

Z06.TM.430000

TIMEX®

PRODUZIDO NO
POLO INDUSTRIAL
DE MANAUS



CONHEÇA A AMAZÔNIA

GRUPO | D U M O N T S A A B

SAC: 0800-0554898

www.timex.com.br

Manual de Instruções - Fitness Sensor

TIMEX®

Fitness Sensor

Manual de Instruções

Modelos: TI5C391, TI5F001, TI5F011 e TI5F891



Sensores de Boa Forma Física

Timex®

Sensor de Ritmo Cardíaco

Sensor de Velocidade + Distância

Os relógios servem para outras coisas além de ver as horas. A tecnologia digital dá ao seu relógio a capacidade para lhe mostrar o seu ritmo cardíaco ou medir a velocidade e a distância percorrida. Estas funções exigem o uso de módulos externos que transmitem informações ao seu relógio via rádio. Este livro fornece as instruções para configurar, fazer funcionar e manter em bom estado estes aparelhos. Procure a seção que for apropriada para o tipo de aparelho que tenha adquirido.

Para obter mais informações sobre a utilização do seu relógio, consulte o manual de instruções do relógio.

Monitor de Ritmo Cardíaco

Como funciona o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

O Monitor de Ritmo Cardíaco é uma combinação de um Sensor de Ritmo Cardíaco com um relógio desportivo. O Sensor de Ritmo Cardíaco prende-se ao seu peito e mede os sinais elétricos criados pelo coração à medida que este bate. Usando esta informação, ele calcula então o seu ritmo cardíaco e transmite-o ao seu relógio.

Basta olhar para o relógio durante os exercícios ou treino, para manter e ou melhorar o seu nível de forma física.

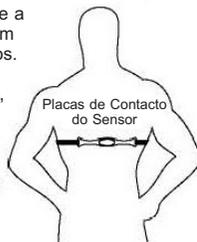
Como Usar o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

1. Umedeça as placas de contato do Sensor de Ritmo Cardíaco. ISTO É ESSENCIAL para o correto funcionamento do Monitor de Ritmo Cardíaco.

2. Coloque a cinta em volta do peito. Ajuste a cinta de modo que abraçe firmemente em volta do peito, um pouco abaixo dos mamilos.

Assegure-se de que o transmissor esteja centrado no peito e de que esteja de pé, isto é, que o nome da marca possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.

3. Ponha o Monitor de Ritmo Cardíaco para funcionar. Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter instruções detalhadas sobre como observar os dados do ritmo cardíaco.



Aviso

Isto não é um aparelho médico e não é recomendado para uso por pessoas que tenham problemas cardíacos graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Interferências com o sinal de rádio, mau contato entre a sua pele e a cinta que abraça o peito e ainda outros fatores poderão impedir a transmissão exata dos dados do ritmo cardíaco.

Manutenção

Use água doce para lavar o Sensor de Ritmo Cardíaco e a cinta, para evitar a acumulação de materiais que possam interferir na medição do seu ritmo cardíaco.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor

A vida útil da bateria do transmissor deverá ser superior a dois anos, baseando-nos num uso de uma hora por dia. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. Substitua a bateria do transmissor quando acontecer algum dos casos seguintes:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está corretamente colocado no peito.
- Mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) aparecem cada vez com maior frequência no mostrador.

Substituição da Bateria

NOTA: É necessário ter um aparelho (tal como um relógio) que seja capaz de exibir as informações do ritmo cardíaco, para poder verificar se a nova bateria foi colocada corretamente. Use uma

moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria (na traseira do transmissor).

- Insira a nova bateria (CR2032 ou equivalente) com o "+" voltado para si;
- Pressione o botão de rearmar que está ao lado da bateria. Use um palito ou um clipe para papel endireitado;
- Volte a colocar a tampa da bateria;
- Faça um teste rápido da unidade.

1. Afaste-se de quaisquer fontes de interferências elétricas ou de rádio.
2. Umedeça bem as placas de contato do Sensor de Ritmo Cardíaco e coloque a cinta em volta do peito, firmemente contra a sua pele.
3. Ponha para funcionar a função de Monitor de Ritmo Cardíaco do seu relógio.
4. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a piscar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor ficou ativado. Isto confirma que a bateria foi instalada corretamente.

NOTA: Não é necessário que apareça um valor de ritmo cardíaco o mostrador durante este teste.

SE O CORAÇÃO PISCANTE NÃO APARECER NO MOSTRADOR:

- Pressione novamente o botão de rearmar, no compartimento da bateria, e volte a montar a tampa da bateria.
- Volte a instalar a bateria e repita o teste indicado acima.

Resistência à Água

O Sensor de Ritmo Cardíaco resiste a uma pressão da água até 60 p.s.i. Consulte o quadro no fim do livro para obter as equivalências.

AVISO: O Sensor de Ritmo Cardíaco não exibirá o ritmo cardíaco quando o fizer funcionar debaixo de água.

Sensor de Velocidade + Distância

Como Funciona o Sistema de Velocidade e Distância

O Sensor de Velocidade + Distância (S+D em inglês) captura sinais dos satélites GPS (Sistema de Posicionamento Global) que estão em órbita, para determinar a sua posição e seu deslocamento em qualquer lugar do mundo. Esta informação é transmitida por rádio para o seu relógio para poder calcular a sua velocidade, cadência e distância percorrida. Para obter mais informações sobre sua velocidade e distância, consulte o manual de instruções do seu relógio.

Acerca do Tempo de Ligação Firme do GPS

- Na primeira vez em que for usado, o Sensor V+D pode demorar 5 minutos ou até mais para estabelecer a ligação com os satélites. Depois disso, o aparelho, normalmente, apenas precisa de um minuto.
- Se se deslocar para centenas de quilômetros de distância do local em que usou o Sensor V+D pela última vez ou se deixar o Sensor V+D ligado dentro de casa por um longo período de tempo, até sair novamente para o exterior, a busca poderá demorar mais tempo do que se espera.
- Para ter tempos de ligação firme do GPS mais curtos, tente minimizar os movimentos enquanto a luz vermelha estiver piscando.

Fazer Funcionar o Sensor V+D

Para obter melhores resultados, o Sensor precisa de uma vista desimpedida do céu.

- Pressione e segure o botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) para ligar o receptor. Deverá estar ao ar livre e numa área descampada. Se a luz do botão indicador do estado brilhar em vermelho imediatamente (continuamente, isto é, sem piscar), então a bateria está esgotada a ponto de não ser possível fazer funcionar o GPS e, portanto, a bateria tem que ser substituída. O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) do Sensor V+D piscará inicialmente em vermelho enquanto o Sensor V+D calcula a sua posição em relação aos satélites GPS. O texto "SEARCHING" (BUSCANDO) pode aparecer no mostrador do relógio se estiver usando um relógio Timex® que seja compatível.

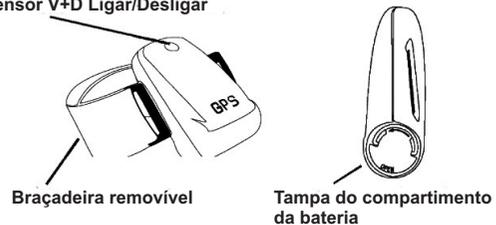
• O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) piscará em verde quando o Sensor S+D tiver conseguido capturar os sinais dos satélites. As informações de velocidade e de distância estão agora sendo transmitidas para o relógio (ou para outro aparelho).

• Para desligar o Sensor V+D, Sensor, pressione e segure o botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) durante um segundo. O botão brilhará em vermelho enquanto estiver segurando o botão e depois apaga-se, indicando que o Sensor V+D está desligado.

• O Sensor V+D apagará automaticamente se ocorrer algum dos casos seguintes:

- A bateria esgotou-se.
- Não é detectado movimento durante 15 minutos consecutivos.
- Não são detectados sinais de GPS durante 15 minutos consecutivo.

Sensor V+D Ligar/Desligar



Usar o Sensor V+D de Velocidade e Distância no Corpo

Para obter melhores resultados, retenha o Sensor V+D com a braçadeira à parte superior do seu braço. Também pode usá-lo na cintura com o grampo. Use o seu relógio de modo que fique sempre a menos de 1 metro (cerca de 3 pés) do sensor V+D. Assegure-se de que o sensor está virado para cima de forma que o logotipo GPS possa ser lido por uma pessoa que esteja de frente para si. Quaisquer roupas que sejam usadas por cima do Sensor V+D terão que estar secas e livres de metais.

Usar o Sensor V+D na parte superior do seu braço

• Assegure-se de que retirou o grampo para o cinto. Para remover o grampo para o cinto, agarre o grampo e empurre-o gentilmente para fora (Fig.1). Para voltar a colocar o grampo, alinhe a patilha do grampo com a ranhura do sensor e introduza gentilmente o grampo na unidade.

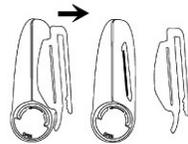


Fig. 1

• Se a braçadeira não estiver colocada, faça deslizar a ligação de plástico com a tira elástica pela ranhura do Sensor V+D como se mostra. (Fig. 2)

• Faça deslizar a tira elástica através da extremidade aberta da ligação, e fixe-a no seu lugar com o gancho e o fecho.

• Passe o Sensor e a fita sobre a mão e para a parte superior do braço. O relógio deve ser usado no mesmo braço. (Fig. 3)

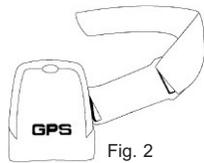


Fig. 2

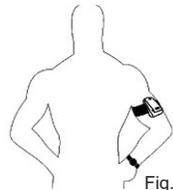


Fig. 3

• Puxe a braçadeira através da extremidade ajustável de maneira a ajustar-se aconchegadamente à volta do braço.

Usar o Sensor V+D no seu cinto

• Se a braçadeira estiver colocada, retire-a fazendo deslizar a ligação de plástico.

• Insira o grampo para o cinto alinhando a patilha do grampo com a ranhura do Sensor e instalando-a no seu lugar.

• Use o Sensor do mesmo lado do corpo em que usa o relógio.

Resolver Problemas e Mensagens de Erro do Sensor V+D

PROBLEMA

- O Sensor V+D não consegue estabelecer a ligação com os satélites GPS. O botão ON/OFF (LIGA/DESLIGA) nunca muda para verde a piscante.
- O Sensor GPS V+D perde os sinais dos satélites durante a utilização. O relógio poderá exibir uma indicação de que o sinal GPS está fraco.

SOLUÇÃO

- Mude-se para uma área ao ar livre mais descampada.
- Afaste-se dos objetos metálicos.
- Substitua a bateria do Sensor V+D.

NOTA: O sistema pode manter a sua precisão durante períodos de tempo curtos mesmo quando os sinais GPS se perdem.

PROBLEMA

- O relógio exibe a mensagem FATAL GPS ERROR (ERRO GPS FATAL).

SOLUÇÃO

- O Sensor V+D está danificado; contate o Serviço de Apoio ao Cliente da Timex.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Sensor V+D

A bateria do Sensor V+D dura aproximadamente 12 horas.

O Sensor V+D por si mesmo não indica o estado em que se encontra a sua bateria, exceto se a bateria estiver completamente esgotada (como foi explicado da seção "Fazer Funcionar o Sensor V+D"). Em vez disso,

esta informação é enviada por rádio para o seu relógio, juntamente com os dados da sua performance.

Consulte o manual do usuário do seu relógio para obter o procedimento para verificar o nível da bateria do Sensor V+D.

Substituir a Bateria

- Levante o desandador de meio círculo que se encontra na tampa do compartimento da bateria (localizada no lado da caixa do Sensor V+D) e rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para desapertar.

- Retire a tampa do compartimento da bateria.

- Retire a bateria velha e insira uma bateria tipo AA nova.

Observe as marcas +/- dentro do compartimento da bateria para assegurar de que a nova bateria fica alinhada da forma correta.

- Volte a colocar a tampa do compartimento da bateria e aperte-a rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio. Não a aperte demasiadamente.

Manutenção

Use água doce para lavar periodicamente o Sensor V+D e a sua braçadeira, a fim de evitar a acumulação de materiais que possam interferir nas medições da sua velocidade e distância.

Para todos os Sensores

Resistência à água

O nível de resistência à água (se houver algum) está marcado na caixa. Consulte o quadro abaixo para encontrar as equivalências. O Sensor V+D é resistente aos salpicos de água. Se ele alguma vez ficar submerso, retire a traseira da caixa e a bateria e deixe que o compartimento seque por completo.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160
200m/656ft	284

*libras por polegada quadrada absolutas

AVISO:
PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE
NENHUM DOS BOTÕES DEBAIXO DE ÁGUA.
OS SENSORES NÃO EXIBIRÃO DADOS QUANDO FUNCIONAREM
DEBAIXO DE ÁGUA