

TIMEX

www.timex.com
W-180 US 621 095000

Your TIMEX Pedometer will track Steps and Distance during your workout – whether you're walking, jogging or running!

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex pedometer.

Visit www.timex.com for more state-of-the-art TIMEX technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.



HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

- Your pedometer features a flip-down case design (See Figure A) that allows you to view your workout data or press function buttons with the pedometer still attached to your waistband.

NOTE: Make sure to close the case before exercising to allow the pedometer to function properly. (See Figure A)

- Squeeze open the spring-clip on the back of the pedometer. (See Figure B)
- Place it completely onto your belt (See Figure C) or waistband as close to your hip bone as possible and release the spring-clip to attach the pedometer.
- Be sure the pedometer remains firmly attached during your exercise. (See Figure D)



Figure A

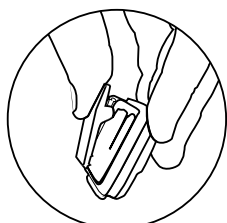


Figure B

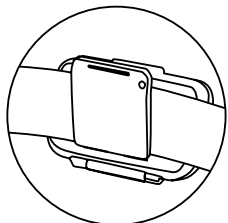


Figure C



Figure D

HOW TO COUNT YOUR STEPS

- Press the MODE button until the arrow (▶) points to the STEPS label. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, your Steps will be counted up to 99,999.

HOW TO TRACK YOUR DISTANCE

- Press the MODE button until MILE or KM appears next to the Distance label. Press RESET to clear any old data.
- Your pedometer can track Distance in Miles or Kilometers. To change between miles and kilometers, press and hold the MODE button for 5 seconds until the LCD flashes once.
NOTE: Changing between miles and kilometers, will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- In order to use the Distance mode, you will need to measure your Stride Length. Refer to those directions below.
- To set (or confirm) your Stride Length, press SET and that value will flash in FT (or cm).
NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Stride Length value, and press SET when done to return to the Distance mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, and your Distance will be counted up to 999.99 Miles (or Kilometers).

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

- Find an area where you can walk ten (10) steps in a straight line.
- Mark the starting point and place your foot behind the line.
- Take ten (10) steps or strides copying what is normal for the activity you are doing.
- Mark a line in front of your foot where your last step ends.
- Measure the distance between the two marks in feet (or centimeters).
- Divide this distance by ten (10) to determine your normal stride length.

TIMEX

www.timex.com
W-180 US 621 095000

Su Contador de Pasos TIMEX marcará sus Pasos y Distancia durante su sesión de ejercicio – ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su marcador de pasos Timex.

Visite www.timex.com por más detalles de la tecnología TIMEX de punta para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.



CÓMO COLOCARSE SU CONTADOR DE PASOS

- Su contador de pasos tiene un diseño de caja plegable (Ver Figura A) que le permite ver la información de su sesión de ejercicio u oprimir los botones de las funciones estando el contador de pasos todavía atado a su cintura.

NOTA: Cerciórese de cerrar la caja antes de comenzar el ejercicio para que el contador de pasos funcione adecuadamente. (Ver Figura A)

- Abra el gancho resortado al respaldo del contador de pasos. (Ver Figura B)
- Ajústelo completamente sobre su cinturón (Ver Figura C) o pretina tan cerca como sea posible al hueso de su cadera y suelte el gancho resortado para sujetar el contador de pasos.
- Cerciórese que el contador de pasos permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio. (Ver Figura D)

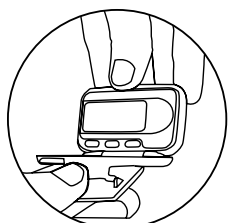


Figura A

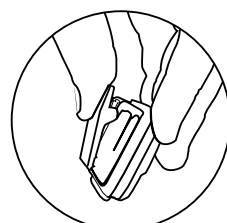


Figura B

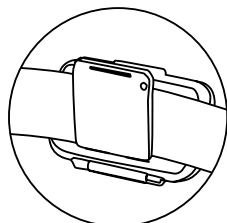


Figura C



Figura D

CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Oprima el botón MODE hasta que la flecha (▶) apunte al letrero STEPS (pasos). Si no aparece 00000 en el visor, oprima RESET para borrar la información anterior.
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, sus Pasos serán contados hasta 99,999.

CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Oprima el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM cerca del letrero Distance (distancia). Oprima RESET para borrar cualquier información anterior.
- Su contador de pasos puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre Millas y Kilómetros, oprima y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el visor LCD destelle una vez.
NOTA: Cambiando entre millas y kilómetros cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su contador de pasos.
- Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su Longitud de Zancada. Ver esas instrucciones abajo.
- Para calibrar (o confirmar) su longitud de zancada, oprima SET y ese valor destellará en FT (pies) (o centímetros).
NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Oprima RESET para incrementar el valor de la Longitud de Zancada expuesto, y oprima SET cuando haya acabado para volver al visor de Distance (distancia).
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 999.99 Millas (o kilómetros).

CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCADA

- Encuentre una zona donde usted pueda andar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Avance diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad que está realizando.
- Marque una línea al frente de su pie donde su último paso termina.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada.

TIMEX

www.timex.com
W-180 US 621 095000

Le podomètre TIMEX comptera vos pas et la distance parcourue pendant votre séance d'exercice – que vous marchiez ou couriez !

Lire les instructions avec attention pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex.

Visiter www.timex.com pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.



COMMENT PORTER LE PODOMÈTRE

- Le podomètre comprend un boîtier à charnière (Voir Figure A) qui permet de consulter les données de la séance d'exercice ou d'appuyer sur les boutons de fonction du podomètre alors que celui-ci reste fixé à la ceinture.

REMARQUE : S'assurer que le boîtier est fermé avant de faire de l'exercice pour que le podomètre fonctionne correctement. (Voir Figure A)

- Presser pour ouvrir la pince-ressort au dos du podomètre. (Voir Figure B)
- Le mettre sur la ceinture (Voir Figure C) aussi près des hanches que possible et lâcher la pince-ressort pour fixer le podomètre.
- S'assurer que le podomètre reste fermement fixé pendant la séance. (Voir Figure D)

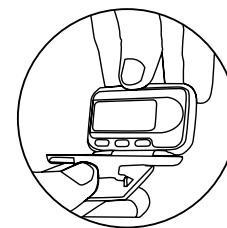


Figure A

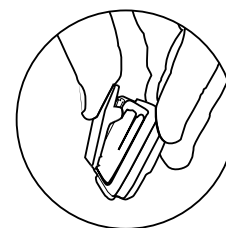


Figure B

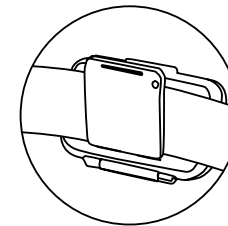


Figure C

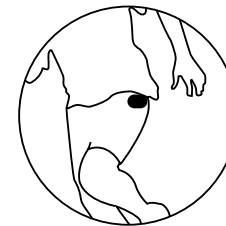


Figure D

COMMENT COMPTER LES PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche (▶) pointe vers la vignette STEPS (pas). Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il comptera jusqu'à 99 999 Pas.

COMMENT MESURER LA DISTANCE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à l'affichage de MILE (Mille) ou KM à côté de la vignette Distance. Appuyer sur RESET pour effacer toute donnée ancienne.
- Le podomètre peut mesurer la Distance en Milles ou en Kilomètres. Pour alterner entre les Milles et les Kilomètres, appuyer et tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'écran ACL clignote.
REMARQUE : Alternner entre les Milles et les Kilomètres modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.
- Afin d'utiliser le mode Distance, il faudra mesurer la Longueur d'une Enjambée. Se reporter aux instructions ci-dessous.
- Pour régler (ou confirmer) la Longueur d'une Enjambée, appuyer sur SET et cette valeur clignotera en PI (ou cm).
REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur de la Longueur d'une Enjambée et appuyer sur SET pour valider et retourner au mode d'affichage Distance.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il mesurera la Distance jusqu'à 999.99 Milles (ou Kilomètres).

COMMENT MESURER LA LONGUEUR D'UNE ENJAMBÉE

- Trouver un espace où on peut effectuer dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et placer son pied derrière la ligne.
- Effectuer dix (10) foulées ou enjambées jugées normales pour l'activité en cours.
- Marquer une ligne devant le pied qui effectue le dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques en pieds (ou centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur normale d'une enjambée.

