

W235 NA 685-095000



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

digital heart rate monitor



## Zone In On Fitness

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

## TABLE OF CONTENTS

---

<b>Overview</b>	<b>1</b>
Watch Buttons	3
Display Icons	3
Resources	4
Print Resources	4
Web Resources	4
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	5
<b>Digital Heart Rate Monitor</b>	<b>6</b>
Before You Begin	6
To Use Your Digital Heart Rate Monitor	6
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips	8
<b>Time of Day</b>	<b>9</b>
To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles	9
To Switch Time Zones	12
Time of Day Notes & Tips	12
Time of Day Example	13
<b>Chrono</b>	<b>14</b>
Chrono Terminology	14
To Operate the Chrono	15
Chrono Mode Tips & Tricks	16
Chrono Mode Example	17
<b>Timer</b>	<b>18</b>
To Set the Timer	18
To Operate the Timer	19
Timer Mode Notes & Tips	19
Timer Mode Example	20
<b>Recover</b>	<b>21</b>
About Recovery Heart Rate	21

To Manually Determine a Recovery Heart Rate .....	22
<b>Review</b> .....	<b>23</b>
To Review Activity Data .....	24
Review Mode Notes & Tips .....	25
<b>HRM Setup</b> .....	<b>25</b>
To Set a Target Heart Rate Zone .....	26
Preset Target Heart Rate Zones .....	26
Manual Target Heart Rate Zone .....	27
To Set Other Heart Rate Statistical Data .....	28
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips .....	29
<b>Alarm</b> .....	<b>30</b>
To Set the Alarm .....	30
Alarm Mode Notes & Tips .....	31
<b>Care &amp; Maintenance</b> .....	<b>32</b>
Digital Heart Rate Monitor .....	32
Battery .....	32
Digital Heart Rate Sensor Battery .....	32
Watch Battery Replacement .....	34
INDIGLO® Night-Light .....	34
Water Resistance .....	34
Watch .....	34
Digital Heart Rate Monitor .....	35
<b>Warranty &amp; Service</b> .....	<b>35</b>
Service .....	37
<b>Declaration of Conformity</b> .....	<b>39</b>

## OVERVIEW

---

### Congratulations!

With your purchase of the Timex® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

### A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week.
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate.

**Note:** Always consult your physician before beginning any exercise program.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

**WARNING:**

**This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions.**




Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.




## Watch Buttons



**NOTE:** The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the Watch buttons.

## Display Icons

-  You will see the hollow heart icon as the Watch searches for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  You will see the heart icon fill once the Watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the Watch continually receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  You will see the stopwatch icon to indicate that the Watch is timing your activity in Chrono Mode.

-  You will see the hourglass icon to indicate that the Watch is timing your activity in Timer Mode.
-  You will see the alarm clock icon to indicate you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  You will see the melody icon to indicate that you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.

## Resources

### Print Resources

In addition to this manual, your Digital Heart Rate Monitor includes these valuable resources:

- ❖ **Fitness Sensors User Guide:** Complete information for set-up, operation, and maintenance of your Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

### Web Resources

The Timex® Websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

- ❖ Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com).
- ❖ Visit [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features.

- ❖ Visit [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/) for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

## Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a percent of maximum (%MAX) heart rate that matches your zone and the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

ZONE	% MAX	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your target zone, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* (U.S. customers only), you might consider using an age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

## DIGITAL HEART RATE MONITOR

---

### Before You Begin

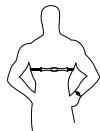
Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM Setup Mode, refer to pages 25 to 30.

### To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.

3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.
4. While standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your Watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the Watch is searching for a signal from the Sensor. When the Watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your activity.



- NOTE:** The Watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity (available in Review Mode) only if you operate Chrono Mode during your activity.
6. If the Watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE button to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE button until you see the message ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE button until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
  7. When you have finished your activity in Chrono Mode, press STOP/SET/RESET to stop recording data for the activity.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 23 to 25 for more information about Review Mode.

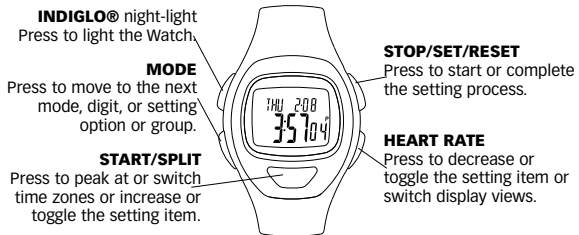
## Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The Watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the Watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the Watch display. Try the following:

- ❖ Shorten the distance between the Watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- ❖ Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

## TIME OF DAY

Your Watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.



## To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (T1) and secondary (T2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.

5. Make the desired adjustment as indicated in the table on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press and hold STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

For this Watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on this page and the next page.

Setting Group	Adjustment
<b>Hour</b>	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
<b>Minute</b>	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
<b>Second</b>	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
<b>Day of Week</b>	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
<b>Month</b>	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.

Setting Group	Adjustment
<b>Date</b>	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
<b>12- or 24-hour Format</b>	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.
<b>Appearance of the Month and Day</b>	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 (MM-DD) or 15.03 (DD.MM).
<b>Hourly Chime</b>	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the Watch will emit a beep every hour on the hour.
<b>Button Beep</b>	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, your Watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

**NOTE:** To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

## To Switch Time Zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.

## Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The Watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The Watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The Watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/SET/RESET.
- ❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.

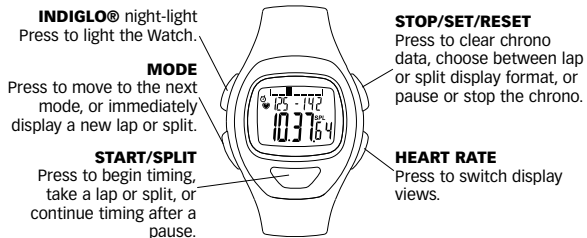
- ❖ With the chronograph or timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  - 1) Time of Day with Day/Month/Date;
  - 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
  - 3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
  - 4) Heart Rate/Lap or Split Time;
  - 5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
  - 6) Heart Rate only.

## Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in Singapore. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to Singapore time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your Watch to display T2 when you travel to Singapore.

## CHRONO

Chrono Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also recall information for up to 30 laps.



### Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph**: The chronograph records timed segments for the duration of your activity.
- ❖ **Lap**: Lap time records individual segments of your activity.
- ❖ **Split**: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.
- ❖ **Taking a lap or split**: When you take a lap or split, the chrono-graph records one time and automatically begins timing a new one.

### To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET to clear any Chrono data.
3. Press STOP/SET/RESET to choose between Lap or Split time format display. You cannot select a display format if the chronograph is running or is not reset.
4. Press START/SPLIT to begin timing. The stopwatch icon (⌚) will appear on the display.
5. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The Watch will display the lap or split number, time average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
6. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
7. Press STOP/SET/RESET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.

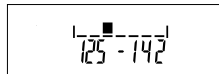
**NOTE:** The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1 or 2 minutes, as user set) after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 21 and 22.

8. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/SET/RESET to clear the chronograph display and set it back to zero.

## Chrono Mode Tips & Tricks

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon (⌚) will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the Watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart-related data in Review Mode, including:
  - 1) Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
  - 2) Average, peak, and minimum heart rates;
  - 3) Total calories burned;
  - 4) Latest recovery heart rate; and
  - 5) Average heart rate for each recorded lap or split.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  - 1) Lap or Split #/Lap or Split Time;
  - 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
  - 3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
  - 4) Heart Rate/Lap or Split Time;
  - 5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
  - 6) Heart Rate only.

- ❖ The Zone Trainer bar allows you to graphically view where your heart is in relation to the low and high ends of your selected target heart rate zone. A left arrow (◀) will blink if you go below the target heart rate zone and a right arrow (▶) will blink if you go above the target heart rate zone.



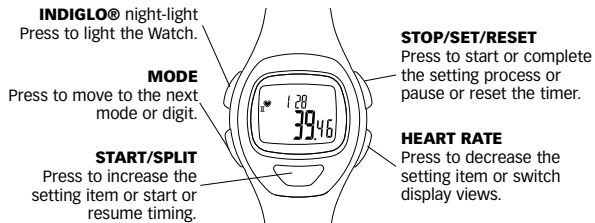
See the Watch picture on page 14 for another view of the Zone Trainer bar.

## Chrono Mode Example

Recently you heard that the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chrono Mode to help you try this method. You press START/SPLIT to begin your run and then after 10 minutes of running you press START/SPLIT again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

## TIMER

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).



**NOTE:** You can press any button in Timer Mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

### To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (-) to decrease the value. This applies for hours, minutes, and seconds.

**NOTE:** To quickly change the value being set, press and hold

START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

### To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon (⌚) will appear on the display.
2. Pause the countdown by pressing STOP/SET/RESET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/SET/RESET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.

### Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The hourglass icon will continue to display to indicate the timer is operating.
- ❖ You can repeat the countdown by immediately pressing START/SPLIT at the end once the alert stops.

❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

- 1) Countdown Time;
- 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
- 3) Zone Trainer bar/Countdown Time;
- 4) Heart Rate/Countdown Time;
- 5) Countdown Time/Heart Rate; or
- 6) Heart Rate only.

## Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times per week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. You immediately start another 15-minute countdown, helping you track how much time you have to return to your office.

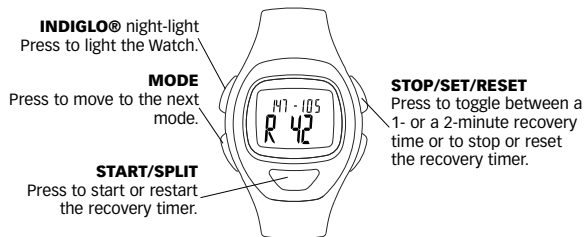
## RECOVER

### About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

**A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.**

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period.



## To Manually Determine a Recovery Heart Rate

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. You can also manually initiate a recovery heart rate after stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.

**NOTE:** From this display, you set the duration of the automatic recovery heart rate recorded at the end of a chronograph session.

2. Press STOP/SET/RESET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
3. Press START/SPLIT. The top line of the Watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period followed by your current heart rate. The bottom line will show the time remaining in your recovery countdown.

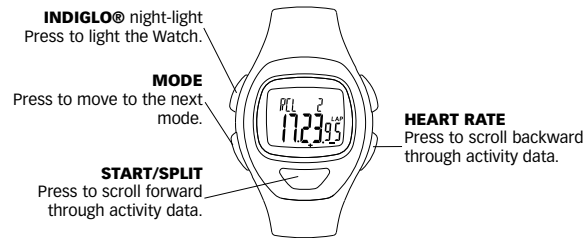
**NOTE:** The Watch cannot record a recovery unless it is receiving by valid heart rate data from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate, the display will read NO HRM DATA at the end of the recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

4. After a 1- or 2-minute countdown, the Watch will beep indicating the end of the recovery period. The Watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery.

5. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating step 3.

## REVIEW

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent activity.



Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your activity.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.

- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during an activity.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- ❖ **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout.

## To Review Activity Data

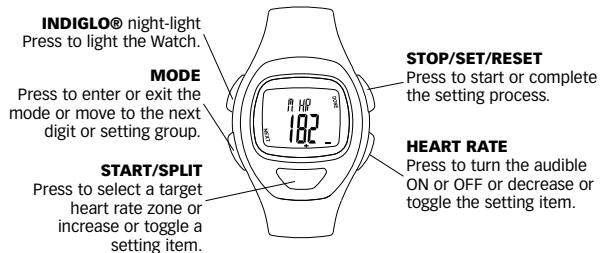
1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through activity data.

## Review Mode Notes & Tips

- ❖ Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next activity, you erase summary data from your previous activity, except recovery heart rate.
- ❖ Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.

## HRM SETUP

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be used by your Digital Heart Rate Monitor.



## To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

### *Preset Target Heart Rate Zones*

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 5.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible alert ON or OFF. If you turn on the audible alert, the Watch will beep to alert you if you go above or below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. When you leave HRM Setup Mode, the Watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based operations and tracking.

### *Manual Target Heart Rate Zone*

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone where the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next value.
6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/SET/RESET (DONE) to save your settings and exit the setting process or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data.

**Note:** If your upper and lower targets are set less than 5 BPM apart, the Watch will adjust the lower limit to be 5 BPM less than the upper limit.

## To Set Other Heart Rate Statistical Data

In addition to selecting a Target Heart Rate Zone, it is important that you set your weight, maximum heart rate, and heart rate display. Accurate information used by these options helps tailor your Digital Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
4. Press MODE (NEXT) to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press STOP/SET/RESET to save your changes and exit the setting process.
6. Press MODE to exit HRM Setup.

You can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
<b>Weight</b>		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg) This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
<b>Maximum Heart Rate</b>		Your maximum heart rate value is used to determine your preset target heart rate zones, and it is also used as a reference to display your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). Maximum heart rate cannot be set below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
<b>Heart Rate Display</b>		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or as a percent of maximum (%MAX).

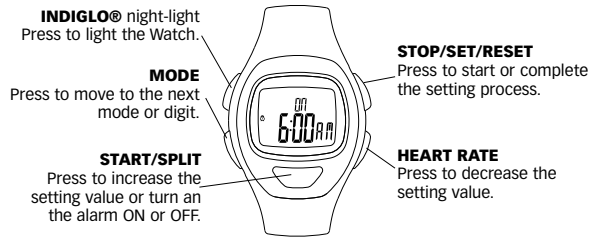
## Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/SET/RESET (DONE).

- ❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

## ALARM

You can use your Watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the Watch reaches the scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night light flashes for a period of 20 seconds.



**NOTE:** When the alarm sounds, you can press any button on the Watch to silence it.

### To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will

also flash if you have set the Watch to 12-hour format.

3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

**NOTE:** To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

### Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon (🕒) appears on the display in Time of Day Mode.
- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the Watch.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

## CARE & MAINTENANCE

### Digital Heart Rate Monitor

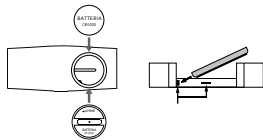
- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

### Battery

#### Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Monitor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the Watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.

4. If you do not see a flashing heart icon on your Watch, reinstall the sensor battery.

**NOTE:** It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

### *Watch Battery Replacement*

When the battery of the Watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This Watch uses a CR2032 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the Watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR MONITOR TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

### **INDIGLO® Night-Light**

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology illuminates the Watch display at night and in low light conditions.

### **Water Resistance**

#### *Watch*

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- ❖ Timex recommends rinsing your wrist monitor with fresh water after exposure to salt water.

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

### *Digital Heart Rate Monitor*

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Monitor and chest strap withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

**WARNING:** THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

---

## **WARRANTY & SERVICE**

### **Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)**

Your Timex® Digital Heart Rate Monitor 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 Heart Rate Monitor 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 HEART RATE MONITOR:**

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;

3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

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 Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor 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 UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. 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 49 7 231 494140. 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. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

## Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor 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**

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

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

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

TIMEX® INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: \_\_\_\_\_  
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: \_\_\_\_\_  
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: \_\_\_\_\_  
(name and address)

Reason for Return: \_\_\_\_\_

**THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.**

## DECLARATION OF CONFORMITY

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

**Manufacturer:** Timex Corporation  
555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

**Product Name:** Timex® Digital Heart Rate Monitor  
**Model Number:** M640  
**Product Options:** All

conforms to the following Product Specifications:

**LVD: 73/23/EEC**

Safety: IEC 60950

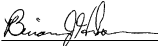
**EMC: 89/336/EEC**

Emissions: EN300-683  
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric). Ref.EN55022

Immunity: EN300-683  
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3  
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2  
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

**Supplemental Information:** The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE marking accordingly.

Hereby, Timex Corporation declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Agent:  \_\_\_\_\_

Brian J. Hudson  
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.



## SOMMAIRE

---

<b>Vue d'ensemble</b> .....	<b>45</b>
Boutons de la montre .....	47
Icones d'affichage .....	47
Ressources .....	48
Ressources imprimées .....	48
Ressources sur le Web .....	48
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque. ....	49
<b>Cardiofréquencemètre Numérique</b> .....	<b>50</b>
Avant de commencer .....	50
Utilisation du cardiofréquencemètre numérique .....	50
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques ..	52
<b>Heure de la Journée</b> .....	<b>53</b>
Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores : .....	53
Changer de fuseau horaire .....	56
Heure de la journée : remarques et conseils pratiques .....	56
Exemple d'utilisation de l'Heure de la journée .....	57
<b>Chrono</b> .....	<b>58</b>
Terminologie relative au chronographe .....	58
Fonctionnement du Chrono .....	59
Mode Chrono : astuces et conseils pratiques .....	60
Exemple d'utilisation du mode Chrono .....	62
<b>Minuterie</b> .....	<b>62</b>
Réglage de la minuterie .....	63
Fonctionnement de la minuterie .....	63
Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques .....	64
Exemple d'utilisation du mode Minuterie .....	65

<b>Récupération</b> .....	<b>65</b>
À propos de la fréquence cardiaque de récupération .....	65
Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération ..	66
<b>Examen</b> .....	<b>68</b>
Vérification des données d'activités .....	69
Mode Examen : remarques et conseils pratiques .....	70
<b>Configuration CFM</b> .....	<b>70</b>
Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque .....	71
Zones de fréquence cardiaque cibles prééglées .....	71
Zone cible de fréquence cardiaque manuelle .....	72
Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque ...	73
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques ..	75
<b>Alarme</b> .....	<b>75</b>
Réglage de l'alarme .....	76
Mode Alarme : remarques et conseils pratiques .....	76
<b>Soin et entretien</b> .....	<b>77</b>
Cardiofréquencemètre numérique .....	77
Pile .....	78
Pile du cardiofréquencemètre numérique .....	78
Changement de la pile de montre .....	79
Veilleuse INDIGLO® .....	79
Étanchéité .....	80
Montre .....	80
Cardiofréquencemètre numérique .....	80
<b>Garantie et service</b> .....	<b>81</b>
Réparation .....	83

## VUE D'ENSEMBLE

### Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec ses composants afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, consultez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

### Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique indiquent que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

- ❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine
- ❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes
- ❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

**Remarque :** Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. La sélection d'une zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

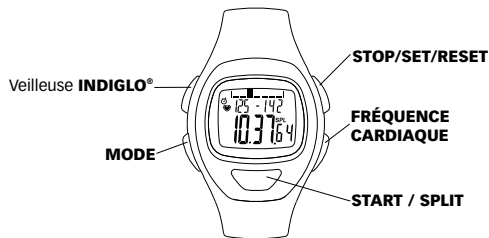
Une fois réglé, le cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

#### **MISE EN GARDE :**

**Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.**




Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre votre peau et le capteur du cardiofréquencemètre numérique, ou d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.




## Boutons de la montre



**REMARQUE :** L'utilisation particulière de ces boutons varie selon le mode. Consultez les informations relatives à chaque mode pour l'utilisation des boutons de la montre.

### Icones d'affichage

-  L'icône d'un cœur vide s'affiche pendant que la montre attend le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  Une fois que la montre a reçu le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique, l'icône d'un cœur plein s'affiche. Cette icône continuera de clignoter aussi longtemps que la montre recevra un signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Chrono.

-  L'icône d'un sablier indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Minuterie.
-  L'icône de réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour être averti à une certaine heure.
-  L'icône de mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour qu'il sonne toutes les heures.

## Ressources

### Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des capteurs de forme** : Des instructions détaillées sur le réglage, l'utilisation et l'entretien du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (pour les clients aux États-Unis uniquement)** : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

### Ressources sur le Web

Les sites Timex® proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.

- ❖ Visiter **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.
- ❖ Visiter **www.timex.com/fitness/** pour des conseils pratiques sur la forme physique et l'entraînement à l'aide des cardiofréquencemètres Timex®.

## Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir un pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l'objectif de forme physique visé pour l'exercice considéré.

ZONE	% MAX	Objectif	Bénéfices
1	50% à 60%	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
2	60% à 70%	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70% à 80%	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobie
4	80 % à 90%	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90% à 100%	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

Avant de régler votre zone cible, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans

l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux États-Unis uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success* (pour les clients aux États-Unis uniquement), vous pourriez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale estimée de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau de la page précédente.

## CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NUMÉRIQUE

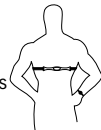
### Avant de commencer

Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous conseille d'enregistrer cette information sous le mode CONFIGURATION CFM. Ceci vous permettra de régler le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos paramètres personnels. Pour plus de renseignements sur le mode Configuration CFM, veuillez vous reporter aux pages 70 à 75.

### Utilisation du cardiofréquencemètre numérique

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique, veuillez consulter le *Mode d'emploi des capteurs de forme* fourni avec l'appareil.

1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. On peut afficher les données de fréquence cardiaque sous les modes Heure de la journée, Chrono ou Minuterie.
4. À partir d'un endroit situé à au moins deux mètres d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) de la montre. L'icône d'un cœur vide s'affiche à l'écran pour indiquer que la montre cherche le signal du capteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.
5. Commencer l'activité.



**REMARQUE :** La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité (en mode Examen) uniquement si vous activez le mode Chrono au cours de cette activité.

6. Si la montre est réglée pour vous avertir lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) et le tenir enfoncé pour couper l'alarme sonore. Sinon elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible. Après avoir coupé l'alarme sonore, le message HOLD ALERT OFF s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message ALERT OFF. Inversement, après avoir activé l'alarme sonore, le message HOLD

ALERT ON s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message AUDIBLE ALERT ON (alarme sonore activée).

- Une fois l'activité terminée, depuis le mode Chrono, appuyer sur STOP/SET/RESET pour cesser d'enregistrer les données de cette activité.
- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Examen. Ce mode comprend votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité. Pour plus de renseignements sur le mode Examen, veuillez vous reporter aux pages 68 à 70.

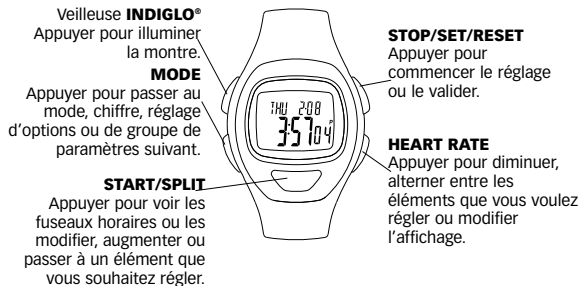
## Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre numérique pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, il se peut que le message NO HRM DATA s'affiche sur l'écran de la montre. Essayez ce qui suit :

- ❖ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine élastique.
- ❖ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique sont humides.
- ❖ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre numérique et les remplacer au besoin.
- ❖ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

## HEURE DE LA JOURNÉE

La montre fonctionne comme une montre ordinaire et affiche l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.



### Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Heure de la journée, qui indique l'heure actuelle.
- Appuyer et tenir enfoncé STOP/SET/RESET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de SET TIME, avec le chiffre 1 clignotant dans le coin inférieur droit.
- APPUYER sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (T1) ou secondaire (T2).

- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler le fuseau horaire sélectionné. L'heure s'affiche sur l'écran et les chiffres des heures clignotent.
- Effectuer toute modification tel qu'indiqué dans le tableau des deux pages suivantes.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage d'option suivant.
- Tenir STOP/SET/RESET (DONE) enfoncé pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
<b>Heure</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Minute</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Secondes</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
<b>Jour de semaine</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
<b>Mois</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les mois vers l'arrière.

Groupe de paramètres	Ajustement
<b>Date</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des dates ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Format 12 ou 24 heures</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
<b>Affichage du mois et du jour</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 (MM-JJ) ou 15.03 (JJ.MM).
<b>Carillon horaire</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icône d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.
<b>Bouton de bip sonore</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du bip sonore. Lorsque le bip sonore est activé, la montre émet un bip chaque fois qu'on enfonce tout bouton, sauf celui de la veilleuse INDIGLO®.

**REMARQUE :** Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

## Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau en mode Heure de la journée, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit pour indiquer l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en suivant les étapes ci-dessous :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2 s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

## Heure de la journée : remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur STOP/SET/RESET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre

automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

- ❖ Lorsque le chronomètre ou la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Heure de la journée en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Heure de la journée et jour/mois/date ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement

## Exemple d'utilisation de l'Heure de la journée

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à Singapour. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de Singapour. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client, voire changer d'affichage de la montre pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

## CHRONO

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut aussi rappeler les données de jusqu'à 30 tours.

- Veilleuse INDIGLO®**  
Appuyer pour illuminer la montre.
- MODE**  
Appuyer pour passer au mode suivant ou afficher immédiatement un nouveau temps au tour ou intermédiaire.
- START/SPLIT**  
Appuyer pour démarrer le chronométrage, enregistrer un temps au tour ou intermédiaire ou reprendre le chronométrage après une pause.



- STOP/SET/RESET**  
Appuyer pour effacer les données du chronographe, choisir entre les formats d'affichage temps au tour ou temps intermédiaire ou pour arrêter le chronographe ou marquer une pause.
- HEART RATE**  
Appuyer pour modifier le mode d'affichage.

### Terminologie relative au chronographe

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Au tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.

- ❖ **Intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.
- ❖ **Marquer un temps intermédiaire ou au tour** : Cette action consiste à effectuer le chronométrage d'une durée et à débiter automatiquement celui de la suivante.

### Fonctionnement du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer les données du Chrono.
3. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour choisir entre le format d'affichage Temps au tour ou intermédiaire. Vous ne pouvez pas sélectionner un format d'affichage lorsque le chronographe est en marche ou n'a pas été remis à zéro.
4. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche à l'écran.
5. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de temps intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou le temps intermédiaire) si les données du cardiofréquencemètre numérique sont reçues.
6. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou temps intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou temps intermédiaire.
7. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

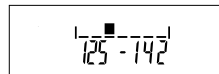
**REMARQUE :** La minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour une durée de 1 ou 2 minutes, selon le réglage choisi par l'utilisateur) après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, veuillez vous reporter aux pages 65 et 66.

8. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer l'affichage du chronographe et le remettre à zéro.

### Mode Chrono : astuces et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour alors que le chronographe est en marche. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche pour indiquer que le chronographe est toujours en marche.
- ❖ Lorsque la montre est en mode Chrono alors que le cardiofréquencemètre numérique est en marche, des données de fréquence cardiaque sont recueillies en mode Examen, notamment :
  - 1) Durée pendant laquelle votre fréquence cardiaque demeure dans la zone cible ;
  - 2) Fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ;
  - 3) Calories totales brûlées ;
  - 4) Dernière fréquence cardiaque de récupération ; et
  - 5) Fréquence cardiaque moyenne pour chaque temps au tour ou intermédiaire enregistré.

- ❖ Lorsque le chronomètre est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Nombre de tours ou de temps intermédiaires/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement
- ❖ La barre Zone d'entraînement offre une représentation graphique de votre fréquence cardiaque relative aux limites minimales et maximales de la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée. Une flèche (◀) clignote vers la gauche lorsque vous êtes en-dessous de la zone de fréquence cardiaque cible et (▶) vers la droite lorsque vous la dépassez.



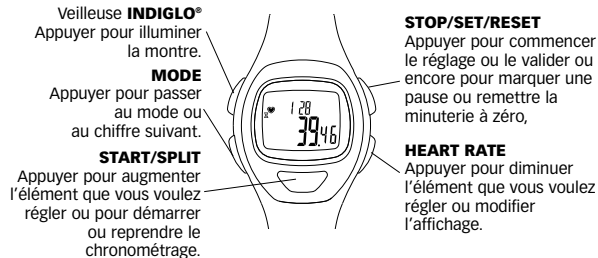
Veuillez vous reporter à l'image de la montre en page 58 pour une autre illustration de la barre Zone d'entraînement.

## Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire la méthode course/marche peut aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT au début de votre course et au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

## MINUTERIE

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple).



**REMARQUE** : En mode Minuterie, vous pouvez appuyer sur tout bouton pour couper l'alarme qui sonne lorsque la minuterie arrive à zéro.

## Réglage de la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER.
2. Appuyer sur STOP/SET/RESET jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par la minuterie où clignotent les chiffres des heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes et aux secondes.

**REMARQUE** : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

## Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône d'un sablier (⌚) s'affiche à l'écran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/SET/RESET.
3. Reprendre le compte à rebours en appuyant de nouveau sur START/SPLIT ou réinitialiser la minuterie en tenant STOP/SET/RESET enfoncé de nouveau jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de la durée de compte à rebours initiale.

4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alarme se fait entendre et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

### Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de minuterie continue à s'afficher pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.
- ❖ Vous pouvez répéter le compte à rebours en appuyant immédiatement sur START/SPLIT à la fin une fois que l'alarme s'est arrêtée.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Minuterie en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Durée du compte à rebours ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/durée du compte à rebours ;
  - 4) Fréquence cardiaque/durée du compte à rebours ;
  - 5) Durée du compte à rebours/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement

### Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Vous commencez immédiatement un nouveau compte à rebours de 15 minutes, pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

## RÉCUPÉRATION

### À propos de la fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire.

**Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.**

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 ou de 2 minutes.

Veilleuse **INDIGLO**® Appuyer pour illuminer la montre.

**MODE**  
Appuyer pour passer au mode suivant.

**START/SPLIT**  
Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de la période de récupération.



**STOP/SET/RESET**  
Appuyer pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes ou pour arrêter ou remettre à zéro la minuterie de la période de récupération.

## Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération

Pendant que le chronographe est en marche, la minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez lancer manuellement un calcul de la fréquence cardiaque de récupération après avoir arrêté le chronographe en suivant les étapes ci-dessous.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.

**REMARQUE** : Depuis cet affichage, vous pouvez régler la durée de la fréquence cardiaque de récupération automatique enregistrée à la fin d'une séance de chronographe.

2. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes.

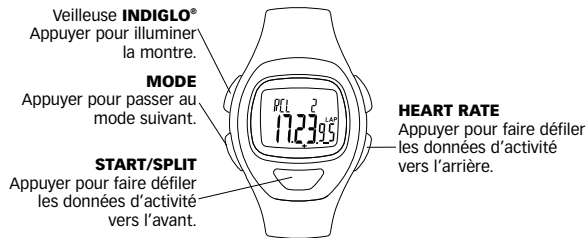
3. Appuyer sur START/SPLIT. La première ligne de l'affichage de la montre indique la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, suivie de votre fréquence cardiaque actuelle. La ligne inférieure de l'affichage indique le temps restant de votre période de récupération.

**REMARQUE** : La montre ne peut enregistrer une période de récupération que si elle reçoit des données de fréquence cardiaque valides du cardiofréquencemètre numérique. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera NO HRM DATA à la fin de la période de récupération. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

4. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la première, affichant la différence comme étant la fréquence de récupération.
5. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant l'étape 3.

## EXAMEN

Le mode Examen vous permet de rappeler des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.



Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l'ordre enregistré.

- ❖ **Durée totale** : Le temps pendant lequel le chronographe était en marche au cours de votre activité.
- ❖ **Durée dans les zones** : Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d'une activité.

- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Calories totales** : Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre numérique, de votre fréquence cardiaque pendant l'activité, et du temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération** : Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ **Rappel du temps au tour ou intermédiaire** : La durée et la fréquence cardiaque moyenne pour chaque segment de votre séance d'exercice.

### Vérification des données d'activités

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **REVIEW**.
2. Appuyer sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** faire défiler les données d'activité.

## Mode Examen : remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position de réinitialisation) pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre numérique, la durée totale et le rappel du temps au tour ou intermédiaire s'affichent depuis le mode Examen, ainsi que la dernière fréquence cardiaque enregistrée.

## CONFIGURATION CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de paramétrer certaines données statistiques essentielles qui seront utilisées par votre cardiofréquencemètre numérique.

Veilleuse **INDIGLO**® Appuyer pour illuminer la montre.

### MODE

Appuyer pour entrer ou quitter un mode ou pour passer au chiffre ou groupe de paramètres suivant.

### START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou pour augmenter ou passer à un élément que vous souhaitez régler.



### STOP/SET/RESET

Appuyer pour commencer le réglage ou le valider.

### HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme sonore ou pour passer aux éléments que vous souhaitez régler.

## Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque pré-réglées ou régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle afin de la personnaliser.

### Zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées

Les zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées indiquées dans le tableau ci-dessous correspondent à votre fréquence cardiaque maximale (MHR).

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Consultez le tableau de la page 49 afin de déterminer la zone que vous souhaitez utiliser.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE pour activer ou désactiver l'alarme sonore. Lorsque l'alarme sonore est activée, la montre émet un bip sonore pour vous avertir que vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque choisie et elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible.

- Appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous ses calculs et suivis basés sur le CFM.

### *Zone cible de fréquence cardiaque manuelle*

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle permet de personnaliser les limites inférieures et supérieures de la zone cible de fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la plage de 10 % de la zone cible de fréquence cardiaque pré-réglée est trop petite ou trop grande pour vos objectifs de mise en forme.

Pour régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à ce que MANUAL s'affiche.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. Le mot MANUAL clignote sur l'écran.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
- Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, HEART RATE (-) pour la diminuer, ou MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois terminé le réglage des limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer les paramètres choisis et

quitter le mode de réglage ou vous pouvez continuer à régler ou modifier d'autres données statistiques de fréquence cardiaque.

**REMARQUE :** Lorsque les limites supérieures et inférieures sont réglées à un intervalle de moins de 5 BPM, la montre ajuste la limite inférieure à 5 BPM de moins que la limite supérieure.

### **Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque**

Outre la sélection d'une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'indiquer votre poids, votre fréquence cardiaque maximale ainsi que le mode d'affichage de la fréquence cardiaque. La précision des renseignements fournis pour ces options aide à personnaliser le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos besoins de mise en forme.




Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée clignote sur l'affichage.
- Effectuer toute modification en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur HEART RATE (-) diminuera une valeur. D'autres fois, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) vous permettra de passer d'une option ou d'un cycle à l'autre à l'intérieur d'un groupe de paramètres.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.

5. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

6. Appuyer sur MODE pour quitter Configuration CFM.

Vous pouvez faire les modifications indiquées dans le tableau.

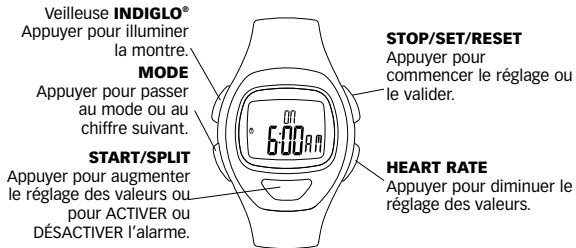
Groupe de paramètres	Affichage	Description
<b>Poids</b>		Vous pouvez entrer votre poids actuel et l'afficher soit en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 22 lb (30 kg) ou un poids supérieur à 550 lb (150 kg).
<b>Fréquence cardiaque maximale</b>		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque préétablies ; elle est aussi utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). La fréquence cardiaque maximale ne peut être réglée en dessous de 80 ni au dessus de 240 battements par minute (BPM).
<b>Affichage de la fréquence cardiaque</b>		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

## Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

## ALARME

Vous pouvez vous servir de la montre comme d'un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alerte, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.



**REMARQUE** : Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.

## Réglage de l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par l'heure indiquée par des chiffres clignotants. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format 12 heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.

**REMARQUE** : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer aux chiffres des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
6. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

## Mode Alarme : remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyer brièvement sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.
- ❖ Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil («☀») s'affiche en mode Heure de la journée.

- ❖ Pendant que l'alarme sonne, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

---

## SOIN ET ENTRETIEN

### Cardiofréquencemètre numérique

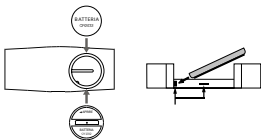
- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- ❖ L'intérieur du cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

## Pile

### *Pile du cardiofréquencemètre numérique*

Si le cardiofréquencemètre commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile du capteur doive être remplacée. Vous pouvez changer la pile vous-même sans outils spéciaux.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans le capteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile du capteur avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Remplacer la pile par une pile au lithium CR2032 3V neuve avec le (+) vers vous, en veillant à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Une fois la pile introduite, appuyer sur le bouton de remise à zéro (situé dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié et refermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie -- en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour tester la nouvelle pile une fois introduite :

1. S'éloigner des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre et attacher la sangle de poitrine juste en dessous du sternum.
3. Tout en portant la montre, appuyer sur le bouton HEART RATE. Un ensemble de trois tirets (- - -) et l'icône d'un cœur clignotant s'afficheront sur l'écran.
4. Si vous ne voyez pas s'afficher sur votre montre l'icône d'un cœur clignotant, réinstallez la pile du capteur.

**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

### *Changement de la pile de montre*

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

### **Veilleuse INDIGLO®**

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

## Étanchéité

### Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex recommande de rincer le récepteur à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

**ATTENTION** : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

### Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine sont étanches à 30 mètres et résistent à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

**ATTENTION** : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

## GARANTIE ET SERVICE

### Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre numérique Timex® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

**IMPORTANT** : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient selon le pays, l'état ou la province.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 6,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le

971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

## Réparation

Si votre cardiofréquencemètre numérique Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

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

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

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé.

Se reporter aux instructions particulières dans la Garantie internationale Timex pour l'entretien et la réparation de votre cardiofréquencemètre numérique Timex®.

**Si vous souhaitez remplacer la sangle ou le bracelet,  
appeler le 1-800-328-2677.**

COUPON DE RÉPARATION POUR LA GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®

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

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

<b>Descripción General</b> .....	<b>89</b>
Botones del reloj .....	91
Símbolos en la pantalla .....	91
Recursos .....	92
Recursos impresos .....	92
Recursos en Internet .....	92
Para establecer su mejor rango de pulso .....	93
<b>Monitor de Ritmo Cardíaco Digital</b> .....	<b>94</b>
Antes de comenzar .....	94
Para usar su monitor de ritmo cardíaco digital .....	94
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital .....	96
<b>Hora del Día</b> .....	<b>97</b>
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras .....	97
Para cambiar las zonas horarias .....	100
Sugerencias para la hora .....	100
Ejemplo de Hora del Día .....	101
<b>Cronógrafo</b> .....	<b>102</b>
Terminología de cronógrafo .....	102
Para operar el cronógrafo: .....	103
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo .....	104
Ejemplo del modo Cronógrafo .....	105
<b>Temporizador</b> .....	<b>106</b>
Para fijar el temporizador .....	106
Para operar el temporizador .....	107
Sugerencias & trucos del modo Temporizador .....	107
Ejemplo del modo Temporizador .....	108

<b>Recuperación</b> .....	<b>109</b>
Acerca del pulso de recuperación .....	109
Para determinar manualmente un pulso de recuperación .....	110
<b>Revisión</b> .....	<b>111</b>
Para revisar los datos de la actividad .....	112
Sugerencias & Trucos del Modo Revisión .....	113
<b>Programación del Monitor de Ritmo Cardíaco</b> .....	<b>113</b>
Para establecer un rango de pulso deseado .....	114
Rangos de pulso deseados preestablecidos .....	114
Rango de pulso deseado manual .....	115
Para fijar otros datos estadísticos del pulso .....	116
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital .....	117
<b>Alarma</b> .....	<b>118</b>
Para fijar la alarma .....	118
Sugerencias & Trucos del Modo Alarma .....	119
<b>Cuidado y Mantenimiento</b> .....	<b>120</b>
Monitor digital de pulso .....	120
Pila .....	120
Pila del medidor cardíaco digital .....	120
Reemplazo de la pila del reloj .....	122
Luz nocturna INDIGLO® .....	122
Resistencia al agua .....	122
Reloj .....	122
Monitor digital de pulso .....	123
<b>Garantía y Servicio</b> .....	<b>123</b>
Servicio .....	126

## DESCRIPCIÓN GENERAL

### ¡Felicitaciones!

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

Comprobará que el monitor de ritmo cardíaco digital es una ayuda para su estado físico fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco digital y obtenga un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero en su idea de mejorar su estado físico!

### Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Tan sencillo como:

- ❖ Ejercitar de 3 a 4 veces a la semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

**Nota:** Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

El pulso representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección del rango de pulso apropiado condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un buen estado físico.

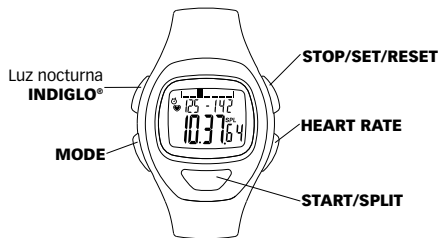
Una vez programado, el monitor de ritmo cardiaco digital puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

#### **ADVERTENCIA:**

**Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves.**

La transmisión adecuada de los datos del pulso puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el medidor cardiaco digital, u otros factores.

## **Botones del reloj**



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

## **Símbolos en la pantalla**

- 👉 Observará el símbolo del contorno de un corazón a medida que el reloj busca la señal del medidor cardiaco (pulsómetro) digital.
- 👉 Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del medidor cardiaco digital. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del medidor cardiaco digital.
- 👉 Observará el símbolo del cronómetro para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo de cronómetro.

- ⌚ Observará el símbolo del reloj de arena para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo temporizador.
- 🔔 Observará el símbolo del reloj de alarma para indicarle que ha puesto la alarma para indicarle a una hora designada.
- 🎵 Observará el símbolo de la melodía para indicarle que ha puesto el timbre de hora para que suene a cada hora.

## Recursos

### Recursos impresos

Complementando este manual, su Monitor digital de ritmo cardiaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía del usuario de los medidores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su Monitor digital de pulso.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (recursos para triunfar en rangos de pulso, sólo para clientes en EUA):** Información para usar su medidor de frecuencia cardiaca digital con el programa de estado físico Heart Zones® Training System (sistema de entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón

### Recursos en Internet

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su monitor de ritmo cardiaco digital.

- ❖ Registre su producto en [www.timex.com](http://www.timex.com)

- ❖ Vaya a [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardiaco Timex®, incluidas las listas de las funciones.
- ❖ Vaya a [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/) para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardiaco Timex®.

## Para establecer su mejor rango de pulso

Hay cinco rangos de pulso básicos. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardiaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

RANGO	% MAX	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio liviano	Mantiene un corazón saludable y en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Se pierde peso y se disminuyen grasas
3	70% al 80%	Aeróbico básico	Incrementa la estamina y la resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantiene un estado físico excelente
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Se logra un estado atlético magnífico

Antes de programar su rango deseado, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el pulso máximo. El

folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque de monitor de ritmo cardiaco Personal (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (solamente para clientes en EE. UU.) usted podría pensar en usar el método según la edad.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

## MONITOR DE RITMO CARDIACO DIGITAL

### Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de estado físico y pulso máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor. Esto le permitirá ajustar su Monitor digital de pulso a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo PROGRAMACIÓN del monitor, ir a las páginas 113 a 118.

### Para usar su monitor de ritmo cardiaco digital

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

1. Moje las almohadillas del medidor cardiaco digital.
2. Centre el medidor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronómetro o Contador, usted puede ver el pulso.
4. Mientras está de pie al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de frecuencia cardiaca u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el icono del contorno de un corazón que indica que el reloj espera la señal del medidor de pulso. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.
5. Comience la actividad.



**NOTA:** El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad (disponible en modo de revisión) sólo si funciona en modo cronógrafo durante su actividad.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido pulse y mantenga el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese al rango elegido. Cuando apague la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT OFF (mantenga pulsado para apagar). Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje ALERT OFF (alarma apagada). De manera inversa, cuando encienda la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON (mantenga pulsado para encender). Siga

pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF (alarma sonora encendida).

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo cronógrafo, pulse STOP/SET/RESET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de revisión. Este modo incluye el pulso y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de revisión en las páginas 111 a 113.

### Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

El reloj y el medidor cardiaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del pulso, usted puede recibir el mensaje NO HRM DATA en la visualización del Reloj. Intente lo siguiente:

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

## HORA DEL DÍA

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

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

#### MODE

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

#### START/SPLIT

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



#### STOP/SET/RESET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

#### HEART RATE

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

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

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en la visualización seguidas por SET TIME con el número 1 intermitente en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (T1) o secundaria (T2).

- Pulse MODE (NEXT) para programar la hora para la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
- Haga los ajustes que desee como se indica en la tabla de las dos páginas siguientes.
- Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
- Pulse y mantenga STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Ajuste
<b>Hora</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Minuto</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Segundero</b>	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
<b>Día de la semana</b>	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
<b>Mes</b>	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.

Grupo de programación	Ajuste
<b>Fecha</b>	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
<b>Hora con formato de 12 ó 24 horas</b>	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.
<b>Presentación del mes y día</b>	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.03 (DD.MM).
<b>Señal sonora cada hora</b>	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
<b>Sonido al Pulsar</b>	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre el sonido al pulsar activado o desactivado. Cuando enciende el sonido del botón al pulsar, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

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

## Para cambiar las zonas horarias

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

1. Pulse y sostenga START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR TIME 1 o HOLD FOR TIME 2.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.

## Sugerencias para la hora

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

- ❖ Con el cronógrafo o el temporizador corriendo junto con el medidor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
- 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;
- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

## Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su reloj para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

## CRONÓGRAFO

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede recuperar información de hasta 30 vueltas.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

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

**START/SPLIT**  
Pulse para comenzar a tomar el tiempo, tomar una vuelta o intervalo, o continuar tomando el tiempo después de una pausa.



**STOP/SET/RESET**  
Pulse para borrar los datos del cronógrafo, escoger entre formato de vuelta o intervalo, o poner pausa o parar el cronógrafo.

**HEART RATE**  
Pulse para cambiar entre vistas de pantalla

### Terminología de cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos separados de su actividad.
- ❖ **Intervalo:** El intervalo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

- ❖ **Tomando una vuelta o tiempo acumulativo:** Cuando usted toma una vuelta o el tiempo acumulativo, el cronógrafo registra un tiempo y comienza a cronometrar automáticamente uno nuevo.

### Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Pulse y sostenga STOP/SET/RESET para borrar los datos del cronógrafo.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre el formato de pantalla de vuelta y tiempo acumulativo. No puede elegir un formato de pantalla si el cronógrafo está funcionando o no se reinicializó.
4. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje. En la pantalla aparecerá el símbolo (⊙).
5. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo, el pulso promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del medidor cardiaco digital.
6. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o el intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
7. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.

**NOTA:** El temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya puesto el usuario) después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. Para información adicional acerca de la recuperación del pulso, vea las páginas 109 y 110.

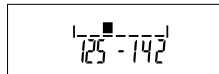
8. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O pulse y sostenga STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo en cero.

## Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Cuando hace funcionar el reloj en modo cronógrafo con el medidor cardiaco digital, acumulará datos cardiacos en el modo de revisión, que incluyen:
  - 1) Cuánto tiempo permanece su pulso dentro del rango de pulso deseado;
  - 2) Pulso promedio, máximo y mínimo;
  - 3) Calorías totales quemadas;
  - 4) Último pulso de recuperación; y
  - 5) Pulso promedio para cada vuelta o intervalo registrado.
- ❖ Con el cronógrafo corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  - 1) Número de vuelta/intervalo o tiempo de intervalo;
  - 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
  - 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
  - 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;

- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

- ❖ La barra de la zona de entrenamiento le permite ver gráficamente dónde está su corazón con respecto a los extremos del rango de pulso deseado seleccionado. La flecha izquierda (◀) destellará si está por debajo del rango de pulso deseado y la flecha derecha (▶) destellará si está por encima del rango de pulso deseado.



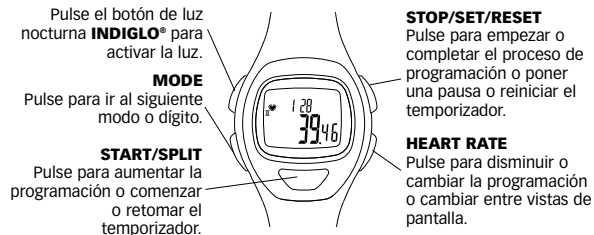
Vea otra imagen de la barra de la zona de entrenamiento, la figura de la página 102.

## Ejemplo del modo Cronógrafo

Escuchó recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato seguido por una corta caminata. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para ensayar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y luego de 10 minutos de carrera pulse START/SPLIT de nuevo y camine por 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

## TEMPORIZADOR

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).



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

### Para fijar el temporizador

1. Pulse **MODE** hasta que **TIMER** aparezca.
2. Pulse **STOP/SET/RESET** hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse **START/SPLIT (+)** para aumentar los valores o **HEART RATE (-)** para disminuir el valor. Esto se aplica para horas, minutos y segundos.

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

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

### Para operar el temporizador

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador. En la pantalla aparecerá el símbolo del reloj de arena ( ⏸ ).
2. Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/SET/RESET**.
3. Retome el conteo regresivo pulsando **START/SPLIT** nuevamente o reinicie pulsando y manteniendo **STOP/SET/RESET** nuevamente hasta que las palabras **HOLD TO RESET** aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original del conteo regresivo.
4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y habrá un destello de la luz nocturna **INDIGLO®**. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.

### Sugerencias & trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar **MODE** dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Puede repetir el conteo regresivo si pulsa inmediatamente **START/SPLIT** al final una vez que ha parado la alerta.

❖ Con el temporizador corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Tiempo de cuenta regresiva;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/tiempo de cuenta regresiva;
- 4) Pulso/tiempo de cuenta regresiva;
- 5) Tiempo de cuenta regresiva/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

## Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Usted comienza de inmediato otro conteo regresivo de 15 minutos, que le ayuda a verificar cuánto tiempo tiene para regresar a su oficina.

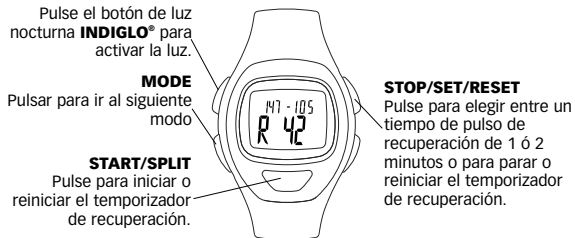
## RECUPERACIÓN

### Acerca del pulso de recuperación

El pulso de recuperación es un indicador del estado físico y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardiaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular.

**Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.**

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardiaco digital registra el cambio en el pulso durante un periodo de 1 ó 2 minutos.



## Para determinar manualmente un pulso de recuperación

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. También puede iniciar manualmente un pulso de recuperación después de detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

**NOTA:** A partir de esta pantalla, usted establece la duración del pulso de recuperación registrado al final de una sesión de cronógrafo.

2. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de pulso de recuperación de 1 ó 2 minutos.
3. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el pulso al comienzo del periodo de recuperación seguido del pulso actual. La línea de abajo mostrará el tiempo que falta en la cuenta regresiva de recuperación.

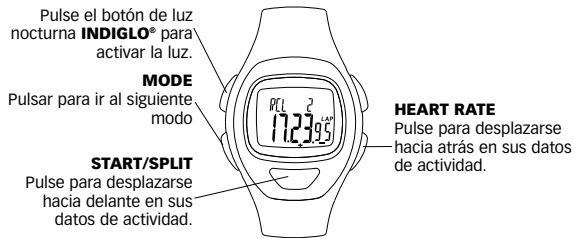
**NOTA:** El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo datos válidos del pulso del medidor cardiaco digital. Sin un pulso actual, en la pantalla se leerá NO HRM DATA al terminar el periodo de recuperación. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

4. Al finalizar el conteo de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación.

5. Puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite el paso 3.

## REVISIÓN

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente.



La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en rangos:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.

- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Pulso mínimo:** El pulso más lento registrado durante una actividad.
- ❖ **Calorías totales:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardiaco digital, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.
- ❖ **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el pulso promedio para cada segmento de su ejercicio.

### Para revisar los datos de la actividad

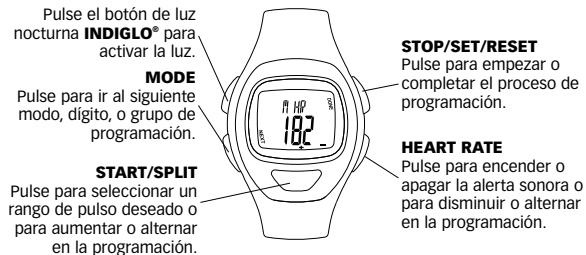
1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) desplazarse dentro de los datos de la actividad.

### Sugerencias & Trucos del Modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el pulso de recuperación.
- ❖ Sin el medidor cardiaco digital, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo de revisión, junto con el último pulso de recuperación registrado.

### PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO

El modo de programación del monitor de ritmo cardiaco le permite seleccionar datos estadísticos clave para usar con su monitor de ritmo cardiaco digital.



## Para establecer un rango de pulso deseado

Usted puede elegir uno de los rangos de pulso deseados preestablecidos o establecer el rango de pulso deseado manualmente adecuado a sus necesidades.

### *Rangos de pulso deseados preestablecidos*

Los rangos de pulso deseado preestablecidos descritos en la siguiente tabla corresponden a su valor de pulso máximo (MHR).

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

Determine el rango que desea usar revisando la tabla de la página 93.

Para elegir un rango de pulso deseado preestablecido:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre los rangos de pulso deseados (marcados de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para encender o apagar la alarma sonora . Si enciende la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido y continuará sonando hasta que regrese al rango deseado.

4. Pulse MODE para guardar su rango deseado elegido y salir del modo de programación del monitor de pulso. Cuando deje el modo programación del monitor de pulso, el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todas las operaciones y registros de los datos del pulso.

### *Rango de pulso deseado manual*

El rango de pulso manual le permite adecuar los límites superior e inferior de su rango de pulso deseado. Usted podría usar rango de pulso deseado manual cuando el intervalo de 10% de los rangos de pulso deseado preestablecido es muy grande o muy pequeño para sus metas de ejercicio.

Para establecer un rango de pulso deseado manual:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar los rangos superior e inferior del pulso deseado.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella o HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/SET/RESET (DONE) para guardar su programación y salir del proceso de programación o puede continuar ajustando otros datos estadísticos del pulso.

**Nota:** Si sus valores superior e inferior tienen menos de 5 pulsaciones por minuto de diferencia, el reloj ajustará el límite inferior para que sea 5 ppm. menor que el límite superior.




### Para fijar otros datos estadísticos del pulso.

Además de seleccionar un rango de pulso deseado, es importante que establezca su peso, frecuencia cardiaca máxima y pulso para mostrar. La información exacta usada en estas opciones ayuda a ajustar su monitor de ritmo cardiaco digital a sus necesidades específicas de estado físico.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que su rango de pulso deseado destella en la pantalla.
3. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) se disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula en un grupo de programación.
4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
6. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardiaco.

Puede hacer los ajustes que se describen en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
<b>Peso</b>		Usted puede ingresar su peso actual y si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías se queman durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
<b>Pulso máximo</b>		El valor del pulso máximo se usa para determinar sus rangos de pulso deseado y también sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). El pulso máximo no se puede fijar en menos de 80 o más de 240 pulsaciones por minuto (ppm).
<b>Visualización del pulso</b>		A su elección, el pulso podrá mostrarse en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje del máximo (%MAX).

### Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de pulso presionando STOP/SET/RESET (DONE).

- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

## ALARMA

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



**NOTA:** Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

### Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que SET aparezca

brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de horas que destella. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

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

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

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

### Sugerencias & Trucos del Modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el Modo ALARMA.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma (☞) aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

### Monitor digital de ritmo cardiaco

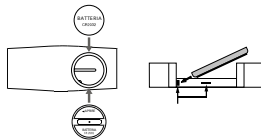
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir la capacidad del monitor cardiaco digital para recibir un pulso real, lávelo con agua dulce.
- ❖ No limpie el medidor cardiaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor cardiaco digital a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del medidor cardiaco digital. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños.
- ❖ El medidor cardiaco digital no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

### Pila

#### *Pila del medidor cardiaco digital*

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

El medidor cardiaco digital emplea una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarbadiantes o un clip enderezado y cierre la tapa con una moneda -- atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Humedezca las almohadillas del medidor cardiaco digital y apriete la correa del pecho debajo del esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del medidor.

**NOTA:** Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

### *Reemplazo de la pila del reloj*

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2032.

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

### **Luz nocturna INDIGLO®**

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente patentada (patentes de EUA 4.527.096 y 4.775.964) ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

### **Resistencia al agua**

#### *Reloj*

- ❖ El reloj, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

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

### *Monitor digital de ritmo cardiaco*

- ❖ Su monitor cardiaco digital a 30 metros de profundidad y la banda del pecho toleran una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).

**ADVERTENCIA:** LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

---

## **GARANTÍA Y SERVICIO**

### **Garantía de Timex internacional (garantía limitada en EUA)**

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardiaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

**IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDIACO:**

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardiaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardiaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EUA y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardiaco

para cubrir el costo de envío y manejo (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN \$6.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. **NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). 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 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el monitor de ritmo cardiaco a reparación.

## Servicio

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

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

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

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® .

**Si necesita una correa o pulsera de reemplazo,  
llame al 1-800-328-2677.**

### GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX® CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha original 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

# ÍNDICE

---

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

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

## VISÃO GERAL

### Parabéns!

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

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

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

### Um coração em forma

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

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

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

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

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

#### **ADVERTÊNCIA:**

**Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.**

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


## **Botões do relógio**





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

## **Ícones do mostrador**

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

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

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

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

## Recursos

### Recursos impressos

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

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

❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** Informações para utilizar o monitor de frequência cardíaca digital junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

### Recursos da Internet

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

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

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

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

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

## Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

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

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

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

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

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

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

## MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL

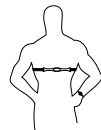
### Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 155-160 para obter informações sobre o modo Configuração de HRM.

### Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

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

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



ver a mensagem ALERT OFF. De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir a atividade no modo Cronógrafo, pressione STOP/SET/RESET para parar de registrar os dados da atividade.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 153 a 155 para obter mais informações sobre o modo Rever.

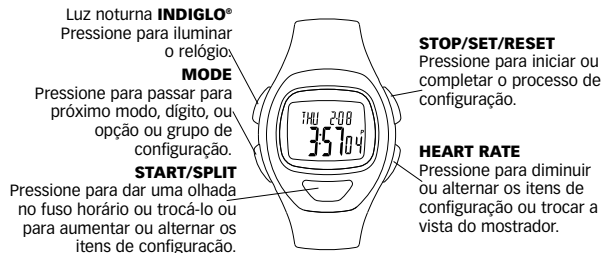
## Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

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

## HORA DO DIA

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



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

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

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

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

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

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

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

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

## Para trocar o fuso horário

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

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

## Notas e dicas da hora do dia

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

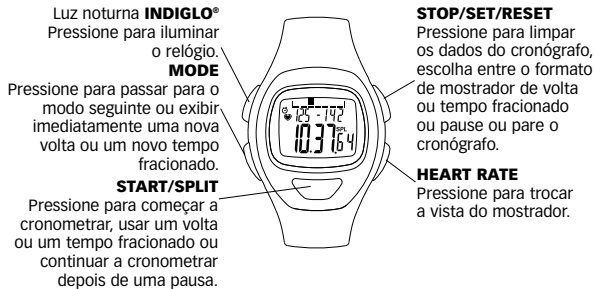
- ❖ Com o cronógrafo ou o temporizador e o medidor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
  - 1) Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
  - 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
  - 3)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

## Exemplo de Hora do Dia

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

## CRONÓGRAFO

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



### Terminologia do cronógrafo

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

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

### Para operar o cronógrafo

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

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

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

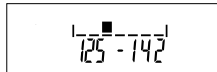
8. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

## Dicas e truques do modo Cronógrafo

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

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

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



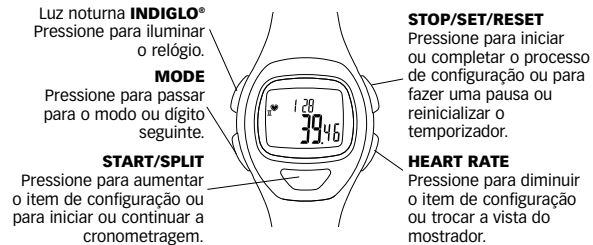
Consulte a ilustração do relógio na página 144 para ter outra vista da barra de treinamento da zona.

## Exemplo do modo Cronógrafo

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

## TEMPORIZADOR

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



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

### Para configurar o temporizador

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

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

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

### Para operar o temporizador

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

### Notas e dicas do modo Temporizador

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

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

## Exemplo do modo Temporizador

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

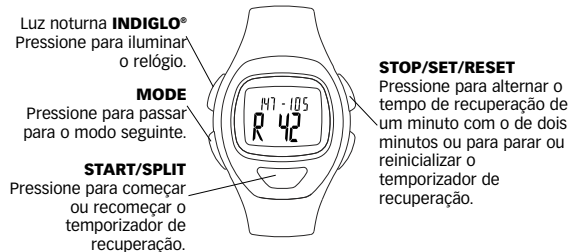
## RECUPERAR

### Frequência cardíaca de recuperação

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

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

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança da frequência cardíaca por um período de um ou dois minutos.



## Para determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

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

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.

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

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

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

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

## REVER

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

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

**MODE**  
Pressione para passar para o modo seguinte.

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



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

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

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

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

### Para rever os dados da atividade

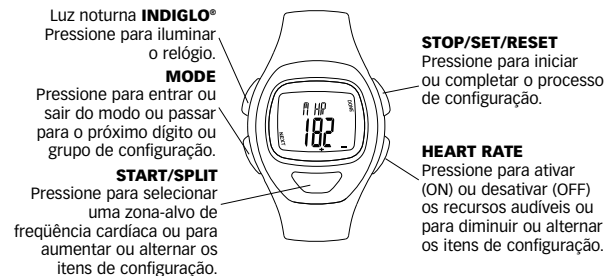
1. Pressione MODE até que apareça REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para explorar os dados da atividade.

### Notas e dicas do modo Rever

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

## CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM)

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



## Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

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

### Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

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

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

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

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca preconfigurada:

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

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

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

### Zona-alvo de frequência cardíaca manual

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

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

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

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

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

## Para configurar outros dados estatísticos da freqüência cardíaca

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




Para configurar outros dados estatísticos de freqüência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de freqüência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito que você

quer configurar ou para o próximo grupo de configurações.

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

Você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

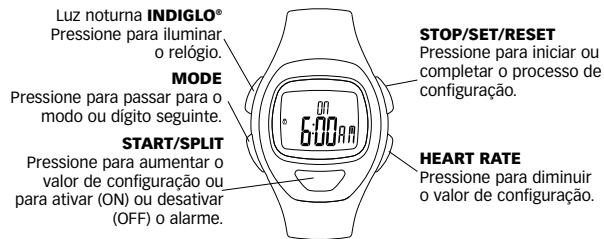
Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
<b>Peso</b>		Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg)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

## Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

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

## ALARME

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



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

## Para configurar o alarme

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

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

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

## Notas e dicas do modo Alarme

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

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

## CUIDADO E MANUTENÇÃO

### Monitor de frequência cardíaca digital

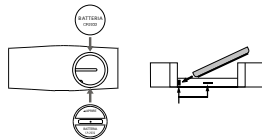
- ❖ Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágüe-o com água doce.
- ❖ Não limpe o medidor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os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

## Pilha

### *Pilha do medidor de frequência cardíaca digital*

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

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



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a pilha por uma pilha nova de lítio CR2032 de 3V com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a pilha.
3. Depois de introduzir a pilha, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda -- parafusando no sentido horário.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

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

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

### *Substituição da pilha do relógio*

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

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

### **Luz noturna INDIGLO®**

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente patenteada (números de patentes dos EUA 4.527.096 e 4.775.964) ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

## **Resistência à água**

### *Relógio*

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

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

### *Monitor de frequência cardíaca digital*

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

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

## **GARANTIA E SERVIÇO**

---

### **Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)**

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

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

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

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS,

INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. **NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.**

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7.231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

## Serviço

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

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

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

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

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

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

### CUPOM DE CONserto DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX®

Data original da compra: \_\_\_\_\_  
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: \_\_\_\_\_  
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: \_\_\_\_\_  
(nome e endereço)

Motivo da devolução: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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