



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

| | |
|-------------------|-------------------|
| English | page 1 |
| Français | page 49 |
| Español | página 101 |
| Português | página 151 |
| Italiano | pagina 201 |
| Deutsch | Seite 255 |
| Nederlands | pagina 303 |

Índice

| | |
|--|------------|
| Visão geral | 151 |
| Um coração em forma | 151 |
| Botões do relógio..... | 153 |
| Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno)..... | 153 |
| Ícones do mostrador | 154 |
| Recursos | 155 |
| Determinação da zona de frequência cardíaca ótima..... | 156 |
| Monitor de frequência cardíaca digital | 158 |
| Antes de começar | 158 |
| Para usar o monitor de frequência cardíaca digital | 158 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 160 |
| Hora do dia | 161 |
| Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis | 162 |
| Para trocar o fuso horário | 164 |
| Notas e dicas da hora do dia | 165 |
| Exemplo de Hora do Dia | 166 |
| Cronógrafo | 167 |
| Terminologia do cronógrafo | 167 |
| Para operar o cronógrafo | 168 |
| Notas e dicas do modo Cronógrafo | 169 |
| Exemplo do modo Cronógrafo | 170 |

| | |
|--|------------|
| Temporizador (Timer) | 171 |
| Para configurar o temporizador | 172 |
| Para operar o temporizador | 172 |
| Notas e dicas do modo Temporizador | 173 |
| Exemplo do modo Temporizador | 174 |
| Recuperar | 175 |
| Frequência cardíaca de recuperação | 175 |
| Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação | 176 |
| Rever (Review) | 178 |
| Para rever os dados do exercício | 179 |
| Notas e dicas do modo Rever | 180 |
| Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM) | 181 |
| Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca | 181 |
| Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca | 184 |
| Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital | 187 |
| Alarme | 187 |
| Para configurar o alarme | 188 |
| Notas e dicas do modo Alarme | 188 |
| Cuidado e manutenção | 189 |
| Monitor de frequência cardíaca digital | 189 |
| Pilha | 190 |
| Luz noturna INDIGLO® | 192 |
| Resistência à água | 192 |
| Garantia e serviço | 193 |
| Garantia | 193 |
| Serviço | 196 |

Visão geral

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® Ironman® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal por até 50 voltas.

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

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

Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

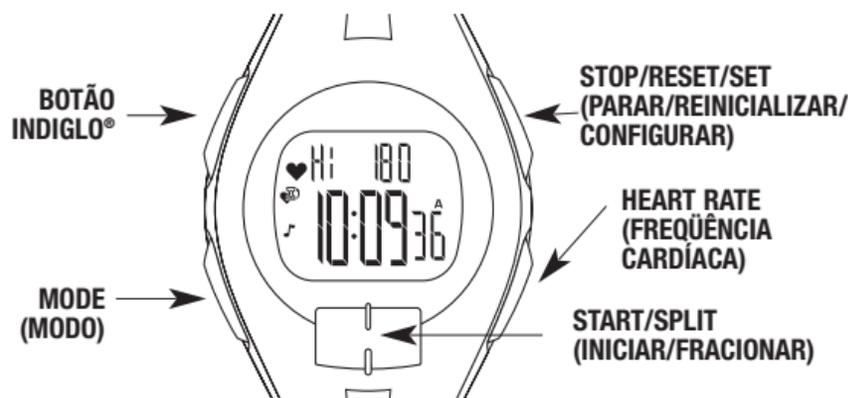
Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

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

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

Botões do relógio



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

Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno)

Em qualquer um dos modos do relógio, ao pressionar o botão INDIGLO® ativa-se a luz noturna INDIGLO® e ilumina-se a face do relógio. Ao pressionar e manter pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe, ativa-se a função NIGHT-MODE®.

Quando a função NIGHT-MODE® está ativada, pressionar qualquer botão do relógio iluminará a face do relógio por um período de três a seis segundos. A função NIGHT-MODE® permanecerá ativa por sete a oito horas depois da ativação. Para desativar a função NIGHT-MODE® antes de haver decorrido o período de oito horas, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe. A função NIGHT-MODE® se apagará imediatamente.

Ícones do mostrador

-  O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do medidor de frequência cardíaca digital. Esse ícone piscará sempre que o relógio receba um sinal do medidor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.
-  O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Temporizador.
-  O ícone de repetição no modo Temporizador indica que o temporizador foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
-  Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.

-  Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
-  Um ícone de um coração/temporizador pequeno no modo Hora do Dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio rastreia uma frequência cardíaca de recuperação.

Recursos

Recursos impressos

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

- ❖ **Guia do Usuário dos Medidores de Forma Física:** Informações completas de configuração, funcionamento e manutenção do medidor da frequência cardíaca digital.
- ❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** Informações para utilizar o monitor de frequência cardíaca digital junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Recursos da Internet

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

- ❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex®, bem como os recursos dos produtos e simulações.
- ❖ Visite **www.timextrainer.com** para obter dicas de forma física e treinamento quando usar os monitores de frequência cardíaca Timex®.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

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

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

Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o monitor de frequência cardíaca pessoal (só para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (só para clientes nos EUA), você poderia aplicar o método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

Monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 181-187 para obter informações sobre o modo HRM SETUP.

Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

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

1. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Dia, Cronógrafo ou Temporizador.
4. Parado a uma distância mínima de dois metros (seis pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (frequência



cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do medidor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.

5. Comece o exercício.

OBSERVAÇÃO: O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver em modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF. De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem ALERT ON.
7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 178 a 180 para obter mais informações sobre o modo Rever.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

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

Hora do dia

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

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para próximo modo, dígito ou opção ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para ver ou trocar o fuso horário, ou para trocar, aumentar ou alternar os itens de configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar o monitor de frequência cardíaca digital, diminuir ou alternar um item de configuração com outro ou trocar a aparência do mostrador.

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

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET até que as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso horário primário (1) com o secundário (2) e vice-versa.
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado nas tabelas que se encontram nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nas duas páginas seguintes.

| Grupo de configurações | Ajuste |
|----------------------------------|--|
| Hora | Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo. |
| Minuto | Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor do minuto ou HEART RATE (-) para diminuí-lo. |
| Segundo | Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero. |
| Dia da semana | Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos dias da semana anteriores. |
| Mês | Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores. |
| Data | Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (-) para diminuí-lo. |
| Formato de 12 ou 24 horas | Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 horas com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo. |

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

| Grupo de configurações | Ajuste |
|-------------------------------------|--|
| Apresentação do mês e do dia | Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM.DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3.15 (MM.DD) ou 15.3. (DD.MM). |
| Sinal horário | Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ativado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata. |
| Botão do bipe | Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe cada vez que for pressionado um botão que não for o botão INDIGLO® |

Para trocar o fuso horário

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

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.

2. Continue pressionando até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até que apareça a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para 1º de março.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/RESET/SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ No momento em que o relógio estiver recebendo um sinal do medidor de frequência cardíaca digital, você poderá mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
2. Frequência cardíaca sobre a Hora do Dia;
3. Hora do Dia sobre a frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

Exemplo de Hora do Dia

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

Cronógrafo

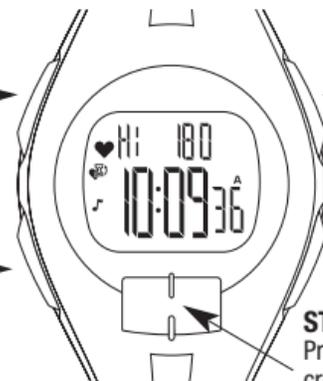
O modo Cronógrafo funciona como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas de um exercício.

BOTÃO INDIGLO®

Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir rapidamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.



STOP/RESET/SET

Pressione para pausar ou parar o cronógrafo ou apagar os dados do cronógrafo.

HEART RATE

Pressione para trocar a aparência do mostrador do HRM.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura o exercício.
- ❖ **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais do exercício.
- ❖ **Tempo Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo do seu exercício atual.

- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados do cronógrafo (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá as horas da volta e do tempo fracionado, o número da volta ou o do tempo fracionado e a média da frequência cardíaca (da volta ou do tempo fracionado) se os dados do medidor de frequência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
5. Pressione MODE para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
6. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir o exercício.

OBSERVAÇÃO: O temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por um ou dois minutos, como configurado pelo usuário) depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca

digital. Consulte as páginas 175 a 176 para obter informações adicionais sobre a frequência cardíaca de recuperação.

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

Notas e dicas do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para passar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo  aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o relógio estiver funcionando em modo Cronógrafo com o medidor de frequência cardíaca digital, você acumulará dados relacionados ao coração em modo Rever, como:
 1. Tempo que a frequência cardíaca permanece na zona-alvo de frequência cardíaca;
 2. A frequência cardíaca média de cada volta registrada e
 3. Frequências cardíacas média, máxima e mínima do exercício.
- ❖ Com o cronógrafo e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE.

Escolha a partir de:

 1. Tempo da volta/Tempo fracionado;
 2. Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;

3. Tempo da volta ou Tempo fracionado/Frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

❖ Sem o medidor da frequência cardíaca, você pode mudar o formato de reinicialização do cronógrafo pressionando STOP/RESET/SET.

Exemplo do modo Cronógrafo

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

Temporizador (Timer)

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

BOTÃO INDIGLO®

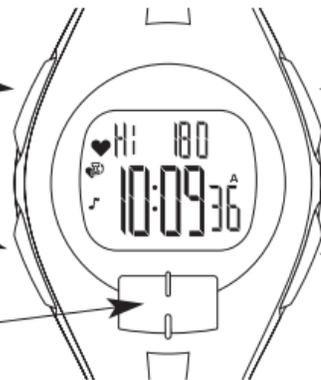
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para aumentar ou alternar os itens de configuração ou para iniciar ou continuar a cronometragem.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração ou para fazer uma pausa ou reinicializar o temporizador.

HEART RATE

Pressione para diminuir ou alternar os itens de configuração ou trocar a aparência do mostrador.

OBSERVAÇÃO: Você pode pressionar qualquer botão em qualquer um dos modos para silenciar o alerta que toca quando o temporizador alcançar o valor zero.

Para configurar o temporizador

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

OBSERVAÇÃO: A configuração da ação final permite escolher como o temporizador funcionará na conclusão de uma contagem regressiva. As opções são STOP ou REPEAT.

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

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

Para operar o temporizador

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone do temporizador  ou de repetição do temporizador  aparecerá no mostrador. A configuração da contagem regressiva original aparecerá no mostrador superior.

2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
 3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/RESET/SET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
 4. Quando o temporizador alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.
 5. O temporizador pára depois de ser configurado para STOP; ou o temporizador começa outra contagem regressiva se for configurado para REPEAT e continua até ser pressionado STOP/RESET/SET.
- O mostrador mostrará “RPT-#” e um número (por exemplo, “RPT -2”). O “RPT” indica que o temporizador está repetindo, e o número (#) indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva.

OBSERVAÇÃO: Se o relógio estiver recebendo sinais do medidor da frequência cardíaca digital, a informação na linha superior será substituída por dados da frequência cardíaca.

Notas e dicas do modo Temporizador

- ❖ Você pode pressionar MODE no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do temporizador. O ícone do temporizador  ou de repetição do

temporizador  continuará a aparecer para indicar que o temporizador está em funcionamento.

❖ Com o temporizador e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador de modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1. Configurar o Tempo da contagem regressiva (Repetição da contagem);
2. Frequência cardíaca sobre Tempo da contagem regressiva;
3. Tempo sobre Frequência cardíaca ou
4. Só a frequência cardíaca.

Exemplo do modo Temporizador

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do seu intervalo do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos e o configura para repeti-lo uma vez. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe, avisando para começar a caminhada de volta ao escritório. Já que o temporizador havia sido configurado para repetir (REPEAT), o relógio começa a cronometragem de uma outra sessão de 15 minutos, ajudando-o a controlar o tempo que você tem para voltar ao seu escritório.

Recuperar

Frequência cardíaca de recuperação

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

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

BOTÃO INDIGLO®

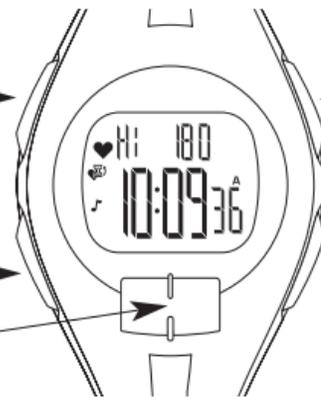
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT

Pressione para começar ou recomeçar o temporizador de recuperação.



STOP/RESET/SET

Pressione para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos ou para parar ou reinicializar o temporizador de recuperação.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança da frequência cardíaca por um período de um ou dois minutos. Para configurar a duração de recuperação no temporizador.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para cancelar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.

Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de frequência cardíaca digital.

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

Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

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

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
 2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
 3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.
 4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação de um ou dois minutos.
 5. Depois da contagem regressiva de um ou dois minutos, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação (valor R).
- OBSERVAÇÃO:** O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do medidor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.
6. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de um ou dois minutos repetindo da etapa 2 à 4.

Rever (Review)

O modo Rever permite rever todas as informações do último exercício realizado registradas pelo cronógrafo.

BOTÃO INDIGLO®

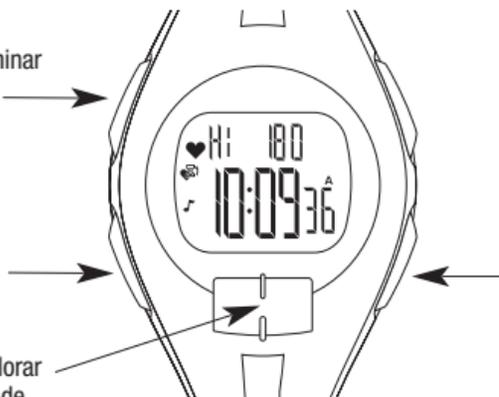
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT(+)

Pressione para explorar os dados da atividade para frente.



HEART RATE (-)

Pressione para explorar os dados da atividade para trás.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada ao pressionar START/SPLIT (+).

- ❖ **Tempo total:** O tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante um exercício em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.

- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** O maior valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** O menor valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- ❖ **Calorias totais:** O número de calorias queimadas durante um exercício. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca digital, da frequência cardíaca durante o exercício e do tempo transcorrido.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** O resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ **Revisão da volta ou do tempo fracionado:** O tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 50 voltas (segmentos) do exercício.

Para rever os dados do exercício

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

Notas e dicas do modo Rever

- ❖ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero (posição de reinicialização) para o exercício seguinte, apagam-se os dados de resumo do exercício anterior, exceto os da frequência cardíaca de recuperação.
- ❖ Sem o medidor de frequência cardíaca digital, você verá o tempo total e a Volta ou o Tempo Fracionado no modo Rever, junto com a última frequência cardíaca de recuperação registrada.
- ❖ Se não foram registradas as voltas independentes durante um exercício, o relógio mostrará NO LAPS STORED (voltas não armazenadas) quando se chega no segmento para revisar a volta do modo Rever.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

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

BOTÃO INDIGLO®

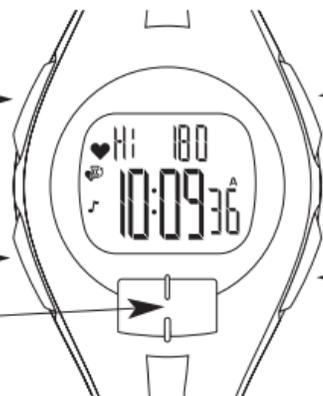
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para entrar ou sair do modo ou passar para o próximo dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar os itens de configuração.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para ativar (ON) ou desativar (OFF) os recursos audíveis ou para diminuir ou alternar os itens de configuração.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

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

Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

As zonas de frequência cardíaca preconfiguradas descritas na tabela a seguir correspondem aos valores de frequência cardíaca máxima (Maximum Heart Rate - MHR).

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

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 156.

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca preconfigurada:

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

bipe quando você estiver aquém ou além da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida e continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo.

4. Pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca e sair do modo HRM SETUP. Ao sair do modo HRM SETUP, o relógio usará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todos os cálculos baseados no HRM.

Zona-alvo de frequência cardíaca manual

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

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até que apareça o modo HRM SETUP.
2. Pressione START/SPLIT até que apareça MANUAL.
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a palavra MANUAL piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor piscante, HEART

RATE (-) para diminuir-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.

6. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração, ou poderá continuar para configurar ou ajustar outros dados estatísticos da frequência cardíaca (ver a seguir).

Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca

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

Para configurar outros dados estatísticos de frequência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo HRM SETUP.
2. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. Pressione MODE (NEXT) para começar a configurar outros dados estatísticos.

4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que quiser configurar.
6. Pressione STOP/RESET/SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Para este monitor de frequência cardíaca digital você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

| Grupo de configurações | Mostrador | Descrição |
|---|---|---|
| Peso |  | Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg). |
| Frequência cardíaca máxima |  | O valor da frequência cardíaca máxima é usado para determinar as cinco zonas-alvo preconfiguradas e como referência para exibir a frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%). Esse número não pode ser inferior a 80 nem superior a 240 batimentos por minuto (BPM). |
| Mostrador da frequência cardíaca |  | Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batimentos por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%). |

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

Alarme

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

BOTÃO INDIGLO®

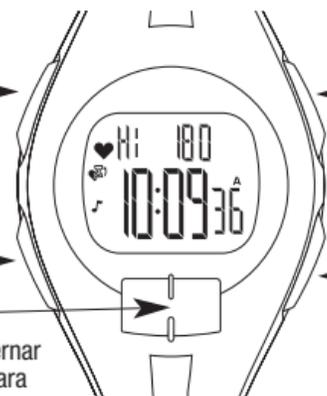
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE

Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT

Pressione para aumentar ou alternar os valores de configuração ou para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.



STOP/RESET/SET

Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE

Pressione para reduzir ou alternar os valores de configuração.

Para configurar o alarme

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

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

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

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se você alterar qualquer configuração do alarme, este será ativado automaticamente.

- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador  aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.
- ❖ O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

Cuidado e manutenção

Monitor de frequência cardíaca digital

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

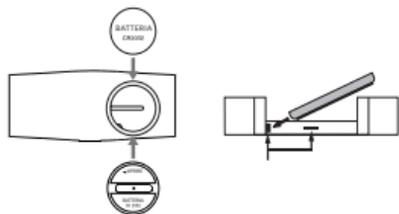
- ❖ Exceto as pilhas, as peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Pilha

Pilha do medidor de frequência cardíaca digital

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

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



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

3. Depois de introduzir a pilha, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda — parafusando no sentido horário.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

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

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

Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). Para o relógio, usa-se uma pilha de lítio CR2025/CR2018.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO MONITOR

DE FREQUÊNCIA CARDÍACA A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Luz noturna INDIGLO®

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

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex® recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ter sido exposto ao sal.

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

Medidor digital da frequência cardíaca

- ❖ O medidor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água

(equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

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

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

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

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

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

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;

3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira ou cinta, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE 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 monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência

cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de manuseio e remessa. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7 231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Serviço

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

**LINHA DE EMERGÊNCIA DE SERVIÇO DE RELÓGIOS, P.O. Box 2740,
Little Rock, AR 72203**

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

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem 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 monitor de frequência cardíaca Timex® precisa.

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

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

CUPOM DE CONCERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____

(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____

(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____
