qu'elle vous avertisse lorsque vous avez parcouru une distance donnée ou des multiples de cette distance. Par exemple, si ce paramètre est réglé sur « 1 km », la montre produit une alerte lorsque vous avez parcouru un kilomètre, puis de nouveau à deux, trois, quatre kilomètres, etc.

REMARQUE : Cette fonction est activée uniquement lors de l'utilisation du chronomètre car elle est basée sur la distance cumulée durant la marche du chronomètre.

CONSEIL PRATIQUE : Utilisez cette fonction pour être averti lorsque vous avez atteint le point milieu de votre séance d'entraînement.



2-51

LISSAGE DE LA VITESSE ET DE L'ALLURE

QUICK SET : Activation/désactivation du lissage

Ces réglages déterminent si un « lissage » est appliqué aux valeurs de vitesse ou d'allure affichées. Le lissage est utile si les valeurs affichées vous semblent trop irrégulières ou « instables », sachant toutefois que le lissage peut ralentir la réponse de l'affichage de la vitesse ou de l'allure à vos changements de vitesse. Le lissage peut être appliqué séparément à la vitesse et à l'allure – faites des essais de réglage pour voir quelle combinaison vous convient le mieux.

Paramètres mains libres

Ces paramètres permettent de configurer le chronomètre pour qu'il démarre, s'arrête et marque des temps intermédiaires automatiquement. Ces fonctions sont opérationnelles uniquement lors de l'utilisation du capteur de vitesse « distance.

DÉMARRAGE AUTO ET ARRÊT AUTO

QUICK SET : Activation/désactivation

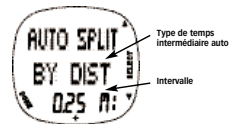
Ces fonctions permettent au chronomètre de démarrer lorsque vous commencez à vous déplacer (c.-à-d. si votre vitesse varie de zéro à une valeur non nulle) et de s'arrêter lorsque vous arrêtez (votre vitesse revient à zéro). Lorsque ces fonctions sont activées, vous pouvez toujours démarrer et arrêter le chronomètre manuellement.

2-52

TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

QUICK SET : Par distance/par temps/désactivé

Cette fonction permet au chronomètre de marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction de la durée écoulée ou de la distance parcourue. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez toujours marquer des temps intermédiaires manuellement sans influencer les critères de marquage automatique.



La configuration de la fonction de marquage automatique des temps intermédiaires se fait dans l'ordre suivant :

- Type – OFF (désactivé), BY DIST (par distance) ou BY TIME (par temps)
- Intervalle

2-53

Paramètres de la montre

Ces paramètres offrent plusieurs options de personnalisation du fonctionnement général de la montre.

NIGHT MODE

QUICK SET : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, l'éclairage INDIGLO® s'allume chaque fois qu'un bouton est enfoncé. NIGHT-MODE® (brevet américain n° 4,912,688) se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

CARILLON HORAIRE

QUICK SET : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, la montre sonne en début de chaque heure.

BIP DES BOUTONS

QUICK SET : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip chaque fois qu'un bouton est enfoncé.

UNITÉS DE LONGUEUR

QUICK SET : Miles/Kilomètres (KM)/
Miles marins (NM)

Vous pouvez choisir votre unité de distance préférée pour les valeurs de vitesse, allure et distance, à savoir mille terrestre, kilomètre ou mille marin. Ce réglage concerne également les unités d'affichage de toute option basée sur des données de vitesse, allure ou distance. Il peut être modifié en cours de séance et les données statistiques de vitesse, allure et distance seront converties dans les nouvelles unités choisies.

2-54

Changer la pile

POUR ÉCARTER LE RISQUE DE DOMMAGE PERMANENT DE LA MONTRE, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Si vous souhaitez changer la pile vous-même, veuillez vérifier au dos de la montre (boîtier) le type et la taille de pile recommandés pour votre montre. Suivez avec attention les instructions suivantes :

1. Posez la montre face vers le bas sur une surface plane.
2. Détachez les deux demi-bracelets de montre à l'aide d'un petit tournevis plat. Notez l'orientation du dos de boîtier avant de poursuivre ; il devra être remis en place dans la même position pour que le vibreur fonctionne après le remontage.
3. À l'aide d'un tournevis à tête Phillips 00, enlevez les quatre vis de fixation du dos de boîtier et mettez-les de côté. Enlevez le dos de boîtier avec précaution et mettez-le de côté.

NE RETOURNEZ PAS LA MONTRE POUR ENLEVER LES VIS OU LE DOS DE BOÎTIER – ELLE CONTIENT DE PETITS CONNECTEURS ÉLECTRIQUES QUI PEUVENT TOMBER. GARDEZ TOUJOURS LA MONTRE FACE VERS LE BAS SUR LA SURFACE DE TRAVAIL.

4. Ouvrez avec précaution la bride de maintien de la pile et sortez la pile.
5. Placez une pile neuve dans le logement de pile en veillant à ce que le côté marqué « + » soit tourné vers vous.
6. Remettez la bride en place.
7. Remettez le dos de boîtier en place en vérifiant que le joint noir est bien en place dans la rainure du boîtier. Vérifiez également qu'il est correctement orienté (comme noté à l'étape 2) afin que le vibreur soit aligné sur les connexions internes.

2-55

8. Rattachez le bracelet avec précaution. La partie la plus courte avec la boucle se fixe sur les attaches du haut.

Veilleuse INDIGLO®

La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Votre montre étanche à 50 m résiste à une pression d'eau maximale de 86 p.s.i. (équivalent à une immersion de 165 pieds ou 50 mètres sous le niveau de la mer).

MISE EN GARDE - CETTE MONTRE N'AFFICHE PAS DE DONNÉES DE VITESSE ET DISTANCE OU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'ELLE EST UTILISÉE SOUS L'EAU.

MISE EN GARDE - POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCEZ PAS LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. Bien que la montre puisse être étanche jusqu'à une profondeur importante (100 à 200 m), ce n'est pas une montre de plongée et elle ne doit pas être utilisée pour la plongée.
3. Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

2-56

Questions courantes

Q : *Lors de l'utilisation de la fonction de temps intermédiaire automatique « par distance », les distances des temps intermédiaires sont parfois légèrement inférieures à mon réglage (« 0,244 km » quand le réglage est « 0,25 km », par ex.) ; comment est-ce possible ?*

R : Ceci est lié à la manière dont la montre utilise la vitesse et la distance courantes pour prédire le point de marquage du temps intermédiaire dans votre course. Parfois, la montre surestime, créant d'abord une distance intermédiaire légèrement plus « longue », suivie par une distance intermédiaire « courte ». Cette distance plus courte est requise pour compenser ces légères surestimations et pour empêcher leur cumul sur l'ensemble du parcours.

Ainsi, dans notre exemple, la distance intermédiaire précédente devait avoir une valeur légèrement supérieure à la valeur de 0,25 km fixée pour le temps intermédiaire.

Q : *Pourquoi les fonctions mains libres et alerte de distance ne fonctionnent-elles pas lorsque j'utilise seulement le cardiofréquencemètre ?*

R : Ces fonctions utilisent des données fournies par le capteur de vitesse + distance Timex®.

Q : *Pourquoi la montre n'affiche-t-elle aucune donnée de durée totale ou de distance totale lorsque j'utilise seulement le cardiofréquencemètre ?*

R : Les données de durée et de distance totales dépendent uniquement des données reçues du capteur de vitesse + distance Timex®.

2-57

Q : Je contrôle déjà les données d'un capteur Timex® et souhaite également visualiser les données d'un second capteur que je viens d'allumer. Que dois-je faire ?

R : Tenez le bouton **DISPLAY** enfoncé pendant deux secondes environ (depuis le mode Heure de la journée, Chrono ou Minuterie). La montre émet un bip et l'icône d'antenne clignote pour indiquer que la montre recherche un second capteur Timex®. Au bout de quelques secondes, l'icône d'antenne doit arrêter de clignoter et les nouvelles données s'affichent sur la montre (il peut être nécessaire d'appuyer sur **DISPLAY** pour sélectionner les nouvelles données dans les modes Heure de la journée et Minuterie).

Q : Occasionnellement, je vois « NO DATA FROM HRM » ou « NO DATA FROM GPS » : que signifient ces messages ?

R : Ces messages s'affichent lorsque la montre ne reçoit pas de signal du capteur indiqué. Parfois ces messages apparaissent de façon prévisible, quelques secondes après avoir éteint votre capteur de vitesse + distance, par exemple. D'autres fois, ils peuvent s'afficher de façon inattendue durant une séance d'exercice. Dans ce cas, la cause la plus courante est un fort brouillage radio ou une distance trop importante entre la montre et le capteur. En général, la montre corrige elle-même le problème, sans intervention de votre part. Toutefois, si ces messages commencent à poser problème, voici quelques mesures possibles :

- Portez la montre sur le même bras que le capteur de vitesse + distance.

2-58

- Contrôlez les piles des capteurs. Une baisse de tension des piles réduit la puissance d'émission.
- Rapprochez le(s) capteur(s) de la montre, si cela est possible.
- Éloignez-vous des sources de brouillage potentielles.

Q : Lors de l'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque, pourquoi un point d'interrogation clignotant ou des tirets s'affichent-ils à côté de la valeur de fréquence cardiaque ?

R : Ceci indique que le cardiofréquencemètre a des difficultés à calculer votre fréquence cardiaque. Ceci peut être causé par :

- Ajustement incorrect ou lâche du capteur sur votre thorax
- Le capteur est porté à l'envers
- Le matériau conducteur sur le dessous du capteur n'est pas suffisamment humecté.

Q : Comment puis-je réduire la durée de recherche ?

R : Le capteur de vitesse + distance accrochera les satellites GPS d'autant plus vite que vous réduirez vos déplacements à une distance minimum durant cette période et que vous resterez dans une zone dégagée. Évitez aussi de laisser le capteur allumé durant des périodes prolongées lorsque vous êtes à l'intérieur.

Q : À quelle fréquence les données GPS sont-elles calculées et actualisées ?

R : Le capteur de vitesse + distance calcule votre vitesse et la distance parcourue une fois par seconde et transmet ces données à la montre toutes les 3,5 secondes.

2-59

GARANTIE INTERNATIONALE

(GARANTIE LIMITÉE POUR LES ÉTATS-UNIS)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde. Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de la remplacer par un modèle identique ou comparable.

IMPORTANT - VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
- 5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

2-60

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limites peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ E.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. **NE METTEZ JAMAIS D'ARTICLES PERSONNELS DE VALEUR DANS VOTRE ENVOI.**

2-61

Aux États-Unis, appelez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le 0800-168787. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620. Au Portugal, appelez le 351 212 946 017. En France, appelez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION
DE LA MONTRE**

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

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

Lieu d'achat : _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

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

2-62

Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-la à :

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Adresse physique :
HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre montre dans la Garantie internationale Timex.

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

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

2-63

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

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink®, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :

CaptEUR de vitesse + distance — Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx

Cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

2-64

Nom du produit :

Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx

Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

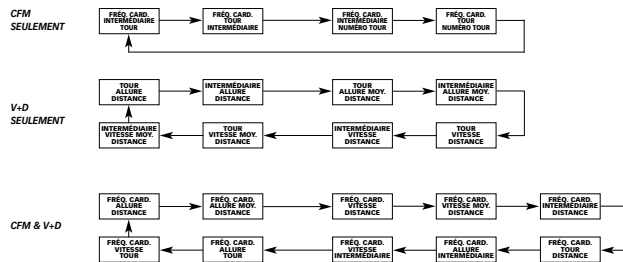
Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement et le récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

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

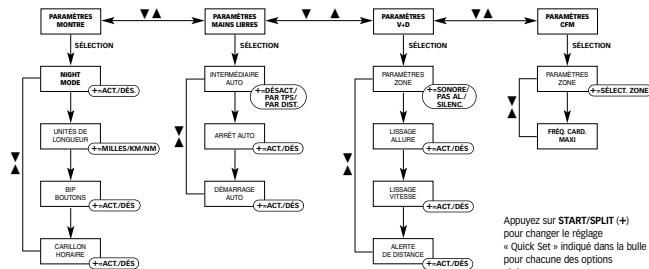
2-65

Affichage des données de performances en mode Chrono



Appuyez et relâchez **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données souhaitées.

Mode Configuration



2-68

2-69

Notes

Bodylink est une marque déposée de Timex Group, B.V.
TIMEX et NIGHTMODE sont des marques déposées de Timex Corporation aux É.-U. et dans d'autres pays.
INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux É.-U. et dans d'autres pays.
©2005 Timex Corporation.

2-70

ÍNDICE GENERAL

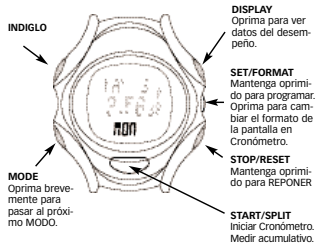
INTRODUCCIÓN	3-1
ORGANIZACIÓN DEL MANUAL	3-1
BIENVENIDO	3-2
RECURSOS EN LA INTERNET	3-8
SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO	3-9
LOS MODOS	3-9
ESFERA DEL RELOJ	3-11
FUNCIONES DE LOS BOTONES	3-12
CÓMO USAR EL SISTEMA BODYLINK®	3-14
CÓMO VER DATOS DE DESEMPEÑO	3-15
MENSAJES DE ERROR E INFORMACIÓN DE BODYLINK®	3-16
CONFIGURACIÓN DEL RELOJ PARA USARLO POR PRIMERA VEZ	3-19
PROGRAMACIÓN BÁSICA	3-19
PROGRAMACIÓN DE RANGOS	3-20
PROGRAMACIÓN AVANZADA	3-20
MODO HORA DEL DÍA	3-21
ZONAS HORARIAS	3-22

3-1

PROGRAMACIÓN DE LA HORA DEL DÍA	3-22
CÓMO VER LOS DATOS DEL DESEMPEÑO	3-25
MODO CRONÓMETRO	3-26
NOTA ACERCA DE VUELTAS Y TIEMPOS ACUMULATIVOS	3-27
FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO	3-27
OPERACIÓN "MANOS LIBRES"	3-29
CÓMO VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO	3-29
MODO DATOS VUELTA	3-30
OPERACIÓN DE MODO	3-30
DATOS GUARDADOS PARA CADA VUELTA	3-31
MODO RESUMEN	3-32
FUNCIONAMIENTO DEL MODO	3-33
¿QUÉ DATOS SE GUARDAN?	3-33
MODO CONTADOR	3-36
FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR	3-37
PROGRAMACIÓN EL CONTADOR	3-38
CÓMO VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO	3-39
MODO ALARMA	3-40
SELECCIÓN DE ALARMAS	3-41
ACTIVACIÓN/DEACTIVACIÓN DE ALARMAS	3-41
PROGRAMACIÓN DE ALARMAS	3-41

CONFIGURAR MODO	3-43
NAVEGACIÓN POR LAS OPCIONES	3-43
OPCIÓN "PROGRAMACIÓN RÁPIDA"	3-44
CAMBIO DE LA PROGRAMACIÓN DE OPCIONES	3-45
DESCRIPCIONES DE LA OPCIÓN	3-46
Programación de HRM	3-46
<i>Rango de Pulso</i>	3-46
<i>Max HR (HR_{max})</i>	3-48
Programación V + D	3-48
<i>Rango Velocidad/Paso</i>	3-49
<i>Alerta distancia</i>	3-51
<i>Atenuación de velocidad y paso</i>	3-52
PROGRAMACIÓN DE "MANOS LIBRES"	3-52
Auto-Parar y Auto-Iniciar	3-52
Auto-Acumulativo	3-53
PROGRAMACIÓN DEL RELOJ	3-54
Modo nocturno	3-54
Señal sonora cada hora	3-54
Sonido cada vez que se oprime cualquier botón	3-54
Unidades de longitud	3-54
CAMBIO DE LA PILA	3-55
PREGUNTAS COMUNES	3-57

Funciones de los botones



3-IV

Introducción

Organización del manual

Hemos dividido el manual en cinco secciones:

1. Introducción.
2. "Su compañero de entrenamiento" (pág. 9), donde encontrará una explicación general sobre el reloj, los modos y algunos procedimientos operativos comunes (programación y uso del detector de datos Bodylink®).
3. "Configuración del reloj para usarlo por primera vez" (pág. 19) es la sección que describe cómo programar las opciones más importantes del reloj, para aprovecharlo al máximo antes de salir a entrenar por primera vez.
4. A continuación se encuentran las secciones donde se describen los modos (una por cada modo), con información detallada acerca de cada uno.
5. Por último, hemos incluido una lista de Preguntas Comunes (pág. 57) con la cual podrá resolver cualquier problema que encuentre con el sistema Bodylink®.

3-I

Bienvenido

El sistema Bodylink® de Timex® ofrece a los atletas y entusiastas del deporte la capacidad sin precedentes de registrar, guardar y analizar varios indicadores clave de su desempeño físico. Gracias a lo último en tecnología digital, el sistema Bodylink® está compuesto por un conjunto de hasta cuatro dispositivos† que se usan en el cuerpo y pueden actuar coordinadamente como un sistema único de información y monitorización de la actividad física.

Monitor de desempeño Bodylink®†

Medidor digital de pulso†

Medidor de velocidad + distancia†

Grabador de datos†

† Dispositivo(s) incluidos o que pueden comprarse por separado en www.timex.com.

Monitor de desempeño Bodylink®

Este reloj deportivo es el vínculo esencial al sistema Bodylink®, pues suministra datos del ejercicio instantáneamente. Funciona con el Medidor digital de pulso o el Medidor de velocidad + distancia, también puede funcionar simultáneamente con ambos dispositivos para dar una excelente información global del desempeño.

Medidor digital de pulso

Timex, líder mundial en dispositivos medidores para eventos deportivos, creó un Medidor de pulso con la precisión de trans-

misión digital requerida por los atletas exigentes, con funciones que cualquiera puede usar para permanecer "en buena forma física toda su vida".

Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

Medidor de velocidad + distancia

Gracias a las señales de un sistema de 24 satélites GPS, el Medidor de velocidad + distancia de Timex® envía datos precisos al reloj para que continuamente calcule su velocidad, paso y distancia. El sistema Bodylink® le ofrece la información de su desempeño al instante, contestándole las eternas preguntas: "¿Cuánto recorri? ¿Cuál es mi velocidad?"

Grabador de datos

El Grabador de datos de Timex® funciona recolectando información muy precisa del Medidor de pulso, del Medidor de velocidad + distancia o de ambos dispositivos al mismo tiempo. Los datos se descargan luego a la computadora a través de una simple conexión USB, para después usar el software de Timex® y evaluar sus progresos.

Timex elimina la incertidumbre cuando usted entrena

Si se propone objetivos realistas y usa el Medidor digital de pulso Timex® como entrenador personal, el mejoramiento del estado físico y del desempeño atlético se producirá en forma natural.

Haga lo siguiente:

Primero seleccione un objetivo adecuado a sus necesidades

- **Mejorar su estado físico**
- **Adelgazar y quemar grasas**
- **Aumentar su resistencia física y su capacidad aeróbica**
- **Mejorar su estado físico**
- **Lograr su mejor desempeño atlético**

Luego seleccione el rango de pulsaciones adecuado a su organismo

El ejercicio dentro de un rango de pulsaciones preestablecido es el método más usado por los profesionales del mundo del deporte para lograr los objetivos antes mencionados. Una vez determinados, el Monitor Digital de Pulso muestra automáticamente si está dentro del rango elegido y le avisa si no lo está. Funciona como entrenador personal, para que usted haga su ejercicio con la intensidad necesaria para lograr el objetivo de estado físico deseado, sin pecar por exceso o por defecto.

Pautas para seleccionar el rango de pulsaciones

Hay cinco rangos básicos. Seleccione un rango con el objetivo que desea lograr durante un ejercicio en particular. Cuando comience sus ejercicios, hágalo siempre en un rango más bajo y deje que su cuerpo entre en calor y se prepare para trabajar en el rango que usted desea. Por ejemplo, entre en calor en el rango Ejercicio

3-4

Liviano, realice la mayor parte de su ejercicio en el rango de Control de Peso y luego dedique un poco de tiempo al rango Creación de Base Aeróbica. La intensidad de los Rangos 4 y 5 es lo suficientemente alta como para que el ejercicio en ellas se haga durante intervalos limitados y bajo la supervisión de un profesional del campo médico o deportivo.

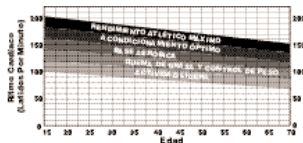
CINCO RANGOS PARA LAS PULSACIONES

Rango	Ideal para	Beneficio deseado	Nivel de intensidad (% máximo de pulsaciones)
1	Ejercicio liviano	Mantener corazón saludable/mejorar estado físico	50%-60%
2	Control del peso	Adelgazar/ quemar grasas	60%-70%
3	Creación de base aeróbica	Aumentar resistencia base aeróbica	70%-80%
4	Estado físico óptimo	Mantener excelente estado físico	80%-90%
5	Atleta	Mantener estado físico superior	90%-100%

Por ejemplo, si desea Adelgazar/Quemar grasas: haga su ejercicio favorito al 60%-70% de su pulso máximo durante al menos 30 minutos diarios, tres veces por semana. La tabla de Rango de Pulsaciones deseado (próxima página) ilustra los diferentes valores de rangos usando un método basado en la edad (220 menos su edad).

3-5

Seleccione el nivel que represente su estado físico actual y busque el máximo y el mínimo dentro del rango de pulsaciones para su edad en la tabla de Rango de pulsaciones deseado. Para seleccionar el rango deseado, refiérase al Monitor de desempeño de Timex®.



Las investigaciones más recientes en cuanto a estado físico demuestran que cualquier persona, independientemente de su edad, puede lograr y mantener un buen estado físico sin tener que convertirse en un fanático. Alguien "moderado" puede hacer lo siguiente:

- Hacer ejercicio 3 veces por semana
- Ejercitarse por 30 a 45 minutos por vez
- Ejercitarse dentro del rango de pulsaciones adecuado

3-6

Estará listo para niveles más altos de actividad física cuando pueda ejercitarse por todo este tiempo y con ese pulso sin jadear y con un mínimo de molestias físicas.

Por qué los expertos usan tanto este método.

El ejercicio regular mantiene el corazón, los pulmones y los músculos "en forma". El corazón suministra a los pulmones y músculos la sangre oxigenada que necesitan para el ejercicio. El pulso representa el efecto del ejercicio sobre todo el organismo. El ejercicio en el rango para el corazón sistemáticamente fortalece el corazón, los pulmones y los músculos para que logren niveles más altos de rendimiento, así el cuerpo se mantiene en buena forma.

Un estado físico óptimo es simplemente un hábito de entrenamiento mayor

No es necesario ser un atleta para estar en estado físico óptimo. Cualquier persona, de cualquier edad, puede lograrlo entrenándose para ello. Siga estas pautas:

- Elija los ejercicios que más disfrute o los que necesita según su programa de entrenamiento.
- Entréñese dentro del rango apropiado durante 30 a 60 minutos, 3 a 4 veces por semana.
- Estará próximo al estado ideal cuando pueda mantener una sesión completa de ejercicio sin fatiga o molestias excesivas.

3-7

Su Medidor digital de pulso Timex® es su entrenador de estado físico electrónico.

Con el Medidor digital de pulso Timex® puede caminar, correr, andar en bicicleta, usar máquinas o hacer ejercicios aeróbicos. La clave para lograr y mantener su estado físico deseado es hacer ejercicio en su rango de pulsaciones ideal.

Recursos en la Internet

La página web de Timex (www.timex.com) es una excelente fuente de información para aprovechar al máximo el sistema Bodylink® de Timex®. También puede referirse a:

www.timex.com/bodylink/

Para obtener más información sobre el sistema Bodylink® de Timex®, incluso listas y simulaciones de productos:

www.timex.com/software/

Nuevo software y actualizaciones que funcionan con los productos Timex®:

www.timex.com/fitness/

Sugerencias sobre estado físico y entrenamiento usando el sistema Bodylink® de Timex® y sus medidores de pulso y de velocidad + distancia.

Su nuevo compañero de entrenamiento

Los Modos

Primero recorra los modos para familiarizarse con las diferentes funciones del reloj. Oprima una vez el botón **MODE** y recorrerá los modos en el siguiente orden:

TIME OF DAY – Este modo muestra la hora del día y la fecha de una de las dos zonas horarias. También puede ver un conjunto limitado de datos de su desempeño en la línea inferior, cuando usa los medidores de Bodylink®.

CHRONO – Este es el principal modo de "entrenamiento" del reloj. Con esto se opera el Cronómetro y se monitoriza una completa gama de datos de desempeño cuando usa los medidores de Bodylink®.

LAP DATA – Se usa cuando quiere analizar las vueltas medidas con el Cronómetro. En este modo se ven las estadísticas de velocidad, paso, distancia y pulso por vuelta.

SUMMARY – Este modo permite ver datos generales y sumados (un resumen) del desempeño, como por ejemplo, su pulso promedio, tiempo del evento o paso promedio. En este modo también hay un contador para llevar a cero y medir la distancia recorrida durante largos periodos o durante múltiples entrenamientos.

TIMER – Use este modo como cuenta regresiva para medir un evento, como por ejemplo, un ejercicio en bicicleta fija. Los datos del desempeño se ven en forma más limitada en este modo que cuando se usa el cronómetro.

ALARM – Timex incluyó cinco alarmas que pueden configurarse para sonar todos los días, sólo los días hábiles, sólo los fines de semana o sólo una vez (“recordatorio de citas”).








CONFIGURE – Es para configurar cómo responde el reloj a los datos de Pulso y Velocidad + Distancia. Las funciones Rango de Pulso, alerta de velocidad y paso, y cronómetro con manos libres se configuran aquí.

*SUGERENCIA: mantenga oprimido el botón **MODE** por 1,5 segundos para regresar a Hora del Día desde cualquier otro modo.*

3-10

Esfera del reloj

El Monitor de desempeño de Timex® permite, con un vistazo, ver mucha información que ocupa muy poco espacio en la muñeca. A continuación, vea el significado de los símbolos del reloj:

-  **CONTADOR ESTÁ FUNCIONANDO**
(FLECHA INDICA CONTADOR LISTO PARA REPETIR)
-  **PILA GPS TIENE POCAS CARGAS**
-  **BODYLINK® ACTIVO, DESTELLA CUANDO SE INTERRUMPEN DATOS**
-  **CRONÓMETRO ESTÁ FUNCIONANDO**
-  **AL MENOS UNA ALARMA PROGRAMADA, DESTELLA DURANTE PERÍODO DE RESPALDO**
-  **MODO NOCTURNO ACTIVADO**
-  **SEÑAL SONORA CADA HORA ACTIVADA**



3-11

Funciones de los botones

Casi siempre las funciones de los botones corresponden a las etiquetas pintadas en la caja. Sin embargo, hay situaciones en que las funciones de los botones deben modificarse para que se pueda cambiar la Hora del Día o pueda configurarse el rango del pulso. En dichas situaciones la nueva función del botón se indicará mediante un símbolo o texto visible en la esfera del reloj.

Por ejemplo, así es como funcionan los botones mientras se cambia la Hora del Día. Observe que las funciones de los botones corresponden a los símbolos visibles en la esfera:



3-12

He aquí un segundo ejemplo de las funciones de los botones en el modo Datos de Vuelta. Los botones cambian sus funciones para poder navegar por los datos que guardó de la vuelta. Otra vez la nueva función de cada botón se muestra en la esfera del reloj.



No es necesario que recuerde la función exacta de los botones en cada modo; simplemente recuerde que cuando la función de un botón cambia, el reloj le recordará cuál es la nueva función, para lo cual le mostrará dicha nueva función.

3-13

Cómo usar el sistema Bodylink®

Cuando use el Monitor de desempeño, podrá ver datos del Medidor de pulso o del Medidor de velocidad + distancia (o de ambos) en tiempo real, en Hora del Día, Cronómetro y Contador. El procedimiento para ello es el mismo en todos los modos, aunque los datos que se ven y su posición en la esfera en cada modo será diferente.

1. Use el Medidor de pulso o el Medidor de velocidad + distancia, o ambos, y verifique que estén funcionando.
2. Aléjese al menos 6 pies (casi 2 metros) de otras personas que estén usando otros sistemas de monitorización de estado físico y de toda fuente de radiointerferencia, como por ejemplo, equipo eléctrico, líneas de alta tensión, etc.

NOTA: Si bien el sistema Bodylink® puede funcionar a unos 3 pies (casi 1 metro) de los medidores del reloj, para lograr un funcionamiento óptimo trate de que el reloj esté lo más próximo posible a los medidores cuando ponga en funcionamiento el sistema.

3. Oprima una vez el botón **DISPLAY**. Esto indica al reloj que busque los medidores Bodylink® próximos; buscará por un minuto. En la esfera del reloj aparecerá el símbolo de una antena, para indicar que el sistema Bodylink® está activado.

3-14

NOTA: Para su conveniencia, Cronómetro y Contador automáticamente buscarán los medidores Bodylink® durante quince segundos cuando ingrese el modo.

4. Cuando el reloj haya detectado las transmisiones de los medidores, la esfera del reloj cambiará a un nuevo formato para mostrar algunos o todos los datos del medidor, dependiendo del modo. Hora del Día y Contador muestran los datos exclusivamente en la línea inferior, en tanto que Cronómetro permite ver hasta tres líneas de datos de desempeño.

Cómo ver Datos de desempeño

Oprima una vez el botón **DISPLAY** para seleccionar los datos o combinación de datos que desea ver durante su entrenamiento. Se mostrará brevemente un "titular" con los nombres de la información y su posición en la esfera antes de mostrar los datos mismos.

Para usar el reloj en forma más eficaz, recuerde lo siguiente:

- En Cronómetro, oprima una vez **SET/FORMAT** para intercambiar las posiciones de la información en las líneas media y superior de la esfera, así podrá ver los datos más importantes en la línea del medio, que es la más grande.

3-15

- Si desea dejar de ver los datos de los medidores de Bodylink®, mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que se muestre el mensaje HOLD TO SHUT OFF RCVR en la esfera del reloj. Mantenga oprimido el botón **DISPLAY** unos segundos más; el reloj emitirá una señal que indica que el enlace de radio entre el reloj y los medidores se ha desactivado.

*SUGERENCIA: si ya está viendo datos de un medidor (por ejemplo, el Medidor de pulso) y desea ver también los datos del Medidor de velocidad + distancia, simplemente mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que el reloj emita una breve señal sonora y el símbolo de la antena se vea destellando. El reloj busca ahora un segundo medidor Bodylink®. Cuando lo detecta, el símbolo de la antena dejará de destellar y la pantalla cambiará a otro formato con la nueva información. Oprima una vez el botón **DISPLAY** (como se indicó previamente) para ver las diversas combinaciones de los datos de dos medidores.*

Mensajes de error e información de Bodylink®

Cuando monitoriza datos de Pulso o Medidor de velocidad + distancia, el reloj mostrará mensajes de información para comunicar el estado del medidor o del enlace de radio entre el reloj y los medidores.

3-16

SEARCHING (Velocidad + Distancia) – El medidor de velocidad + distancia no ha detectado aún suficientes satélites GPS para calcular su actual posición, velocidad y distancia. No podrá ver la información de velocidad, paso o distancia hasta que el Medidor de velocidad + distancia localice una cantidad suficiente de satélites GPS.

WEAK GPS SIGNAL (Velocidad + Distancia) – El medidor de velocidad + distancia perdió su enlace con los satélites GPS. Este mensaje aparece cuando el Medidor ya no tiene una clara imagen del cielo, como por ejemplo, debajo de follaje muy denso o adentro de un edificio; vaya a un área más abierta tan pronto como pueda.

NOTA: tanto el medidor como el reloj emplean técnicas para mantener una razonable exactitud en las distancias durante el lapso en el cual el sistema GPS no funciona temporalmente o cuando el enlace de radio se interrumpe momentáneamente.

NO DATA FROM HRM (GPS) – El reloj no recibe datos del Medidor indicado. Verifique que el Medidor no esté a más de 3 pies (casi 1 m) del reloj y que esté funcionando.

El reloj intentará "encontrar" el Medidor luego de mostrar este mensaje. Es posible que el reloj accidentalmente detecte otro

3-17

medidor próximo y no necesariamente el suyo; por lo tanto, si se produjera este error, dentro de lo posible, aléjese de otros usuarios de Medidores Timex®.

El reloj buscará el dispositivo que "falta" durante el minuto posterior a que aparezca este mensaje en la esfera. Refiérase al procedimiento "Cómo ver Datos de desempeño" en la pág. 14, para restablecer el enlace con este Medidor si el reloj no lo encuentra automáticamente dentro de ese plazo.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – El reloj está teniendo dificultades para recibir datos del medidor debido a radiointerferencias. Si fuera posible, aléjese de toda fuente de interferencia, como por ejemplo, televisores, monitores o motores.

El reloj continuará el seguimiento del Medidor por unos treinta segundos luego de que aparezca este mensaje en la esfera; si la interferencia persistiera, el reloj dejará de recibir datos del Medidor. Refiérase al procedimiento "Cómo ver Datos de desempeño" en la pág. 14, para restablecer el enlace con este Medidor si la interferencia no se corrigiera dentro de ese plazo.

FATAL GPS ERROR (Velocidad + Distancia) – El Medidor de velocidad + distancia halló un grave error interno. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

3-18

Configuración del reloj para usarlo por primera vez

Ahora que se familiarizó con el reloj y las funciones de los botones, así como con la forma en que los modos están dispuestos en el reloj, es hora de poner el reloj en marcha. Hay que realizar algunas programaciones esenciales, como por ejemplo, hora y pulso máximo. Luego programe los rangos de pulso. Por último, explore las funciones más avanzadas.

Programación básica

Antes de usar el Monitor de desempeño durante el entrenamiento, recuerde programar correctamente los siguientes parámetros:

1. **Programa la Hora del Día.** Refiérase a la pág. 22 de este manual, donde encontrará instrucciones detalladas. Si usa el reloj con el Medidor de velocidad + distancia, su programación se corregirá para seguir el tiempo UTC, y se cambiará para corregir la variación con el tiempo.
2. **Ingrese el Pulso máximo (HR_{max}).** Vaya a Configurar Modo, selección "HRM Settings" y luego "Max HR". Esto se usa para determinar los cinco rangos predeterminados de pulso. Para saber cómo navegar por Configurar Modo, refiérase a la sección para ese modo, pág. 43. Hay muchos métodos para calcular su pulso máximo. **El método más usado, basado en la edad, es $220 - \text{edad}$; si no conoce su pulso máximo, use esta fórmula.**

3-19

3. **Seleccione las unidades de longitud deseadas.** En Configurar Modo, seleccione "Watch Settings" y seleccione "Length Units". Con esto se determina cómo se mostrarán los valores de distancia y paso.

Programación de rangos

Use los rangos para mantener el pulso y la velocidad dentro de límites definidos durante su entrenamiento.

- Rango para el Pulso. Vaya a Configurar Modo y seleccione "HRM Settings". Verá el rango actual y la programación de las alertas. Para seleccionar un rango, oprima el botón **START/SPLIT (+)** (vea "Programación rápida", "Opciones Programación" en la pág. 19). Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para ingresar el procedimiento de programación y fijar en forma **MANUAL** los límites (si lo desea), y para cambiar las alertas de "fuera de límite".
- Rango Velocidad/Paso. Vaya a Configurar Modo y seleccione "S + D Settings". Al igual que con la programación de pulso, verá la programación actual del rango de velocidad/paso. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para iniciar la programación u oprima **START/SPLIT (+)** para cambiar la alerta de "fuera de límite".

Programación avanzada

Refiérase a la sección "Configurar Modo" a partir de la pág. 43, donde hay explicaciones de las siguientes funciones más avanzadas:

3-20

- Funciones "manos libres"
- Alerta de distancia
- Atenuación de velocidad y paso

Modo Hora del Día

El reloj Timex® muestra hora, fecha y día de la semana para dos zonas horarias. Cada zona horaria se mantiene sincronizada según el tiempo UTC (Tiempo del Meridiano de Greenwich) cuando usa el Medidor de velocidad + distancia y puede verse según formato de 12 ó 24 horas.



3-21

Zonas horarias

Este reloj tiene dos grupos independientes para programación de horas, a las que llamamos "zonas". La que está visible es la primaria; la que no se ve es la secundaria. Para ver esta última, mantenga oprimido brevemente el botón **START/SPLIT** mientras está en Hora del Día.

Al dejar de oprimir este botón, regresará a la zona horaria primaria; si continúa oprimiendo el botón, intercambiará las zonas, convirtiendo la secundaria en la nueva primaria y viceversa.

Cuando mira alternativamente las zonas horarias, éstas se identifican como **T1** y **T2**.

Programación de la Hora del Día

PROGRAMACIÓN MANUAL DE LA HORA DEL DÍA

*NOTA: para programar la zona horaria secundaria, conviértala primero en la zona primaria (mantenga oprimido el botón **START/SPLIT** hasta intercambiar ambas zonas). Si lo desea, repita luego este paso para regresar a la zona horaria original.*

1. Mantenga oprimido **SET/FORMAT** hasta que aparezca SET TIME en la esfera y los números de las horas se vean destellando.

3-22

2. Oprima **DISPLAY (+)** para aumentar el valor o **STOP/RESET (-)** para disminuirlo. Si el reloj está en el formato de 12 horas, verifique que AM/PM esté indicado correctamente.
3. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para seleccionar (en orden) minutos, año, mes, fecha y formato 12 ó 24 horas. Siempre oprima **DISPLAY (+)** para aumentar el valor o **STOP/RESET (-)** para disminuirlo.
4. Oprima **MODE (DONE)** para guardar los cambios y regresar a la Hora del Día.
Observe que el valor de los segundos no se modifica y el día de la semana se calcula automáticamente en base a la fecha.

SINCRONIZACIÓN DE LA HORA UTC

Cuando recibe datos de GPS del Medidor de velocidad + distancia, el reloj automáticamente corrige la hora para ambas zonas horarias en base a la información de la hora de los satélites GPS.

- La primera vez que use el Medidor de velocidad + distancia, ambos valores de las zonas horarias se sincronizarán según la hora UTC. Cambie luego la hora para su zona horaria local.
- Si programó el reloj antes de usar el Medidor de velocidad + distancia por primera vez, la hora y fecha programadas se mantendrán y sólo los valores de minutos y segundos responderán

3-23

al tiempo UTC.

- Cada vez que use el Medidor de velocidad + distancia, el reloj se corregirá por cualquier desviación de la hora UTC ocurrida desde la última vez que usó el Medidor de velocidad + distancia.

Sugerencias respecto a la sincronización de la hora:

- Cuando use el Medidor de velocidad + distancia, la hora del reloj se actualizará cuando el Medidor reciba la señal de los satélites y luego cada quince minutos mientras esté recibiendo datos del Medidor de velocidad + distancia.
- La finalidad principal de la sincronización de la hora es corregir cualquier desviación o inexactitud en la medición del tiempo; no ajustará el reloj para Aprovechamiento de luz del día, en caso de que corresponda a su área.
- Una vez que el reloj se sincronizó con UTC, podrá cambiar la hora para que el reloj esté "adelantado" o "atrasado" respecto al tiempo correcto y siga manteniendo los beneficios de corrección de la desviación. Por ejemplo, si desea que el reloj esté 10 minutos adelantado respecto a la hora real en su área, adelante la hora 10 minutos manualmente y el reloj permanecerá exactamente 10 minutos adelantado respecto a la hora local correcta.

3-24

Cómo ver los Datos del desempeño

Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el Medidor de pulso, podrá monitorizar los datos del desempeño en la línea inferior de la esfera. Bastará con oprimir varias veces el botón **DIS-PLAY** hasta ver los datos que desea:

- Velocidad actual
- Paso actual
- Distancia total recorrida en su entrenamiento actual. Estos datos dependen del estado del Cronómetro. Vea una descripción completa de "Distancia total" en la sección Modo Resumen de este manual.
- Pulso actual

SUGERENCIA: si no desea ver ningún dato del desempeño, elija "esconder" estos datos y en lugar de ello ver el día de la semana; escoja esta opción cuando seleccione los datos del desempeño que desea ver. Esta programación se mantendrá la próxima vez que use el sistema Bodylink®, así que podría parecer que no está recibiendo ningún dato del medidor puesto que todavía ve el día de la semana. Recuerde esto cuando elija ver el día de la semana.

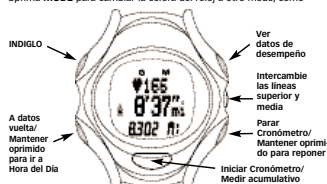
3-25

Modo Cronómetro

Con este modo se registra el tiempo transcurrido y otra información de eventos, hasta 100 horas. Pueden guardarse hasta 100 vueltas, con los siguientes datos para cada una:

- Número de vuelta, tiempo insumido y tiempo acumulativo
- Velocidad promedio, paso promedio y distancia para cada vuelta (si se usa el Medidor de velocidad + distancia)
- Pulso promedio (si se usa el Medidor de pulso)

Oprima **MODE** para cambiar la esfera del reloj a otro modo, como



3-26

por ejemplo, Hora del Día, mientras que funciona el cronómetro, sin por ello interferir con su funcionamiento. El símbolo del cronómetro aparecerá para indicar que está funcionando el cronómetro.

Nota acerca de vueltas y tiempos acumulativos

En esta sección nos referimos a "vueltas" y "tiempo acumulativo". "Tiempo de vuelta" es el tiempo para un segmento (vuelta) de un evento. "Tiempo acumulativo" es el tiempo total desde el inicio del evento. Decimos indistintamente "medir un tiempo acumulativo" y "medir una vuelta"; ambos se refieren a la acción que hace que el cronómetro deje de medir el tiempo del segmento actual y comience a medir el tiempo de uno nuevo. Esto puede hacerse manualmente (con el botón **START/SPLIT**) o automáticamente (cuando usa el Medidor de velocidad + distancia).

Funcionamiento del Cronómetro

1. Para empezar a medir el tiempo, oprima **START/SPLIT**. Si no usa ningún medidor Bodylink, el reloj mostrará tiempo de vuelta, tiempo acumulativo y número de vuelta. Si usa el Medidor de pulso, el Medidor de velocidad + distancia o ambos, en el reloj verá información de esos dispositivos, como por ejemplo, pulso, paso y distancia.
2. Con el Cronómetro funcionando, oprima **START/SPLIT** para medir un tiempo acumulativo.

3-27

Así se guardarán los datos de la vuelta actual y el tiempo acumulativo, y comenzará una nueva vuelta. El reloj mostrará el tiempo de la vuelta y el tiempo acumulativo para la vuelta que acaba de finalizar. Si estuviera viendo datos de HRM o Velocidad + Distancia, el reloj mostrará las estadísticas promedio para la vuelta (dependiendo de los datos que esté viendo). El reloj regresará entonces a Cronómetro, para medir la vuelta actual. El reloj guardará datos de las últimas 100 vueltas.

SUGERENCIA: oprima **MODE**, **SET/FORMAT** o **DISPLAY** en cualquier momento para cancelar la vuelta e inmediatamente regresar al Cronómetro.

3. Para dejar de medir el tiempo, oprima **STOP/RESET**. El reloj mostrará los datos de la vuelta y el acumulativo final, si tomó tiempos acumulativos.
4. Para continuar midiendo tiempos, oprima **START/SPLIT**. Para regresar el medidor a cero, mantenga oprimido **STOP/RESET**.

NOTA: Cuando use el Cronómetro con el Medidor de Velocidad + Distancia o el de Pulso, la información del tiempo del Cronómetro y de la vuelta se verá durante cuatro segundos luego de iniciar, detener o reprogramar el Cronómetro. Durante ese tiempo el símbolo del cronómetro se verá destellando y todos los botones funcionarán normalmente. Esta característica

3-28

se incluyó para que pueda ver los datos del Cronómetro para esas tareas de medición del tiempo incluso si eligió ver sólo los datos del desempeño (no los del tiempo) en el modo Cronómetro.

Operación "manos libres"

Puede configurar el Cronómetro para que mida cuando usted empieza a moverse y que deje de hacerlo cuando usted se detiene. Puede hacer que automáticamente se tomen tiempos acumulativos en base a la distancia cubierta o al tiempo transcurrido. Vea la sección Configurar Modo respecto a los detalles de programación.

Cómo ver los Datos de desempeño

Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el de Pulso, puede monitorizar los datos de desempeño. Para ver estos datos basta con oprimir brevemente el botón **DISPLAY** hasta ver los datos que desea. Refiérase a la pág. 3-66, cuya tabla muestra las combinaciones de datos de este modo. Cuando vea los datos de desempeño, oprima una vez **SET/FORMAT** para intercambiar las posiciones de los datos en las líneas del medio y superior.

NOTA: los valores promedio de los datos y la distancia recorrida se acumulan sólo mientras el Cronómetro está funcionando.

3-29

Modo Datos Vuelta

Este modo permite analizar en cualquier momento la información de la vuelta, ya sea que el Cronómetro esté funcionando, detenido o regresado a cero.

Los datos de la vuelta se borran cuando el Cronómetro empieza a funcionar desde:



Operación de Modo

Oprima **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) para navegar por los datos de la vuelta hacia adelante y hacia atrás, respectivamente. Mantenga oprimido el botón para recorrer rápidamente una vuelta

3-30

en particular; deje de oprimirlo para ver los datos para ese número de vuelta.

Si estaba usando el Medidor de velocidad + distancia o el de Pulso, cada vuelta revisada tendrá tres datos; en la línea inferior de cada una se ve siempre el número de vuelta (llamado "RCL" por "Revisada").

Si no estaba usando ninguno de los medidores, para cada vuelta revisada se verá solamente vuelta y tiempo acumulativo).

Datos guardados para cada vuelta

Vuelta y Tiempo acumulativo - Los primeros datos guardados son la vuelta y los tiempos acumulativos para la vuelta. El tiempo de la vuelta se muestra en la línea superior y el tiempo acumulativo en la del medio.

Promedio de velocidad de vuelta y paso - Luego puede ver la velocidad promedio y el paso de la vuelta actual, si está usando el Medidor de velocidad + distancia. Estos valores se basan en la distancia recorrida en la vuelta y el tiempo que insumió.

Si está usando sólo HRM, verá este dato, pero no los datos del desempeño.

Pulso promedio y Distancia durante la vuelta - Por último se ve el pulso promedio durante la vuelta y la distancia recorrida. Si está usando sólo el HRM, el dato de la distancia recorrida estará en blanco.

3-31

Modo Resumen

Aquí se muestra un resumen de la suma de todos los datos del desempeño registrados por el reloj mientras el Cronómetro estaba en marcha. Este modo no muestra los datos registrados para cada vuelta; refiérase a la sección Modo Datos de Vuelta del manual.

Igual que los datos en Modo Datos de Vuelta, cuando el Cronómetro empieza desde cero, se borran todos los datos del Modo Resumen, excepto los del Odómetro. Estos datos sólo se borran manualmente (descrito en la próxima sección).



3-32

Funcionamiento del Modo

CÓMO VER LOS DATOS

Oprima **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) para navegar por el resumen de datos hacia adelante y hacia atrás, respectivamente. Mantenga oprimido el botón para recorrer rápidamente los datos; deje de oprimirlo para ver los datos específicos para ese grupo de datos.

REPOSICIÓN DEL ODÓMETRO

Mientras se ve el valor del Odómetro, mantenga oprimido **START/SPLIT** para reponer el valor a 0.

¿Qué datos se guardan?

En el modo Resumen pueden verse los siguientes datos. La mayoría de ellos dependen de la información de HRM o del Medidor de velocidad + distancia, así que si no estaba usando ninguno de esos dispositivos mientras se entrenaba, la mayoría de las pantallas del modo Resumen no mostrará datos interesantes.

NOTA: mientras se muestran, los datos no se actualizan.

Velocidad promedio - Es la velocidad promedio mientras el Cronómetro estaba en marcha; se calcula dividiendo la distancia recorrida por el tiempo total del Cronómetro.

3-33

Velocidad máxima - Valor máximo de la velocidad registrado por el reloj mientras el Cronómetro estaba en marcha.

Paso promedio - Promedio del paso calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha. Es simplemente la velocidad promedio expresada en minutos por unidad de distancia.

Mejor paso - Este es el paso más rápido (el menor) calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha.

Distancia del evento - Distancia recorrida acumulada mientras el Cronómetro estaba en marcha.

Distancia total - Distancia total recorrida, independientemente del estado del Cronómetro. Esta distancia total incluye toda distancia que recorra cuando el Cronómetro está detenido; el valor de "Distancia del evento" descrito previamente ignorará esta información de distancia.

Odómetro - Funciona como el odómetro del automóvil. Suma distancias, independientemente del uso del Cronómetro, hasta que manualmente se lleve a cero. El valor del odómetro no se borra automáticamente entre un entrenamiento y otro, como sucede con los otros datos de distancia, así que puede usar este valor para saber la distancia total durante una semana, un mes, etc.

Pulso promedio - Pulso promedio calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha.

3-34

Tiempo dentro del rango - Tiempo durante el cual el pulso mostrado estuvo dentro del rango preestablecido. Vea la sección de Configurar Modo, con instrucciones para la programación del rango de pulsaciones.

Pulso promedio en el rango - Es el pulso promedio calculado usando sólo los valores de pulso que estuvieron dentro de los límites de su rango de pulsaciones. Estos datos le dan una idea de cuál suele ser su pulso cuando entrena en el rango de pulso deseado.

Tiempo del evento - Equivalente al tiempo total del Cronómetro.

Tiempo total - Tiempo total durante el cual el reloj recibió datos de Velocidad + Distancia, independientemente del estado del Cronómetro. Para estos datos se ignora el uso de HRM.

Pilas de GPS - Esta imagen es exacta sólo mientras el reloj recibe datos del Medidor de velocidad + distancia. La carga de la pila se muestra mediante una gráfica de barras; cuando la imagen de la pila está vacía, la pila del Medidor de velocidad + distancia está extremadamente descargada. Cambie la pila cuando en la gráfica de barras se vea sólo un segmento, pues quedará al menos una hora de vida útil.

SUGERENCIA: el reloj mostrará el símbolo de una pila en la parte superior de la esfera del reloj, para recordarle que reemplace la pila del Medidor de velocidad + distancia.

3-35

Modo Contador

Con este modo se programa una hora a partir de la cual el reloj cuenta en forma regresiva hasta cero (muy útil para eventos con tiempo fijo). El Contador se programa para detenerse, repetir la cuenta regresiva continuamente o cambiar a Cronómetro al terminar la cuenta regresiva.

Oprima **MODE** para cambiar a cualquier otro modo, como por ejemplo, Hora del Día, mientras funciona el Contador, sin por ello interferir con él. El símbolo del Contador aparecerá para indicar que éste está funcionando.



3-36

Funcionamiento del Contador

1. Oprima **START/SPLIT** para iniciar la cuenta regresiva.
2. Oprima **STOP/RESET** para detener la cuenta regresiva.
3. Con the Contador detenido, oprima **START/SPLIT** para continuar la cuenta regresiva o **STOP/RESET** para regresar el Contador al tiempo inicial.
4. Cuando el contador llega a cero, emite una alerta. La luz de fondo se enciende para que pueda ver el reloj en un ambiente oscuro.
 - Si el Contador se programó para detenerse, se detendrá luego de la alerta.
 - Si el Contador se programó para repetir la cuenta, regresará a la hora inicial e inmediatamente comenzará con otra cuenta regresiva. Este ciclo continúa hasta que se oprima **STOP/RESET**. La cuenta repetida se muestra en la línea inferior. El reloj contará hasta 99 repeticiones, después de lo cual regresará a 0 y continuará.
 - Si se programó para iniciar el Cronómetro, el reloj automáticamente cambiará al modo Cronómetro y iniciará esta función.

3-37

NOTA: esta función se activa sólo si el Cronómetro se repone cuando el Contador llega a "0". Si no se lo repone, el Contador simplemente se detendrá al final de su cuenta regresiva y el Cronómetro no se activará. Por ello es importante verificar que el Cronómetro se reponga antes de iniciar el Contador con esta acción al final de la cuenta regresiva.

Programación el Contador

1. Oprima **SET/FORMAT** para comenzar el procedimiento de programación.
2. Después de que aparece el recordatorio de programación, el reloj mostrará la hora de la cuenta regresiva, con el dígito de las decenas de horas destellando. Para aumentar o disminuir el valor oprima **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)**, respectivamente. Para un avance o retroceso rápido, mantenga la tecla oprimida.
3. Cuando tenga el valor correcto, oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para pasar al próximo dígito, en este caso el valor de las unidades de la hora.
4. Continúe del mismo modo con los minutos y los segundos

3-38

hasta lograr la hora deseada.

5. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** otra vez para finalizar; oprima luego **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** para elegir **STOP**, **REPEAT** o **CHRONO**.
6. Oprima **MODE (DONE)** para guardar el valor y regresar a Contador. Este se repondrá luego de salir del modo programación.

Cómo ver los Datos de desempeño

Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el Medidor de pulso, podrá monitorizar los datos del desempeño en la línea inferior. Para ver estos datos oprima brevemente el botón **DISPLAY** hasta ver los datos que desea:

- Velocidad actual
- Paso actual
- Distancia recorrida desde que se activó el Contador. Si el Contador no está funcionando, este valor no aumentará. Los datos de distancia se borran cuando el Contador se inicia desde el valor de reposición.
- Pulso actual

3-39

Modo Alarma

Con este modo se programan hasta cinco alarmas para dar una alerta a una hora preestablecida. Cuando la alarma está activada, aparece un símbolo de alarma en la pantalla de Hora del Día. Las alarmas pueden programarse para todos los días, los días hábiles o los fines de semana solamente, o para una sola vez (una cita, por ejemplo).

Cuando llega el día y la hora de una alarma, se escucha su sonido, la luz nocturna INDIGLO® destella y la hora de la alarma se muestra por 20 segundos. Para silenciar la alarma, oprima cualquier botón. Si no silencia la alarma antes de que termine la alerta, se generará otra alarma más que se escuchará en cinco minutos.



3-40

Selección de Alarmas

Cuando vea la programación de las Alarmas, oprima **DISPLAY (▼)** o **STOP/RESET (▼)** para navegar por las cinco Alarmas.

Activación/Desactivación de Alarmas

Cuando se muestra una Alarma, ésta puede "activarse" o "desactivarse" sin entrar en la programación; basta con oprimir brevemente el botón **START/SPLIT**.

Programación de Alarmas

1. Seleccione la alarma que desee modificar según se describió en la sección previa.
2. Oprima **SET/FORMAT** para iniciar la programación. Verá un breve recordatorio de programación; proceda luego a la programación de la Alarma seleccionada.
3. El primer dato a programar es el tipo de alarma, que destellará. Oprima **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** para elegir WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE o DAILY:
 - **DAILY** – La alarma sonará todos los días a la hora seleccionada.
 - **WEEKDAYS** – La alarma sonará a la hora seleccionada de lunes a viernes.

3-41

- **WEEKENDS** – La alarma sonará a la hora seleccionada sólo sábados y domingos.
 - **ONCE** – La alarma sonará una sola vez, a la hora seleccionada y luego se desactivará.
4. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para programar la alarma, comenzando por la hora. Observe que si el reloj está en el formato de 12 horas, el valor AM/PM también destellará y por lo tanto la alarma deberá programarse con esa característica.
 5. Oprima **DISPLAY** (+) o **STOP/RESET** (–) para seleccionar horas, luego oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para pasar a las decenas de minutos y a los minutos; prográmelos de la misma forma.
 6. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para activar o desactivar la alarma.
 7. Oprima **MODE** (DONE) para guardar los cambios y salir de la programación.

NOTA: si cambió cualquier programación de la Alarma, ésta automáticamente se activará.

3-42

Configurar Modo

Se utiliza para programar varias opciones que hacen que las operaciones en otros modos sean más fáciles y útiles. Estas opciones se dividen en cuatro grupos:

- **WATCH SETTINGS** – Modo nocturno, Señal sonora cada hora, Sonido al pulsar un botón y Unidades de longitud.
- **HRM SETTINGS** – Para programar el rango de pulso.
- **S-D SETTINGS** – Para configurar atenuación de velocidad o paso, alertas de límites de velocidad/paso y alerta de distancia.
- **HANDS-FREE SETTINGS** – ¿Desea que el Cronómetro funcione, se detenga y mida tiempos acumulativos automáticamente cuando use el Medidor de velocidad + distancia? Aquí es donde se configura esa función.

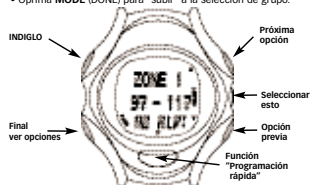
Navegación por las opciones

Las opciones están dispuestas en una jerarquía tipo menú de dos niveles. En la pág. 3-68 hay un diagrama explicativo donde se ven las relaciones de todos los parámetros del modo. La navegación por estas opciones es muy simple:

- Oprima **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) para pasar a la próxima opción o a la previa, o al inicio del grupo.

3-43

- Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para "bajar" al próximo nivel de la jerarquía o para iniciar la programación de la opción que está viendo.
- Oprima **MODE** (DONE) para "subir" a la selección de grupo.



Opción "Programación rápida"

Muchas de las opciones tienen una programación predeterminada que puede cambiarse sin ingresar en la programación; basta con oprimir el botón **START/SPLIT** cuando se ve la opción. Esta "programación rápida" está indicada mediante la presencia del símbolo "+" arriba del botón **START/SPLIT**. cuando está visible, puede

usarse la "programación rápida". Por ejemplo, en la programación de HRM (pulso), cuando se ve la programación del rango, al oprimir el botón **START/SPLIT** se cambiará el valor predeterminado. "Programación rápida" se usa sólo para opciones de Programación que no necesitan cambios en los datos numéricos. Si tuviera que cambiar el intervalo Auto-Acumulativo, tendría que ingresar un modo para programación. Sin embargo, tiene la opción de activar o desactivar esta función con una "programación rápida".

A continuación se indica la "Programación rápida" para cada opción.

Cambio de la Programación de Opciones

1. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para comenzar el procedimiento de programación para la opción que seleccionó.
2. Los primeros valores de los datos comenzarán a destellar. Oprima **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** para aumentar o disminuir el valor, respectivamente. Para desplazarse más rápidamente sobre el valor, mantenga las teclas oprimidas.
3. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para avanzar al próximo valor y así sucesivamente, hasta programar la opción a su agrado.
4. Oprima **MODE** (DONE) para salir de la programación.

Descripciones de la opción

PROGRAMACIÓN DE HRM (PULSO)

Con esto se establece un rango para el pulso y los límites de alerta cuando usa el Medidor de pulso. Seleccione entre 5 rangos predeterminados o ingrese manualmente límites inferior y superior.

RANGO DE PULSO



PROGRAMACIÓN RÁPIDA: selección de rango.

Seleccione una de los cinco rangos predeterminados (en base a su HR_{max} o pulso máximo) o seleccione MANUAL para establecer los límites superior e inferior deseados.

3-46

Los rangos predeterminados se basa en los siguientes porcentajes de su pulso máximo (HR_{max}):

Rango 1 - 50% - 60% HR_{max}

Rango 2 - 60% - 70 % HR_{max}

Rango 3 - 70% - 80% HR_{max}

Rango 4 - 80% - 90% HR_{max}

Rango 5 - 90% - 100% HR_{max}

NOTA: si selecciona un rango predeterminado, la única opción que podrá cambiar es el tipo de alerta, los límites de un rango predeterminado no pueden cambiarse. Si desea usar límites específicos para un rango, seleccione MANUAL como rango y luego establezca los límites deseados.

*NOTA: cuando programe manualmente los límites, el inferior es el valor a la izquierda del separador y el superior es el de la derecha. Si los límites no tuvieran sentido (por ejemplo, el inferior es mayor que el superior), el reloj los cambiará a valores más lógicos cuando oprima **DONE**. Estas correcciones pueden tener resultados inesperados; revise bien lo que programa cuando use límites manuales.*

3-47

SUGERENCIA: la programación MANUAL se mantiene independientemente de los rangos predeterminados, así que podrá usarlos para ciertos entrenamientos y usar un rango predeterminado para otros. No tendrá que volver a ingresar la programación manual cada vez.

MAX HR (HR_{max})

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: No

Ingrese su Pulso máximo. Este valor se usa para calcular sus cinco rangos predeterminados.

SUGERENCIA: determine su HR_{max} ya sea mediante una prueba controlada o con uno de los varios métodos aproximados existentes. Un método muy usado se basa en la edad (220 - edad), si bien sus resultados tal vez no sean muy precisos pues HR_{max} depende de muchos factores fisiológicos, como por ejemplo, estado físico y genética, no simplemente su edad.

Programación V + D

Esto afecta la respuesta del reloj a los datos del Medidor de velocidad + distancia, ya que puede establecer límites de velocidad o paso, alerta de distancia, activar o desactivar la información de la atenuación de la velocidad y paso.

3-48

RANGO VELOCIDAD/PASO

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: tipo de alerta (NONE, SILENT, AUDIBLE)

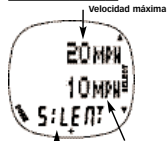
Usted puede establecer límites de velocidad o paso y programar el reloj para que le avise si está moviéndose demasiado rápida o demasiado lentamente, esto es similar al rango del pulso pero en cambio se basa en la velocidad.

NOTA: si los límites se ven en términos de velocidad (4 m.p.h. ó 6 k.p.h.) el reloj estará controlando su velocidad actual contra los límites del rango establecido. Si los límites se ven en términos de paso (minutos y segundos) el reloj estará controlando su paso actual contra los límites del rango establecido.

SUGERENCIA: los límites de velocidad y paso pueden establecerse independientemente. P. ej., establezca límites de paso para controlar su velocidad mientras corre, y establezca límites de velocidad a otros valores útiles cuando hace ciclismo. Cuando practique cada deporte, bastará con que cambie de un valor a otro.

3-49

UNIDADES EN TÉRMINOS DE VELOCIDAD



Tipo de alerta Velocidad mínima

UNIDADES EN TÉRMINOS DE TIEMPO POR DISTANCIA



Tipo de alerta Paso más rápido

Cuando cambie los límites del rango, los valores estarán en el siguiente orden:

- Tipo de rango – Elija SPEED o PACE.
- SLOWEST SPEED (o FASTEST PACE).
- FASTEST SPEED (o SLOWEST PACE).
- Tipo de alerta - Si su velocidad o paso estuviera fuera de los límites establecidos, el reloj podrá: no producir ninguna alerta (NO ALERT), una alerta que sólo se ve en la esfera (SILENT) o una alerta audible (AUDIBLE).

3-50

ALERTA DE DISTANCIA

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: Alerta Sí/No

El reloj puede programarse para alertarle cuando recorrió una distancia específica o múltiplos de esa distancia. Por ejemplo, cuando se programa para "1 milla" el reloj emitirá una alerta cuando haya recorrido una milla, y volverá a hacerlo al cabo de dos, tres y cuatro millas, etc.

NOTA: esta función sólo se activa cuando se usa el Cronómetro, pues se usa la distancia acumulada mientras el Cronómetro está funcionando.

SUGERENCIA: use esta función para alertarle cuando llegó al punto medio de su entrenamiento.



3-51

ATENUACIÓN DE VELOCIDAD Y PASO

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: Atenuación SI/No

Con esto se determina si la "atenuación" se aplica a los valores de velocidad o paso mostrados. La atenuación es útil si considera que los valores de velocidad o paso son demasiado erráticos, aunque la atenuación puede hacer que los valores de velocidad o paso respondan muy lentamente a sus cambios de velocidad. La atenuación puede aplicarse separadamente a velocidad y paso; experimente con esta función para saber cuál es la mejor combinación para usted.

Programación de "manos libres"

Esta función le permite programar el Cronómetro para que automáticamente comience a funcionar, se detenga o mida tiempos acumulativos, pero únicamente cuando usa el Medidor de velocidad + distancia Timex.

AUTO-PARAR Y AUTO-INICIAR

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: SI/No

Usela para que el Cronómetro comience a funcionar cuando usted empiece a moverse (su velocidad cambia de cero a cualquier velocidad) y se detenga cuando usted deje de moverse (su velocidad regrese a cero).

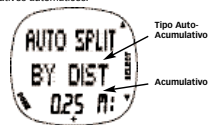
Mientras esta función esté activada, también podrá poner en funcionamiento o detener el Cronómetro manualmente.

3-52

AUTO-ACUMULATIVO

PROGRAMACIÓN RÁPIDA: Por distancia/Por tiempo/No

Esta función permite que el Cronómetro automáticamente mida tiempos acumulativos en base al tiempo o la distancia recorrida. Con esta función activada también puede medir tiempos acumulativos manualmente, pues éstos no afectarán el criterio usado para tiempos acumulativos automáticos.



Cuando configure la función tiempos acumulativos automáticos, la programación se hará en el siguiente orden:

- Tipo – OFF, BY DIST o BY TIME
- Contador

3-53

Programación del reloj

Esta programación ofrece diversas opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj.

NIGHT MODE PROGRAMACIÓN RÁPIDA: SÍ/NO

Al activar esta función se enciende la luz nocturna INDIGLO®, independientemente del botón que se oprima. NIGHT-MODE® (Patente de EE.UU. N° 4,912,688) automáticamente deja de funcionar luego de 8 horas.

HOURLY CHIME PROGRAMACIÓN RÁPIDA: SÍ/NO

Cuando se activa esta función, el reloj emite una señal sonora cada hora en punto.

BUTTON BEEP PROGRAMACIÓN RÁPIDA: SÍ/NO

Cuando se activa esta función, el reloj emite un sonido cada vez que se oprime cualquier botón.

LENGTH UNITS PROGRAMACIÓN RÁPIDA: Millas/Kilómetros (KM) /
Millas náuticas (NM)

Seleccione la unidad de distancia que prefiera para velocidad, paso y distancia: millas, kilómetros o millas náuticas. Su elección también afecta las unidades de cualquiera de las opciones que procesan los datos de velocidad, paso o distancia. Las unidades pueden cambiarse durante el entrenamiento, y los datos estadísticos de velocidad, paso y distancia se convertirán de acuerdo con las unidades elegidas.

3-54

Cambio de la pila

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.

Si decide cambiar la pila usted mismo, busque al respaldo de la caja del reloj, el tamaño y el tipo de pila que necesita su reloj. Siga cuidadosamente los pasos a continuación:

1. Coloque el reloj boca abajo sobre una superficie horizontal.
2. Quite ambas mitades de la malla del reloj; use un destornillador común pequeño. Recuerde la orientación de la contratapa pues deberá reinstalarse exactamente en la misma posición o el emisor de señal sonora no funcionará.
3. Con un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos de la contratapa y retire ésta con cuidado.

NO INVIERTE EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS NI LA CONTRATAPA, PUES HAY PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ QUE PODRÍAN CAERSE. DEJE EL RELOJ SIEMPRE BOCA ABAJO SOBRE LA SUPERFICIE DE TRABAJO.

4. Con cuidado, mueva la abrazadera de la pila y retirela.
5. Coloque una nueva pila en el compartimiento; asegúrese de que el lado con la marca "+" quede hacia arriba.
6. Regrese a su lugar la abrazadera de la pila.
7. Coloque la contratapa en su lugar. Compruebe que la junta

3-55

- negra quede perfectamente alineada en la canaleta correspondiente (recuerde lo mencionado en el paso 2) para que el emisor de señal sonora quede alineado con sus conexiones internas.
- Con cuidado, vuelva a colocar la malla. La pieza más corta con la hebilla se instala en las orejetas superiores.

Luz nocturna INDIGLO®

El mecanismo electroluminescente patentado (Patente de EE.UU. N° 4,527,096 y 4,775,964) de la luz nocturna INDIGLO® ilumina completamente la esfera del reloj por las noches y cuando hay poca luz ambiente.

Resistencia al agua

Este reloj clasificado "50 metros" soporta una presión de hasta 86 libras por pulgada cuadrada (inmersión de 164 pies, equivalente a 50 metros).

ADVERTENCIA: CUANDO ESTÁ SUMERGIDO EN EL AGUA, EL RELOJ NO MUESTRA DATOS DE VELOCIDAD, DISTANCIA NI PULSO.

ADVERTENCIA: NO OPRIMA LOS BOTONES MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO, PUES EL RELOJ NO MANTENDRÁ SU RESISTENCIA AL AGUA EN ESAS CONDICIONES.

- El reloj resiste al agua sólo si el cristal, botones y caja permanecen intactos.
- Si bien el reloj puede resistir el agua hasta a una profundidad

3-56

considerable (100 ó 200 metros), no es un reloj para buceo y no debe usarse para eso.

- Timex Timex recomienda enjuagar el reloj con agua dulce luego de exponerlo a agua salada.

Preguntas comunes

P: Cuando uso Auto-Split "por distancia", a veces las distancias para los tiempos acumulativos son un poco menores que mi programación (p.ej. "0.244 km" cuando mi valor era "0.25 km"); ¿por qué?

R: Esto se debe a la forma en que el reloj usa su velocidad y distancia actuales para predecir el punto acumulativo real de su corrida. A veces el reloj sobreestima el cálculo y crea una distancia acumulativa un poquito mayor, seguida de otra más corta. Esta distancia acumulativa más corta es necesaria para que el reloj pueda compensar sus pequeñas sobreestimaciones y para evitar que se acumulen durante el curso de su entrenamiento.

En el ejemplo anterior, el valor acumulativo previo debía haber mostrado una distancia ligeramente mayor que 0.25 km.

P: ¿Por qué las funciones "manos libres" o Alerta de distancia no pueden usarse cuando se utiliza el Medidor de Pulso?

R: Porque estas funciones utilizan la información que reciben el Medidor de velocidad + distancia Timex®.

P: ¿Por qué no veo información de Tiempo total o Distancia total cuando uso sólo el Medidor de Pulso?

3-57

- R:** Los datos de Tiempo total o Distancia total se basan exclusivamente en los datos recibidos del Medidor de velocidad + distancia Timex®.
- P:** *Estoy monitorizando datos de un Medidor Timex® y quiero ver también los datos de otro Medidor que acabo de activar. ¿Qué debo hacer?*
- R:** Mantenga oprimido el botón **DISPLAY** por unos dos segundos (el reloj debe estar en el modo Hora del Día, Cronómetro o Contador). El reloj emitirá una señal sonora y el símbolo de la antena destellará, indicando que el reloj está buscando un segundo Medidor Timex®. En unos pocos segundos, el símbolo de la antena dejará de destellar y los nuevos datos aparecerán en la pantalla del reloj (tal vez tenga que oprimir brevemente **DISPLAY** para seleccionar los nuevos datos en los modos Hora del Día o Contador).
- P:** *A veces veo "NO DATA FROM HRM" o "NO DATA FROM GPS". ¿Qué quieren decir estos mensajes?*
- R:** Estos mensajes aparecerán en el reloj cuando el reloj no reciba señales del Medidor designado. A veces estos mensajes aparecen cuando los espera, por ejemplo, unos segundos después de desactivar el Medidor de velocidad + distancia. En otras ocasiones, los verá durante su entrenamiento en forma inesperada. En ese caso, la causa más común de estos mensajes son fuertes radiointerferencias o excesiva distancia

3-58

entre el reloj y el Medidor. En la mayoría de los casos, el reloj corregirá el problema por sí mismo, sin que usted tenga que hacer nada. Sin embargo, si estos mensajes se convierten en un problema, puede hacer lo siguiente:

- Use el reloj en el mismo brazo que el Medidor de velocidad + distancia.
- Revise las pilas de los Medidores. Una pila descargada reduce la potencia de la transmisión.
- Si fuera posible, coloque el o los Medidores más cerca del reloj.
- Aléjese de las posibles fuentes de interferencia.

P: *Cuando uso la función "Pulso", ¿por qué a veces se ve destellando un signo de interrogación o guiones próximos al sitio donde se ve el pulso?*

- R:** Esto quiere decir que el Medidor de Pulso está teniendo dificultades para medir su pulso. Las razones para ello pueden ser:
- El Medidor no está bien colocado sobre el pecho
 - El Medidor está colocado en posición invertida sobre el pecho
 - El material conductor del lado interno del Medidor no está suficientemente húmedo

P: *¿Cómo puedo reducir el tiempo de búsqueda?*

- A:** El Medidor de velocidad + distancia localizará los satélites GPS más rápidamente si durante este lapso usted se queda en un sitio fijo y al aire libre. Asimismo, no deje el Medidor encendido durante largos períodos de tiempo mientras no esté al aire libre.

3-59

P: ¿Con qué frecuencia se calculan y actualizan los datos de GPS?

A: El Medidor de velocidad + distancia calcula su velocidad y distancia una vez por segundo y transmite dicha información al reloj cada 3,5 segundos.

GARANTÍA INTERNACIONAL

(GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su producto TIMEX® contra defectos de fabricación por un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus afiliados de todo el mundo cumplirán con esta Garantía Internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podrá reparar su reloj mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente recondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE - ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:**

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso
- 5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

3-60

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLE CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE CO-MERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O INDIRECTO.

Algunos países y estados no permiten limitaciones en las garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones a los daños, por lo cual dichas limitaciones podrían no aplicarse al caso suyo. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar servicio de reparación, envíe el reloj al fabricante, a uno de sus afiliados o al distribuidor donde lo compró, junto con el cupón original (complete los datos) para reparación del producto. Sólo en EE.UU. y Canadá, el cupón original (complete los datos) para reparación del producto o una declaración por escrito con su nombre, dirección, teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío, incluya (no es el costo de la reparación) lo siguiente: en EE.UU., un cheque o giro postal ("money order") por US\$ 7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UKE 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manejo y envío. **JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

3-61

Si desea más información sobre la garantía, en EE.UU. llame al 1-800-328-2677. En Canadá, al 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra: _____
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

PARA REPARAR EL RELOJ, NECESITARÁ ESTE CUPÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

3-62

Servicio

Si el reloj 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.

Dirección:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Si necesita una malla o una tira de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

3-63

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink® de Timex®, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

Nombre del producto:

Medidor de velocidad + distancia - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Medidor de Pulso - HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Tipo de producto: Radiador intencional

Modelo	No. ID FCC	Certificación IC No.
Monitor de Pulso M515	EP97TMM515	3348A-M515
Monitor de Velocidad + Distancia	EP97TMM850	3348A-12181

*Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. Su funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones:
(1) no provocará interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.*

Nombre del producto:

Receptores para relojes - HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Grabador de datos - HRM/Speed+Distance Series M5xx

Tipo de producto: Radiador no intencional

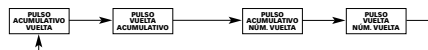
Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

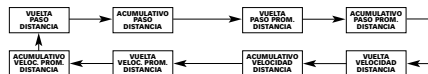
Aviso canadiense para la industria: este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cómo ver datos del desempeño en Modo Cronómetro

HRM SÓLO



S&D SÓLO

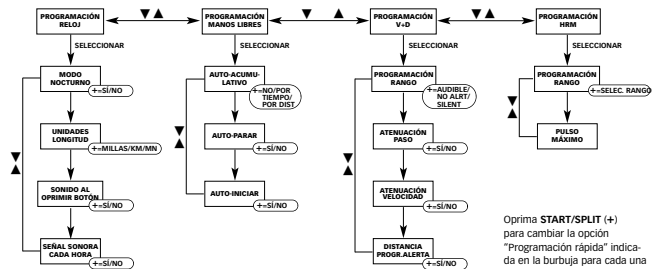


HRM & S&D



Oprima una vez el botón **DISPLAY** hasta que vea los datos que desea.

Configuración de Modo



3-68

Oprima **START/SPLIT (+)** para cambiar la opción "Programación rápida" indicada en la burbuja para cada una de las opciones anteriores.

3-69

Notas

Bodylink es marca registrada de Timex Group, B.V.
TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation en EE.UU. y otros países.
INDIGLO es marca registrada de Indigo Corporation en EE.UU. y otros países.
©2005 Timex Corporation.

3-70

ÍNDICE

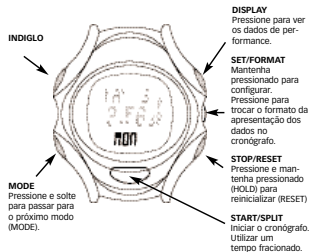
INTRODUÇÃO	4-1
ORGANIZAÇÃO DO MANUAL	4-1
BEM-VINDO!	4-2
RECURSOS DA INTERNET	4-10
CONHEÇA O SEU NOVO PARCEIRO DE TREINAMENTO	4-11
OS MODOS	4-11
O MOSTRADOR	4-13
FUNÇÕES DOS BOTÕES	4-14
INÍCIO DO SISTEMA BODYLINK®	4-16
VER DADOS DE PERFORMANCE	4-17
MENSAGENS INFORMATIVAS E DE ERRO DO SISTEMA BODYLINK®	4-19
PRIMEIRA CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO	4-22
CONFIGURAÇÕES BÁSICAS	4-22
CONFIGURAÇÕES DA ZONA ALVO	4-23
CONFIGURAÇÕES AVANÇADAS	4-24
MODO HORA DO DIA (TIME OF DAY)	4-25
FUSOS HORÁRIOS	4-26
CONFIGURAÇÃO MANUAL DA HORA DO DIA	4-26

4-1

VER DADOS DE PERFORMANCE	4-29
MODO CRONÓGRAFO ("CHRONOGRAPH")	4-30
UMA OBSERVAÇÃO SOBRE VOLTAS E TEMPOS	
FRACIONADOS	4-32
FUNCIONAMENTO DO CRONÓGRAFO	4-32
FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DE "MÃOS LIVRES"	4-34
VER DADOS DE PERFORMANCE	4-34
MODO DADOS DA VOLTA ("LAP DATA")	4-35
FUNCIONAMENTO DO MODO	4-36
DADOS ARMAZENADOS PARA CADA VOLTA	4-37
MODO RESUMO ("SUMMARY")	4-38
FUNCIONAMENTO DO MODO	4-39
QUAIS SÃO OS DADOS ARMAZENADOS?	4-40
MODO TEMPORIZADOR ("TIMER")	4-43
FUNCIONAMENTO DO TEMPORIZADOR	4-44
CONFIGURAÇÃO DO TEMPORIZADOR	4-46
VER DADOS DE PERFORMANCE	4-47
MODO ALARME ("ALARM")	4-48
SELEÇÃO DE UM ALARME	4-49
ATIVAR/DESATIVAR ALARMES	4-49
CONFIGURAÇÃO DO ALARME	4-49
MODO CONFIGURAR (CONFIGURE)	4-51

NAVEGAR PELAS OPÇÕES	4-52
CONFIGURAÇÕES DA OPÇÃO "CONFIGURAÇÃO RÁPIDA" (QUICK-SET)	4-53
ALTERAÇÃO DAS CONFIGURAÇÕES DA OPÇÃO	4-54
DESCRIÇÕES DA OPÇÃO	4-55
Configurações do monitor da FC (HRM)	4-55
Zona alvo da frequência cardíaca	4-55
FC Máx (HR _{max})	4-57
Configurações de V + D (velocidade+distância)	4-58
Zona de velocidade/passo	4-58
Alerta de distância	4-61
Nivelção da velocidade e do passo	4-62
CONFIGURAÇÃO DE "MÃOS LIVRES"	4-63
Início e parada automáticos	4-63
Tempo fracionado automático	4-64
CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO	4-65
Modo noturno (Night Mode)	4-65
Sinal horário	4-65
Botão do bipe	4-65
Unidades de comprimento	4-65
TROCA DA PILHA	4-66
PERGUNTAS COMUNS	4-69

Funções dos botões



4-IV

Introdução

Organização do manual

O manual está dividido em cinco seções principais:

1. A presente seção de Introdução.
2. "Conheça o seu novo parceiro de treinamento" (página 4-11), na qual você encontrará uma introdução geral ao relógio, os modos e alguns procedimentos do funcionamento, como por exemplo, configuração e utilização dos dados do medidor Bodylink®.
3. "Primeira configuração do relógio" (página 4-22) é a seção que descreve como configurar as opções mais importantes do relógio para tirar o máximo proveito deste aparelho antes de sair para o seu primeiro exercício.
4. A seguir, você encontrará as seções de descrição dos modos, uma seção para cada modo do relógio. Ali você encontrará informações detalhadas sobre todos os aspectos de todos os modos.
5. Por último, incluímos uma lista de "Perguntas comuns" (página 4-69) para ajudá-lo a resolver qualquer problema que você tiver com o sistema Bodylink®.

4-1

Bem-vindo!

O sistema Timex® Bodylink® oferece aos atletas e entusiastas da forma física a capacidade inédita de rastrear, armazenar e analisar vários indicadores essenciais da performance pessoal. Adotando o que há de mais avançado em tecnologia digital, o sistema Bodylink® compõe-se de uma rede de até quatro dispositivos[†], usados no corpo para que atuem juntos como um sistema único de informação e monitoramento desportivo.

Monitor de performance Bodylink®[†]

Medidor digital da frequência cardíaca[†]

Medidor da velocidade + distância[†]

Registrador de dados[†]

[†] Dispositivo(s) incluso(s) ou disponível(is) para compra no site www.timex.com.

Monitor de performance Bodylink®

Este relógio desportivo é o elo essencial do sistema Bodylink® porque fornece dados de exercício em tempo real. Trabalha juntamente com o medidor digital da frequência cardíaca ou o medidor de velocidade + distância, ou pode funcionar simultaneamente com ambos os dispositivos para fornecer um feedback abrangente da performance.

4-2

Medidor digital da frequência cardíaca

Como líder mundial em dispositivos de cronometragem desportivos, a Timex criou um medidor de frequência cardíaca que oferece a precisão da transmissão digital exigida pelos atletas de nível internacional e a facilidade de funcionamento para que qualquer pessoa possa usá-lo a fim de se manter em forma para o resto da vida.

Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.

Medidor de velocidade + distância

Com os sinais do sistema de 24 satélites GPS, o medidor de velocidade + distância Timex® envia os dados ao relógio com precisão para que você possa calcular ininterruptamente a sua velocidade, o seu passo e a sua distância. De posse do sistema Bodylink®, você agora tem no alcance da mão as informações de performance para poder responder às perguntas básicas: "Qual é a distância? Qual é a velocidade?"

Registrador de dados

O registrador de dados Timex® funciona como o supra-sumo dos diários de treinamento porque coleta as informações precisas do seu medidor de frequência cardíaca ou do medidor de velocidade

4-3

+ distância ou de ambos os dispositivos ao mesmo tempo. Depois, os dados podem ser descarregados no seu computador por meio de uma simples conexão USB e combinados com o software Timex® Trainer para registrar o seu progresso.

A Timex elimina as conjeturas sobre a forma física

Alcançar uma melhor forma física e uma performance atlética é tão simples como estabelecer uma meta realista para a forma física e utilizar o medidor digital de frequência cardíaca Timex® como o seu treinador pessoal.

Funciona assim:

Em primeiro lugar, selecione uma meta para alcançar uma forma física que é a certa para você

- Melhorar a forma física
- Perder peso e queimar a gordura
- Aumentar a energia e a resistência aeróbica
- Melhorar a condição da forma física
- Alcançar a melhor performance atlética possível

Em segundo lugar, selecione uma zona de exercício da frequência cardíaca que é a certa para você

A zona de exercício da frequência cardíaca é a metodologia amplamente usada por profissionais de treinamento da forma

4-4

física e desportivos para alcançar os objetivos de condicionamento físico anteriormente citados. Uma vez configurado, o monitor digital de frequência cardíaca poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona como um treinador pessoal, ajudando-o a manter o seu exercício corporal a uma intensidade que lhe permita alcançar o seu objetivo de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

Regras para selecionar a zona de exercício da sua frequência cardíaca

São cinco as zonas de exercício da frequência cardíaca. Selecione a zona que representa a meta de forma física que você deseja alcançar durante um determinado exercício. Inicie o exercício sempre a partir da zona mais baixa, permitindo que o seu corpo se aqueça e se prepare para trabalhar nas suas zonas alvo de exercício. Por exemplo, você pode se "aquecer" na zona de exercício leve, exercitar a maior parte do tempo na zona de controle do peso e, depois, ficar um pouco na zona de exercícios aeróbicos básicos. O grau da intensidade dos exercícios das zonas 4 e 5 é alto o bastante para recomendar que, nessas zonas, os exercícios devam ser feitos em intervalos limitados e com a orientação de um médico qualificado ou treinador profissional.

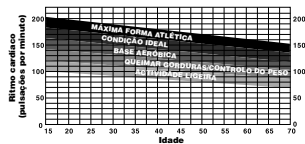
4-5

AS CINCO ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O CONDICIONAMENTO FÍSICO

Zona	Ideal para	Benefício desejado	Grau de intensidade (% frequência cardíaca máxima)
1	Exercício Leve	Manter coração sadio/em forma	50%-60%
2	Controle do peso	Perder peso/ queimar gordura	60%-70%
3	Desenvolvimento aeróbico básico	Aumentar energia Resistência aeróbica	70%-80%
4	Condição ótima	Manter excelente forma física	80%-90%
5	Atletas de elite	Mantém superior condição atlética	90%-100%

Por exemplo, se você quiser perder peso/queimar gordura: faça o seu exercício preferido a 60%-70% da sua frequência cardíaca máxima pelo menos por 30 minutos por dia, três vezes por semana. O gráfico das zonas alvo da frequência cardíaca (página seguinte) ilustra os diferentes valores das zonas alvo, utilizando um método baseado na idade (220 menos a sua idade).

Selecione o nível da condição que representa a sua condição física atual e localize as zonas inferior e superior de frequência cardíaca para a sua idade no gráfico das zonas alvo da frequência cardíaca. Consulte as configurações da zona alvo para selecionar uma zona alvo no monitor de performance Timex®.



As últimas pesquisas mostram que qualquer pessoa a qualquer idade pode ficar em forma ou permanecer em forma sem ser fanático. Para a pessoa que faz exercícios moderados, se manter em forma pode significar simplesmente:

- **Exercitar 3 vezes por semana**
- **Exercitar de 30 a 45 minutos de cada vez**
- **Exercitar na zona alvo de frequência cardíaca adequada ao seu caso**

Você estará preparado para realizar atividades físicas de maior intensidade quando exercitar durante todo esse tempo e nessa frequência cardíaca sem ofegar e apenas com um mínimo de dor.

Por que os exercícios da zona cardíaca são amplamente usados por peritos em treinamento para forma física e desportivo.

Exercitar regularmente pode ajudar a manter "a forma" cardíaca, pulmonar e muscular. O coração supre os pulmões e os músculos com o sangue oxigenado necessário para o exercício. A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. O exercício da zona cardíaca realizado de forma sistemática põe o coração, os pulmões e os músculos em condições de trabalhar em níveis mais elevados para que o corpo possa se manter em forma.

4-8

O condicionamento físico ótimo é simplesmente um hábito de treinamento superior.

Você não precisa ser um atleta para ficar em ótima forma. Qualquer pessoa a qualquer idade pode fazer isso ao utilizar o treinamento cruzado em condições ótimas. Siga as seguintes regras:

- **Escolha os exercícios que você gosta ou aqueles que você precisa para um programa de treinamento.**
- **Treine à frequência cardíaca alvo adequada por 30 a 60 minutos, 3 a 4 vezes por semana.**
- **Você se aproximará da condição ótima quando puder completar a sessão de exercícios sem ficar exausto nem sentir fadiga ou dor excessivas.**

O medidor digital da frequência cardíaca Timex® é o seu treinador eletrônico.

Você pode caminhar, correr, andar de bicicleta, usar máquinas de exercício ou fazer qualquer exercício aeróbico com o medidor digital da frequência cardíaca Timex®. O essencial para alcançar e manter os seus objetivos de forma física é exercitar na sua zona ideal de frequência cardíaca.

4-9

Recursos da Internet

O site da Timex na internet (www.timex.com) é uma excelente fonte de informações que você poderá explorar para poder tirar o maior proveito do seu sistema Timex® Bodylink®. Outros recursos que você deve verificar no site da Timex incluem:

www.timex.com/bodylink/

Apresenta mais informações do sistema Timex® Bodylink®, inclusive listas de lançamentos de produtos e simulações.

www.timex.com/software/

Apresenta lançamentos e atualizações de softwares que funcionam com os produtos Timex®.

www.timex.com/fitness/

Apresenta dicas de forma física e de treinamento quando se usa o sistema Timex® Bodylink® e o medidor de frequência cardíaca e o de velocidade + distância.

Conheça o seu novo parceiro de treinamento

Os modos

Em primeiro lugar, seria bom que você explorasse os diversos modos para se familiarizar com os vários recursos do relógio. Pressione e solte o botão **MODE** para passar pelos modos do relógio na seguinte ordem:

HORA DO DIA (TIME OF DAY) – Este modo mostra a hora do dia atual e a data para um dos dois fusos horários. Você também poderá ver uma série limitada de dados de performance na linha inferior quando utilizar os medidores Bodylink®.

CRONÓGRAFO (CHRONO) – Este é o principal modo de “malhação” do relógio. Neste modo você pode utilizar o cronógrafo e monitorar uma série completa de dados complementares de performance quando utilizar os medidores Bodylink®.

DADOS DA VOLTA (LAP DATA) – Você verá a este modo quando quiser rever as voltas registradas no cronógrafo. Neste modo você poderá ver os valores estatísticos da frequência cardíaca, da velocidade, do passo e da distância por volta.

RESUMO (SUMMARY) – Este é o modo que permite ver os dados totais e acumulados de performance, como por exemplo, a média total da sua frequência cardíaca, tempo de evento ou média total do passo. Nesse modo você também encontrará um “Odômetro de viagem” reinicializável, útil para acompanhar a distância percorrida durante longos períodos de tempo ou entre múltiplos exercícios.

TEMPORIZADOR – Utilize este modo se precisar de um temporizador para fazer a contagem regressiva de um evento fixo, como um “spinning”, por exemplo. A apresentação dos dados de performance neste modo é mais limitada do que no Cronógrafo.

ALARME (ALARM) – A Timex proporcionou cinco alarmes que podem ser configurados para que soem todos os dias, somente nos dias úteis, somente nos fins de semana ou somente uma vez (“lembrete sobre compromissos”).


CONFIGURAR (CONFIGURE) – O lugar para ajustar as configurações relativas a como o relógio responde aos dados de velocidade + distância e do monitor de frequência cardíaca (HRM). Os recursos das zonas alvo da frequência cardíaca, das configurações dos alertas de velocidade ou passo e de “mãos livres” do cronógrafo são configurados neste modo.


*DICA: Pressione e mantenha pressionado o botão **MODE** por 1,5 segundo para voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo.*


4-12

O mostrador


O monitor de performance Timex® permite, com uma simples olhada, extrair muitas informações sem ocupar muito espaço do seu pulso. Segue-se abaixo um resumo dos símbolos do mostrador do relógio e do seu significado:


 O TEMPORIZADOR ESTÁ EM FUNCIONAMENTO (A SETA INDICA QUE O TEMPORIZADOR ESTÁ CONFIGURADO PARA REPETIR)

 O CRONÓGRAFO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

 O MODO NOTURNO ESTÁ ATIVADO

 A VOLTAGEM DA BATERIA GPS ESTÁ BAIXA

 O SISTEMA BODYLINK® ESTÁ ATIVO, PISCA DURANTE PERÍODOS DE INATIVIDADE DE DADOS

 PELO MENOS UM ALARME ESTÁ ATIVO, PISCA DURANTE PERÍODOS DE BACK-UP

 O SINAL HORÁRIO ESTÁ ATIVADO



4-13

Funções dos botões

Na maioria das vezes, as funções dos botões correspondem aos rótulos impressos na caixa. Contudo, há situações em que as funções dos botões devem ser mudadas para permitir configurar a hora do dia ou a zona alvo de frequência cardíaca. Nesse tipo de situações, a nova função do botão será indicada com um ícone ou com um texto visível no mostrador do relógio.

Por exemplo, esta é a forma como os botões funcionam quando se configura a hora do dia. Observe como as funções dos botões correspondem aos símbolos visíveis no mostrador:



4-14

Este é um segundo exemplo das funções dos botões no modo Dados da Volta. Neste caso, as funções dos botões são mudadas para permitir a navegação pelos dados da volta armazenados. Novamente, a nova função de cada botão é indicada no mostrador do relógio.



Não há necessidade de que você se lembre cada função dos botões em cada modo. Apenas lembre-se do seguinte: **Quando houver a mudança da função de um botão, o relógio o lembrará do fato apresentando a nova função do botão no mostrador do relógio.**

4-15

Início do sistema Bodylink®

Ao utilizar o monitor de performance você pode ver os dados em tempo real do medidor de frequência cardíaca ou do medidor de velocidade + distância, ou de ambos, nos modos Hora do Dia, Crono e Temporizador. O procedimento é o mesmo para todos os modos, embora os dados que você possa ver e a posição que ocupam no mostrador variem nos diferentes modos.

1. Não se esqueça de usar o medidor de frequência cardíaca ou o de velocidade + distância ou ambos e de que estejam ligados e funcionando.
2. Fique pelo menos a 2 metros (6 pés) de distância de outros usuários de sistemas de monitoramento da forma física e de outras fontes de rádio interferência, como equipamentos elétricos, linhas de energia elétrica, etc.

OBSERVAÇÃO: Embora o alcance útil do sistema Bodylink® seja aproximadamente de 1 metro (3 feet) desde os medidores ao relógio, para obter um funcionamento mais confiável, certifique-se de que o relógio esteja o mais perto possível dos medidores quando iniciar o sistema.

4-16

3. Pressione e solte o botão **DISPLAY**. Com essa operação o relógio procurará qualquer medidor Bodylink® que houver por perto. Essa busca limita-se a um minuto. O ícone de antena aparecerá no mostrador do relógio, indicando que o sistema Bodylink® está ativo.

OBSERVAÇÃO: Um aspecto útil é que, logo após serem iniciados, o Cronógrafo e o Temporizador buscarão automaticamente os medidores Bodylink® por quinze segundos.

4. Quando o relógio detecta corretamente as transmissões dos medidores, o mostrador do relógio passa para um novo formato, mostrando alguns ou todos os dados do medidor, dependendo do modo. A Hora do Dia e o Temporizador mostram os dados somente na linha inferior, enquanto que o Cronógrafo permite até três linhas para os dados de performance.

Ver dados de performance

Pressione e solte o botão **DISPLAY** para selecionar os dados ou a combinação de dados que você deseja ver durante o seu exercício. Um aspecto vantajoso é que você poderá ver rapidamente numa mensagem tipo "banner" os nomes e a posição dos dados no mostrador, antes de ver os dados propriamente ditos.

4-17

Os seguintes são outros aspectos que você deve saber para poder usar eficientemente o relógio:

- No modo Cronógrafo, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio. Com isso você pode ver os dados mais importantes na linha central do mostrador que é maior.
- Se você quiser parar o monitoramento dos dados dos medidores Bodylink®, mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que a mensagem "HOLD TO SHUT OFF RCVR" (mantenha pressionado para desligar receptor) apareça no mostrador do relógio. Continue mantendo pressionado o botão **DISPLAY** por mais alguns segundos. O relógio emitirá um bipe, indicando que foi desligada a conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

*DICA: Se você já estiver vendo os dados de um medidor, por exemplo, o de frequência cardíaca, e deseja ver também os dados do medidor de velocidade + distância, simplesmente pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que o relógio emita um bipe curto e o ícone de antena comece a piscar. O relógio está agora procurando um segundo medidor Bodylink®. Quando consegue detectar esse segundo dispositivo, o ícone de antena parará de piscar e o mostrador poderá mudar para um*

4-18

*novos formatos que incluam as novas informações. Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** (como detalhado anteriormente) para ver várias combinações dos dois dados do medidor.*

Mensagens informativas e de erro do sistema Bodylink®

Quando estiver monitorando os dados do sensor de frequência cardíaca ou do sensor de velocidade + distância, o relógio poderá apresentar mensagens informativas para anunciar a condição do medidor ou da conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

SEARCHING (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância ainda não detectou o número suficiente de satélites GPS para calcular a sua posição, velocidade e distância atuais. Você não poderá ver as informações de velocidade, passo ou distância até que o medidor de velocidade + distância consiga se ligar a um número suficiente de satélites GPS.

WEAK GPS SIGNAL (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância perdeu sua ligação com os satélites GPS. Essa mensagem aparecerá quando o medidor já não tenha uma vista clara do céu, como quando se está sob uma densa floresta ou dentro de um edifício. Vá para uma área mais aberta o mais rapidamente possível.

4-19

OBSERVAÇÃO: Tanto o medidor como o relógio empregam técnicas para manter uma precisão razoável da distância durante os períodos em que o rastreo do GPS estiver temporariamente perdido ou quando a ligação de rádio for temporariamente interrompida.

NO DATA FROM HRM (GPS) – O relógio não recebe os dados do respectivo medidor. Certifique-se de que o medidor não esteja a mais de 1 metro (3 pés) de distância do relógio e de que esteja ligado e funcionando.

O relógio tentará “achar” o medidor depois que esta mensagem for apresentada. É possível que o relógio inadvertidamente se ligue a outro medidor que não seja o seu por estar próximo. Portanto, quando possível, afaste-se de outros usuários de medidores Timex® caso esse erro ocorra.

O relógio tentará achar o dispositivo “perdido” por um minuto depois de a mensagem aparecer no mostrador. Consulte a seção “Visualização dos dados de performance” na página 4-16 para saber como restabelecer a ligação com este medidor se o relógio não o encontrar automaticamente no período de um minuto.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – O relógio tem dificuldade para receber os dados do medidor indicado devido à rádio interferência. Se for possível, tente afastar-se de qualquer fonte potencial

4-20

de interferência, como por exemplo, televisões, monitores ou dispositivos motorizados.

O relógio continuará a rastrear o medidor por cerca de trinta segundos depois desta mensagem ter aparecido no mostrador. Caso persistir a condição de interferência, o relógio não continuará o rastreo dos dados do medidor. Consulte a seção “Visualização dos dados de performance” na página 4-16 para saber como restabelecer a ligação com este medidor se a condição de interferência não for corrigida em um período de trinta segundos.

FATAL GPS ERROR (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância detectou um erro interno grave. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

4-21

Primeira configuração do relógio

Agora que você já se familiarizou com o layout e as funções dos botões, bem como com o arranjo dos modos, está na hora de configurar o relógio para poder usá-lo. Há algumas configurações essenciais que devem ser feitas, como a do tempo e a da frequência cardíaca máxima. Depois disso, você talvez queira configurar as suas próprias zonas alvo. Por fim, você pode explorar os recursos mais avançados do relógio.

Configurações básicas

Antes de usar o monitor de performance durante um exercício, verifique se os seguintes parâmetros estão configurados de forma correta:

1. **Configurar a hora do dia.** Para obter instruções detalhadas de configuração, reporte-se à página 4-26 deste manual. Se você estiver utilizando este relógio com o medidor de velocidade + distância, as configurações de tempo deverão ser corrigidas para seguir o horário UTC (Tempo Universal Coordenado) e também quando ocorreram desvios com o decorrer do tempo.
2. **Insira a sua frequência cardíaca máxima (HR_{max}).** Vá ao modo Configurar, selecione "Configurações do monitor de FC (HRM)" e, depois, "FC Máx.". Essa configuração é usada para determinar as cinco zonas alvo predefinidas da sua frequência cardíaca. Se

4-22

precisar ajuda para navegar pelo modo Configurar, consulte a seção desse modo na página 4-51. Há muitos métodos para estimar a sua frequência cardíaca máxima. **Um método muito usado, baseado na idade, é 220 - idade; aplique esta fórmula se você não souber a sua frequência cardíaca máxima.**

3. Selecione as unidades de comprimento que quiser.

Novamente, no modo Configurar, selecione "Configurações do relógio" e, depois, "Unidades de comprimento". Essa configuração determina como os valores e as configurações de distância e de passo são apresentados no relógio.

Configurações da zona alvo

Utilize as zonas alvo para manter a sua frequência cardíaca dentro de limites definidos durante o seu exercício.

- Zona alvo da frequência cardíaca. Vá ao modo Configurar e selecione "Configurações do monitor de FC (HRM)". Você verá a sua zona alvo e as suas configurações de alerta atuais. Você pode selecionar rapidamente uma zona alvo ao pressionar o botão **START/SPLIT (+)** (consultar a seção "Configurações da opção de configuração rápida" na página 4-22). Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para selecionar o procedimento a fim de configurar os limites da zona de forma MANUAL (se assim o desejar) e para alterar as configurações de alerta quando estiver fora da zona.

4-23

- Zona de velocidade/ passo. Vá ao modo Configurar e selecione "Configurações de V + D". Assim como nas configurações da frequência cardíaca, você verá as configurações atuais para a sua zona de velocidade/ passo. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para começar a configuração ou pressione **START/SPLIT (+)** para mudar rapidamente a configuração do alerta quando você estiver fora da zona.

Configurações avançadas

Consulte a seção "Modo Configurar", começando na página 4-51, para ler as explicações dos recursos mais avançados do monitor de performance como se seguem:

- Recursos de "mãos livres"
- Alerta de distância
- Nivelção da velocidade e do passo

Modo Hora do Dia

O relógio Timex® mostrará a hora, a data e o dia da semana em dois fusos horários. Cada fuso horário fica sincronizado com a hora altamente precisa UTC (Tempo Universal Coordenado) (também conhecida como "hora média de Greenwich") quando você utiliza o medidor de velocidade + distância e pode ser apresentado no formato de 12 horas ou de 24 horas.



Fusos horários

Este relógio tem dois grupos independentes de configuração da hora, aos quais nos referimos como "fusos." O que é visível no mostrador chama-se **fuso principal**; o que você não pode ver, é o **fuso secundário**. Você pode "dar uma espiada" no seu **fuso secundário** ao pressionar e brevemente manter pressionado o botão **START/SPLIT** enquanto estiver no modo Hora do Dia. Se soltar o botão, você voltará para o mostrador do fuso principal; continue a manter pressionado o botão e você trocará uma configuração pela outra, transformando o fuso secundário em principal e vice-versa.

As configurações do fuso horário do relógio identificam-se como **T1** e **T2** durante a espiada.

Configurar a hora do dia

CONFIGURAÇÃO MANUAL DA HORA DO DIA

*OBSERVAÇÃO: Para configurar o fuso horário secundário, você deve transformá-lo em principal, mantendo pressionado o botão **START/SPLIT** até trocar um fuso pelo outro. Depois da configuração, repita a etapa para voltar ao fuso horário original se assim o desejar.*

1. Pressione e mantenha pressionado **SET/FORMAT** até que "SET TIME" (configurar hora) apareça no mostrador e o valor das horas comece a piscar.
2. Pressione **DISPLAY (+)** para aumentar o valor ou **STOP/RESET (-)** para diminuí-lo. Se o relógio estiver no formato de 12 horas, certifique-se de configurar corretamente a indicação AM/PM.
3. Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para selecionar (por ordem) os minutos, o ano, o mês, a data e o formato de 12 ou 24 horas. Em cada caso, pressione **DISPLAY (+)** para aumentar o valor ou **STOP/RESET (-)** para diminuí-lo.
4. Pressione **MODE (DONE)** para salvar as suas mudanças e voltar para o mostrador da hora do dia.
Observe que o valor dos segundos não é ajustável e que o dia da semana é calculado automaticamente a partir da data.

SINCRONIZAÇÃO COM A HORA UTC (TEMPO UNIVERSAL COORDENADO)

Ao receber os dados de GPS dos medidores de velocidade + distância, o relógio corrigirá automaticamente a hora para ambos os fusos horários, baseado na informação da hora obtida dos satélites GPS.

- A primeira vez que você utilizar o medidor de velocidade + distância, os valores de ambos os fusos horários serão sincronizados com a hora UTC (Tempo Universal Coordenado). Você poderá ajustar a hora para o fuso horário do seu local.
- Se você tiver configurado o relógio antes de utilizar o medidor de velocidade + distância pela primeira vez, as configurações da hora e da data serão mantidas, sendo que somente os valores do minuto e dos segundos serão configurados para a hora UTC (Tempo Universal Coordenado).
- Toda vez que você utiliza o medidor de velocidade + distância, o relógio corrige a hora caso houver ocorrido um desvio da hora UTC (Tempo Universal Coordenado) desde a última vez que o medidor de velocidade + distância foi utilizado.

As seguintes são algumas dicas sobre sincronização da hora:

- Quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância, a hora no relógio será atualizada quando o medidor se liga aos satélites e, depois, de quinze em quinze minutos, sempre que o relógio receba dados do medidor de velocidade + distância.
- O principal objetivo da sincronização da hora é corrigir qualquer desvio ou imprecisão do registro da hora pelo relógio; não ajustará a hora para o horário de verão, se esse horário for observado na sua região.

4-28

- Após sincronizar o relógio com a hora UTC (Tempo Universal Coordenado), você poderá "adiantá-lo" ou "atrasá-lo" com relação à hora correta e assim mesmo manter os benefícios da correção do desvio. Por exemplo, talvez você queira adiantar a hora em 10 minutos com relação à hora real da sua região. Não há problema. Configure manualmente a hora com 10 minutos adiantados e o relógio permanecerá exatamente 10 minutos adiantados com relação à hora local correta.

Ver dados de performance

Quando utilizar o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance na linha inferior do mostrador. Para ver esses dados, simplesmente pressione e solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer:

- Velocidade atual
- Passo atual
- Distância total percorrida no seu exercício atual. Esses dados dependerão em parte da condição do cronógrafo. Consulte a descrição completa para a "Distância total" na seção do modo Resumo deste manual.
- Frequência cardíaca atual

4-29

DICA: Se você não quiser ver nenhum dado de performance, você pode escolher "ocultar" esses dados e, no seu lugar, ver o dia da semana. Essa seleção está sempre disponível quando se seleciona para ver os dados de performance. Essa configuração será mantida da próxima vez que você usar o sistema Bodylink®, dando a impressão de não estar recebendo nenhum dado do medidor já que o dia da semana continua visível. Lembre-se disso quando selecionar para ver o dia da semana.

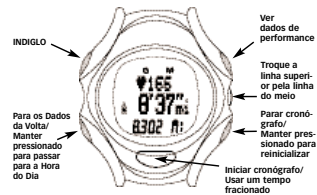
Modo Cronógrafo

O modo Cronógrafo (Chrono) permite registrar até 100 horas do tempo decorrido e outras informações de um evento. É possível armazenar até 100 voltas, com os seguintes dados para cada volta:

- Número da volta (lap number), tempo da volta (lap time) e tempo fracionado (split time)
- As médias da velocidade, do passo e da distância para cada volta (se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância)
- Média da frequência cardíaca (se estiver utilizando o medidor da frequência cardíaca)

4-30

Você pode pressionar **MODE** para trocar o mostrador do relógio para qualquer outro modo, como Hora do Dia, enquanto o cronógrafo continua funcionando sem interrupções. O ícone de cronômetro aparecerá para indicar que o cronógrafo está em funcionamento.



4-31

Uma observação sobre voltas e tempos fracionados

Nesta seção mencionaremos as “voltas” e os “tempos fracionados”. Ao descrever o tempo, o “tempo da volta” é o tempo transcorrido em um segmento (volta) de um evento. O “tempo fracionado” (split time) é o tempo total desde o começo do evento. Usamos indistintamente a expressão “usar um tempo fracionado” e “usar uma volta”. Ambas as expressões se referem à ação que faz com que o cronógrafo pare a cronometragem do segmento atual e comece a cronometragem de um novo. Essa operação pode ser feita manualmente (com o botão **START/SPLIT**) ou automaticamente (quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância).

Funcionamento do cronógrafo

1. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem. Se você não estiver utilizando nenhum dos medidores Bodylink, o relógio apresentará o tempo da volta, o tempo fracionado e o número da volta. Se você estiver utilizando o medidor de frequência cardíaca, o medidor de velocidade + distância ou ambos, o relógio apresentará as informações desses dispositivos, como por exemplo, a frequência cardíaca, o passo e a distância.

4-32

2. Pressione **START/SPLIT** enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento para usar um tempo fracionado.

Com essa operação, os dados da volta atual e de tempo fracionado serão armazenados e dar-se-á início a uma nova volta. O relógio mostrará a volta e o tempo fracionado para a volta que você acabou de completar. Se você estiver vendo os dados do monitor da FC (HRM) ou de velocidade + distância, o relógio mostrará os valores estatísticos médios da volta (dependendo dos dados que você estiver vendo no momento). O relógio voltará para o cronógrafo que estiver em funcionamento e cronometrando a volta atual. O relógio armazenará as últimas 100 voltas com dados substanciais.

*DICA: Você pode pressionar **MODE**, **SET/FORMAT** ou **DISPLAY** a qualquer hora para cancelar a preensão da volta e imediatamente voltar ao cronógrafo em funcionamento.*

3. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem. O mostrador mostra os dados para a volta e o tempo fracionado finais, se os tempos fracionados estiverem sendo usados.
4. Pressione **START/SPLIT** para retomar a cronometragem ou pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para zero.

4-33

OBSERVAÇÃO: Quando utilizar o cronógrafo com o sensor de velocidade + distância ou com o medidor de frequência cardíaca, as informações da volta e do tempo do cronógrafo aparecerão no mostrador por quatro segundos depois de iniciar, parar ou reinicializar o cronógrafo. Durante esse tempo, o ícone de cronômetro piscará e todos os botões funcionarão normalmente. Esse recurso foi incluído para permitir uma visão dos dados do cronógrafo para essas ações de cronometragem, mesmo que você tenha selecionado para ver somente os dados de performance (não os dados de tempo) no modo Chrono.

Funcionamento do sistema de “mãos livres”

O cronógrafo pode ser configurado para iniciar quando você começa a se movimentar e para parar quando você pára. Além disso, você pode utilizar tempos fracionados automaticamente seja em base à distância percorrida seja em base ao tempo decorrido. Consulte a seção do modo Configurar para obter informações detalhadas das configurações.

Ver dados de performance

Quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância ou o de frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance. Para ver esses dados, simplesmente pressione e

solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer. Consulte a face interna da capa para ver o gráfico que mostra as combinações de dados disponíveis nesse modo.

Quando estiver utilizando os dados de performance, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio.

OBSERVAÇÃO: Os valores médios dos dados e da distância percorrida somente são acumulados enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento.

Modo Dados da Volta (Lap Data)

O modo Dados da Volta permite revisar a qualquer momento as informações armazenadas da volta, independente de o cronógrafo estar em funcionamento ou parado ou ter sido reinicializado.

Todos os dados da volta são apagados quando se começa o cronógrafo com uma reinicialização.



Funcionamento do modo

Pressione **DISPLAY (▲)** ou **STOP/RESET (▼)** para navegar respectivamente para frente e para atrás pelos dados da volta. Mantenha pressionado o botão para passar rapidamente para uma volta específica. Solte o botão para ver os dados para esse número de volta.

Se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, cada volta revista terá três grupos de dados apresentados. A linha inferior de cada um deles sempre mostrará

o número da volta (rotulada "RCL", do inglês "Recall").

Se você não estiver utilizando nenhum medidor, cada volta revista consistirá de apenas um mostrador (tempo da volta e tempo fracionado)

Dados armazenados para cada volta

Tempo da volta e tempo fracionado – Os primeiros dados armazenados são o tempo da volta e o tempo fracionado para a volta. O tempo da volta aparece na linha superior do mostrador e o tempo fracionado aparece na linha do meio.

Médias da velocidade e do passo da volta – Depois, se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância, você poderá ver a média da velocidade e do passo da volta atual. Esses valores são baseados na distância percorrida na volta e no tempo transcorrido da volta.

Se você utilizar apenas o medidor de FC (HRM), você poderá ver essa apresentação, mas não os dados de performance.

Média da frequência cardíaca na volta e distância da volta – Por último, a média da frequência cardíaca na volta e a distância percorrida na volta são apresentadas. Se você utilizar apenas o medidor de FC (HRM), os dados da distância percorrida aparecerão em branco.

Modo Resumo (Summary)

Este modo apresenta um resumo de todos os dados acumulados de performance que foram armazenados pelo relógio enquanto o cronógrafo estava em funcionamento. Este modo não mostrará os dados armazenados para cada volta. Consulte a seção do modo Dados da Volta deste manual.



4-38

Assim como acontece com os dados do modo Dados da Volta, quando o cronógrafo for iniciado a partir de uma reinicialização, todos os dados no modo Resumo serão apagados, exceto os dados do odômetro. Esses dados só poderão ser apagados manualmente, como descrito na seguinte seção.

Funcionamento do modo

VISUALIZAÇÃO DOS DADOS

Pressione **DISPLAY (▲)** ou **STOP/RESET (▼)** para navegar respectivamente para frente e para trás pelos dados do resumo. Mantenha pressionado o botão para passar rapidamente pelos dados. Solte o botão para ver os dados específicos para esse grupo de dados.

REINICIALIZAÇÃO DO ODÔMETRO

Enquanto estiver vendo o valor do odômetro, pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para configurar esse valor de volta para zero.

4-39

Quais são os dados armazenados?

Os seguintes dados estão disponíveis para revisão no modo Resumo: A maioria desses dados provém do monitor de FC (HRM) ou do medidor de velocidade + distância. Portanto, se você não estiver utilizando nenhum desses dispositivos durante o seu exercício, a maior parte dos dados apresentados no modo Resumo não serão de seu interesse.

OBSERVAÇÃO: Os dados não se atualizam quando estão sendo apresentados.

Média da velocidade – A média da velocidade durante o funcionamento do cronógrafo, calculada dividindo a distância percorrida pelo tempo total do cronógrafo.

Velocidade máxima – O maior valor de velocidade recebida pelo relógio durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

Média do passo – A média do passo calculada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento. Esse valor é simplesmente a média da velocidade expressa em minutos por unidade de distância.

Melhor passo – Este é o valor do passo mais rápido (o menor), calculado durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

4-40

Distância do evento – A distância percorrida acumulada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

Distância total – O total da distância percorrida e acumulada, independente da condição do cronógrafo. A distância total levará em conta toda distância que você tiver percorrido quando o cronógrafo não estava em funcionamento. O valor da "distância do evento" anteriormente descrito não considerará essa informação da distância.

Odômetro – Funciona como o odômetro do seu carro. Acumulará a distância, independente de estar utilizando o cronógrafo ou não, até que seja manualmente reinicializado. O valor do odômetro não será cancelado automaticamente entre os exercícios, como ocorre com os demais dados de distância. Portanto, você pode utilizar esse valor para acompanhar a distância num período de uma semana, um mês, etc.

Média da frequência cardíaca – A média da frequência cardíaca calculada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

Tempo na zona – O tempo em que a frequência cardíaca apresentada estava dentro da sua zona alvo de frequência cardíaca. Consulte a seção do modo Configurar a fim de obter instruções detalhadas para configurar a zona alvo da frequência cardíaca.

4-41

Média da frequência cardíaca na zona – Esta é a média da frequência cardíaca calculada somente com os valores de frequência cardíaca que estavam dentro dos limites da sua zona alvo de frequência cardíaca. Esses dados dão uma ideia dos valores da sua frequência cardíaca quando você exercita dentro da sua zona alvo.

Tempo do evento – Esse valor é equivalente ao tempo total do cronógrafo.

Tempo total – O tempo total em que o relógio estava recebendo os dados de velocidade + distância, independente da condição do cronógrafo. Esses dados não levam em conta a utilização do monitor de FC (HRM).

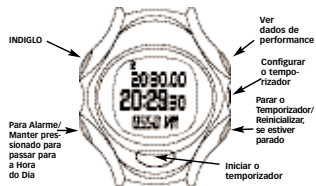
Carga da pilha GPS – Essa informação só será correta se o relógio estiver recebendo os dados do medidor de velocidade + distância. O nível da voltagem das pilhas aparece como um gráfico de barras. Quando a imagem da pilha estiver vazia, significa que a carga das pilhas do medidor de velocidade + distância está criticamente baixa. Considere em trocar as pilhas quando o gráfico de barras mostrar apenas um segmento, já que deve haver pelo menos uma hora de vida da pilha.

DICA: O relógio mostrará o ícone de pilha na parte superior do mostrador do relógio para lembrá-lo de trocar as pilhas no medidor de velocidade + distância.

Modo Temporizador (Timer)

O modo Temporizador permite configurar um tempo específico a partir do qual o relógio executa contagens regressivas até zero, sendo este um recurso útil para eventos com tempo fixo. O temporizador pode ser configurado para parar, repetir a contagem regressiva ininterruptamente ou passar para o modo Cronógrafo quando a contagem regressiva for concluída.

Você pode pressionar **MODE** para trocar o mostrador do relógio para qualquer outro modo, como Hora do Dia, enquanto o Temporizador continua funcionando sem interrupções. O ícone de temporizador aparecerá para indicar que o temporizador está em funcionamento.



Funcionamento do temporizador

1. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva do temporizador.
2. Pressione **STOP/RESET** para parar a contagem regressiva.
3. Com o temporizador parado, pressione **START/SPLIT** para retomar a contagem regressiva ou **STOP/RESET** para reinicializar o temporizador para a hora de início.

4-44

4. Quando o temporizador chegar ao zero, soará um alerta. A luz de fundo também se ativará para que você possa ver o relógio num ambiente escuro.

- Se for configurado para parar, o temporizador parará depois do alerta.
- Se for configurado para repetir, o temporizador se reinicializará para a hora inicial e imediatamente começará outra contagem regressiva. Continuará repetindo até que **STOP/RESET** for pressionado. A repetição da contagem é apresentada na linha inferior do mostrador. O relógio repetirá até 99 contagens. Depois, voltará para zero e continuará o processo.
- Se o temporizador for configurado para iniciar o cronógrafo, o relógio automaticamente passará para o cronógrafo e o iniciará.

OBSERVAÇÃO: *Esse recurso somente funcionará se o cronógrafo for reinicializado quando o temporizador atingir "0". Se o cronógrafo não for reinicializado nesse momento, o temporizador simplesmente parará no final da contagem regressiva e o cronógrafo não será iniciado. É importante, portanto, verificar que o cronógrafo seja reinicializado antes de iniciar o temporizador com essa ação no final da contagem regressiva.*

4-45

Configuração do temporizador

1. Pressione **SET/FORMAT** para começar a configuração.
2. Depois de mostrar o lembrete de configuração, o relógio apresentará a contagem regressiva do temporizador com o primeiro dos dois dígitos das horas piscando. Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para aumentar ou diminuir o valor respectivamente. Você pode manter pressionadas as teclas para avançar rapidamente até o valor.
3. Quando o valor estiver configurado corretamente, pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para passar para o próximo dígito, nesse caso o valor de unidade da configuração da hora.
4. Proceda da mesma forma para configurar os minutos e os segundos até configurar a hora desejada.
5. Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** mais uma vez para avançar para a conclusão da configuração. Depois, pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para escolher "STOP", "REPEAT" ou Crono.
6. Pressione **MODE (DONE)** para salvar as configurações e voltar para o temporizador. Observe que o temporizador será reinicializado depois que você sair do modo de configuração.

4-46

Ver dados de performance

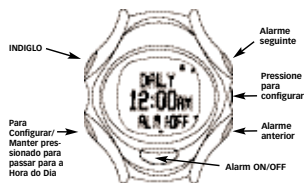
Quando utilizar o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance na linha inferior do mostrador. Para ver esses dados, simplesmente pressione e solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer.

- Velocidade atual
- Passo atual
- Distância percorrida durante o tempo em que o temporizador estava em funcionamento. Se o temporizador não estiver em funcionamento, esse valor não aumentará. Todos os dados da volta são apagados quando se começa o temporizador com uma reinicialização.
- Frequência cardíaca atual

4-47

Modo Alarme (Alarm)

Este modo permite configurar até cinco alarmes para alertá-lo a uma hora preestabelecida. Quando um alarme estiver ligado (ON), o ícone de relógio despertador aparecerá no mostrador da Hora do Dia. Os alarmes podem ser configurados para soar todos os dias, somente nos dias úteis ou nos fins de semana ou somente uma vez, como por exemplo, para uma consulta.



4-48

Quando o dia e a hora coincidem com os do alarme, ouve-se um sinal sonoro, a luz noturna INDIGLO® pisca e os valores para ativar o alarme são apresentados por 20 segundos. Você pode silenciar o alarme pressionando qualquer botão. Se você não silenciar o alarme antes do fim, o alarme de reserva produzirá um novo alarme em cinco minutos.

Seleção de um alarme

Quando estiver vendo uma configuração de alarme, pressione **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) para navegar pelas cinco configurações de alarme disponíveis.

Ativar/Desativar alarmes

Enquanto uma configuração de alarme estiver sendo apresentada, ela poderá ser ligada (ativada) ou desligada (desativada) sem ter de inserir a condição de configuração ao pressionar e manter pressionado o botão **START/SPLIT**.

Configuração do alarme

1. Selecione a configuração de alarme que você deseja modificar, como foi descrito na seção anterior.
2. Pressione **SET/FORMAT** para inserir a condição de configuração. O relógio mostrará um rápido lembrete de configuração e logo começará a configuração do alarme selecionado.

4-49

- Os primeiros dados para configurar é o tipo de alarme, o qual estará piscando. Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para escolher "WEEKDAYS" (dias úteis), "WEEKENDS" (fins de semana), "ONCE" (uma vez) ou "DAILY" (diariamente):
 - DAILY** – O alarme soará todos os dias à hora selecionada.
 - WEEKDAYS** – O alarme soará à hora selecionada de segundas-feiras às sextas-feiras.
 - WEEKENDS** – O alarme soará à hora selecionada somente nos sábados e nos domingos.
 - ONCE** – O alarme soará somente uma vez à hora selecionada e depois se desativará automaticamente.
- Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para começar a configuração da hora do alarme, começando com o valor da hora. Observe que o valor AM/PM também está piscando (se o relógio foi configurado para o formato de 12 horas) e que está configurado ao mesmo tempo com o valor da hora.
- Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para configurar as horas. Depois, pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para passar para os dígitos da dezena de minutos e da unidade de minutos, configurando-os da mesma forma.

4-50

- Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para configurar o alarme para ON (ligado) ou OFF (desligado).
- Pressione **MODE (DONE)** para salvar as mudanças e sair da condição de configuração.

OBSERVAÇÃO: Se você mudar qualquer uma das configurações do alarme, este se ativará de forma automática.

Modo Configurar (Configure)

O modo configurar permite estabelecer várias opções que facilitam as operações dos outros modos e as tornam mais úteis. As configurações deste modo são divididas em quatro grupos:

- WATCH SETTINGS** – As configurações de modo noturno, sinal horário, botão do bipe e unidade de comprimento encontram-se neste grupo.
- HRM SETTINGS** – Configura a zona alvo da sua frequência cardíaca.
- S+D SETTINGS** – Configura a nivelção da velocidade do do passo, os alertas das zonas de velocidade/passo e o recurso do alerta de distância.

4-51

- **HANDS-FREE SETTINGS** – Você quer iniciar o cronógrafo, parar e utilizar um tempo fracionado automaticamente quanto estiver usando o medidor de velocidade + distância? Este é o lugar para configurar esse recurso.

Navegar pelas opções

As opções deste modo encontram-se arranjadas numa hierarquia tipo menu, de dois níveis. Na parte interna da capa você encontrará um mapa mostrando o layout do modo. Confirme se você quiser ver a relação de todos os parâmetros no modo. Navegar pelas opções é simples:

- Pressione **DISPLAY (▲)** ou **STOP/RESET (▼)** para passar para o cabeçalho do grupo ou o mostrador da opção anterior ou seguinte.
- Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para “descer” para o próximo nível na hierarquia ou para inserir a condição de configuração da opção que você está olhando.
- Pressione **MODE (DONE)** para voltar para “cima” na seleção do grupo.



Configurações da opção “Configuração rápida” (Quick Set)

Muitas das opções têm uma configuração preestabelecida, que pode ser mudada sem ter de inserir a condição de configuração, ao pressionar o botão **START/SPLIT** enquanto estiver vendo a opção. Esse recurso de configuração rápida é indicado pela presença do sinal “+” no mostrador acima do botão **START/SPLIT**. Quando for visível, haverá um recurso de configuração rápida. Por exemplo, se nas configurações do monitor de FC (HRM) você

estiver vendo a configuração da zona alvo e pressionar o botão **START/SPLIT**, a reconfiguração da zona mudará. Usa-se a configuração rápida somente para as configurações das opções cujos dados numéricos não precisam ser alterados. Se, por exemplo, houver necessidade de mudar o intervalo do tempo fracionado automático, você terá de selecionar um modo de configuração. Porém, você tem a opção de ligar e desligar o recurso com uma configuração rápida.

O recurso de configuração rápida para cada uma das opções será explicado nas seguintes seções.

Alteração das configurações da opção

1. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para começar a configuração da opção que você selecionou.
2. O valor do primeiro dado começará a piscar. Pressione **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (-) para aumentar ou diminuir o valor respectivamente. Você pode manter pressionadas as teclas para avançar rapidamente até o valor.
3. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para avançar para o próximo valor e assim sucessivamente até que a opção fique configurada como quiser.
4. Pressione **MODE** (DONE) para sair da condição de configuração.

4-54

Descrições da opção

CONFIGURAÇÕES DO MONITOR DA FC (HRM)

Essas configurações permitem configurar a zona alvo da sua frequência cardíaca e um alerta de "fora da zona" enquanto estiver utilizando o medidor da frequência cardíaca. Você pode escolher a zona a partir de um grupo de cinco zonas preconfiguradas ou inserir manualmente o valor do limite superior e inferior.

ZONA ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



CONFIGURAÇÃO RÁPIDA: Seleção da zona alvo.

4-55

Você pode selecionar uma das cinco zonas preconfiguradas (baseado na sua HR_{max}) ou selecione "MANUAL" para configurar os limites superior e inferior para qualquer valor.

As zonas preconfiguradas baseiam-se nas seguintes percentagens da sua frequência cardíaca (HR_{max}):

Zona 1 – 50% - 60% HR_{max}

Zona 2 – 60% - 70 % HR_{max}

Zona 3 – 70% - 80% HR_{max}

Zona 4 – 80% - 90% HR_{max}

Zona 5 – 90% - 100% HR_{max}

OBSERVAÇÃO: Se você seleciona uma zona preconfigurada, a única outra opção que você pode mudar é o tipo de alerta. A configuração dos limites das zonas preconfiguradas não pode ser alterada. Se você deseja inserir determinados limites para a zona alvo, primeiro selecione "MANUAL" como a zona alvo e, depois, configure os limites que desejar.

OBSERVAÇÃO: Quando configurar os limites de forma manual, o limite inferior será o valor à esquerda do separador e o limite superior será o da direita. Se os limites forem configurados para

valores "irrealis" (por exemplo, o limite inferior é configurado para um valor acima do limite superior), o relógio os mudará para valores mais lógicos quando você pressionar **DONE**. Essas correções podem produzir resultados inesperados. Por isso, não se esqueça de verificar de novo as suas configurações quando aplicar a forma "MANUAL" de estabelecer os limites.

DICA: As configurações feitas de forma "MANUAL" são mantidas independentemente das zonas preconfiguradas. Por isso, você poderá usá-las para certos exercícios e a zona preconfigurada, para outros. Dessa forma, você não precisará inserir de novo as configurações manuais.

FC MÁX. (HR_{max})

CONFIGURAÇÃO RÁPIDA: Nenhuma

Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima. Esse valor será usado para calcular as cinco zonas alvo preconfiguradas.

DICA: Você pode determinar a sua HR_{max} ou por meio de teste controlado ou por meio de um dos vários métodos de estimação disponíveis. Um método muito usado, baseado na idade, é 220 - idade, embora os resultados desse teste possam não ser precisos, já que a HR_{max} depende de muitos fatores fisiológicos, como nível de forma física e composição genética; não apenas da sua idade.

Configurações de V + D (velocidade+distância)

Essas configurações afetam a resposta do relógio aos dados do medidor de velocidade + distância. Aqui você pode configurar os limites de velocidade ou de passo, o alerta de distância e ativar ou desativar a nivelção para os dados de velocidade e de passo.

ZONA DE VELOCIDADE/PASSO.

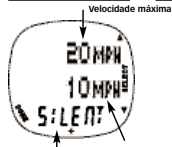
QUICK SET: Tipo de alerta ("NONE" (nenhum), "SILENT" (silencioso), "AUDIBLE" (audível))

O relógio permite configurar os limites da velocidade ou do passo e configurar o relógio para alertá-lo de que você se está movendo muito rápido ou muito devagar. Esse recurso é semelhante à zona alvo da frequência cardíaca, mas baseia-se na velocidade.

OBSERVAÇÃO: Se os limites são apresentados em termos de velocidade (por exemplo, 4 mph ou 6 kph), então o relógio está comparando a sua velocidade atual com as configurações dos limites da zona. Se os limites são apresentados em termos de passo (minutos e segundos), então o relógio está comparando o seu passo atual com as configurações dos limites da zona.

DICA: Você pode configurar os limites da velocidade e do passo de forma independente. Por exemplo, você pode configurar os limites do passo para ajudá-lo a controlar a velocidade da sua corrida e configurar os limites da velocidade para valores úteis para ciclismo. Depois, você simplesmente troca de uma configuração para outra dependendo do evento.

AS UNIDADES SÃO EXPRESSAS EM TERMOS DE VELOCIDADE



Tipo de alerta Velocidade mínima

AS UNIDADES SÃO EXPRESSAS EM TERMOS DO TEMPO PELA DISTÂNCIA



Tipo de alerta Passo máximo

Quando se mudam os limites da zona, as configurações permanecem na seguinte ordem:

- Tipo de zona – Escolha "SPEED" (velocidade) ou "PACE" (passo).
- "SLOWEST SPEED" (menor velocidade) ou "FASTEST PACE" (passo mais rápido).
- "FASTEST SPEED" (maior velocidade) ou "SLOWEST PACE" (passo mais devagar).

- Tipo de alerta – Se os valores da velocidade ou do passo caírem fora dos limites que você configurou, o relógio não produzirá nenhum alerta (NO ALRT), produzirá uma indicação de alerta no mostrador do relógio (SILENT) ou um som de alerta (AUDIBLE).

ALERTA DE DISTÂNCIA

QUICK SET: Alerta ligado/desligado

Você pode configurar o relógio para alertá-lo quando você tiver percorrido uma determinada distância ou múltiplos dessa distância. Por exemplo, quando essa configuração for fixada para "1 milha", o relógio emitirá um alerta sonoro quando você tiver percorrido uma milha. Depois, emitirá novamente quando da segunda, terceira e quarta milhas, etc.

OBSERVAÇÃO: Esse recurso somente será ativado quando o cronógrafo estiver sendo utilizado já que faz uso da distância acumulada durante o tempo em que o cronógrafo está em funcionamento.

DICA: Utilize esse recurso para alertá-lo quando você completou a metade do seu exercício.



NIVELAÇÃO DA VELOCIDADE E DO PASSO

QUICK SET: *Nivelação ligada/desligada*

Essas configurações determinam se a "nivelação" é aplicada aos valores apresentados de velocidade ou de passo. A nivelação é útil se você acha que os valores apresentados de velocidade ou de passo estão muito instáveis ou "irrequietos", embora a nivelação possa fazer com que esses valores respondam mais lentamente às mudanças. A nivelação pode ser aplicada independentemente à velocidade e ao passo. Experimente essas configurações para ver qual é a melhor combinação para você.

Configuração de "mãos livres"

Essas configurações oferecem as opções para que o cronógrafo possa iniciar, parar e usar tempos fracionados de forma automática. Esses recursos somente são funcionais quando estiver sendo utilizado o medidor de velocidade + distância Timex.

INÍCIO E PARADA AUTOMÁTICOS

QUICK SET: *Lig./Deslig.*

Esses recursos permitem que o cronógrafo se inicie quando você começa a se movimentar (quando a sua velocidade muda de zero para um valor diferente de zero) e pare quando você pára de se movimentar (sua velocidade volta ao valor zero).

Enquanto esses recursos estiverem ativados, você ainda poderá iniciar e parar manualmente o cronógrafo.

TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

QUICK SET: Pela distância/Pelo tempo/Desligado

Esse recurso permite que o cronógrafo use tempos fracionados automaticamente, baseado no tempo transcorrido ou na distância percorrida. Enquanto esse recurso estiver ativado, você pode usar manualmente os tempos fracionados. Os tempos fracionados manuais não afetam os critérios dos tempos fracionados automáticos.



Ao configurar o recurso de tempo fracionado automático, as configurações permanecem na seguinte ordem:

- Tipo – “OFF” (desligado), “BY DIST” (pela distância) ou “BY TIME” (pelo tempo)
- Intervalo

4-64

Configurações do relógio

Essas configurações oferecem várias opções para personalizar o funcionamento geral do relógio.

MODO NOTURNO **QUICK SET:** Lig./Deslig.

Quando ativada, a luz noturna INDIGLO® se ascenderá quando for pressionado qualquer botão. O funcionamento do NIGHT-MODE® (Patente dos EUA número 4.912.688) desativa-se automaticamente depois de 8 horas.

SINAL HORÁRIO **QUICK SET:** Lig./Deslig.

Quando ativado, o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.

BOTÃO DE BIPE **QUICK SET:** Lig./Deslig.

Quando ativado, o relógio emitirá um bipe quando for pressionado qualquer botão.

UNIDADES DE COMPRIMENTO

QUICK SET: Milhas/Quilômetros (Km)/Milhas náuticas (NM)

4-65

Você pode selecionar a unidade de distância que preferir para a velocidade, o passo e os valores de distância em milhas, quilômetros ou milhas náuticas. Essa configuração também afeta as unidades apresentadas de todas as opções que processam dados de velocidade, passo ou distância. Essa configuração pode ser alterada durante um exercício e, nesse caso, os dados estatísticos de velocidade, passo e distância serão corrigidos para as novas unidades selecionadas.

Troca da pilha

PARA EVITAR A POSSIBILIDADE DE DANIFICAR PERMANENTEMENTE O RELÓGIO, A TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO PARA TROCAR A PILHA A UM REPRESENTANTE AUTORIZADO OU A UM RELOJOEIRO.

Se preferir mudar a pilha você mesmo, verifique na parte posterior da caixa do relógio qual é a pilha especificada para o seu relógio. Siga cuidadosamente os passos seguintes:

1. Coloque o relógio com a face do mostrador para baixo numa superfície plana.
2. Retire ambas as metades da pulseira do relógio, utilizando uma pequena chave de fenda plana. Observe o sentido da tampa antes de começar. Ela deverá ser reinstalada no mesmo sentido ou a campainha não funcionará depois que voltar a montar o relógio.

4-66

3. Com uma chave Phillips 00, retire os quatro parafusos que seguram a tampa e ponha-os de lado. Retire cuidadosamente a tampa e ponha-a de lado.

NÃO VIRE O RELÓGIO PARA RETIRAR OS PARAFUSOS OU A TAMPA – HÁ PEQUENOS CONECTORES DENTRO DO RELÓGIO QUE PODEM CAIR. SEMPRE MANTENHA O RELÓGIO COM A FACE PARA BAIXO NA SUPERFÍCIE DE TRABALHO.

4. Abra cuidadosamente a braçadeira da pilha e retire a pilha.
5. Coloque a nova pilha célula no compartimento da pilha, certificando-se de que o lado com o sinal "+" esteja para a frente.
6. Recoloque a braçadeira da pilha.
7. Recoloque a tampa, certificando-se de que a arruela preta esteja firmemente ajustada na ranhura da caixa. Também verifique que a tampa esteja adequadamente alinhada (como observado no passo 2) para que a campainha fique alinhada com as conexões internas.
8. Recoloque cuidadosamente as tiras da pulseira. O segmento mais curto com a fivela se ajusta ao conjunto de alças superior.

4-67

Luz noturna INDIGLO®

A tecnologia eletroluminescente patenteada (números de patentes dos EUA 4.527.096 e 4.775.964) utilizada na luz noturna INDIGLO® ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

O relógio, resistente à água a 50 metros de profundidade, suporta até 86 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 164 pés ou 50 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTE RELÓGIO NÃO MOSTRARÁ DADOS DE VELOCIDADE OU DISTÂNCIA OU DE FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR UTILIZADO DEBAIXO D'ÁGUA.

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

1. Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. Mesmo sendo resistente à água a uma profundidade significativa (100 ou 200 metros), não é um relógio de mergulhador e não deve ser usado para mergulhar.
3. A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de tê-lo exposto ao sal.

Perguntas comuns

- P:** *Às vezes, ao usar o recurso tempo fracionado automático "pela distância", as distâncias para os tempos fracionados são apenas um pouco menores do que a minha configuração (p. ex., "0,244 km" quando a configuração é "0,25 km"). Por que isso acontece?*
- R:** Isso deve-se à forma em que o relógio usa a velocidade e a distância atuais para estimar o ponto do tempo fracionado atual na sua corrida. Às vezes, o relógio superestima o valor, criando primeiro uma distância do tempo fracionado "mais longa", seguido de uma "curta". Essa distância mais curta do tempo fracionado é necessária para que o relógio passa compensar essas leves superestimações e evitar que elas se acumulem ao longo do seu exercício. Então, para o exemplo oferecido aqui, o tempo fracionado anterior deveria ter apresentado um valor de distância um pouco mais longo que o da configuração do tempo fracionado automático de 0,25 km.

P: Por que os recursos de "mãos livres" ou de alerta de distância não funcionam quando utilizo apenas o medidor de frequência cardíaca?

P: Esses recursos baseiam-se nas informações fornecidas pelo medidor de velocidade + distância Timex®.

P: Por que não posso ver nenhum dado de tempo total ou distância total quando utilizo apenas o medidor de frequência cardíaca?

R: Os dados do tempo total e da distância total baseiam-se somente nos dados recebidos do medidor de velocidade + distância Timex®.

P: Já estou monitorando os dados de um medidor Timex® e quero ver também os dados de um segundo medidor que acabei de ligar. O que faço?

R: Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** por cerca de dois segundos (você deve estar nos modos Hora do Dia, Crono ou Temporizador). O relógio emitirá um bipe e o ícone de antena começará a piscar, indicando que o relógio está tentando achar um segundo medidor Timex®. Dentro de poucos segundos, o ícone de antena parará de piscar e os novos dados aparecerão na face do relógio (você deve pressionar e soltar **DISPLAY** para selecionar os novos dados nos modos Hora do Dia ou Temporizador).

4-70

P: Às vezes, aparece "NO DATA FROM HRM" ou "NO DATA FROM GPS". O que significam essas mensagens?

R: Essas mensagens aparecerão no mostrador quando o relógio não estiver recebendo sinais do medidor designado. Às vezes, essas mensagens aparecem quando você as espera, como por exemplo, alguns segundos depois de haver desligado o medidor de velocidade + distância. Outras vezes, você poderá vê-las inesperadamente durante o seu exercício. Nesse caso, as causas mais comuns dessas mensagens são graves rádio interferências ou distância excessiva entre o relógio e o medidor. A maior parte do tempo, o relógio corrigirá o problema sem a sua participação. Contudo, se essas mensagens se tornam um problema, indicamos alguns passos a seguir:

- Mantenha o relógio no mesmo braço em que está o medidor de velocidade + distância.
- Verifique as pilhas dos medidores. Quando a voltagem da pilha está baixa, reduza-se a força da radiotransmissão.
- Se for possível, aproxime o(s) medidor(es) do relógio.
- Afaste-se de fontes potenciais de interferência.

4-71

- P:** Por que às vezes quando uso a função do monitor de frequência cardíaca vejo um sinal de interrogação ou travessões piscando perto do mostrador de frequência cardíaca?
- R:** Essas são indicações de que o medidor de frequência cardíaca está tendo dificuldades para calcular a sua frequência cardíaca. Isso pode ser devido a:
- Ajuste imperfeito ou frouxo do medidor no seu peito
 - O medidor estar colocado de cabeça para baixo no seu peito
 - O material condutivo do lado inferior do medidor não estar o suficientemente umedecido
- P:** Como posso reduzir o tempo de "SEARCHING" (busca)?
- R:** O medidor de velocidade + distância se ligará aos satélites GPS mais rapidamente se você diminuir o seu movimento a um mínimo durante esse período e permanecer numa área aberta. Evite, também, deixar o medidor ligado por um longo período de tempo enquanto estiver em ambientes internos.
- P:** Com que frequência são calculados e atualizados os dados de GPS?
- R:** O medidor de velocidade + distância calcula a velocidade e a distância percorrida a cada segundo e transmite essa informação a cada 3,5 segundos.

GARANTIA INTERNACIONAL

(GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA)

A Timex Corporation garante o relógio 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.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o relógio, 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 OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pelo fabricante;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
- 5) se for na caixa, nos acessórios ou na pilha. Você teria de pagar para poder substituir qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA.

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 relógio ao fabricante, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado onde o produto foi comprado, juntamente com o Cupom de Consentimento do Produto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Consentimento do Produto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e lugar da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consentimento): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no

4-74

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 envio. 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 0800-168787. 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 +43 662 88 92130. 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.

4-75

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPOM DE CONSERTO DO RELÓGIO

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

Comprado por: _____
(Nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(Nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

**ESTE É O CUPOM PARA O CONSERTO DO SEU RELÓGIO.
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

Serviço

Se alguma vez o relógio 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.

ou:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Para 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 o cuidado e o serviço que o relógio precisa.

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

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

**Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA)
e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)**

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, os quais incluem todos os componentes do Sistema Bodylink® Timex®, cumprem as normas relevantes da seção 15 da FCC e da Industry Canada para os dispositivos de categoria B, como se segue:

Nomes dos produtos:

Medidor de velocidade + distância - Transreceptor GPS Série M8xx/M5xx Medidor do monitor de frequência cardíaca – Transmissor HRM Série M8xx/M5xx

Tipos de produto:Radiador intencional

Modelo	Número de Identificação FCC	Número de certificação IC
Monitor de frequência cardíaca M515	EP9TXXM515	3348A-M515
Monitor de velocidade + distância M850	EP9TXXM850	3348A-12181

*Estes dispositivos cumprem com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:
(1) O dispositivo não causa nenhuma interferência nociva e (2) o dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.*

4-78

Nomes dos produtos:

Receptores do relógio – HRM/Velocidade+Distância Série M8xx/M5xx

Registradores de dados – HRM/Velocidade+Distância Série M5xx

Tipos de produto: Radiador não intencional

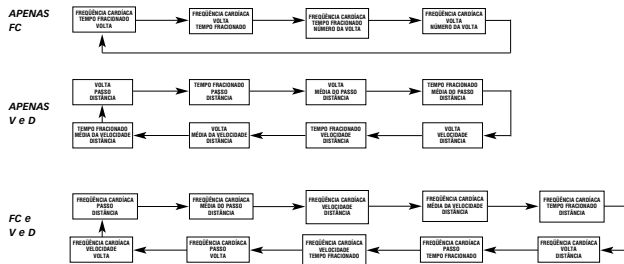
Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites foram designados para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em ambientes residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for utilizado de acordo com o manual de instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário que tente corrigir a interferência, reorientando ou trocando de lugar a antena receptora. Outra opção seria aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.

Aviso: Qualquer mudança ou modificação feita ao equipamento mencionado anteriormente que não seja expressamente aprovada pela Timex Corporation, poderia anular a autorização que o usuário possui de operar este equipamento.

Notificação da Industry Canada: Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

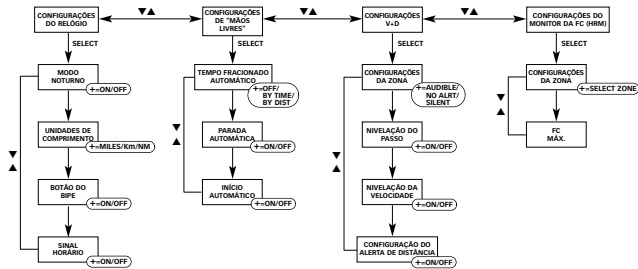
4-79

Ver os dados de performance no modo Crono



Pressione e solte **DISPLAY** até ver os dados que quiser.

Modo Configurar (Configure)



Pressione **INICIAR/TEMPO FRACIONADO (+)** para mudar a opção "Configuração rápida" indicada na bolha para cada uma das opções acima descritas.

Observações

Bodylink é uma marca comercial registrada da Timex Group, B.V.
TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Corporation nos EUA e noutros países.

INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países.

©2005 Timex Corporation.

4-84