

W-248 843-095000 NA



©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards. The ANT and ANT+Sport logos are trademarks of Dynastream Innovations Inc.

digital heart rate monitor user guide

TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145

Table of Contents

Overview	1
New Features	1
A Fit Heart	2
Watch Buttons	3
INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature	4
Display Icons	4
Resources	5
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	7
Heart Rate Monitor Setup and Use	8
To Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use	9
To Use Your Heart Rate Monitor	10
NO HRM DATA Message	11
Time of Day	12
To Set or Adjust Time, Date, and Audibles	13
To Switch Time Zones	15
Heart Rate Data When Using Time of Day Mode	16
Time of Day Notes & Tips	16
Time of Day Example	17

Chrono	18
Chrono Terminology	18
To Operate the Chrono	19
Heart Rate Data When Using Chrono Mode	20
Chronograph Display Format	21
Chrono Mode Notes & Tips	21
Chrono Mode Example	22
Interval	23
Interval Terminology	23
To Set or Adjust Intervals	24
To Operate the Interval Timer	26
Heart Rate Data When Using Interval Mode	26
Interval Mode Notes & Tips	27
Interval Mode Example	29
Timer	30
To Set the Timer	30
To Operate the Timer	31
Timer Mode Notes & Tips	33
Timer Mode Example	34
Recovery	34
About Recovery Heart Rate	34
To Manually Determine a Recovery Heart Rate	35

Review	37
About Review Mode	37
To Review Workout Data	38
Review Mode Data	39
HRM Setup	41
Device Pairing	41
Selecting a Target Heart Rate Zone	43
To Set a Manual Target Heart Rate Zone	44
To Enter Your Personal Data	45
HRM Setup Notes & Tips	47
Alarm 1, 2, or 3	48
To Set the Alarm	49
Alarm Mode Notes & Tips	50
Sync	51
To Sync the watch with a PC	52
Sync Error Messages	53
Care & Maintenance	54
Watch Battery Replacement	54
INDIGLO® night-light	54
Water Resistance	54
Heart Rate Sensor Strap Maintenance	55
Transmitter Battery Life and Replacement	55
Battery Replacement	55

Warranty & Service57
Declaration of Conformity62

Overview

Congratulations!

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor is like hiring a personal trainer. This high-tech tool is designed for demanding athletes like you to measure how you track against your workout goals and offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

You will find your Heart Rate Monitor is 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 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!

New Features

The Ironman® Triathlon® Digital Heart Rate Monitor features a 10-workout memory that gathers elapsed time and heart rate data when you run its chronograph or interval timer. What makes this interval timer unique is that each of the linked segments can be set for both heart rate zone and duration, so your workout can incorporate time-and-effort training guidance - just like having a coach on your wrist.

In addition to standard heart rate monitor features, your Ironman®

Triathlon® Digital Heart Rate Monitor allows you to lock one or more of your workouts to reduce accidental deletion.

The watch also has an optional two-way wireless communication link. With two-way communication, you can upload data from the watch to PC/Mac or download settings from a PC/Mac to the watch. The link radio provides seamless digital wireless communication, reliable connections, and data transmissions between the watch and other ANT+Sport devices.

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.

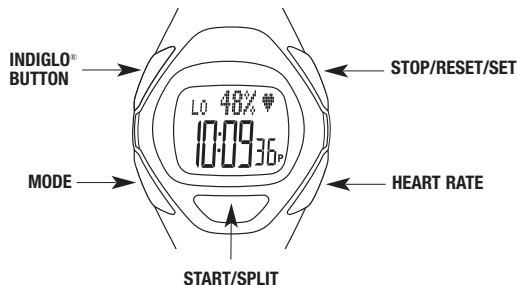
Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Your Heart Rate Monitor can show you when you are in the exercise zone you choose 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. Consult your physician before beginning any exercise program.

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.







INDIGLO® night-light with Night-Mode® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and illuminates the watch while holding the button. Press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep to activate the Night-Mode® feature.

When the Night-Mode® feature is active, pressing any watch button will light the watch face for a period of three to six seconds. The Night-Mode® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To deactivate before the eight hour time frame has elapsed, press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep.

Display Icons


-  The heart icon indicates that the Heart Rate Sensor is operating.
-  The stopwatch icon indicates that the watch is timing your workout in Chrono Mode.
-  The hourglass icon indicates that the watch is timing your workout in Interval or Timer Mode.
-  The repeat icon indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle in Interval or Timer Mode.

-  The alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  The speaker icon appears when you have set the watch to alert you when you go above or below your specified heart rate zone during a workout.
-  The antenna icon appears when the watch is synchronized with the Heart Rate Sensor.
-  The lock icon appears when you have locked a workout so it does not get overwritten by another workout.
-  The hourglass with heart icon appears when the watch is timing a recovery.
-  The crescent moon icon appears when you enable the INDIGLO® Night-Light with Night-Mode® feature.

Resources

Print Resources

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

-  **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information concerning how to use your 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

Timex websites offer beneficial information to help you optimize your Heart Rate Monitor.

- ❖ Register your product at **www.timextrainer.com**.
- ❖ Visit **www.timextrainer.com** for more on Timex® Health & Fitness products, Timex® sports watches, and training information.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

Zone	%	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

There are five basic heart rate target zones described in the table above. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your 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 Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

You might consider using the government recommended 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 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can enter it in HRM Setup Mode and the watch will automatically setup your zones as described in the table on the previous page.

Heart Rate Monitor Setup and Use

Chrono and Interval Timer Modes collect heart rate data and record detailed statistics for a workout. The Heart Rate Monitor can store information for up to 10 workouts.

NOTE: The watch will collect heart rate data without the Chrono or Interval Timer running. This information will not be available in Review Mode, but can be transferred from the watch to a PC/Mac (Timex® Data Xchanger USB device is required). If you have an optional USB device, you can upload workout data to a PC/Mac for storage and viewing. When the watch can store less than five hours, or only three more sessions, of heart rate data, the watch will display the MEMORY LOW message. When the watch has reached its storage capacity limits, the display will read MEMORY FULL.

When the watch is not used with a PC/Mac these messages will be skipped. Unless you lock a workout, you will automatically over-write an older workout when you have reached your 10-workout limit.

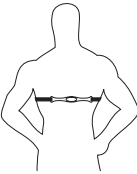
To Prepare Your Heart Rate Monitor for First Use

Once you have determined your fitness goals and maximum heart rate, Timex recommends you pair the watch with your Heart Rate Sensor, set the time, and set other important data in HRM Setup Mode before using your Heart Rate Monitor.

Note: For best results, Timex recommends that you wash your heart rate sensor in warm soapy water to remove any manufacturing oils before using for the first time.

- ❖ **Pairing the watch and Heart Rate Sensor:** Timex recommends that you pair the Heart Rate Sensor and watch to minimize the possibility of picking up a signal from another person's Heart Rate Sensor. To accurately pair the watch with the Heart Rate Sensor, go immediately to HRM Setup Mode prior to stopping at or using any other mode. For more information on pairing, see pages 40 to 41.
- ❖ **Setting the Time of Day:** The Heart Rate Monitor uses the time set on the watch to record data. To ensure you are recording data at the correct time, set the watch for your local time in Time of Day Mode. For more information on Time of Day Mode refer to pages 12 to 17.
- ❖ **Entering Your Personal Data:** Before using your watch it is important to enter your weight and maximum heart rate in HRM Setup Mode. This will allow you to tailor your Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM Setup Mode, refer to pages 44 to 46.

To Use Your Heart Rate Monitor

1. Wet the 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 the MODE button until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Timer Modes.
 4. Press the HEART RATE button on your watch. The antenna icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Heart Rate Sensor. When the watch begins receiving a signal, a pulsing heart icon will appear on the display. In certain modes, the watch will automatically search for a Heart Rate Sensor when you enter the mode.
- 
- NOTE:** The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) when you use Chrono and Interval Timer Modes.
5. Press the START/SPLIT button and begin your workout.
 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 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 FOR ALERT OFF. Conversely, when turning the audible alert on, you will see the message HOLD FOR ALERT ON.

7. When you have finished your workout, press the STOP/RESET/SET button to stop recording data for the workout if you are using Chrono or Interval Timer Modes.
8. Remove the Heart Rate Sensor from your chest and the watch will stop recording further heart rate data in approximately one minute.
9. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 36 to 39 for more information about Review Mode.

NO HRM DATA Message

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 Heart Rate Sensor.
- ❖ Adjust the position of the Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the Heart Rate Sensor pads are wet or use conductive gel.
- ❖ Check the battery in the 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.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, setting option, digit, or group.

START/SPLIT

Press to peak at or switch time zones or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to activate the Heart Rate Monitor, decrease or toggle the setting item, or switch display views.

To Set or Adjust Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET then SET TIME with the number 1 or 2 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) 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 tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (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 the next two pages.

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

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.
Day of the Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the month or HEART RATE (-) to move backward through the days of the month.
Year	Press START/SPLIT (+) to increase the year value or HEART RATE (-) to decrease the year value.
12- or 24-Hour Format	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 to the right of the seconds on the time display.

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	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 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and off. When turned on, the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

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 T1 or T2 appears and flashes.
2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Heart Rate Data When Using Time of Day Mode

When using the watch with the Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing the HEART RATE button. Choose from:

1. Heart Rate over Time of Day;
2. Time of Day over Heart Rate
3. Heart Rate only; or
4. Time of Day with Day/Month/Date.

NOTE: While you can see current heart rate information in Time of Day Mode, the watch is not collecting any data that you can view in Review Mode.

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

- ❖ 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.
- ❖ During a Leap Year, the watch will automatically move from February 28 to February 29. For other years, the watch will move from February 28 to March 1.
- ❖ Alarms are triggered by the time set in Time of Day Mode.

Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in New York. 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 New York 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 New York.

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 record information for up to 50 laps.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode or quickly display a new lap or split.

START/SPLIT

Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.



STOP/RESET/SET

Press to stop or pause the chrono, save chrono data and clear the chrono, or change chrono format

HEART RATE

Press to switch display views.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- ❖ **Lap:** Lap time records the time or duration of individual segments of your workout.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current workout.

- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chronograph records the time for the current segment and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to save chrono data (if necessary) and reset the chrono.
3. Press START/SPLIT to begin timing.
4. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The watch will display the lap or split number and average heart rate (for the lap or split) if receiving data from the Heart Rate Sensor.
5. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait a few seconds and the watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
6. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout.

NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 30 seconds or 1-, 2-, 5-, or 10-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 33 to 35.

- Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and set it back to zero. This also saves chrono data in the watch database.

NOTE: If all workouts are locked you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.

Heart Rate Data When Using Chrono Mode

When you operate the watch in Chrono Mode with the Heart Rate Sensor, you will accumulate heart rate related data in Review Mode, including:

- Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone (shown as IN ZONE in Review Mode);
- The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as AVERAGE in Review Mode);
- The average heart rate for each recorded lap (shown as LAP DATA in Review Mode); and
- Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the chronograph was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode)

Chronograph Display Format

You can set the Chronograph to show either the lap or split time on the lower display line.

- Stop and reset the Chronograph.
- Press and release the STOP/RESET/SET button. You will see FORMAT on the display, followed by SET, and then the current format setting.
- Press START/SPLIT (+) to select the format you would like.
- Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your setting and return to the Chrono.

Note that although the format setting implies that Chrono time values are shown in both the upper and lower display lines, when using the Chrono without the heart rate sensor, the upper display line is reserved for the lap number, so only the lower line of timing information is shown. However, when using the Chrono with the heart rate sensor, it is possible to see both lap and split timing information at the same time if desired.

Chrono Mode Notes & Tips

- ❖ 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 the chronograph is running along with the Heart Rate Sensor you

can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1. Heart Rate over Lap/Split Time;
2. Lap/Split Time over Heart Rate;
3. Lap Time over Split Time;
4. Lap # over Lap or Split time; or
5. Heart Rate only.

Chrono Mode Example

Twice a week, you run in the hills behind your house and you use the chronograph to time your workout. You have divided the run into four segments: 1) from your house to the beginning of the hill, 2) from the bottom of the hill to the top of the hill, 3) from the top of the hill back down, and finally 4) from the end of the hill back home. At each of these landmarks, you press the START button to begin timing a new lap. After five weeks of storing the same workout, you are able to track your progress over time to see whether or not your time is improving for each of the lap segments.

Interval

Interval Timer Mode offers a flexible five-interval countdown timer that can be set to repeat up to 99 times. This mode is useful when your workout includes distinct segments such as using a run/walk method in which you run for a specified period of time and then walk for a specified period of time.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting option or group.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the interval timer, or clear and save data.

HEART RATE

Press to switch display views or decrease or toggle a setting item.

Interval Terminology

- ❖ **Interval Training:** You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout, ultimately helping you work out longer and harder.
- ❖ **Interval:** Intervals relate your exercise to specific periods of time. For instance, you can run for ten minutes, walk for two, run for twenty

minutes, and then walk for five – this would represent four training intervals.

- ❖ **Repetitions (Reps):** The number of times you choose to perform an interval group. In the example above, if you choose to run the interval group three times, you will go through your series of ten, two, twenty, and five minute timings three times in sequence. This would represent 3 reps.

To Set or Adjust Intervals

You can set the watch to set and store up to five intervals labeled INT 1 through INT 5.

1. Press **MODE** until Interval Mode appears, showing the most recent interval settings.
2. Press **STOP/RESET/SET** until the words **INT TIMER SET** briefly appear on the display followed by **SET** followed by the current setting for Interval 1 and **INT** with the number 1 flashing at the top of the display.
3. Press **START/SPLIT (+)** or **HEART RATE (-)** to choose which of the five interval groups to set.
4. Press **MODE (NEXT)** to begin setting the time for the chosen interval. The current interval time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the table on the next page.
6. Press **MODE (NEXT)** to move to the next setting option.

7. Press **STOP/RESET/SET (DONE)** to save your changes and exit the setting process.

You can make the interval adjustments described in the table below.

Setting Group	Adjustment
Interval Number	Press START/SPLIT (+) to increase the interval number or HEART RATE (-) to decrease the interval number.
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Seconds	Press START/SPLIT (+) to increase the seconds value or HEART RATE (-) to decrease the seconds value.
Heart Rate Zone	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose either the preset ZONE 1 to 5 , the MANUAL zone, or NONE .
Number of Repetitions	Press START/SPLIT (+) to increase the the number of repetitions (# OF REPS) or HEART RATE (-) to decrease the number of repetitions for all intervals.

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

To Operate the Interval Timer

1. Press MODE until INTERVAL appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear interval data from a previous interval workout (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing countdown for the Interval Timer (i.e., 10, 9, 8...).
4. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout before the intervals have completed timing.
5. Press START/SPLIT to continue the countdown OR press and hold STOP/RESET/SET to save and then clear the current interval workout.

Heart Rate Data When Using Interval Mode

When you operate the watch in Interval Mode with the 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 (shown as IN ZONE in Review Mode);
2. The average heart rate for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as AVERAGE in Review Mode);

3. The average heart rate for each recorded interval (shown with interval times in Review Mode); and
4. Peak and minimum heart rates for the complete time the Heart Rate Sensor was operating and the interval timer was running (shown as PEAK and MINIMUM in Review Mode).

Interval Mode Notes & Tips

- ❖ When the watch accumulates information concerning time in target heart rate zones, the information is an aggregate for the time in all zones, not the time in zone for each individual interval.
- ❖ If all workouts are locked in Review Mode you will see the message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In this instance, the watch cannot save any data for a workout.
- ❖ With the interval timer running along with the Heart Rate Sensor you can change the Interval Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate over Interval Time (per interval);
 2. Interval Time (per interval) over Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Interval Time over Interval Number/Repetition Number.
- ❖ If an interval is set to 00:00:00, the watch will automatically skip over

that interval. For example if INT 3 is set to 00:00:00 then the watch will move from INT 2 directly to INT 4.

- ❖ When you set target heart rate zones in Interval Mode, they override those set in HRM Setup Mode. For example, if you have set the watch to ZONE 2 in HRM Setup Mode but set INT 3 to ZONE 3, the watch will record heart rate data for ZONE 3 and not ZONE 2 while in Interval Mode. This is particularly important if you set the watch to alert you if you go above or below your target heart rate zone.
- ❖ The repeat setting applies to the entire group of settings; you cannot have the Interval Timer repeat twice for INT 1 and only once for INT 2.

Interval Mode Example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin session to your workout routine. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your workout. You set the following intervals for your workout:

Interval	Time	Heart Rate Zone
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

You use INT 1 as a warmup. INT 2 and INT 3 represent the core of your workout at an increasing heart rate goal, striving for 5 minutes of high intensity aerobic workout. Finally, INT 4 is a cool down between repetitions and at the end of the workout. In addition, you set the repetitions to 2, which allows you to repeat this workout sequence twice for a strong one-hour interval workout routine.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...). In addition you can set the watch to repeat, stop or switch to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and cleared) and alert you when you are halfway through a timing sequence.

INDIGLO®BUTTON

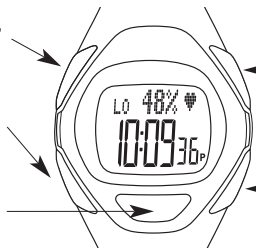
Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, setting option, or group.

START/SPLIT

Press to begin timing, continue timing after a pause, or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process, pause or stop the timer, or clear data.

HEART RATE

Press to switch display views or decrease or toggle a setting item.

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/RESET/SET until TIMER SET then SET briefly appear on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase or toggle the values or HEART RATE (-) to decrease or toggle the value. This applies for hours, minutes, seconds, end action, and halfway alert.


NOTE: The end action setting allows you to choose how the timer operates at the completion of a timing countdown. Options include STOP, REPEAT, or CHRONO. If you choose CHRONO, the watch automatically switches to Chrono Mode at the end of the countdown (if the chronograph is off and reset to zero) and begins operating the chronograph.


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, seconds, end action, and halfway alert.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer


1. Press and hold STOP/RESET/SET to clear data from any previous use of the timer (if necessary). You cannot start another countdown without resetting the timer.

2. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon  will appear on the display.
3. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
4. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
5. When the timer reaches the halfway point (if HALFWAY ALERT is set) a brief chime will sound.
6. When the timer reaches zero, an alert will sound. Press any button to silence the alert.
7. The timer will stop after the alert if set to STOP; or

The timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET. The display will show REP and a number (for example, REP 2). REP indicates the timer is repeating and the number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeating hourglass icon , indicating the timer is set to repeat.; or

The timer will switch to Chrono Mode if the chronograph is off and cleared. You will see the stopwatch icon  indicating the timer will switch modes at the end of the countdown and the hourglass icon  indicating the timer is operating.

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  will continue to display to indicate the timer is operating.
- ❖ When you use the halfway alert the watch will beep when you have reached the halfway point of the set countdown time.
- ❖ With the timer running along with the Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 1. Heart Rate/Countdown Time;
 2. Countdown Time/Heart Rate;
 3. Heart Rate only; or
 4. Countdown Time (and a repeat number if set to REPEAT).

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set the end action to CHRONO. After 15 minutes the watch beeps telling you to begin walking back to your office. The watch moves to Chrono Mode and begins timing. This helps you determine how much time it takes to return to your office.

Recovery

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 workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. You can set your Heart Rate Monitor to record the change in your heart rate for a 30-second or a 1-, 2-, 5-, or 10-minute period.

A smaller recovery might indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to start or restart the recovery timer.



STOP/RESET/SET

Press to choose from a 30-second or a 1-, 2-, 5- or 10-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.

HEART RATE

Press to turn the HRM on (if off) or press and hold to turn Out of Zone alerts on or off.

NOTE: While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown. The results of automatic recovery can be viewed in Review Mode.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate at any time.

NOTE: When you initiate a manual recovery, this information is not stored for viewing in Review Mode.

1. Press MODE until RECOVERY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if

necessary. You will see the message HOLD TO RESET followed by the currently set recovery time.

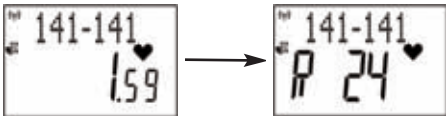
- Press STOP/RESET/SET to toggle among a 30-second or a 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery time, if desired.

NOTE: This setting controls the duration of both the automatic and manual recovery heart rate.

- Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period as well as your current heart rate. The bottom line will show the 30-second or 1-, 2, 5-, or 10-minute recovery countdown.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate from the Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC at the end of the recovery countdown.

- After the specified recovery countdown period, 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.



- You can continue to initiate a specified recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded in Chrono and Interval Modes for stored workouts. You can review your last 10 stored workouts. You can also lock a workout to ensure the workout does not get dropped out of the review queue once you go beyond 10 workouts.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to select a workout for review or scroll through workout data for a selected workout.



STOP/RESET/SET

Press to initiate the review for a selected workout.

HEART RATE

Press to lock or unlock a workout or scroll through workout data for a selected workout

About Review Mode

- Review Mode collects and stores the data gathered while the chronograph or interval timer were running. You can use this mode to view important measures of your progress during your workouts.


- ❖ Without the Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Interval Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.
- ❖ If no interval has completed its countdown the watch will display NO INTS DONE. This will only occur while the interval timer is running and before the watch has finished timing a full interval cycle.
- ❖ If you did not record separate laps during a chronograph workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode. This will only occur when the chronograph is running and the watch has not finished timing during the first lap of a workout.

To Review Workout Data

If the Chrono or Interval Timer are running when you enter Review Mode you can only see current workout information. You cannot review any stored workouts until the Chrono and Interval Timer are stopped and reset.

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through stored workouts. Stored workouts are labeled by the date and time of the workout.

NOTE: Workouts recorded in Chrono Mode are marked with the stopwatch icon  and workouts recorded in Interval Mode are marked with the hourglass icon .

3. Press HEART RATE to lock or unlock a workout. When you lock a workout, the lock icon  will appear next to the workout. This workout will not be automatically deleted as new ones come in.
4. Press STOP/RESET/SET to access review data for a selected workout.
5. Press START/SPLIT or HEART RATE to scroll through workout data.
6. Press STOP/RESET/SET to return to the main Review menu to choose another workout to review.

Review Mode Data

Review Mode includes data stored for workouts recorded in Chrono or Interval Timer Mode as indicated in the following list.

NOTE: If the Heart Rate Monitor is not used the only data you will see is total time and lap or interval data.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph or interval timer was running during your workout in Chrono or Interval Timer Modes.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set. For an interval workout you may set each interval to a different target zone, so Review Mode will show the sum of the time in zone for the various zones for each interval.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.

- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during a workout, and the time you spent in the workout.
- ❖ **Average Lap:** The average time for all laps recorded in a workout.
- ❖ **Best Lap:** The shortest lap recorded during a workout.
- ❖ **Lap or Interval Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout. Chrono workouts include lap data and Interval workouts include interval data. If the Interval workout is set to Repeat, the watch will also display the interval repeat number.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent automatic recovery heart rate calculation when running the chronograph or interval timer. Manual recovery calculations are not stored.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of personal data that will be tracked by your Heart Rate Monitor. You can also pair the watch to your Heart Rate Sensor.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting group.

START/SPLIT

Press to select a target heart rate zone or increase or toggle a setting item.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to initiate the pairing process or decrease or toggle the setting item.

Device Pairing

Pairing is required to ensure that your watch does not receive data transmitted by someone else's chest strap.

Note: Pairing should be performed before your very first use, and after a battery change for either the Heart Rate Sensor or the watch. It does not need to be performed before each workout.

To pair your watch to your chest strap, use the following procedure:

1. Remove the chest strap from your body, and let it sit for at least five minutes to ensure it is completely shut down.
2. Find a location far away from any other Heart Rate Monitor chest straps that may be transmitting.
3. On the watch, repeatedly press the MODE button until HRM Setup appears in the top line of the display.

To properly pair the watch with the Heart Rate Sensor, you must go directly to HRM Setup Mode without stopping at any other mode first.

4. Press and hold the HEART RATE button. The message HOLD TO PAIR should appear for about two seconds, followed by the instructions WEAR STRAP, then PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.
5. Press the MODE button. A message saying WAIT FOR BEEP should appear. The watch is now searching for a chest strap with which to pair.
6. Now pick up your chest strap and hold it firmly with your thumbs touching the sensor pads that normally contact your chest. Rub your thumbs back and forth across the sensor pads a few times. This contact should be enough to start the strap transmitting.
7. If the pairing operation completes successfully, PAIRING DONE will appear on the display and a confirmation tone will sound. If for some reason the pairing fails, repeat the above steps immediately beginning with step 4.

Selecting a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the preset target heart rate zones or set the manual target heart rate zone for a more customized target heart rate zone. 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%

To choose a target heart rate zone:

1. Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 7.
2. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
3. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or MANUAL).
4. For preset heart rate zones, press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. For the manual heart rate

zone, you will need to take some additional steps described in the next section.

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 calculations. This does not apply to workouts already saved before selecting a target heart rate zone.

To Set a 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 when the 10% range in the preset heart rate zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

NOTE: The difference between the lower and upper limits for the manual heart rate range must be at least five beats per minute.

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/RESET/SET 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. You will first see HI LIMIT: HR on the display and a three number heart

rate value (i.e., 140). Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next part of the value.

6. When you have finished setting the three number value for the upper end of the heart rate, press MODE (NEXT) to move the the low end of the heart rate value. You will see LO LIMIT: HR. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the value or MODE (NEXT) to move to the next part of the three number value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the setting process or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data.





To Enter Your Personal Data

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

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Press MODE (NEXT) to begin setting your personal data and settings.

4. 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.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM Setup.

For this Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the table on the next page.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and choose 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).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%). This number cannot be below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
BPM Format		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (% OF MAX).
Heart Rate Zone Alert		You can choose whether or not to have the watch alert you when you go above or below your selected target heart rate zone.

HRM Setup 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/RESET/SET (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.
- ❖ If a setting falls either above or below the limits for setting heart rate or weight the watch will automatically correct the setting to match watch limits. Auto correction may lead to unpredictable results. Check your watch settings.

Alarm 1, 2, or 3

You can use your watch as an alarm clock for up to three separate alarms, accessed as separate modes. You can set an alarm to sound at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one day a week.

INDIGLO® BUTTON

Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode, digit, or setting group.

START/SPLIT

Press to increase or toggle the setting value or turn an the alarm ON or OFF.



STOP/RESET/SET

Press to start or complete the setting process.

HEART RATE

Press to decrease or toggle the setting value.


When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night light flashes for a period of 20 seconds. To help you identify which alarm has sounded, each alarm has a unique melody.

To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode 1, 2, or 3 appears.
2. Press STOP/RESET/SET until ALARM SET and then SET briefly appear on the display followed by time with the hour value flashing.
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 MODE (NEXT) to move to the AM/PM value (if you have set the watch to 12-hour format).
7. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between AM and PM.
8. Press MODE (NEXT) to move to the alarm type value.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to move among the alarm types. Alarm types include:

- ❖ DAILY will sound every day at a specified time;
 - ❖ WEEKDAYS will sound Monday through Friday at same selected time;
 - ❖ WEEKENDS will sound Saturday and Sunday at the same selected time; or
 - ❖ Once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) will sound on a specified day at a specified time.
10. Press STOP/RESET/SET (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.
- ❖ The once a week alarm (i.e., MON, TUES, WED...) is especially useful for reminding you about appointments.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Sync

This mode allows you to transfer your workout data to Timex® Trainer software when used with the optional Timex® Data Xchanger USB device.

INDIGLO® BUTTON

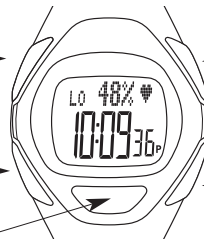
Press to light the watch, activate/de-activate the Night- Mode® feature.

MODE

Press to move to the next mode.

START/SPLIT

Press to cancel the search for or sync with a PC once the sync process has begun.



STOP/RESET/SET

Press to cancel the search for or sync with a PC once the sync process has begun.

HEART RATE

Press to enable the receiver and start searching for a PC.

NOTE: Once you have initiated the sync process, you can press any button to cancel. You will see the message SYNC CANCEL. The watch will beep, the receiver will shut down, and the watch will return to the SYNC READY state.

To Sync the watch with a PC

1. Make sure the Data Xchanger USB device is plugged into a USB port on your computer and the Timex Trainer® device agent desktop software is running.
2. Press MODE until Sync Mode appears.
3. You will see the message SYNC READY indicating the watch is ready to initiate communication with a PC.
4. Press HEART RATE to begin the sync process.
5. The watch will suspend and reset all other watch activity and begin searching for a PC. You will see the message SEARCHING FOR PC.
6. Plug the USB device into a computer and open the device agent software.
7. When the link is established with a PC, the watch will display the device message SYNCING WATCH until the sync process is finished at which time the watch will display the message SYNCING DONE. The watch will sound an alert and return to the SYNC READY state.

Sync Error Messages

If an error is encountered during the communication process, the watch will generate an alert and briefly display an error message, before returning to the READY state. Following is a list of the error messages and some suggestions for remedies:

HARDWARE ERROR: This message appears if there is an internal error with the watch's radio transceiver. Contact Timex Customer Service.

SYNC ERROR: This message indicates that a communication error was encountered. This is usually caused by interference from a wireless device such as a cordless phone, wireless keyboard or mouse, or Bluetooth accessory.

LINK TO PC BUSY: This message will appear if the PC is already in communication with another Timex watch. If this message appears regularly and you are certain that there are no other Timex watches within 20 feet of your PC, contact Timex Customer Service.

NO PC FOUND: If the watch is unable to establish a link to your PC within 30 seconds, it will display this message. Check to make sure that the device agent software is running and that the Timex Data Xchanger USB is plugged into a working USB port. You may also try removing the Data Xchanger and plugging it in again before retrying the sync process.

Care & Maintenance

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 HEART RATE MONITOR WATCH 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

- ❖ Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 140 p.s.i. (equals immersion to 328 feet 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.

Heart Rate Sensor Strap Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

Transmitter Battery Life and Replacement

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with "+" facing you.

- Push the reset button next to the battery by using a toothpick or straightened paper clip.
- Reinstall battery cover.
- Perform quick test of the unit:
 1. Move away from sources of electrical or radio interference.
 2. Liberally moisten the Heart Rate Sensor pads and put the chest strap around your chest, securely against your skin.
 3. Activate the heart rate monitor function on the watch.
 4. Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing, indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly. **NOTE:** A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 140 p.s.i. **WARNING:** The Heart Rate Sensor will not display heart rate when operated under water.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. 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\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 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 44 208 687 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® 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® Heart Rate Monitor.

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

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

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: _____

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

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

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex Ironman® Race Trainer Digital Heart Rate Monitor
Model Numbers: M843, M844, M501, M502

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) & (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) & (ERM)

LVD: 73/23/EEC

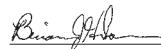
Standards: CENELEC EN 60950-1

EMC: 89/336/EEC

Standards: CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024:1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - RF Radiated Immunity
EN 61000-4-8 - Magnetics

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 73/23/EEC, and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE marking accordingly.

Agent:



Brian J. Hudson
Director, New Products Engineering
Date: 03 July, 2008, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Table des matières

Vue d'ensemble	69
Nouvelles fonctions	69
Un cœur en bonne santé	70
Boutons de la montre	72
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit)	72
Icônes d'affichage	73
Ressources	74
Déterminez votre zone optimale de fréquence cardiaque	75
Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre	76
Préparer votre cardiofréquencemètre pour une première utilisation	77
Utilisation de votre cardiofréquencemètre	79
Message NO HRM DATA (pas de données CFM)	81
Time of Day (Heure du jour)	82
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores	83
Pour changer de fuseau horaire	85
Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour	86
Remarques et conseils pratiques pour l'Heure du jour	86
Exemple de réglage de l'Heure du jour	87

Chrono88	Recovery (Récupération)	106
Terminologie du Chrono88	À propos de la vitesse de récupération cardiaque	106
Utilisation du Chrono89	Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	108
Données de fréquence cardiaque en mode Chrono90	Review (Mode Récapitulatif)	110
Format de l'affichage du chronographe91	À propos du mode Review (Récapitulatif)	111
Remarques et conseils pratiques pour le mode Chrono92	Pour récapituler les données de la séance d'exercices	112
Exemple d'utilisation du mode Chrono93	Données en mode Review (Récapitulatif)	113
Interval Timer (Minuterie par intervalles)94	HRM Setup (Configuration CFM)	115
Terminologie de l'intervalle94	Association des appareils	115
Réglage des intervalles95	Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque	117
Pour régler la minuterie par intervalles98	Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle ...	118
Données de fréquence cardiaque en mode Minuterie		Pour saisir vos données personnelles	120
par intervalles98	Remarques et conseils pratiques pour le CFM	123
Remarques et conseils pratiques pour le mode Intervalle99	Alarme 1, 2 ou 3	124
Exemple d'utilisation du mode Minuterie par intervalles	101	Pour régler l'alarme	125
Timer (Minuterie)	102	Remarques et conseils pratiques pour le Mode Alarme	126
Pour régler la minuterie	103	Synchro	127
Pour utiliser la minuterie	104	Pour synchroniser la montre avec un PC.	128
Remarques et conseils pratiques pour le mode Minuterie	105	Messages d'erreur pour la synchro	129
Exemple d'utilisation du mode Minuterie	106		

Soin et entretien	130
Changement de la pile de montre	130
Veilleuse INDIGLO®	130
Étanchéité	130
Entretien de la sangle de l'émetteur du cardiofréquencemètre ..	131
Durée de vie et changement de la pile de l'émetteur	131
Changement de la pile	131
Étanchéité	131
Garantie et réparation	133
Garantie	133
Réparation	135

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Cet outil technologique haut de gamme est conçu pour des athlètes exigeants tel que vous-même pour mesurer la réalisation de vos objectifs d'activité et vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre pour acquérir une compréhension générale de cet outil de la forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Nouvelles fonctions

Le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® propose une mémoire de 10 activités qui enregistre le temps écoulé et les données de fréquence cardiaque quand vous utilisez son chronomètre ou sa minuterie par intervalles. Cette minuterie par intervalles est unique, car chaque segment lié peut être réglé pour la zone de fréquence cardiaque et pour

la durée. Ainsi, votre séance d'exercices peut incorporer un guide d'entraînement intégrant le temps et l'effort. C'est comme avoir un entraîneur à son poignet.

En plus des fonctions de base d'un cardiofréquencemètre classique, votre cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® vous permet de bloquer une ou plusieurs de vos activités pour réduire le risque d'une annulation accidentelle.

La montre a également en option une liaison de communication bidirectionnelle sans fil. Avec une communication bidirectionnelle, vous pouvez transférer des données de votre montre vers un PC ou un Mac ou bien télécharger des réglages d'un PC ou d'un Mac vers votre montre. La liaison radio fournit une communication numérique sans fil continue, des connexions fiables et des transmissions de données entre la montre et d'autres appareils ANT+Sport.

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- ❖ Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance.
- ❖ Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée

prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

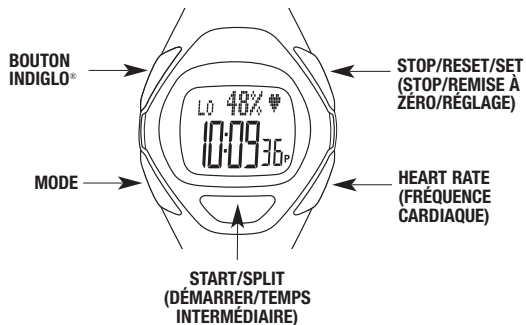
Votre cardiofréquencemètre numérique peut vous signaler quand vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

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

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Reportez-vous à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit)

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre dans n'importe quel mode de la montre. Pour activer la fonction Night-Mode®, pressez et maintenez enfoncé le





bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip.

Lorsque la fonction Night-Mode® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel bouton. La fonction Night-Mode® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour la désactiver avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip.

Icônes d'affichage

- ♥ L'icône du cœur indique que l'émetteur du cardiofréquencemètre est en marche.
- ⌚ L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercices dans le mode Chrono.
- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre séance d'exercices dans les modes Minuterie ou Minuterie par intervalles.
- ⌚ L'icône de répétition indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours dans les modes Minuterie ou Minuterie par intervalles.
- 🔔 L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- 🔊 L'icône du haut-parleur s'affiche quand vous avez réglé la montre pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou bien en-dessous

de votre zone de fréquence cardiaque durant une séance d'exercices.

-  L'icône d'antenne s'affiche quand la montre est synchronisée avec votre cardiofréquencemètre.
-  L'icône du cadenas s'affiche quand vous avez bloqué une séance d'exercices pour qu'elle ne soit pas remplacée par une autre séance d'exercices.
-  L'icône du sablier avec un cœur s'affiche quand la montre chronomètre une récupération.
-  L'icône du croissant de lune s'affiche quand la fonction Night-Mode® de la veilleuse INDIGLO® est activée.

Ressources

Ressources imprimées

En plus de ce manuel, votre cardiofréquencemètre comprend la documentation suivante :

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès) (clients aux É.-U. uniquement) :** Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque - Système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre.

- ❖ Enregistrez votre produit sur www.timextrainer.com.
- ❖ Visitez www.timextrainer.com pour plus d'informations sur les produits de la santé et de la forme de Timex®, les montres de sport de Timex® et sur l'entraînement.

Déterminez votre zone optimale de fréquence cardiaque

Zone	%	Objectif	Avantage
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir un cœur en bonne santé et être en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler les graisses
3	70 % à 80 %	Établissement d'une base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à 100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition athlétique

Il y a cinq zones cibles de base de fréquence cardiaque décrites dans le tableau ci-dessus. Choisissez simplement une zone qui corresponde à

votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier.

Avant de régler votre zone, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success (Les zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès)* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre (pour les clients aux É.-U. uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Vous pouvez envisager de recourir à la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez l'enregistrer dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) et la montre réglera automatiquement vos zones comme elles sont décrites dans le tableau de la page précédente.

Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre

Les modes Chrono et Minuterie par intervalles recueillent les données de la fréquence cardiaque et enregistrent les statistiques détaillées d'une

séance d'exercices. Le cardiofréquencemètre peut stocker des informations jusqu'à 10 séances d'exercices.

REMARQUE : La montre recueille des données de la fréquence cardiaque sans que le chronographe ou la minuterie par intervalles ne soient activés. Ces informations ne sont pas disponibles en mode Récapitulatif, mais elles peuvent être transférées sur votre PC/Mac (le Data Xchanger à USB de Timex® est nécessaire). Si vous avez ce périphérique USB, vous pouvez transférer et consulter les données de vos activités sur un PC/Mac. Lorsque la montre ne peut enregistrer que cinq heures ou seulement trois séances supplémentaires de données de la fréquence cardiaque, le message MEMORY LOW (MÉMOIRE BASSE) s'affiche. Quand la montre a atteint les limites de sa capacité de stockage, MEMORY FULL (MÉMOIRE PLEINE) s'affiche.

Ces messages sont supprimés lorsque la montre n'est pas utilisée avec un PC/Mac. Lorsque vous avez atteint la limite des 10 séances d'exercices, vous enregistrez une nouvelle séance sur une séance plus ancienne, sauf si vous l'avez bloquée.

Préparer votre cardiofréquencemètre pour une première utilisation

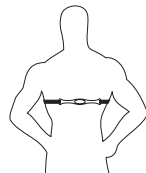
Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande d'associer votre montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre, de régler l'heure et d'autres données importantes dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) avant de l'utiliser.

Remarque : Pour de meilleurs résultats, Timex vous recommande de laver l'émetteur de votre cardiofréquencemètre dans de l'eau savonneuse chaude pour enlever les traces d'huile de fabrication avant la première utilisation.

- ❖ **Associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre :** Timex vous recommande d'associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre pour minimiser les risques d'interférence avec ceux d'une autre personne. Pour associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre de façon appropriée, allez directement dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) avant de vous arrêter dans un autre mode ou d'en utiliser un. Pour plus d'informations sur cette opération, voir pages 115 à 117.
- ❖ **Régler l'heure du jour :** Le cardiofréquencemètre utilise l'heure pour enregistrer des données. Réglez la montre sur votre heure locale dans le mode Time of Day (Heure du jour) pour vous assurer d'enregistrer les données à la bonne heure. Pour plus d'informations sur le mode Heure du jour reportez-vous aux pages 82 à 87.
- ❖ **Saisir vos données personnelles :** Avant d'utiliser votre montre, il est important de saisir votre poids et votre fréquence cardiaque maximale dans le mode HRM Setup (Configuration CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode Confirmation CFM, reportez-vous aux pages 120 à 123.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Time of Day (Heure du jour), Chrono, Timer (Minuterie) ou Interval Timer (Minuterie par intervalles).
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre. L'icône d'antenne s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Quand la montre commence à recevoir un signal, l'icône d'un cœur qui bat s'affiche. Lorsque vous entrez dans certains modes, la montre recherche automatiquement l'émetteur du cardiofréquencemètre.
5. Appuyez sur START/SPLIT en commençant la séance d'exercices.



REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Review [Récapitulatif]) lorsque vous utilisez les modes Chrono et Interval Timer (Minuterie par intervalles).

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD FOR ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD FOR ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVÉE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance si vous utilisez les Modes Chrono et Minuterie par intervalles.
8. Dès que vous enlevez l'émetteur du cardiofréquencemètre de votre poitrine, la montre arrête d'enregistrer les données de la fréquence cardiaque en une minute environ.
9. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Review (Récapitulatif). Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 110 à 114 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

Message NO HRM DATA (pas de données CFM)

Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- ❖ Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre sont mouillés ou utilisez un gel conducteur.
- ❖ Vérifiez les piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre et remplacez-les si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres, de sources de radio ou d'interférences électriques.

Time of Day (Heure du jour)

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour consulter brièvement ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages d'un élément.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, pour diminuer, pour alterner les réglages d'un élément à un autre ou pour changer l'affichage.

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Time of Day (Heure du jour) affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 ou 2 clignotants dans le coin inférieur droit.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affiche avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans les tableaux des deux prochaines pages.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer sur le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour cette montre, vous pouvez régler l'heure du jour selon les réglages décrits dans les tableaux des deux prochaines pages.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

Groupe de réglages	Mode opératoire
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
Jour du mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours du mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
Année	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'année ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (après-midi) s'affichent sur la droite des secondes.

Groupe de réglages	Mode opératoire
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Ces options comprennent : Format de la date MM-JJ (mois/jour) ou JJ.MM (jour/mois). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque cette fonction est activée, la montre bippe toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du bip. La montre émet un bip lorsqu'il est activé chaque fois que vous appuyez sur un bouton autre que INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le mode Time of Day (Heure du jour), appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT jusqu' à ce que T1 ou T2 s'affiche et clignote.
2. Continuer de maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu' à ce que la montre bip.

Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour

Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour en appuyant sur HEART RATE lorsque vous utilisez la montre avec l'émetteur du cardiofréquencemètre. Vous pouvez choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Heure du jour
2. Heure du jour sur fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque uniquement
4. Heure du jour avec jour/mois/date.

REMARQUE : Lorsque les informations de la fréquence cardiaque en cours s'affichent en mode Time of Day (Heure du jour), la montre n'enregistre aucune données que vous pourrez consulter en mode Récapitulatif.

Remarques et conseils pratiques pour l'Heure du jour

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Time of Day (Heure du jour) depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu' à afficher l'heure du jour.
- ❖ 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.

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET.
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les dernières modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 29 février pendant les années bissextiles. Pour les autres années, la montre passe du 28 février au 1er mars.
- ❖ Les alarmes se déclenchent en fonction de l'heure réglée en mode Heure du jour.

Exemple de réglage de l'Heure du jour

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à New York. 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 New York. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client ou changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à New York.

Chrono

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercices pour votre montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également enregistrer des informations jusqu'à 50 tours.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou un tour intermédiaire.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, prendre un tour ou un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour arrêter, marquer une pause du chrono, enregistrer les données du chrono et remettre le chrono à zéro ou changer le format du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage.

Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre le temps ou la durée de chaque segment de votre séance d'exercices.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la

durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Prendre un temps au tour ou un temps intermédiaire** : Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.

Utilisation du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET pour sauvegarder les données (si nécessaire) et remettre le chrono à zéro.
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de tours intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou l'intermédiaire) si elle reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquence-mètre.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Pour plus d'informations sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les page 106 à 109.

- Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer l'affichage et remettre le chronographe à zéro. Cette opération enregistre aussi les données dans la mémoire de la montre.

REMARQUE : Si toutes les séances d'exercices sont bloquées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES D'EXERCICES BLOQUÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans cette situation, la montre ne peut pas sauvegarder les données de la séance d'exercices.

Données de fréquence cardiaque en mode Chrono

Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Review (Récapitulatif), comprenant :

- Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque (présenté comme IN ZONE [DANS LA ZONE] dans le mode Récapitulatif).

- La fréquence cardiaque moyenne pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (présenté comme AVERAGE [MOYENNE] dans le mode Récapitulatif).
- La fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour enregistré (LAP DATA [DONNÉES DU TOUR] apparaît dans le mode Récapitulatif).
- Les fréquences cardiaques de pointe et minimale pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (présenté comme PEAK [DE POINTE] et MINIMUM dans le mode Récapitulatif).

Format de l'affichage du chronographe

Vous pouvez régler le chronographe pour montrer le temps au tour ou intermédiaire sur la ligne la plus basse de l'affichage.

- Arrêter et remettre le chronographe à zéro.
- Appuyer puis relâcher le bouton STOP/RESET/SET. FORMAT s'affiche, suivi de SET et du format en cours.
- Appuyer sur START/SPLIT (+) pour sélectionner le format que vous désirez.
- Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et retourner au mode Chrono.

Notez que même si le format de réglage implique que les valeurs du chrono s'affichent sur les lignes supérieure et inférieure, lorsque le chrono

fonctionne sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, la ligne du haut est réservée au nombre de tours, ainsi seule la ligne inférieure affiche les informations du chronométrage. Cependant, en utilisant le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, il est possible de voir les deux affichages en même temps si vous le souhaitez.

Remarques et conseils pratiques pour le mode Chrono

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe (🕒) s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Vous pouvez choisir entre :
 1. Fréquence cardiaque sur temps au tour ou temps intermédiaire
 2. Temps au tour ou temps intermédiaire sur fréquence cardiaque
 3. Temps au tour sur temps intermédiaire
 4. Nombre de tour sur temps au tour ou temps intermédiaire ou
 5. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Deux fois par semaine, vous courez sur les collines derrière votre maison et vous utilisez votre chronographe pour chronométrer votre activité. Vous avez divisé votre course en quatre segments : 1) de votre maison au pied de la colline, 2) du pied de la colline à son sommet, 3) du haut vers le bas de la colline et pour finir 4) du pied de la colline jusqu'à votre maison. À chaque nouveau terrain, vous appuyez sur le bouton START pour commencer de chronométrer un nouveau tour. Après cinq semaines d'enregistrement de la même activité, vous serez capable de suivre vos progrès durant cette période et de voir si votre temps s'est amélioré ou pas pour chaque segment.

Interval Timer (Minuterie par intervalles)

Le mode Minuterie par intervalles permet d'avoir un compte à rebours souple à cinq intervalles qui peut être réglé pour se répéter jusqu'à 99 fois. Ce mode est très utile quand votre séance d'exercices comprend des segments spécifiques comme lorsque vous utiliser la méthode course/marche où vous courez et marchez pendant des périodes particulières.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, continuer de chronométrer après une pause, augmenter ou alterner entre les réglages d'un élément.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause pour la minuterie par intervalles, remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage, pour diminuer ou alterner entre les réglages d'un élément.

Terminologie de l'intervalle

❖ **Intervalle d'entraînement** : Vous pouvez utiliser cette fonction pour vous aider à modifier le degré d'intensité d'un exercice au cours d'une séance d'exercices, ce qui vous permettra, au bout du compte, de travailler plus intensément et plus longtemps.

- ❖ **Intervalle** : Les intervalles associent vos exercices à des durées particulières. Par exemple, vous pouvez courir dix minutes, marcher deux minutes, courir vingt minutes, puis marcher cinq minutes – ceci correspondrait à quatre intervalles d'exercices.
- ❖ **Répétitions (Reps)** : Le nombre de fois que vous souhaitez effectuer un groupe d'intervalles. Dans l'exemple ci-dessus, si vous choisissez de répéter trois fois le groupe d'intervalles, vous effectuerez vos séries de dix, deux, vingt et cinq minutes trois fois de suite. Ceci correspondrait à trois répétitions.

Réglage des intervalles

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq intervalles intitulés INT 1 à INT 5.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que les réglages les plus récents du mode Intervalle s'affichent.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que les mots INT TIMER SET (RÉGLAGE DE LA MINUTERIE D'INTERVALLES) s'affichent brièvement suivi par SET (RÉGLAGE) puis par réglage en cours pour l'intervalle 1 avec INT 1 clignotant en haut de l'affichage.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir parmi les cinq intervalles celui que vous souhaitez régler.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer de régler le temps pour l'intervalle choisi. L'intervalle en cours s'affiche avec la valeur de

l'heure clignotante.

5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans le tableau de la page suivante.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Vous pouvez faire les réglages de l'intervalle décrits dans le tableau ci-après.

Groupe de réglages	Mode opératoire
Nombre d'intervalles	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre des intervalles ou HEART RATE (-) pour le diminuer.
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des secondes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Zone de fréquence cardiaque	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir entre les ZONES de 1 à 5 préprogrammées, la zone MANUAL (MANUELLE) ou NONE (AUCUNE).
Nombre de Répétitions	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre de répétitions ou HEART RATE (-) pour le diminuer.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

Pour régler la minuterie par intervalles

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INTERVAL (INTERVALLE).
2. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer les données de l'intervalle précédent (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours de la minuterie d'intervalle (exemple : 10, 9, 8,...)
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter le chronométrage avant le moment prévu lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
5. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours OU tenir enfoncé STOP/RESET/SET pour sauvegarder et ensuite effacer l'intervalle de la séance d'exercices en cours.

Données de fréquence cardiaque en mode Minuterie par intervalles

Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Intervalle avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous ajoutez les données liées au cœur dans le mode Review (Récapitulatif), comprenant :

1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible (présenté comme IN ZONE [DANS LA ZONE] dans le mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne pour tout le temps où l'émetteur du

cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (présenté comme AVERAGE [MOYENNE] dans le mode Récapitulatif).

3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque intervalle enregistré (apparaît dans les temps de l'intervalle du mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (présentés comme PEAK [DE POINTE] et MINIMUM dans le mode Récapitulatif).

Remarques et conseils pratiques pour le mode Intervalle

- ❖ Quand la montre accumule des données concernant le temps dans les zones cibles de fréquence cardiaque, l'information représente la somme totale de temps dans toutes les zones et non pas le temps dans chaque zone pour chaque intervalle.
- ❖ Si toutes les séances d'exercices sont bloquées dans le mode Récapitulatif, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES D'EXERCICES BLOQUÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans cette situation, la montre ne peut pas sauvegarder les données de la séance d'exercices.
- ❖ Lorsque la minuterie par intervalles est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Intervalle, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur temps de l'intervalle
 2. Temps de l'intervalle sur fréquence cardiaque
 3. Fréquence cardiaque uniquement ou
 4. Temps de l'intervalle sur nombre d'intervalles/nombre de répétitions.
- ❖ Si un intervalle est réglé sur 00:00:00, la montre l'ignorera automatiquement. Par exemple, si INT 3 est réglé sur 00:00:00, alors la montre passera directement de INT 2 à INT 4.
 - ❖ Lorsque vous réglez des zones cibles de fréquence cardiaque dans le mode Intervalle, elles annulent celles réglées dans le mode HRM Setup (Configuration CFM). Par exemple, si vous avez réglé la montre à ZONE 2 dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) et que vous avez réglé INT 3 à ZONE 3, la montre enregistrera les données de la fréquence cardiaque pour la ZONE 3, mais pas celle de la ZONE 2 dans le mode Intervalle. Ceci est particulièrement important si vous avez réglé la montre pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque.
 - ❖ Les réglages de répétitions s'appliquent sur le groupe entier de réglages. Vous ne pouvez pas régler la minuterie par intervalles pour se répéter deux fois pour INT 1 et une fois pour INT 2.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie par intervalles

À des fins de cross-training, vous ajoutez à votre entraînement actuel un cours de « spin » d'une heure par semaine. Vous décidez d'utiliser le mode Minuterie par intervalles pour vous aider à mesurer la durée et la fréquence cardiaque pendant cette heure de cours. Vous réglez les intervalles suivants pour votre activité :

Intervalle	Heure	Zone de la Fréquence cardiaque
INT 1	00:05:00	NONE (AUCUNE)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Vous utilisez INT 1 comme un échauffement. INT 2 et INT 3 représentent le centre de votre activité avec un objectif de fréquence cardiaque qui augmente, un effort soutenu de cinq minutes avec des exercices d'aérobic de haute intensité. Finalement, INT 4 est un ralentissement entre les répétitions et à la fin de l'activité. Pour compléter, vous réglez les répétitions à 2, ce qui vous permet de répéter la séquence d'activité deux fois pour une heure intense d'exercices à intervalles.

Timer (Minuterie)

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...). De plus, vous pouvez régler la montre pour se répéter, s'arrêter ou passer en mode Chrono à la fin d'un compte à rebours (si le chronographe est arrêté et à zéro) et vous alerter quand vous êtes au milieu de la minuterie d'une séquence.

BOUTON INDIGLO*

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométré, continuer de chronométré après une pause, augmenter ou alterner entre les réglages d'un élément.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause dans la minuterie, remettre à zéro et sauvegarder les données.

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage, pour diminuer ou alterner entre les réglages d'un élément.

REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton en mode Minuterie pour couper l'alarme qui se déclenche quand la minuterie atteint zéro.

Pour régler la minuterie


1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que TIMER SET (RÉGLAGE DE LA MINUTERIE), puis SET (RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou alterner les valeurs ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer ou les alterner. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes, à l'action finale et à l'alerte à mi-parcours.


REMARQUE : Le réglage de l'action finale vous permet de choisir ce que la minuterie fera à la fin du compte à rebours. Les options comprennent STOP, REPEAT (RÉPÉTER) ou CHRONO. Si vous choisissez CHRONO, la montre passera automatiquement en mode Chrono à la fin du compte à rebours (si le chronographe est arrêté ou s'il est remis à zéro) et commence à mettre en marche le chronographe.



REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes, des secondes, de la fin de l'action et de l'alerte à mi-parcours.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.


Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer les données de la précédente utilisation de la minuterie (si nécessaire). Vous ne pouvez pas commencer un autre chronométrage sans remettre à zéro la minuterie.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône du sablier  s'affiche.
3. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET.
4. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET (TENIR POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affichent brièvement suivis par la durée initiale du compte à rebours.
5. Quand la minuterie atteint le point de mi-parcours (si HALFWAY ALERT [ALERTE À MI-PARCOURS] est réglée), un bref carillon se déclenche.
6. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une alerte sonore se produit. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
7. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP ou
La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET. REP et un nombre s'affichent (par exemple, REP 2). REP signifie que la minuterie se répète et le nombre correspond au

nombre de fois où le compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition  s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter ou

La minuterie passe en mode Chrono si le chronographe est arrêté ou s'il a été remis à zéro. L'icône du chronographe  s'affiche indiquant que la minuterie change de mode à la fin du compte à rebours et l'icône du sablier  apparaît pour montrer que la minuterie est en marche.

Remarques et conseils pratiques pour le mode Minuterie

- ❖ Vous pouvez appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le sablier  reste affiché pour indiquer que la minuterie est en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez l'alerte de mi-parcours, la montre bipe quand vous avez atteint la moitié du compte à rebours.
- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Timer (Minuterie), en appuyant sur HEART RATE. Vous pouvez choisir entre :
 1. Fréquence cardiaque sur compte à rebours
 2. Compte à rebours sur fréquence cardiaque
 3. Fréquence cardiaque uniquement ou
 4. Compte à rebours (et un nombre de répétitions s'il est réglé sur REPEAT [RÉPÉTER]).

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé l'objectif de marcher 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 et vous la réglez la fin de l'action sur CHRONO. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. La montre passe en mode Chrono et commence à chronométrer. Ceci vous aide à déterminer combien de temps il vous faut pour retourner au bureau.

Recovery (Récupération)

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur de votre niveau de forme et d'entraînement. Plus vous êtes en forme, plus votre fréquence cardiaque retournera rapidement à un rythme plus bas à la fin de votre séance d'exercices, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Votre vitesse de récupération représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Vous pouvez régler votre cardiofréquencemètre pour qu'il enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une de ces périodes : 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour choisir entre un temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, pour arrêter ou pour remettre à zéro la minuterie de récupération.

HEART RATE

Appuyer pour activer le CFM (si éteint) ou appuyer et maintenir enfoncé pour activer ou désactiver les alertes de zones.

REMARQUE : Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET, si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence de départ est inférieure à la fréquence d'arrivée NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours. Le résultat de la récupération automatique peut se consulter en mode Récapitulatif.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez également initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque à n'importe quel moment.

REMARQUE : Quand vous initialisez manuellement le calcul d'une vitesse de récupération, les informations ne sont pas stockées pour être consultées en mode Récapitulatif.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVERY (RÉCUPÉRATION).
 2. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour effacer les données de la vitesse de récupération cardiaque précédente, si nécessaire. Le message HOLD TO RESET (TENIR POUR REMISE À ZÉRO) s'affiche, suivi par le réglage du temps de récupération en cours s'affiche.
 3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, si souhaité.
4. Appuyer sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque au début de la période de récupération s'affiche sur la ligne du haut tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes s'affiche sur la ligne du bas.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre des données valides de la fréquence cardiaque en cours. Sans une fréquence

cardiaque en cours ou si la fréquence de départ est inférieure à la fréquence d'arrivée, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours.

5. La montre émet un bip indiquant la fin de la période choisie de compte à rebours de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération.



6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes spécifiques de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Review (Mode Récapitulatif)

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales sur des séances d'exercices enregistrées par les modes Chrono et Intervalle. Vous pouvez consulter vos 10 dernières séances d'exercices. Vous pouvez aussi bloquer une séance d'exercices pour éviter qu'elle ne soit pas éliminée de la fin du récapitulatif une fois que vous avez dépassé 10 séances stockées.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner le récapitulatif d'une séance d'exercices ou pour faire défiler les données d'une activité sélectionnée.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour initialiser la récapitulation d'une séance de travail choisie.

HEART RATE

Appuyer pour bloquer ou débloquer une séance d'exercices ou pour faire défiler les données d'une activité sélectionnée.



À propos du mode Review (Récapitulatif)


- ❖ Le mode Récapitulatif recueille et stocke les données pendant que le chronographe ou la minuterie d'intervalles est en marche. Vous pouvez utiliser ce mode pour mesurer d'importants progrès durant vos séances d'exercices.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière vitesse de récupération cardiaque enregistrée.
- ❖ Si aucun intervalle n'a terminé son compte à rebours NO INTS DONE (PAS D'INTERVALLE FAIT) s'affiche. Cela se produit uniquement quand la minuterie par intervalles est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer un cycle complet d'intervalles.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affiche NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consultez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif. Cela se produit uniquement quand le chronographe est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer pendant le premier tour de votre séance d'exercices.

Pour récapituler les données de la séance d'exercices

Si le chronographe ou la minuterie par intervalles est en marche quand vous entrez dans le mode Récapitulatif, vous ne pouvez voir que les informations de l'activité en cours. Vous ne pouvez pas consulter de séances d'exercices enregistrées tant que le chrono et la minuterie par intervalles ne sont pas arrêtés et remis à zéro.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les séances d'exercices enregistrées. Les séances d'exercices enregistrées indiquent la date et l'heure de la séance d'exercices.

REMARQUE : Les séances d'exercices enregistrées dans le mode Chrono sont signalées par l'icône du chronographe  et celles enregistrées en mode Intervalle par l'icône du sablier .

3. Appuyer sur HEART RATE pour bloquer ou débloquer une séance d'exercices. Quand vous bloquez une séance d'exercices, l'icône du cadenas  s'affiche à côté d'elle. Cette séance d'exercices ne sera pas automatiquement supprimée quand une nouvelle arrivera.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour accéder aux données d'une séance d'exercices sélectionnée.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour retourner au menu principal du mode Récapitulatif pour consulter une autre séance.

Données en mode Review (Récapitulatif)

Le mode Récapitulatif comprend les données des séances d'exercices enregistrées en mode Chrono ou en mode Minuterie d'intervalles comme indiqué dans la liste qui suit.

REMARQUE : Si le cardiofréquencemètre n'est pas utilisé, les seules données disponibles sont celles du temps total, du temps au tour ou d'intervalle.

- ❖ **Total Time (Temps total) :** Le temps pendant lequel le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne durant une séance d'exercices dans les modes Chrono ou Interval Timer (Minuterie par intervalles).
- ❖ **Time in Zone (Temps dans la zone) :** Le temps durant une séance d'exercices pendant lequel votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée. Pour une séance d'exercices avec intervalles, vous pouvez régler chaque intervalle sur une zone cible différente, ainsi le mode Récapitulatif affiche la somme du temps dans la zone pour les différentes zones cibles de chaque intervalle.
- ❖ **Average Heart Rate (Fréquence cardiaque moyenne) :** La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Peak Heart Rate (Fréquence cardiaque maximale) :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.

- ❖ **Minimum Heart Rate (Fréquence cardiaque minimale)** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Total Calories (Total des calories)** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Ce nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre, de votre fréquence cardiaque durant une activité et du temps écoulé.
- ❖ **Average Lap (Moyenne au tour)** : Le temps moyen pour tous les tours enregistrés pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Best Lap (Meilleur tour)** : Le temps le plus court enregistré pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Lap or Interval Recall (Rappel du tour ou de l'intervalle)** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour chaque segment de votre séance d'exercices. Les séances dans le mode Chrono comprennent les données au tour et les séances dans le mode Intervalle comprennent les données d'intervalle. Si l'intervalle d'une séance d'exercices est réglé pour se répéter, la montre affiche également le nombre d'intervalles répétés.
- ❖ **Recovery Heart Rate (Vitesse de récupération cardiaque)** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque lorsque le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne. Les calculs manuels de récupération ne sont pas stockés.

HRM Setup (Configuration CFM)

Le mode Configuration CFM vous permet de sélectionner et de régler vos données personnelles de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre. Vous pouvez aussi associer la montre à l'émetteur de votre cardiofréquencemètre.

BOUTON INDIGLO®

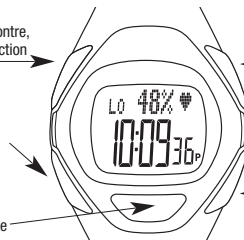
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, ou alterner les réglages d'un élément.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour initialiser le processus d'association, diminuer ou alterner entre les réglages d'éléments.

Association des appareils

L'opération d'association est nécessaire pour s'assurer que votre montre ne reçoive pas les données transmises par la sangle de poitrine de quelqu'un d'autre.

Note: L'opération d'association doit être effectuée avant votre toute première utilisation, et après tout changement de pile du cardiofréquencemètre ou de la montre. Il n'est pas nécessaire de le faire avant chaque séance d'exercices.

Pour associer votre montre à votre sangle de poitrine, utilisez la procédure suivante :

1. Enlever la sangle de poitrine de votre corps et la laisser sans la manipuler pendant au moins cinq minutes pour être certain qu'elle soit complètement éteinte.
2. Trouver un endroit éloigné d'autres sangles de poitrine de cardiofréquencemètre qui pourraient être en train de transmettre.
3. Sur la montre, appuyer plusieurs fois sur le bouton MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM) sur la ligne du haut.

Pour associer correctement la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre, allez directement sur le mode HRM Setup (Configuration CFM) sans vous arrêter ou utiliser un autre mode.

4. Appuyer et tenir enfoncé le bouton HEART RATE. Le message HOLD TO PAIR (TENIR POUR ASSOCIER) devrait s'afficher pendant 2 secondes suivi par les instructions WEAR STRAP (METTRE LA SANGLE), puis PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (APPUYER SUR MODE POUR ASSOCIER LA MONTRE ET LA SANGLE).

5. Appuyer sur le bouton MODE. Le message WAIT FOR BEEP (ATTENDRE LE BIP) devrait s'afficher. La montre cherche une sangle de poitrine avec laquelle elle va s'associer.
6. Ensuite, prendre votre sangle de poitrine et la tenir fermement avec les pouces contre les coussinets de l'émetteur qui sont normalement en contact avec votre poitrine. Frotter plusieurs fois les pouces d'avant en arrière sur les coussinets de l'émetteur. Ce contact devrait être suffisant pour que la sangle commence à transmettre.
7. Si l'opération d'association est réussie, PAIRING DONE (ASSOCIATION FAITE) s'affiche et une sonnerie de confirmation se fait entendre. Si pour une raison ou une autre, l'opération échoue, répéter immédiatement les étapes décrites ci-dessus en commençant au numéro 4.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée ou régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée. Les zones de fréquence cardiaque préprogrammées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à votre valeur de fréquence cardiaque maximale.

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

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Déterminer la zone que vous souhaitez utiliser en consultant le tableau de la page 75.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour passer successivement à chaque zone cible de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou MANUAL).
4. Pour les zones de fréquence cardiaque préprogrammées, appuyer sur MODE pour enregistrer votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et sortir du mode HRM Setup (Configuration CFM). Pour une zone de fréquence cardiaque manuelle, vous devez ajouter quelques étapes supplémentaires décrites dans la section suivante.

Après avoir quitté le mode HRM Setup (Configuration CFM), la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée comme base

pour tous ses calculs statistiques basés sur le CFM. Cela ne s'applique pas aux séances d'exercices déjà sauvegardées avant de choisir une zone cible de fréquence cardiaque.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle vous permet de personnaliser les limites supérieure et inférieure de votre zone cible de fréquence cardiaque. Vous devez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la zone cible de fréquence cardiaque préprogrammée de 10 % est trop grande ou trop petite pour vos objectifs d'exercices.

REMARQUE : La différence entre les limites supérieure et inférieure de votre zone de fréquence cardiaque manuelle doit être d'au-moins cinq battements par minute.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à ce que MANUAL (MANUEL) s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET pour commencer le réglage. Le mot MANUAL (MANUEL) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les zones cibles supérieures et inférieures de fréquence cardiaque.





5. HI LIMIT : HR (LIMITE SUPÉRIEURE : FC) s'affiche d'abord, puis une valeur de fréquence cardiaque à trois chiffres (exemple : 140). Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers la valeur suivante.
6. Lorsque vous avez terminé de régler les trois chiffres de la valeur de la limite supérieure de la fréquence cardiaque, appuyer sur MODE (NEXT) pour vous déplacer sur la valeur de la limite inférieure de la fréquence cardiaque. LO LIMIT : HR (LIMITE INFÉRIEURE : FC) s'affiche. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers le chiffre suivant de la valeur à trois chiffres.
7. Lorsque vous avez terminé de régler les limites supérieure et inférieure des zones cibles de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos réglages et sortir du processus ou vous pouvez continuer de régler ou de modifier d'autres données statistiques de fréquence cardiaque (voir ci-dessous).

Pour saisir vos données personnelles

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, il est important de saisir votre poids, votre fréquence cardiaque maximale, l'affichage de la fréquence cardiaque et une alerte de zone de fréquence cardiaque. L'exactitude de ces informations utilisées par ces options aide votre cardiofréquencemètre à s'adapter à vos besoins.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche et clignote.
3. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer d'entrer vos données personnelles et vos réglages.
4. Faire les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyer sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou passer successivement d'un groupe de réglages à un autre.
5. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers le chiffre ou le groupe de réglages suivant que vous souhaitez modifier.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.
7. Appuyer sur MODE pour quitter HRM Setup (Configuration CFM).

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans le tableau de la page suivante.

Groupe de réglages	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel de sorte qu'il apparaisse en livres (lbs) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre permet de calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 22 lbs (10 kg) ou supérieur à 550 lbs (250 kg).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de votre fréquence cardiaque maximale sert de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en termes de pourcentage du maximum (%). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Format BPM		Vous pouvez choisir entre l'affichage de votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% OF MAX).
Zone alerte de la Fréquence cardiaque		Vous avez également le choix d'activer ou non une alerte indiquant que vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée.

Remarques et conseils pratiques pour le CFM

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les dernières modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.
- ❖ Si un réglage passe au-dessus ou en-dessous des limites réglées de votre fréquence cardiaque ou de votre poids, la montre corrige automatiquement le réglage pour correspondre aux limites de la montre. Cette correction automatique peut avoir des résultats difficiles à prévoir. Vérifier les réglages de la montre.

Alarme 1, 2 ou 3

Vous pouvez utiliser votre montre comme un réveil avec trois alarmes différentes qui fonctionnent sur différents modes. Vous pouvez régler une alarme pour qu'elle se déclenche à la même heure chaque jour ou uniquement les jours de semaine, le week-end ou même une seule fois dans la semaine.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées.

Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes. Pour vous aider à identifier l'alarme qui a sonné, chaque alarme à une mélodie unique.

Pour régler l'alarme


1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Alarme 1, 2 ou 3 s'affiche.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que ALARM SET (RÉGLAGE DE L'ALARME) et SET (RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par l'heure avec la valeur des heures qui clignote.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART RATE.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour aller sur la valeur AM/PM (matin/après-midi) (si vous avez réglé la montre au format 12 heures).
7. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre AM (matin) et PM (après-midi).

8. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers la valeur du type de l'alarme.
9. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour se déplacer dans les types d'alarmes. Les types d'alarmes sont :
 - ❖ DAILY (QUOTIDIENNE) sonne tous les jours à une heure spécifique
 - ❖ WEEKDAYS (JOURS DE LA SEMAINE) sonne du lundi au vendredi à la même heure
 - ❖ WEEKENDS (FIN DE SEMAINE) sonne le samedi et le dimanche à la même heure ou
 - ❖ L'alarme une fois par semaine (exemple : MON, TUE, WED... [LUN, MAR, MER...]) sonne un jour spécifique à une heure déterminée.
10. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Remarques et conseils pratiques pour le Mode Alarme

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT en mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.
- ❖ Lorsque vous réglez l'alarme, l'icône du réveil  s'affiche dans le mode Heure du jour.

- ❖ Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- ❖ L'alarme une fois par semaine (exemple : MON, TUE, WED... [LUN, MAR, MER...]) est particulièrement utile pour vous rappeler un rendez-vous.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Synchro

Ce mode vous permet de transférer vos données de séance d'exercices sur le logiciel Timex® Trainer quand vous utilisez le Data Xchanger à USB de Timex®.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche pour une synchronisation avec un PC une fois que le processus a commencé.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour annuler la recherche pour une synchronisation avec un PC une fois que le processus a commencé.

HEART RATE

Appuyer pour permettre au récepteur de commencer à chercher un PC.

REMARQUE : Une fois que vous avez initialisé le processus de synchronisation, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour l'annuler. SYNC CANCEL (ANNULATION SYNCHRO) s'affiche. La montre bipie, le récepteur s'arrête et la montre retourne à l'étape SYNC READY (SYNCHRONISATION PRÊTE).

Pour synchroniser la montre avec un PC

1. S'assurer que le périphérique USB Data Xchanger est branché à votre ordinateur et que le logiciel Timex Trainer® fonctionne.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Sync (Synchro).
3. Le message SYNC READY (SYNCHRO PRÊTE) s'affiche indiquant que la montre est prête à initialiser une transmission avec un PC.
4. Appuyer sur HEART RATE pour commencer le processus.
5. La montre arrête et remet à zéro toutes ses activités et commence à chercher le PC. Le message SEARCHING FOR PC (RECHERCHE DU PC) s'affiche.
6. Brancher le périphérique USB à l'ordinateur et ouvrir le logiciel.
7. Quand le lien est établi avec le PC, la montre affiche SYNCING WATCH (SYNCHRONISATION DE LA MONTRE) jusqu'à ce que le processus de synchronisation soit terminé et que SYNCING DONE (SYNCHRONISATION FAITE) s'affiche sur la montre. Une alarme sonore se déclenche et la montre retourne à l'état SYNC READY (SYNCHRONISATION PRÊTE).

Messages d'erreur pour la synchro

Si une erreur se passe durant le processus de communication, la montre crée une alerte et affiche brièvement un message d'erreur avant de retourner à l'état READY (PRÊT). Vous trouverez ci-dessous une liste d'erreurs et quelques suggestions pour y remédier.

HARDWARE ERROR (ERREUR AU NIVEAU DU MATERIEL) : Ce message apparaît s'il y a un problème interne au niveau de l'émetteur-récepteur radio de la montre. Contactez le Service clientèle de Timex.

SYNC ERROR (ERREUR DE SYNCHRONISATION) : Ce message indique qu'il y a un problème au niveau de la communication. Ceci est dû le plus souvent à une interférence avec un appareil sans fil tel qu'un téléphone, un clavier, une souris ou un accessoire bluetooth.

LINK TO PC BUSY (LIEN VERS LE PC OCCUPÉ) : Ce message s'affiche si le PC est déjà connecté à une autre montre Timex. Si vous avez ce message régulièrement et que vous êtes certain qu'il n'y a pas d'autres montres Timex à moins de 6 m de votre PC, contactez le Service clientèle de Timex.

NO PC FOUND (PAS DE PC TROUVÉ) : Ce message s'affiche si la montre ne peut pas établir de communication avec votre PC dans les 30 secondes. Assurez-vous que le logiciel fonctionne et que le Data Xchanger est branché à votre ordinateur par un port USB qui marche. Vous pouvez aussi essayer d'enlever le Data Xchanger et de le rebrancher à nouveau avant de tester le processus de synchronisation.

Soin et entretien

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 la veilleuse. Une technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4.527.096 et 4.775.964) permet d'éclairer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

- ❖ Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression de 140 p.s.i. soit 965 kPa (équivalent à une immersion de 328 pieds ou 100 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 la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

130

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

Entretien de la sangle de l'émetteur du cardiofréquencemètre

Rincer à l'eau claire le cardiofréquencemètre et la sangle de poitrine pour éviter l'accumulation de matières susceptible d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Durée de vie et changement de la pile de l'émetteur

La durée de vie de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans, en se basant sur une utilisation d'une heure par jour. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. Changez la pile de l'émetteur dans l'un quelconque des cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) (ERREUR DE COMM, SIGNAL PERDU) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile

REMARQUE : Vous devez disposer d'un appareil (une montre, par exemple) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque pour vérifier que la batterie neuve est posée correctement. À l'aide d'une pièce

131

de monnaie, ouvrir le couvercle du logement de la pile (au dos de l'émetteur).

- Introduire une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le “ + ” vers vous.
 - Enfoncer le bouton de réinitialisation à côté de la pile avec un cure-dent ou un trombone déplié.
 - Remettre le couvercle en place.
 - Effectuer un essai rapide de l'appareil :
 1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
 2. Humecter généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
 3. Activer la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
 4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci confirme que la pile est correctement installée. **REMARQUE** : La valeur de la fréquence cardiaque ne doit pas nécessairement s'afficher durant cet essai.
- SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :
- Appuyer de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettre le couvercle en place.
 - Remettre la pile en place et répéter la procédure de l'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression de 140 p.s.i. soit 965 kPa.

ATTENTION : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de fréquence cardiaque lorsqu'il est utilisé sous l'eau.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA Inc 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 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRE :

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, falsification ou 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 pays ou états 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 d'un pays ou d'un états à un autre.

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 8,00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les

frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez 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 44 208 687 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 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 USA.

Pour toute question concernant les réparations, appelez 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 pour la réparation du cardiofréquencemètre.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de la Garantie internationale de votre cardiofréquencemètre Timex®.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet, appelez le 1-800-328-2677.

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

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX COUPON DE RÉPARATION

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 : _____

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

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

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

Índice de contenidos

Descripción general	145
Nuevas características	145
Un corazón en forma	146
Botones del reloj	148
Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®	149
Símbolos en la pantalla	149
Recursos	151
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco	152
Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco	153
Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso ..	154
Para usar su monitor de ritmo cardíaco	155
Mensaje NO HRM DATA	157
Hora del Día	158
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles	159
Para cambiar las zonas horarias	161
Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día	162
Sugerencias y notas para la Hora del Día	162
Ejemplo de Hora del Día	163

Cronógrafo	164	Revisión	185
Terminología del cronógrafo	164	Sobre el modo Revisión	185
Para operar el cronógrafo	165	Para revisar los datos de un ejercicio	186
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo	166	Datos sobre el modo Revisión	187
Formato de la pantalla del cronógrafo	167	Programación del monitor de ritmo cardíaco	190
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	168	Acoplamiento de dispositivos	190
Ejemplo del modo Cronógrafo	168	Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco	192
Intervalo	169	Para establecer manualmente una meta de zona de ritmo cardíaco	193
Terminología de intervalos	169	Para introducir sus datos personales	195
Para programar o ajustar intervalos	170	Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco	198
Para operar el temporizador de intervalos	173	Alarma 1, 2 o 3	199
Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo	173	Para programar la alarma	200
Sugerencias y trucos del modo Intervalo	174	Sugerencias y trucos del modo Alarma	201
Ejemplo del modo Intervalo	176	Modo Sincronización	202
Temporizador	177	Para sincronizar el reloj con un PC	203
Para ajustar el temporizador	177	Mensajes de error durante la sincronización	204
Para operar el temporizador	179		
Sugerencias y trucos del modo Temporizador	180		
Ejemplo del modo Temporizador	181		
Recuperación	181		
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación	181		
Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación	183		

Cuidado y mantenimiento205
Reemplazo de la pila del reloj205
Luz nocturna INDIGLO®205
Resistencia al agua205
Mantenimiento de la banda del sensor de ritmo cardíaco206
Vida útil de la pila del transmisor y reemplazo206
Reemplazo de la pila206
Garantía y servicio de reparación208
Garantía208
Servicio de reparación211

Descripción general

¡Enhorabuena!

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® es como contratar a un entrenador personal. Esta herramienta de alta tecnología está diseñada para que atletas exigentes como usted puedan medir su progreso en relación con sus metas de ejercicio, y le ofrece la capacidad de realizar el seguimiento, guardar y analizar los indicadores clave de su condición física personal para hasta 50 vueltas.

Comprobará que su monitor de ritmo cardíaco es una herramienta para su condición física fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Pero sobre todo, ¡disfrute de su nuevo compañero para estar más en forma!

Nuevas características

El monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® tiene una memoria de 10 tiempos de vuelta que almacena datos sobre el tiempo transcurrido y su frecuencia cardíaca cuando usted utiliza su cronógrafo o temporizador de intervalos. Lo que hace que este temporizador de

intervalos sea diferente a todos los demás es que cada uno de los segmentos vinculados se puede ajustar para el ritmo cardíaco y la duración, de manera que su ejercicio pueda incorporar una guía de entrenamiento basada en tiempo y esfuerzo - justo como si tuviera un entrenador personal en su muñeca.

Además de las características estándar de un monitor de ritmo cardíaco, su monitor digital de ritmo cardíaco Ironman® Triathlon® le permite bloquear uno o más ejercicios para reducir la posibilidad de que se borren accidentalmente.

El reloj también tiene un enlace opcional para comunicación inalámbrica de dos vías. Con la comunicación inalámbrica de dos vías, usted puede introducir en su PC/Mac datos provenientes de su reloj, o puede descargar parámetros programados de su PC/Mac para introducirlos en su reloj. La radio del enlace posibilita una comunicación digital inalámbrica sin ningún problema, conexiones fiables, y la transmisión de datos entre el reloj y otros dispositivos deportivos ANT+.

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- ❖ Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- ❖ Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.

- ❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

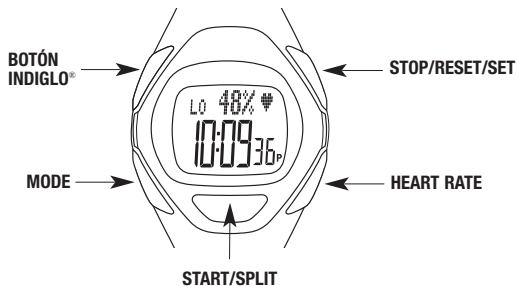
Su monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de condición física deseadas, sin ejercitar demasiado o demasiado poco.

ADVERTENCIA:

Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor digital de ritmo cardíaco, 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.





Luz nocturna INDIGLO® con función Night-Mode®

En cualquier modo del reloj, al pulsar el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® y se ilumina la esfera del reloj mientras se pulsa el botón. Mantenga presionado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido para activar la función Night-Mode®.

Cuando la función Night-Mode® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres a seis segundos. La función Night-Mode® permanecerá activa durante siete a ocho horas tras su activación. Para desactivarla antes de que haya transcurrido el periodo de tiempo de ocho horas, mantenga pulsado el botón INDIGLO® hasta oír un pitido.

Símbolos en la pantalla

- ♥ El símbolo del corazón indica que el sensor de ritmo cardíaco está funcionando.
- ⌚ El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Cronógrafo.
- ⌚ El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Temporizador o Intervalo.
- ⌚ El símbolo de repetición indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta atrás en el modo Temporizador o Intervalo.

-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-) El símbolo del altavoz aparece cuando usted ha programado el reloj para que le alerte cuando usted esté por encima o por debajo de su zona especificada de ritmo cardíaco durante un ejercicio.
- (f) El símbolo de la antena aparece cuando el reloj está sincronizado con el sensor de ritmo cardíaco.
-  El símbolo del candado aparece cuando usted ha bloqueado un ejercicio para no borrarlo al guardar otro ejercicio.
-  El símbolo del reloj de arena con el corazón aparece cuando el reloj está cronometrando una recuperación.
-  La media luna aparece cuando usted activa la luz nocturna INDIGLO® con la función Night-Mode®.

Recursos

Recursos impresos

Además de este manual, su monitor de ritmo cardíaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, sólo para clientes en EE.UU.):** Información para usar su monitor de ritmo cardíaco junto con el programa de condicionamiento físico Heart Zones® Training System (Sistema de entrenamiento en zonas cardíacas), diseñado para ayudarle a aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en Internet

Los sitios web de Timex ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su monitor de ritmo cardíaco.

- ❖ Registre su producto en **www.timextrainer.com**.
- ❖ Visite **www.timextrainer.com** para ver más productos Timex® para una buena salud y forma física, relojes deportivos Timex®, e información sobre entrenamiento.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Zona	%	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
2	60% al 70%	Control del peso	Pierda peso y quemar grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantenga una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Consiga una magnífica condición atlética

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco previsto, según se describe en la tabla anterior. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico.

Antes de programar su zona, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco) incluido en la caja de monitor personal de ritmo cardíaco (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona

procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de estas metodologías.

Quizá usted desee utilizar el método según la edad, recomendado oficialmente. Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden introducir en el modo Programación del monitor y el reloj automáticamente ajusta sus zonas, como se describe en la tabla de la página anterior.

Programación y uso del monitor de ritmo cardíaco

Los modos cronógrafo y temporizador de intervalos recogen los datos sobre el ritmo cardíaco y guardan estadísticas detalladas sobre un ejercicio. El monitor de ritmo cardíaco puede almacenar información para hasta 10 ejercicios.

NOTA: El reloj recogerá datos sobre el ritmo cardíaco sin que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estén funcionando. Esta información no estará disponible en el modo Revisión, pero se puede enviar desde el reloj al PC/Mac (se requiere un dispositivo USB Timex® Data Xchanger). Si usted tiene un dispositivo USB opcional, puede pasar los datos sobre su ejercicio a un PC/Mac para guardarlos y verlos. Cuando el reloj puede guardar menos de cinco horas, o sólo tres sesiones más, de datos sobre el ritmo

cardíaco, el reloj indicará el mensaje MEMORY LOW. Cuando el reloj haya alcanzado sus límites de capacidad de almacenamiento, la pantalla mostrará MEMORY FULL.

Cuando el reloj no se usa con un PC/Mac estos mensajes se omiten. A no ser que usted bloquee un ejercicio, automáticamente grabará encima de ejercicios anteriores una vez que haya alcanzado el límite de 10 ejercicios.

Preparación del monitor de ritmo cardíaco para su primer uso

Una vez haya establecido cuáles son sus metas de ejercicio y su ritmo cardíaco, Timex le recomienda que acople su reloj con el sensor de ritmo cardíaco, ajuste el tiempo y realice los ajustes de otros datos importantes en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco antes de empezar a utilizarlo.

Nota: Para obtener los mejores resultados, Timex recomienda que lave su sensor de ritmo cardíaco utilizando agua con jabón para limpiar cualquier residuo de aceite de fabricación antes de utilizarlo por primera vez.

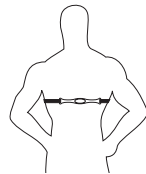
❖ **Acoplamiento del reloj con el sensor de ritmo cardíaco:** Timex le recomienda que acople el sensor de ritmo cardíaco y el reloj para reducir al mínimo la posibilidad de que su sensor capte la señal del ritmo cardíaco de otra persona. Para acoplar con precisión el reloj y el sensor de ritmo cardíaco, vaya inmediatamente al modo Programación del monitor antes de detenerse en o utilizar cualquier otro modo. Para más información sobre el acoplamiento, ver las páginas 190 a 192.

❖ **Ajuste de la Hora del Día:** El monitor de ritmo cardíaco utiliza el tiempo ajustado en el reloj para grabar datos. Para asegurarse de que usted está grabando datos con la hora correcta, ajuste el reloj en su hora local en el modo Hora del Día. Para más información sobre el modo Hora del Día consultar las páginas 158 a 160.

❖ **Introducción de sus datos personales:** Antes de utilizar su reloj es importante que introduzca su peso y ritmo cardíaco máximo en el modo Programación. Esto le ayudará ajustar su monitor de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para información sobre el modo Programación, consultar las páginas 195 a 197.

Para usar su monitor de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Pulse el botón MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador de Intervalos o Temporizador, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Presione el botón HEART RATE del reloj. Aparecerá el símbolo de la antena en pantalla, que indica que el reloj está buscando la señal del sensor de ritmo cardíaco. Cuando el reloj empieza a recibir la señal, el símbolo de un corazón palpitando aparecerá en pantalla. En ciertos



modos, el reloj buscará automáticamente un sensor de ritmo cardíaco cuando usted introduzca el modo.

NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Revisión) cuando funciona en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.

5. Pulse el botón START/SPLIT cuando comience su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada mantenga pulsado el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD FOR ALERT OFF. A la inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD FOR ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su ejercicio, pulse el botón STOP/RESET/SET para dejar de grabar datos del ejercicio si está usted utilizando los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.
8. Retire el sensor de ritmo cardíaco de su pecho y el reloj dejará de grabar más datos del ritmo cardíaco en aproximadamente un minuto.
9. Pulse MODE hasta que vea el modo Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea las páginas 185 a 187 para más información acerca del modo Revisión.

Mensaje NO HRM DATA

Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor cardíaco.
- ❖ Ajuste la colocación del sensor cardíaco y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del sensor cardíaco estén húmedas o use un gel conductivo.
- ❖ Revise la pila del sensor cardíaco y cámbiela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio 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.

BOTÓN INDIGLO*

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

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

START/SPLIT

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



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor de ritmo cardíaco, bajar o cambiar ajustes, o cambiar lo que se ve en pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del Día aparezca y muestre la hora actual.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en pantalla seguidas por SET TIME con el número 1 o 2 destellando en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (1) o secundaria (2).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora de la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en las tablas de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para este reloj, puede hacer los ajustes de Hora del Día descritos en las tablas que aparecen en las siguientes dos páginas.

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

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Mes	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Día del Mes	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días del mes o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Año	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de año o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 o 24 horas	Presione 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 a la derecha de los segundos en la pantalla de hora.

Grupo de programación	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones incluyen: Mes Día (MM-DD) o Día Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal acústica cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando está activada, el reloj emitirá un pitido cada hora a la hora en punto.
Pitido de los botones	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre pitido de los botones activado o desactivado. Cuando el pitido de los botones está activo, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo Hora del Día, 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. Mantenga pulsado START/SPLIT hasta que T1 o T2 aparezca y destelle.
2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

Datos sobre ritmo cardíaco al usar el modo Hora del Día

Al usar el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día pulsando el botón HEART RATE. Podrá elegir entre:

1. Ritmo Cardíaco por encima de la Hora del Día
2. Hora del Día por encima del Ritmo Cardíaco
3. Solamente Ritmo Cardíaco; o
4. Hora del Día con Día/Mes/Fecha;

NOTA: Mientras que usted puede ver la información actual sobre el ritmo cardíaco en el modo Hora del Día, el reloj no está recogiendo ninguno de los datos que usted puede ver en el modo Revisión.

Sugerencias y notas para la Hora del Día

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo del reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no cambia automáticamente la hora en verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/RESET/SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante un año bisiesto, el reloj cambiará automáticamente del 28 de febrero al 29 de febrero. Para otros años, el reloj cambiará del 28 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ Las alarmas son activadas por la hora ajustada en el modo Hora del Día.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Nueva York. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, así que ajuste T1 a su hora local. Pero también es importante tener en cuenta la hora de su cliente, por lo tanto ajuste T2 a la hora de Nueva York. Con ambas zonas horarias disponibles, usted puede comprobar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Nueva York.

Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

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

START/SPLIT

Pulse para comenzar a medir el tiempo, medir una vuelta o intervalo, o continuar midiendo el tiempo después de una pausa.



STOP/RESET/SET

Pulse para detener o pausar el cronógrafo, guardar datos del cronógrafo y borrar datos del cronógrafo, o cambiar el formato del cronógrafo.

HEART RATE

Pulsar cambiar entre vistas de pantalla

Terminología del cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra el tiempo o duración de segmentos individuales de su ejercicio.
- ❖ **Intervalo:** El tiempo de intervalo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual ejercicio.

- ❖ **Registrar el tiempo de una vuelta o el tiempo de intervalo:** Cuando usted toma la medida de una vuelta o un intervalo, el cronógrafo registra el tiempo del segmento actual y automáticamente empieza a cronometrar el siguiente.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar los datos del cronógrafo (si fuera necesario) y reiniciar el cronógrafo.
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo y el ritmo cardíaco promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del sensor de ritmo cardíaco.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos, según

lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco. Para información adicional acerca del ritmo cardíaco de recuperación, vea las páginas 188 a 189.

7. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O mantenga pulsado STOP/RESET/SET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo en cero. Esto también guarda los datos del cronógrafo en la base de datos del reloj.

NOTA: Si todos los ejercicios están bloqueados usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Cronógrafo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos cardíacos en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);
2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);
3. El ritmo cardíaco promedio para cada vuelta registrada (aparece como LAP DATA en modo Revisión); y

4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión);

Formato de la pantalla del cronógrafo

Usted puede ajustar el cronógrafo para que muestre el tiempo de vuelta o el de intervalo en la línea inferior de la pantalla.

1. Parar o reiniciar el cronógrafo
2. Pulse y suelte el botón STOP/RESET/SET. Usted verá FORMAT en la pantalla, seguido por SET, y después el ajuste de formato actual.
3. Pulse START/SPLIT (+) para seleccionar el formato que desee.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar su ajuste y volver al cronógrafo.

Tenga en cuenta que aunque el ajuste de formato implica que los valores del tiempo del cronógrafo aparecen en las líneas superiores e inferiores de la pantalla, al utilizar el cronógrafo sin el sensor de ritmo cardíaco, la línea superior de la pantalla se reserva para la cantidad de vueltas, así que sólo se muestra la línea inferior con información sobre el tiempo. De todas formas, al utilizar el cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, es posible ver a la vez la información de tiempo para vueltas e intervalos si se desea.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras funciona el cronógrafo. El símbolo del cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Con el cronógrafo funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Cronógrafo si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Vuelta/Intervalo;
 2. Tiempo de Vuelta/Intervalo por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Tiempo de Vuelta por encima de Tiempo de Intervalo;
 4. Número de Vueltas por encima de Tiempo de Vuelta o de Intervalo;
 5. Solamente Ritmo Cardíaco.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Dos veces a la semana, usted corre por las colinas detrás de su casa y usa el cronógrafo para cronometrar su ejercicio. Usted ha dividido su circuito en cuatro segmentos: 1) desde su casa al principio de la colina, 2) desde la parte de abajo de la colina hasta la cima de la colina, 3) desde la cima de la colina hasta abajo, y finalmente 4) desde el final de la colina hasta su casa. En cada uno de estos puntos, usted pulsa el botón START para empezar a cronometrar una nueva vuelta. Después de cinco semanas de guardar el mismo ejercicio, usted podrá ver sus progresos a medida que avanza el tiempo, y comprobar si su marca de tiempo está mejorando para cada uno de los segmentos.

Intervalo

El modo Temporizador de Intervalos ofrece una cuenta atrás flexible de cinco intervalos que se puede programar para que se repita hasta 99 veces. Este modo es útil cuando su ejercicio incluye segmentos distintos, como por ejemplo el uso de un método correr/andar en el cual usted corre durante un periodo específico de tiempo y después anda por un periodo específico de tiempo.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

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

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa o cambiar una programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar y guardar datos.

HEART RATE

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

Terminología de intervalos

- ❖ **Entrenamiento en intervalos:** Usted puede utilizar el entrenamiento en intervalos como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de

un mismo ejercicio, lo que en última instancia le ayuda a ejercitarse por más tiempo y con mayor exigencia.

- ❖ **Intervalo:** Los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, andar por dos, correr por veinte minutos, y luego andar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.
- ❖ **Repeticiones (Reps):** El número de veces que usted elige para realizar un grupo de intervalos. En el ejemplo anterior, si usted elige recorrer el grupo de intervalos tres veces, usted pasará por sus series de cronometrajes de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

Para programar o ajustar intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco intervalos marcados como INT 1 hasta INT 5.

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Intervalo, mostrando las programaciones de intervalo más recientes.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que las palabras INT TIMER SET aparezcan brevemente en pantalla seguidas por SET y a continuación el ajuste actual para el Intervalo e INT con el número destellará en la parte superior de la pantalla.
3. Pulse START/SPLIT (+) O HEART RATE (-) para escoger cuál de los cinco grupos de intervalo desea programar.

4. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar el tiempo del intervalo seleccionado. En la pantalla aparecerá el tiempo del intervalo actual con el valor de las horas destellando.
5. Realice el ajuste deseado tal y como se indica en la tabla de la página siguiente.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Usted puede hacer los ajustes de intervalo que se describen en la tabla a continuación.

Grupo de programación	Ajuste
Número de intervalos	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de segundos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Zona de ritmo cardíaco	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para escoger entre las zonas preseleccionadas, de ZONE 1 a 5, la zona MANUAL, o NONE (ninguna).
Número de repeticiones	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el número de repeticiones (# OF REPS) o HEART RATE (-) para disminuirlo para todos los intervalos.

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

Para operar el temporizador de intervalos

1. Pulse MODE hasta que INTERVAL aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos del ejercicio anterior con intervalos (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para empezar a cronometrar la cuenta atrás para el temporizador de intervalos (por ejemplo 10, 9, 8...).
4. Pulse STOP/RESET/SET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad antes de que los intervalos hayan terminado de cronometrarse.
5. Pulse START/SPLIT para continuar la cuenta atrás O mantenga pulsado STOP/RESET/SET para guardar y luego borrar el ejercicio actual con intervalos.

Datos de ritmo cardíaco utilizando el modo Intervalo

Cuando hace funcionar el reloj en modo Intervalo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos sobre el ritmo cardíaco en el modo Revisión, que incluyen:

1. Cantidad de tiempo que su ritmo cardíaco permanece en la zona de ritmo cardíaco seleccionada (aparece como IN ZONE en el modo Revisión);
2. El ritmo cardíaco promedio durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el temporizador de intervalos estuvo midiendo (aparece como AVERAGE en el modo Revisión);

3. El ritmo cardíaco promedio para cada intervalo registrado (aparece como tiempos de intervalo en modo Revisión); y
4. El ritmo cardíaco máximo y mínimo durante todo el tiempo que el sensor de ritmo cardíaco estuvo funcionando y el cronógrafo estuvo cronometrando (aparecen como PEAK y MINIMUM en el modo Revisión).

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

- ❖ Cuando el reloj acumula información sobre el tiempo en las zonas de ritmo cardíaco deseadas, la información es la suma del tiempo en todas las zonas, no el tiempo dentro de la zona para cada intervalo individual.
- ❖ Si todos los ejercicios están bloqueados en el modo Revisión usted verá el mensaje WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. En este caso, el reloj no puede guardar datos de ningún ejercicio.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Intervalo si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de Intervalo (por intervalo);
 2. Tiempo de Intervalo (por intervalo) por encima de Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o
 4. Tiempo de Intervalo por encima de Número de Intervalos/Número de Repeticiones.

- ❖ Si un intervalo se programa en 00:00:00, el reloj automáticamente omitirá dicho intervalo. Por ejemplo si INT 3 se ajusta en 00:00:00, entonces el reloj pasará directamente a INT 2 desde INT 4.
- ❖ Cuando usted programa zonas de ritmo cardíaco deseadas en el modo Intervalo, éstas anulan las que se programaron en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco. Por ejemplo, si usted ha ajustado el reloj en ZONE 2 en el modo Programación del monitor de ritmo cardíaco pero ha ajustado INT 3 en ZONE 3, el reloj registrará los datos de ritmo cardíaco para la ZONE 3 y no para la ZONE 2 mientras esté en modo Intervalo. Esto es especialmente importante si usted ha programado el reloj para que le alerte si usted pasa por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco deseada.
- ❖ El ajuste repetido afecta a todo el grupo de ajustes; usted no puede hacer que el temporizador de intervalos repita dos veces en INT 1 y una sola vez en INT 2.

Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, usted decide añadir una hora de bicicleta estática a su ejercicio usual una vez por semana. Usted decide el uso del modo Intervalo como ayuda para registrar a la vez el tiempo y el ritmo cardíaco de su sesión. Usted programa los siguientes intervalos para su ejercicio:

Intervalo	Hora	Zona de ritmo cardíaco
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Usted usa INT 1 para calentar. INT 2 e INT 3 representan la parte central de su ejercicio a una meta de ritmo cardíaco cada vez más alta, con el objetivo de conseguir un ejercicio anaeróbico de alta intensidad. Finalmente, INT 4 es el periodo de enfriamiento entre repeticiones y al final del ejercicio. Además, usted realiza la programación para que haya 2 repeticiones, lo que le permite repetir esta secuencia de ejercicios dos veces para una rutina de actividad intensiva durante una hora.

Temporizador

El modo Temporizador le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj realiza la cuenta atrás hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...). Además usted puede programar el reloj para que repita, se detenga o cambie al modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y sin datos) y para que le alerte cuando usted esté a mitad de una secuencia cronometrada.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

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

START/SPLIT

Pulse para empezar a cronometrar, continuar cronometrando después de una pausa, o aumentar o cambiar una programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación, pausar o detener el temporizador de intervalos, o borrar datos.

HEART RATE

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

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

Para ajustar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.


2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que TIMER SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir o cambiar el valor. Esto sirve para horas, minutos, segundos, para terminar la acción y para la alerta de mitad de tiempo.

NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador al final de una cuenta atrás. Las opciones incluyen STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo). Si usted selecciona CHRONO, el reloj automáticamente cambiara a modo Cronógrafo al final de la cuenta atrás (si el cronógrafo está apagado y puesto a cero) y empezará a hacer funcionar el cronógrafo.


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



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

Para operar el temporizador


1. Mantenga pulsado STOP/RESET/SET para borrar los datos de cualquier uso anterior del temporizador (si fuera necesario). Usted no puede empezar otra cuenta atrás sin reiniciar el temporizador.
2. Pulse START/SPLIT para iniciar la cuenta atrás del temporizador. El símbolo del reloj de arena  aparecerá en la pantalla.
3. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/RESET/SET.
4. Retome la cuenta atrás pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original de la cuenta atrás.
5. Cuando el temporizador llega a la mitad (si se ha programado HALFWAY ALERT) suena una breve señal acústica.
6. Cuando el temporizador llegue a cero, sonará una alerta. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.
7. El temporizador se detendrá después de la alerta si se programa en STOP (parar); o

El temporizador comenzará otra cuenta atrás si se programa en REPEAT (repetir) y continuará hasta que usted pulse STOP/RESET/SET. La pantalla mostrará REP y un número (por ejemplo, REP 2). REP indica que el temporizador está repitiendo y el número indica cuántas veces el temporizador ha efectuado un ciclo en la cuenta atrás repetitiva.

Usted también verá el símbolo del reloj de arena con repetición , que indica que el temporizador está programado para repetir; o

El temporizador cambiará a modo Cronógrafo si el cronógrafo está apagado y sin datos. Usted verá el símbolo del cronómetro  que indica que el temporizador cambiará de modo al final de la cuenta atrás y el símbolo del reloj de arena  que indica que el temporizador está funcionando.

Sugerencias y trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para cambiar la pantalla a otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena  seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Cuando usted utilice la alerta de a mitad de tiempo el reloj emitirá un pitido cuando usted haya llegado a la mitad del tiempo de cuenta atrás programado.
- ❖ Con el temporizador funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar la pantalla del modo Temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 1. Ritmo Cardíaco/Cuenta Atrás;
 2. Cuenta Atrás/Ritmo Cardíaco;
 3. Solamente Ritmo Cardíaco; o

4. Cuenta Atrás (si se ha programado un número de repetición en REPEAT).

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una paseo de 30 minutos durante su hora del almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para controlar el tiempo y no volver tarde después de su hora del almuerzo, usted programa su temporizador a 15 minutos y luego programa la acción final en modo Cronógrafo. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle que debe empezar a caminar de vuelta a su oficina. El reloj se coloca en modo Cronógrafo y empieza a cronometrar. Esto le ayuda a determinar cuánto tiempo se tarda en volver a su oficina.

Recuperación

Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de buena forma cardiovascular.

Su tasa de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un tiempo determinado. Usted puede programar su monitor de ritmo cardíaco para que registre los cambios en su ritmo cardíaco durante un periodo de 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.



STOP/RESET/SET

Pulse para seleccionar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos o de 1, 2, 5 o 10 minutos o para detener o reiniciar el temporizador de recuperación.

HEART RATE

Pulse para activar el monitor de ritmo cardíaco (si estuviera apagado) o manténgalo pulsado para conectar o desconectar las alertas Fuera de Zona.

NOTA: Mientras funciona el cronógrafo, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco. Sin el ritmo cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta atrás de recuperación. Los resultados de recuperación automática se pueden ver en el modo Revisión.

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

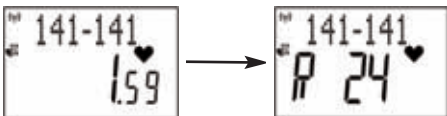
Usted puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación en cualquier momento.

NOTA: Cuando usted inicia una recuperación manual, esta información no se guarda para poderla ver en el modo Revisión.

1. Pulse MODE hasta que RECOVERY aparezca.
 2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario. Usted verá el mensaje HOLD TO RESET seguido del tiempo de recuperación programado actualmente.
 3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos, si lo desea.
- NOTA:** Este ajuste controla la duración del ritmo cardíaco de recuperación tanto automática como manual.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación además del ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta atrás de recuperación de 30 segundos o 1, 2, 5 o 10 minutos.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual del sensor de ritmo cardíaco. Sin el ritmo cardíaco actual o si el ritmo cardíaco inicial es inferior al ritmo cardíaco final, la pantalla indicará NO REC al final de la cuenta atrás de recuperación.

5. Al finalizar el periodo especificado para la cuenta atrás de recuperación, el reloj emitirá un pitido para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia en pantalla como la recuperación.



6. Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite volver a ver información general grabada en los modos Cronógrafo e Intervalo relativos a ejercicios guardados en memoria. Usted puede revisar hasta sus 10 últimos ejercicios guardados en memoria. Usted también puede bloquear un ejercicio para asegurarse de que dicho ejercicio no desaparece de la lista de revisión una vez usted haya finalizado 10 ejercicios.

BOTÓN INDIGLO*

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para seleccionar un ejercicio para revisarlo o para desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.



STOP/RESET/SET

Pulse para iniciar la revisión de un ejercicio seleccionado.

HEART RATE

Pulse para bloquear o desbloquear un ejercicio o desplazarse por los datos de un ejercicio seleccionado.

Sobre el modo Revisión



- ❖ El modo Revisión recoge y almacena datos captados mientras el cronógrafo o el temporizador de intervalos estaban funcionando. Usted puede utilizar este modo para ver medidas importantes de su progreso durante sus ejercicios.


- ❖ Sin el sensor de ritmo cardíaco, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo Revisión, junto con el último ritmo cardíaco de recuperación registrado.
- ❖ Si ningún intervalo ha completado su cuenta atrás el reloj indicará NO INTS DONE. Esto sólo se producirá mientras el temporizador de intervalos esté funcionando y antes de que el reloj haya terminado de cronometrar un ciclo completo de intervalo.
- ❖ Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio con el cronógrafo, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión. Esto sólo se producirá mientras el cronógrafo esté funcionando y el reloj no haya terminado de cronometrar durante la primera vuelta de un ejercicio.

Para revisar los datos de un ejercicio

Si el cronógrafo o el temporizador de intervalos están funcionando cuando usted entra en el modo Revisión usted sólo podrá ver la información del ejercicio actual. Usted no puede revisar ninguno de los ejercicios seleccionados hasta que el cronógrafo y el temporizador de intervalos están parados y a cero.

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre los ejercicios guardados en memoria. Los ejercicios guardados están marcados con la fecha y la hora del ejercicio.

NOTA: Los ejercicios registrados en el modo Cronógrafo se identifican con el símbolo del cronómetro  y los ejercicios registrados en el modo Intervalo se identifican con el símbolo del reloj de arena .

3. Pulse HEART RATE para bloquear o desbloquear un ejercicio. Cuando usted bloquea un ejercicio, el icono de bloqueo  aparecerá junto al ejercicio. Este ejercicio no se borrará automáticamente a medida que se vayan registrando nuevos ejercicios.
4. Pulse STOP/RESET/SET para acceder a la revisión de datos para un ejercicio seleccionado.
5. Pulse START/SPLIT o HEART RATE para desplazarse por los datos de la actividad.
6. Pulse STOP/RESET/SET para volver al menú principal de Revisión y escoger otro ejercicio para revisarlo.

Datos sobre el modo Revisión

El modo Revisión incluye los datos almacenados sobre ejercicios registrados en modo Cronógrafo o Temporizador de Intervalos, como se indica en la siguiente lista.

NOTA: Si no se utiliza el monitor de ritmo cardíaco, los únicos datos que usted verá serán el tiempo total y datos sobre vueltas o intervalos.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo o el temporizador de intervalos estuvieron funcionando durante su ejercicio en los modos Cronógrafo o Temporizador de Intervalos.

- ❖ **Tiempo en zonas:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó. Para un ejercicio con intervalos usted puede programar cada intervalo a una zona deseada distinta, así que el modo Revisión mostrará la suma del tiempo en cada zona para las distintas zonas de dicho intervalo.
- ❖ **Ritmo cardíaco promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Ritmo cardíaco mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- ❖ **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que introdujo cuando programó su monitor de ritmo cardíaco, su ritmo cardíaco durante un ejercicio, y el tiempo en que efectuó dicha actividad.
- ❖ **Vuelta promedio:** El tiempo promedio para todas las vueltas registradas de un ejercicio.
- ❖ **Mejor vuelta:** La vuelta más corta registrada durante un ejercicio.
- ❖ **Revisión de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante el último segmento de su ejercicio. Los ejercicios con cronógrafo incluyen datos sobre vueltas y los ejercicios

con intervalos incluyen datos sobre intervalos. Si el ejercicio con intervalos se programa para que se repita, el reloj también mostrará la cantidad de repetición de intervalos.

- ❖ **Ritmo cardíaco de recuperación:** El resultado del cálculo más reciente del ritmo cardíaco de recuperación automática mientras funcionan el cronógrafo o el temporizador de intervalos. Los cálculos de recuperación manual no se guardan.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor de ritmo cardíaco. Usted también puede acoplar el reloj con su sensor de ritmo cardíaco.

BOTÓN INDIGLO*

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE*.

MODE

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

START/SPLIT

Pulse para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada o para aumentar o cambiar una programación.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para iniciar el proceso de acoplamiento o para disminuir o cambiar el parámetro programado.

Acoplamiento de dispositivos

Se requiere un acoplamiento para garantizar que su reloj no capta los datos transmitidos por la banda para el pecho de otra persona.

Nota: El acoplamiento debe realizarse antes de empezar a utilizarlo por vez primera, y después del cambio de pila tanto para el reloj como para el sensor de ritmo cardíaco. No se requiere realizarlo antes de cada actividad.

Para acoplar su reloj con su banda para el pecho, siga estos pasos:

1. Sáquese la banda para el pecho y déjela en algún lugar durante al menos cinco minutos para garantizar que esté completamente apagada.
2. Encuentre un lugar alejado de cualquier otra banda para el pecho de un monitor de ritmo cardíaco que pudiera estar transmitiendo.
3. Pulse repetidamente el botón MODE del reloj hasta que aparezca HRM SETUP en la línea superior de la pantalla.

Para acoplar adecuadamente el reloj con el sensor de ritmo cardíaco, usted debe ir directamente al modo Programación del monitor de ritmo cardíaco sin detenerse antes en ningún otro modo.

4. Mantenga pulsado el botón HEART RATE. El mensaje HOLD TO PAIR (espera para el acoplamiento) debería aparecer durante unos dos segundos, seguido por las instrucciones WEAR STRAP (colóquese la banda), y luego PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (pulse MODE para acoplar el reloj con la banda).
5. Pulse el botón MODE. Aparecerá un mensaje que dirá WAIT FOR BEEP (espere a oír un pitido) El reloj está ahora buscando una banda para el pecho con la que acoplarse.

- Sujete ahora su banda para el pecho firmemente, con los pulgares tocando las almohadillas del sensor que normalmente estarían en contacto con su pecho. Frote sus pulgares por las almohadillas unas pocas veces. Este contacto debería ser suficiente para que la banda empiece a transmitir.
- Si el acoplamiento se realiza con éxito, el mensaje PAIRING DONE (acoplamiento finalizado) aparecerá en pantalla y se escuchará un tono de confirmación. Si por alguna razón fallara el acoplamiento, repetir inmediatamente los pasos anteriores, empezando por el paso 4.

Selección de una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o puede programar manualmente una zona de ritmo cardíaco para marcarse una meta personalizada. Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

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

Para escoger una zona de ritmo cardíaco deseada:

- Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 152.
- Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode (programación del monitor).
- Pulse START/SPLIT para moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o MANUAL).
- Para las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas, pulse MODE para guardar su selección de zona de ritmo cardíaco deseada y salir del modo Programación del monitor. Para una zona de ritmo cardíaco manual, usted necesitará llevar a cabo unos pasos adicionales tal y como se describen en la siguiente sección.

Cuando salga del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco, el reloj usará la zona que usted haya seleccionado como base para todos los cálculos basados en el ritmo cardíaco. Esto no se refiere a ejercicios que ya hayan sido guardados en memoria antes de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado.

Para establecer manualmente una meta de zona de ritmo cardíaco

La zona de ritmo cardíaco deseado establecida manualmente le permite personalizar sus límites inferior y superior para zonas de ritmo cardíaco. Usted puede usar la selección manual de la zona de ritmo cardíaco deseado

cuando el rango de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preseleccionadas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus objetivos.

NOTA: La diferencia entre el límite superior y el inferior en una zona de ritmo cardíaco establecida manualmente debe ser de al menos cinco latidos por minuto.

Para establecer manualmente una zona de ritmo cardíaco deseado:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode.
2. Oprima START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar la zona superior e inferior de ritmo cardíaco.
5. Primero verá en pantalla HI LIMIT: HR (límite alto del ritmo cardíaco) y un valor de ritmo cardíaco de tres cifras (por ejemplo, 140). Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de establecer el valor numérico de tres cifras para la zona superior de ritmo cardíaco, pulse MODE (NEXT) para cambiar el valor de la zona inferior de ritmo cardíaco. Verá LO LIMIT: HR. (límite bajo del ritmo cardíaco) Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella, HEART RATE (-) para disminuir el valor

que destella, o MODE (NEXT) para avanzar a la siguiente parte del valor numérico de tres cifras.

7. Cuando haya terminado de ajustar los límites superior e inferior en cuanto a zonas de ritmo cardíaco, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para grabar sus ajustes y salir del proceso de programación, o puede continuar para establecer o ajustar otros datos estadísticos sobre ritmo cardíaco.

Para introducir sus datos personales





Además de seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseado, es importante que usted indique su peso, ritmo cardíaco máximo, visualización del ritmo cardíaco y alerta de zona de ritmo cardíaco. La información exacta usada en estas opciones ayuda a configurar su monitor de ritmo cardíaco según sus necesidades específicas de condición física.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP Mode.
2. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación. Verá que su zona de ritmo cardíaco deseada destella en la pantalla.
3. Pulse MODE (NEXT) para empezar a programar sus datos personales y otros ajustes.
4. Seleccione 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 (-) disminuirá un valor.

En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.

5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardíaco.

En este monitor de ritmo cardíaco usted puede realizar los ajustes que se indican en la tabla de la página siguiente.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede introducir su peso actual y escoger si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías usted quema durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Ritmo cardíaco máximo		El valor del ritmo cardíaco máximo sirve de referencia para mostrar el ritmo cardíaco en términos de porcentaje del máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 ni superior a 240 latidos por minuto (BPM).
Formato BPM		A su elección, el ritmo cardíaco podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje del máximo (% OF MAX).
Alerta de zona de ritmo cardíaco		Usted puede escoger si desea tener o no una alerta en el reloj cuando usted pasa por encima o por debajo de su zona de ritmo cardíaco seleccionada.

Sugerencias y trucos del modo Programación del monitor de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Si un ajuste cae por encima o por debajo de los límites para indicar el ritmo cardíaco o el peso, el reloj corregirá automáticamente dicho dato para adecuarlo a sus límites. Esta autocorrección puede causar resultados impredecibles. Compruebe los ajustes de su reloj.

Alarma 1, 2 o 3

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con tres alarmas distintas, accesibles como modos por separado. Usted puede programar una alarma para que suene a la misma hora cada día, o sólo los días laborables, fines de semana o incluso sólo una vez por semana.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

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

START/SPLIT

Pulse para aumentar o cambiar el valor de programación o para conectar o desconectar la alarma.



STOP/RESET/SET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulsar para disminuir o escoger el valor de programación.

Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos. Para ayudarle a identificar qué alarma es la que ha sonado, cada alarma tiene una melodía distinta.

Para programar la alarma


1. Pulse MODE hasta que aparezca Alarm Mode 1, 2 o 3.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que ALARM SET y después SET aparezcan brevemente en la pantalla, seguidos por la hora con el valor de las horas destellando.
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, mantenga pulsado 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 MODE (NEXT) para mover el valor AM/PM (mañana y tarde, si usted ha programado su reloj en el formato de 12 horas).
7. Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos la mañana y la tarde.
8. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del tipo de alarma.
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse entre los tipos de alarma. Los tipos de alarma incluyen:
 - ❖ DIARIA, que sonará cada día a una hora especificada;

- ❖ DÍAS LABORABLES, que sonará de lunes a viernes a la hora seleccionada;
 - ❖ FINES DE SEMANA, que sonará el sábado y el domingo a la hora seleccionada; o
 - ❖ Alarme de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles...) que sonará el día especificado a la hora especificada.
10. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias y trucos del modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la alarma sin entrar en el estado de 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 pantalla en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.
- ❖ La alarma de una vez a la semana (por ejemplo, MON, TUES, WED..., es decir lunes, martes, miércoles) es especialmente útil para recordarle citas.

- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Modo Sincronización

Este modo le permite transferir los datos de su ejercicio al programa Timex® Trainer si se usa con el dispositivo USB opcional Timex® Data Xchanger.

BOTÓN INDIGLO®

Pulse para iluminar el reloj, activar/desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE

Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con un PC una vez haya empezado el proceso de sincronización.



STOP/RESET/SET

Pulse para cancelar la búsqueda de o sincronización con un PC una vez haya empezado el proceso de sincronización.

HEART RATE

Pulse para activar el receptor y empezar a buscar un PC.

Para sincronizar el reloj con un PC

1. Asegúrese de que el dispositivo USB Data Xchanger está conectado en un puerto USB de su ordenador y que el software para dispositivos Timex Trainer® está funcionando.
2. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Sincronización.
3. Verá el mensaje SYNC READY que indica que el reloj está listo para iniciar la comunicación con un PC.
4. Pulse HEART RATE para empezar el proceso de sincronización.
5. El reloj suspenderá y pondrá a cero cualquier otra actividad y empezará a buscar un PC. Verá que aparece el mensaje SEARCHING FOR PC.
6. Conecte el dispositivo USB en un ordenador e inicie el software para dispositivos.
7. Cuando se establece la conexión con el PC, el reloj muestra en pantalla el mensaje SYNCING WATCH hasta que haya finalizado el proceso de sincronización, en cuyo momento el reloj indicará el mensaje SYNCING DONE. El reloj emitirá una alerta y volverá al estado SYNC READY.

NOTA: Una vez que usted ha iniciado el proceso de sincronización, puede pulsar cualquier botón para cancelarlo. Verá que aparece el mensaje SYNC CANCEL. El reloj emitirá un pitido, el receptor se apagará y el reloj volverá al estado SYNC READY.

Mensajes de error durante la sincronización

Si se produce un error durante el proceso de comunicación, el reloj generará una alerta y mostrará brevemente un mensaje de error antes de volver al estado READY. Lo siguiente es una lista de los mensajes de error y algunas sugerencias para resolverlos:

HARDWARE ERROR (ERROR DE HARDWARE): Este mensaje aparece si hay un error interno en el transceptor de radio del reloj. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

SYNC ERROR (ERROR DE SINCRONIZACIÓN): Este mensaje indica que se produjo un error de comunicación. Esto suele ser causado por la interferencia de un dispositivo inalámbrico como un teléfono inalámbrico, un teclado o un ratón inalámbricos, o un accesorio Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (CONEXIÓN CON EL PC OCUPADA): Este mensaje aparece cuando el PC ya está en comunicación con otro reloj Timex. Si éste mensaje aparece frecuentemente y usted está seguro de que no hay ningún otro reloj Timex en un radio de 20 pies de su PC, contacte con el Servicio al Cliente de Timex.

NO PC FOUND (NO SE ENCUENTRA UN PC): Si el reloj no puede establecer la conexión con su PC en un plazo de 30 segundos, mostrará este mensaje. Asegúrese de que el software para dispositivos está funcionando y que el USB del Data Xchanger de Timex está conectado en un puerto USB que funcione. Usted puede también intentar sacar el Data

Xchanger y volverlo a colocar de nuevo antes de volver a intentar el proceso de sincronización.

Cuidado y mantenimiento

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 RELOJ 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 EE.UU. 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

- ❖ El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 140 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies bajo el nivel del mar).
- ❖ 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.

Mantenimiento de la banda del sensor de ritmo cardíaco

Enjuague el sensor de ritmo cardíaco y la banda con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición del ritmo cardíaco.

Vida útil de la pila del transmisor y reemplazo

La vida útil de la pila del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria. Un uso mayor acortará la vida útil de la pila. Reemplace la pila del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información del transmisor del pecho sobre el ritmo cardíaco a pesar de estar bien colocado.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la pila

NOTA: Usted necesitará un dispositivo (como un reloj) capaz de mostrar la información del ritmo cardíaco para verificar que la nueva pila se ha

instalado correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento para las pilas (en la parte de atrás del sensor).

- Coloque la nueva pila (CR2032 o equivalente) con el símbolo “+” hacia usted.
- Pulse el botón de reinicio que está al lado de la pila utilizando un palillo o un clip de papel enderezado.
- Vuelva a colocar la cubierta de la pila.
- Haga una prueba rápida de la unidad:
 1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o de radio.
 2. Humedezca las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco y póngase la banda en el pecho; ciñasela contra la piel.
 3. Active la función del reloj para monitorizar el ritmo cardíaco.
 4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el sensor está activado. Esto confirma que la pila se instaló correctamente. **NOTA:** Durante esta prueba no aparecerá necesariamente en pantalla un valor de ritmo cardíaco.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor de reinicio situado en el compartimiento de la pila y coloque de nuevo la tapa de la pila.
- Vuelva a instalar la pila, y repita la prueba indicada anteriormente.

Resistencia al agua

El sensor de ritmo cardíaco soporta una presión de hasta 140 libras por pulgada cuadrada. **ADVERTENCIA:** El sensor de ritmo cardíaco no muestra el ritmo cardíaco cuando está sumergido.

Garantía y servicio de reparación

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. 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 cardíaco 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 CARDÍACO:

1. una vez vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;

4. si son consecuencia de accidentes, manipulación indebida o abuso; y
5. en el cristal, la tira o banda, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero puede que usted también tenga otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU 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 cardíaco para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un

cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. **NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.** En EE.UU., 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 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 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 sobre información de la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor local de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor de ritmo cardíaco 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 de reparación, 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 para enviar el monitor.

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

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

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN LUGAR SEGURO.

**CUPÓN DE REPARACIÓN BAJO
LA GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX**

Fecha de compra original: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

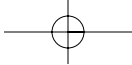
Motivo de la devolución: _____

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

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

Advertencia: Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad que tiene el usuario para operar este reloj.

NOTA: Se han realizado pruebas con este equipo y se ha determinado que cumple con los límites establecidos para dispositivos digitales de Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podría causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no aparecerán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o varias de las siguientes medidas:



- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital de Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003.

