



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Français	page 75
Español	página 153
Português	página 231

TABLE OF CONTENTS

Register your product at www.timex.com

Introduction	3
Welcome!	3
Before you begin	4
Performance Watch Overview	5
Watch terminology.....	5
The chronograph	6
Resources	7
Watch buttons	8
Display icons	11
Starting the Bodylink® System	12
Messages	15
Display formatting.....	16
Preparing to use your Watch	16
Watch Modes	19
Time of Day Mode	20
Chronograph Mode	25
Vertical Mode	29

Finish Mode	31
Interval Timer Mode	36
Lap Data Mode	42
Summary Mode	45
Basic Timer Mode	50
Alarm Mode	53
Configure Mode	55
Care & Maintenance	64
Changing the battery	64
INDIGLO® night-light	65
Water resistance	65
Legal information.....	66
International warranty (U.S. limited warranty)	66
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada).....	69
Declaration of Conformity	71

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex® Bodylink® System you have hired your new personal trainer. Using your Performance Watch in partnership with your digital Heart Rate and Speed + Distance Sensors offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

We dedicate this manual to information regarding your Performance Watch. This sport watch functions as the brain for your Bodylink System, providing you comprehensive, real-time workout data gathered from your digital Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both.

You will find your Performance Watch provides very user-friendly fitness technology. But, like any new technology, you should take the time to familiarize yourself with its features and functions to optimize the usefulness of your purchase.

So, have fun exploring! Check out the Performance Watch modes. Review the *Quick Start Guide* to develop a basic understanding of your Bodylink System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Before you begin

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the digital Heart Rate and Speed + Distance Sensors. To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several elements to increase your understanding.

- ▶ An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes
- ▶ Sectional glossaries that explain many of the references used for the Performance Watch and the Performance Watch modes
- ▶ Complete, comprehensive instructions for setting up and using your Performance Watch in each mode
- ▶ A primer covering the links between your Performance Watch and each of the Fitness Sensors for each appropriate mode
- ▶ Real-world scenarios, appearing in grey text boxes, that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine

PERFORMANCE WATCH OVERVIEW

Watch terminology

Your Bodylink® System has its own language that you will learn as you become proficient in operating it. As you learn this language, you will encounter some important words and phrases. We promise; no one will make you take a vocabulary test!

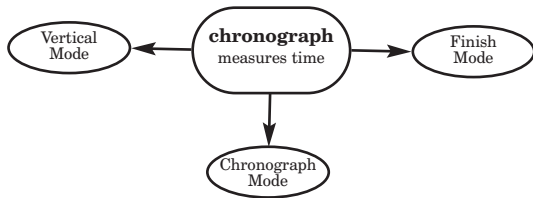
But, reviewing key terminology will help you more quickly understand how your Bodylink System operates. So, take a minute to review some of the words that will appear throughout this manual.

- ▶ **Bodylink System:** The Bodylink System allows you to track and store real time data using a family of wireless devices in conjunction with your Performance Watch.
- ▶ **Performance Watch:** The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.
- ▶ **Fitness Sensors:** The Bodylink System includes two digital sensors: the Heart Rate Sensor and the Speed + Distance Sensor.
- ▶ **Heart Rate Sensor:** The Heart Rate Sensor (HR Sensor) measures your heart rate. *The Fitness Sensor User Guide* provides detailed information for setting up and using your HR Sensor.

- ▶ **Speed + Distance Sensor:** The Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor) tracks speed, pace, distance traveled, altitude, and more, using GPS based technology. *The Fitness Sensor User Guide* provides detailed instructions for setting up and using your GPS-3D Sensor. Note that sometimes the Watch will refer to the GPS-3D Sensor as the S+D Sensor.
- ▶ **GPS:** The GPS-3D Sensor uses information gathered from global positioning satellites (GPS) to calculate your speed, distance, and elevation.

The chronograph

As you learn about your Watch, the word chronograph may cause confusion. **Remember this:** a chronograph is a tool for measuring time. You will notice a Chronograph Mode, but Vertical and Finish Modes operate from the chronograph. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.



Resources

Print resources

In addition to this manual, your Bodylink® System includes these valuable resources:

- ▶ *Bodylink System Quick Start Guide:* Information to help you set up and begin using your Performance Watch in conjunction with your Fitness Sensors, and an overview map of the different Performance Watch modes
- ▶ *Fitness Sensors User Guide:* Information for set-up, operation, and maintenance of your Fitness Sensors
- ▶ *Heart Zones® Tools for Success:* Information to use your digital Heart Rate Sensor in conjunction with the Heart Zones Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart

Web resources

The Timex® Websites offer beneficial information to help you optimize your Bodylink System.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: Information about Bodylink System features and product simulations
- ▶ www.timex.com/software/: Current software releases for Timex products
- ▶ www.timex.com/fitness/: Fitness and training tips for using the Bodylink System

In addition to the Timex sites, you may also want to visit the Website referred to in *Heart Zones® Tools for Success*. At www.heartzones.com you will find information to complement the material provided in the booklet.

Watch buttons

The Watch offers multi-functional buttons that serve three purposes. You do not have to memorize button functions for each mode. Let the Watch serve as your guide.

Most of the time, the Watch buttons function according to the labels printed on the Watch case. If you do not see any symbols around the edge of the display, follow the information printed on the Watch case to guide you in using the buttons.

INDIGLO®
night-light; Press to light the watch; hold to silence target zone alert

MODE
Press to go to the next mode

START/SPLIT
Press to start timing or take a split



DISPLAY
Press to display performance data

SET/FORMAT
Press to set or change the display format

STOP/RESET
Press to stop or press and hold to reset

Additionally, in any mode where you can view your heart rate, you can hold the INDIGLO® button to quickly silence an audible target zone alert. Once you push the button to change the alert, it will remain silent until you change it to another target zone alert type. See “TZ zone and alert” on page 57 for more information.

Setting buttons

Use Watch setting buttons to set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the + and – symbols appear at the edge of the Watch display, you have initiated the setting process.



The steps listed here allow you to set Watch functions.

1. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or – (**STOP/RESET**).

3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

Viewing buttons

Watch buttons can help you navigate through viewing options. Seeing the ▲ and ▼ triangles on the edge of the display lets you know there is information to view.

**INDIGLO®
night-light**
Press to light
the watch

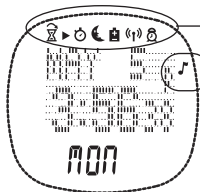


MODE
Press to go to
the next mode

▲
Press to display
next data value

▼
Press to display
previous data value

Display icons



Watch display icons



Interval or basic
timer running



Sensor(s) activated
(blinks when trouble)



Chronograph
running



Alarm armed



Night Mode enabled



Hourly chime
enabled



GPS-3D Sensor
battery low

Starting the Bodylink® System

When using the Performance Monitor, you can view real-time data from a Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, in Time of Day, Chrono and Timer. The procedure to do this is the same in all modes, though the data that you can view and their position on the display in each mode will vary.

1. Make sure you're wearing your Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, and that they are powered up and functional.
2. Stand at least 6 feet (2 meters) away from any other users of fitness monitor systems and from any source of radio interference such as electrical equipment, power lines, etc.

NOTE: Though the Bodylink® system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the sensors to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the sensors as possible when starting the system up.

3. Press and release the **DISPLAY** button. This tells the watch to look for any Bodylink® sensors nearby; it will search for one minute. The antenna icon will appear on the watch display, indicating that the Bodylink® system is active.

NOTE: As a convenience, Chrono and Timer will automatically search for Bodylink® sensors for fifteen seconds upon entering the mode.

4. When the watch has successfully detected transmissions from the sensors, the watch display will switch to a new format showing some or all of the sensor data, depending on the mode. Time of Day and Timer show the data in the lower line exclusively, while Chrono allows up to three lines of performance data.

Viewing Performance Data

Press and release the **DISPLAY** button to select the data or combination of data that you wish to view during your workout. For your convenience, a “banner” showing the names of the information and their position on the display is shown briefly before showing the data itself.

Here are a few more things you should know to use the watch effectively:

- While in the Chrono, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the information in the upper and middle display lines. This allows you to view the data most important in the larger middle display line.

- If you want to stop monitoring data from your Bodylink® sensors, hold the **DISPLAY** button down until the message HOLD TO SHUT OFF RCVR is displayed on the watch display. Continue holding the **DISPLAY** button for a few more seconds; the watch will beep indicating that the radio link between the watch and the sensors has been shut down.

TIP: If you are already viewing data from one sensor, for example, the Heart Rate Sensor, and you wish to also view data from the Speed + Distance Sensor, simply press and hold the **DISPLAY** button until the watch emits a short beep and the antenna icon begins flashing. The watch is now searching for a second Bodylink® sensor. When it detects this second device, the antenna icon will stop flashing and the display may change to a new format that includes the new information. Press and release the **DISPLAY** button (as detailed previously) to view various combinations of two sensor's data.

Messages

When using the Watch with the Fitness Sensors, the Watch may display messages to communicate the status of either of the Sensors in conjunction with the Watch. Messages include:

NO DATA FROM HRM (GPS) The Watch is not receiving data from either the HR or GPS-3D Sensor. Ensure the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked on to someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.

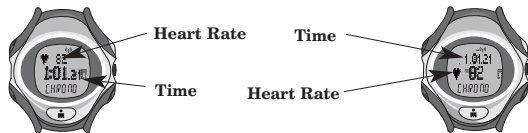
SEARCHING The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.

WEAK GPS SIGNAL The GPS-3D Sensor lost its link with GPS satellites. The GPS-3D Sensor operates more accurately in more open areas (such as an area without a lot of tree or cloud cover) and at quicker speeds.

FATAL GPS ERROR The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

Display formatting

In Chronograph Mode, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the data values displayed in the upper and middle display lines. This allows you to display the value most important to you in the larger, middle display.



Switching the display formatting does not apply to ascent rate which always appears in the middle line of the display. For more information on ascent rate, see “Vertical Mode” on page 29.

Preparing to use your Watch

Determining your heart rate

In addition to many other useful features, your Watch uses technology that helps you track detailed information about your heart rate. But, before you can track this information, 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 Watch packaging provides excellent procedures and Timex® recommends you use one of these methodologies. However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones Tools for Success*, you might consider using the widely used, though highly debated, 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.

Setting your Watch for first use

Once you determine your heart rate, set the following parameters prior to using your Watch:

1. **Set the time of day.** For detailed information on Time of Day Mode, including instructions for setting time of day, refer to page 20.
2. **Enter your maximum heart rate.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then MAX HR. Your maximum heart rate setting determines your five preset heart rate target zones. For more information refer to “Max heart rate” on page 58.
3. **Select your desired heart rate display units.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then HRM DISPLAY. Your Watch gives you the option to view your heart rate in beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (PERCENT). For more information refer to “Heart rate display” on page 58.

4. **Determine your target heart rate zone and alert.** In Configure Mode, select HRM **SETTINGS** and then TZ ALERT. Use the target zone alert to keep your heart rate within a defined range to maximize your performance and prevent either over exertion or under utilization of your heart during exercise. For more information refer to “TZ zone and alert” on page 57.
5. **Choose the unit display for your Watch.** In Configure Mode set length, speed, pace and altitude units to your liking. Refer to “Unit settings” on page 62 for further information.
6. **Set the ascent rate update.** This setting in the ALTITUDE SETTINGS group calculates how quickly you change altitude during you workout (also known as vertical speed). Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing. Refer to “Update ascent rate” on page 60 for detailed information.

Though not necessary to adjust before your first workout, you may want to review and configure the speed or pace target zones (page 59), distance alert (page 59) or additional hands-free features (page 60).

WATCH MODES

You can cycle through each of the ten modes by pressing **MODE**.

- ▶ **Time of Day** allows you to display the time, date, and day of the week for two different time zones.
- ▶ **Chronograph** tracks and displays performance data.
- ▶ **Vertical** features vertical data such as ascent rate, altitude, and elevation.
- ▶ **Finish** lets you to predict a time for a specified distance and set alerts if you are off pace.
- ▶ **Interval Timer** allows you to set the Watch up for interval workouts.
- ▶ **Lap Data** presents stored lap information.
- ▶ **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- ▶ **Basic Timer** enables you to time an event that counts down from a specific time to zero.
- ▶ **Alarm** manages up to five alarms.
- ▶ **Configure** permits you to customize Watch functions to meet your needs.

Time of Day Mode

Your Watch can act as an ordinary watch to display the time, date, and day for two different time zones, using a 12- or 24-hour format.



Time of Day Mode terminology

UTC: When you use the Watch in conjunction with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC (Universal Time, Coordinated formerly known as GMT). This describes the local time zone in relationship to the Greenwich Meridian. For example, New York City is in the -5 UTC zone, since New York is five hours earlier than Greenwich Meridian; Moscow is +3 UTC, since it is three hours later than Greenwich Meridian.

Setting the time

1. Press **MODE** until Time of Day Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value for setting.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Time of Day, you can set the following values:

- **Hour**
- **Minute**
- **Seconds**
- **Year**
- **Month**
- **Date (automatically sets the day of week when you set the date)**
- **Hour format (i.e., AM/PM versus 24-hours)**

Switching time zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the second zone by pressing **START/SPLIT** or, switch from T1 to T2 using these steps:

1. Press and hold **START/SPLIT** until **HOLD FOR TIME 2** appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.
3. Repeat steps 1 and 2 to switch back to T1. The message will read **HOLD FOR TIME 1**.

Note that you must independently set the time of day for each time zone.

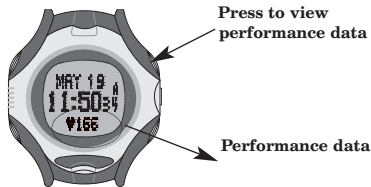
Synchronizing the Watch with the GPS-3D Sensor

When you first activate the GPS-3D Sensor with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- If you activate the GPS-3D Sensor before setting time of day, the Watch will synchronize both T1 and T2 with UTC. You will need to adjust the hour for both time zones to your local time.
- If you activate the GPS-3D Sensor after setting the time of day, the Watch maintains the hour and date settings and synchronizes minutes and seconds to UTC for each time zone.
- Note that you cannot adjust the seconds when you enable the GPS features; they will always remain synchronized to UTC time.

Viewing performance data in Time of Day Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. You may elect to continue viewing the day of the week instead by pressing **DISPLAY** until the day of the week becomes visible.



You can view:

- **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- **Speed:** Current velocity
- **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph
- **Altitude:** Current elevation above sea level

Time of Day Mode tips & tricks

- ▶ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing and holding **MODE** until the time of day displays.
- ▶ 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.
- ▶ If the Watch does not detect either of the Fitness Sensors, the day of the week will appear on the bottom line of the display.
- ▶ You can only reset the seconds value to zero if you use the Watch in conjunction with the HR Sensor.
- ▶ You may adjust the minutes value ahead or behind the correct time and the watch will remember your setting. This feature helps people who like to set their watches a little ahead to keep them on time.

Time of Day Mode example

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

Chronograph Mode

Chronograph Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register data from the Fitness Sensors for up to 100 laps.

INDIGLO®
night-light

To Vertical
Mode or hold
for time

Start timing
or take a split



View performance
data

Swap upper and
middle lines

Stop or reset the
chronograph

Chronograph Mode terminology

Chronograph: The chronograph records time segments for the duration of your activity.

Lap: Lap time records the time for one segment of your activity.

Split: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.

Taking a split: When you take a split, the chronograph will complete timing one lap and begin timing a new one.

Operating Chronograph Mode

When using Chronograph Mode, take splits manually by pressing **START/SPLIT** or you can set the Watch to automatically take splits by time or distance. For more information on setting the Watch to automatically take splits, refer to “Hands-free settings” on page 60.

Use these steps to operate the chronograph in Chronograph Mode.

1. Press **MODE** until Chronograph Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap. Press **MODE** to immediately display new lap information or wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Viewing performance data in Chronograph Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Chronograph Mode, viewing options include:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph

Chronograph Mode tips & tricks

- ▶ If you press **MODE** to switch the Watch to a different mode while the chronograph continues to run, the stopwatch icon will appear to indicate the chronograph still operates.
- ▶ If you use the Watch with the HR Sensor you can set it to automatically begin taking a heart rate recovery calculation each time you press **STOP/RESET** to stop the chronograph. However, if you press **START/SPLIT** again before the recovery cycle has completed, you will cancel the recovery. For more information, refer to “Recovery” on page 58.

Chronograph Mode example

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

Vertical Mode

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying information about altitude. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to allow you to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing). If you do not use the GPS-3D Sensor, you will see the message NO GPS DATA and you cannot enter Vertical Mode.

INDIGLO®
night-light

To Finish Mode
or hold for
time

Start lap or
take a split



View
performance data

Swap upper and
middle lines

Stop or reset the
chronograph

Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Operating Vertical Mode

1. Press **MODE** until Vertical Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.

3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Vertical Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Vertical Mode, viewing options include:

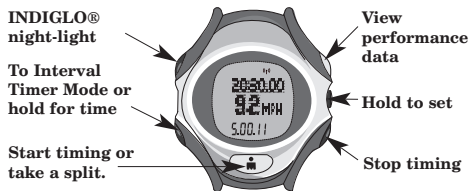
- **Heart Rate:** Current heart rate
- **Ascent Rate:** Vertical speed
- **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- **Speed:** Current velocity
- **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph
- **Altitude:** Current height above sea level
- **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet (823 vertical meters). Curious about the accuracy of the estimate as well as how long it will take you to make your run, you start your GPS-3D Sensor, navigate to Vertical Mode and press **START** as you take off down the mountain. At the end of your run, you press **STOP** and then **DISPLAY** until you see Ascent Rate and Elevation (expressed in a negative number since you traveled downhill). Use this information to see how fast you skied and compare the Watch expression of elevation to the estimate given to you by your guide.

Finish Mode

Finish Mode allows you to predict how much time it will take to finish a specified event distance (marathon or 5K race, for example) based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay



on pace for your predicted finish, you can set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.

If you do not use the GPS-3D Sensor, you will see the message NO GPS DATA and you cannot enter Finish Mode. Additionally, you must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

Finish Mode Terminology

Target time: Your desired time to complete the race or workout. The Watch uses this time to alert you if you are going too slowly to complete the event within the selected time.

Setting Finish Mode

You must stop and reset the chronograph to allow the configuration of Finish Mode. However, you can still configure Finish Mode even when you see the message NO GPS DATA displayed.

1. While in Finish Mode, press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 2 and 3 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Finish Mode, you can set the following values:

- Pre-set or custom event distance (for custom, you can set the distance up to 999.99)
- Unit (NM, KM, or MI)
- Target time
- Alert option (an audible alert will cause the Watch to both beep and flash the predicted finish time and a silent alert will only flash the predicted finish time)

Operating Finish Mode

1. Press **MODE** until Finish Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Finish Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Finish Mode, viewing options include:

- ▶ **Finish Time:** The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if your current pace will not allow you to finish within your selected target time. If you stop moving, the Watch display replaces the finish time with the word STOPPED.
- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Average Speed:** Average velocity for the period that you run the chronograph
- ▶ **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph

Finish Mode example

You are training for a 100 KM bicycle race. Last year you rode in the same race and finished in 4 hours, 15 minutes. This year your goal is to finish in less than 4 hours. You read in a training magazine that, when training for a race, you should devote one day a week to riding at a distance equal to your event, working toward your goal time. To help keep you on pace, you set Finish Mode to 100 KM for a distance and 4 hours for a time. You set the Watch to alert you audibly when you go slower than your required pace to help keep you on track as you ride.

Interval Timer Mode

Interval Timer Mode offers a flexible six-interval countdown timer, and can retain settings for up to five different training sessions. It includes warm up and cool down intervals and four training intervals for each training session. You can set the group of four training intervals to repeat up to 99 times. You can set the warm-up interval to run one time at the beginning of your training session and the cool down interval to run one time at the end of your training session.



Interval Mode 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.

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.

Warm-up: The period at the beginning of your workout that helps prepare your body for a more intensive training session.

Cool Down: The period at the end of your work out that helps your body to recover to a state of normal functioning.

Selecting an interval workout

You can use the Watch to set and store up to five workouts labeled WKOUT 1 though WKOUT 5.

1. Press **MODE** until Interval Mode appears.
2. Press **▼ (STOP/RESET)** to choose the workout you want to set (**WKOUT 1** through **WKOUT 5**).

Since you must reset the interval timer to select a new workout, you may need to press the **STOP/RESET** button more than once before you can view a new workout.

Setting up an interval workout

1. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display. The setting screen will appear with the word WARM-UP flashing.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to review settings for each workout interval. Settings include WARM-UP, INTVL 1 – 4, # OF REPS, and COOL-DOWN.
3. Select an interval to set and press **SELECT (SET/FORMAT)**. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to select one of five preset or three custom heart rate zones. You can also select no target zone or a manual target zone alert for this interval only. Once you choose your zone, press **SELECT (SET/FORMAT)**.

If you did not select MANUAL in step 3, go to step 5.

4. Set the upper and then the lower heart rate values for the MANUAL zone. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) change the values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through the digits. When you finish setting the limits, press **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to change the time values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through hours, minutes, and seconds. If you set an interval to zero (00:00:00), the Watch will automatically skip this interval during your workout.
6. When you scroll past the final value in the interval time, the Watch automatically advances the next interval (or # OF REPS if setting the WARM-UP or COOL DOWN intervals). Repeat steps 2 to 5 to set all intervals and reps for the selected workout.
7. Press **DONE (MODE)** to save your workout and complete the setting procedure.

For Interval Timer Mode, you can set the following values:

- Warm up (set target heart rate zone and time)
- Intervals 1 through 4 (set target heart rate zone and time)
- Number of Reps (does not include warm-up or cool down intervals)
- Cool down (set target heart rate zone and time)

Operating Interval Timer Mode

Use these steps to operate the interval timer for a workout.

1. Press **MODE** until Interval Timer Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
4. Press **START/SPLIT** to continue timing or
5. Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Heart rate target zones and alerts

During the setting process, you have the option to use one of the five standard, three custom, or a unique heart rate target zone alert for each interval. You may also choose to use no target zone alert. While you run the interval timer, the target zone alert settings you select will override the heart rate target zone alert you set in Configure Mode (see page 55).

However, the setting for the alert type (AUDIBLE, VISUAL, or NO ALRT) in Configure mode will still operate while you run the interval timer. The Watch only ignores the limit settings.

Keep in mind that these settings affect the target zone alert only. The target zone alert settings used in the interval timer do not affect the heart rate statistical data tracked and displayed in Summary Mode.

Viewing performance data in Interval Timer Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Interval Timer Mode, viewing options include:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the interval timer
- ▶ **Altitude:** Current height above sea level

Interval Mode tips & tricks

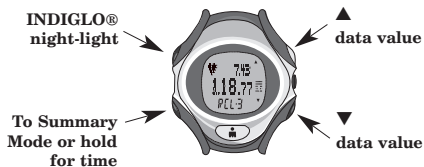
You can set the Watch to take a split when an interval ends by using SYNC TIMER & CHRONO (see page 61). This will override the auto split function and allow you to have a record of your performance for each interval.

Interval Mode example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin class to your workout routine one time per week. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your class. You set up WKOUT 1 as follows: WARM-UP for 5 minutes with NO TZ (indicating no heart rate goal), INTVL 1 for 5 minutes at Z4: 156 – 175 (in beats per minute), INTVL 2 for 1 minute in Z3: 136 – 156, INTVL 3 for 10 minutes in Z4 and INTVL 4 for 2 minutes in Z3. You then set the # OF REPS to 3, indicating you want to repeat INTVL 1 through INTVL 4 three times. Finally, you set the COOL DOWN to 5 minutes with NO TZ. This entire workout takes you approximately 60 minutes and helps you track both time and endurance goals.

Lap Data Mode

Lap Data Mode allows you to review stored lap information for time and heart rate information. To record lap data, you must run the chronograph in one of the chronograph modes.



When you use Lap Data Mode, each recalled lap will display three lines of data. The lower line will show the lap number labeled RCL (for recall) for each lap you stored in the chronograph.

Access this information using these steps.

1. Press **MODE** until the Lap Data Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through data for each lap.

Viewing performance data in Lap Data Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Lap Data Mode, viewing options include:

- ▶ **Lap and Split Time:** Lap time includes data for each segment of your activity, and split time shows data for the overall activity.
- ▶ **Lap Average Heart Rate and Time in Average Heart Rate:** Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and time in average heart rate shows how much time during the lap you spent at the average heart rate.
- ▶ **Lap Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Distance:** Distance traveled for the lap
- ▶ **Lap Altitude:** Altitude displays the height above sea level at the end of your lap
- ▶ **Lap Elevation Change:** Elevation is the net change in altitude during the lap

Lap Data Mode tips & tricks

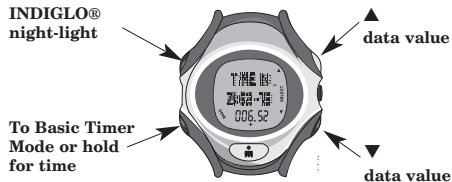
- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase lap data from your previous activity.
- ▶ If you want to view information for your entire activity refer to Summary Mode in the next section.
- ▶ If you have activated SYNC TIMER & CHRONO (see page 61) then your lap data is equivalent to your performance for each interval.

Lap Data Mode example

You love to ride your bike, but you just finished a long ride and you are exhausted! In your exhaustion, you forget to look at the lap data for your ride and you reset the chronograph to zero. You think you have lost your data, but then you remember. You can still view lap data for your ride, as long as you do not restart the chronograph first.

Summary Mode

Summary Mode allows you to review overall information recorded by the chronograph for your most recent activity. Data does not update while displayed.



Summary Mode terminology

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

Recovery: A measure of your level of fitness and fatigue based on rate at which your heart rate drops over a short period of time after strenuous exercise. For further information, refer to *Heart Zones® Tools for Success*.

Operating Summary Mode

1. Press **MODE** until the Summary Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through summary data.

Viewing performance data in Summary Mode

If you do not use your Fitness Sensors, the only information you can view in Summary Mode is the total time for your activity while the chronograph was running. Total time is equivalent to split time in Chronograph Mode.

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can view performance data for the following five data groups:

Heart Rate

- ▶ **Average Heart Rate:** Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- ▶ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Time in Zones:** Taking into account your total workout time, the Watch displays how much time you spent in each of the heart rate zones during your activity, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1 (sometimes referred to as “Zone 0”) (refer to “HRM settings” on page 57 for information on setting up this feature).
- ▶ **Average Heart Rate in Zones:** The average heart rate in each of the heart rate zones, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1.
- ▶ **Recovery:** Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “Recovery” on page 58 for information on setting up this feature).

Speed

- ▶ **Average Speed:** Your average speed calculated by dividing distance by time.
- ▶ **Maximum Speed:** Your quickest speed.
- ▶ **Average Pace:** Your average speed expressed as minutes per distance unit traveled.
- ▶ **Best Pace:** Your fastest time traveled per minute.

While Average Speed and Average Pace are the same value expressed two different ways, Best Pace and Maximum Speed are not. Best Pace is determined by analyzing all the pace values of your activity; Maximum Speed is the fastest speed calculated by the GPS-3D Sensor during your activity. While closely related, these two values are not equivalent and may not agree.

Distance

- ▶ **Event Distance:** Your accumulated distance traveled during the activity while the chronograph was running.
- ▶ **Odometer:** Your accumulated distance traveled since you last manually reset the odometer. Since the odometer does not operate in conjunction with the chronograph, you can use this feature to track accumulated distance over several workouts.

Time

- ▶ **Event Time:** The total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in the chronograph modes.

GPS

- ▶ **GPS Battery Level:** The current voltage level for the GPS-3D Sensor displayed in bar graph format. You must be receiving data from the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment and you see the battery icon on the Watch display, you should change the battery.

Summary Mode tips & tricks

- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase summary data from your previous activity.
- ▶ If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT** while viewing your recovery data.
- ▶ If you want to view information for each segment of your activity refer to Lap Data Mode in the previous section.

Summary Mode example

Recently, you have decided to focus on your heart rate during your workouts. In Configure Mode, set your maximum heart rate at 195 BPM. When you finish any of your workouts (whether running, biking, swimming, or any other type of activity), you can refer to Summary Mode to review your heart rate information. This information includes your average, peak, and minimum heart rates as well as average heart rate and time spent in each of the heart rate zones. Using this feature will help indicate the levels at which you worked your heart throughout your workout and serve as an indicator of whether or not you need to adjust the intensity of your workout.

Basic Timer Mode

Basic Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, ...). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode after the countdown.



Setting the timer

1. Press **MODE** until Basic Timer Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Timer Mode, you can set the following values:

- Time (hours, minutes, seconds for up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds)
- End action (**STOP**, **REPEAT**, or **CHRONO**)

Operating the timer

1. Press **START/SPLIT** to start the timer countdown.
2. Pause the countdown by pressing **STOP/RESET**. You may resume the countdown by pressing **START/SPLIT** again, or reset the timer by pressing and holding **STOP/RESET**.
3. When the timer reaches zero, a brief alert sounds.
4. 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**.

The lower line of the display will show RPT and a number (for example, RPT 2). RPT 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 repeat icon, indicating the timer is set to repeat.



OR

The timer will switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode if set to one of those modes. You will see the switch mode icon, indicating the timer will switch modes at the end of the countdown.



Basic Timer Mode tips & tricks

- ▶ You can press **MODE** within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer icon will appear indicating timer operation.
- ▶ The timer will only switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode if you reset the chronograph to zero and turn off Sync Timer & Chrono (see “Hands-free settings” on page 60).



Basic 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 it to repeat one time. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to repeat, the Watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Alarm Mode

You can use your Watch as an alarm clock for up to five separate alarms. When you set an alarm, the alarm clock icon appears in Time of Day Mode. You can set an alarm to ring at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one time (useful for appointment reminders).

When the Watch reaches a scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds. You can silence the alarm during this period by pressing any button on the Watch, or, if you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after five minutes.



Selecting an alarm

You can use the Watch to set and store up to five alarms labeled ALM1 through ALM5

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to choose the alarm you want to set (ALM1 through ALM5).

Setting an alarm

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Alarm Mode, you can set the following values:

- Alarm type (**WEEKDAYS**, **WEEKENDS**, **ONCE**, or **DAILY**).
A **DAILY** alarm will ring every day at the selected time, a **WEEKDAYS** alarm will ring Monday through Friday at the same selected time, a **WEEKENDS** alarm will ring Saturday and Sunday at the same selected time, and a **ONCE** alarm will only ring one time at the selected time and then automatically turn off.

- Alarm time (hours, minutes and AM/PM if the time is set to 12-hour format).
- Alarm status (**OFF** or **ON**). You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.

Note that if you change any alarm settings, you automatically turn on the alarm.

Configure Mode



Use Configure Mode to set options that enhance the performance of other Watch modes, for the following six setting groups:

HRM settings: Heart rate settings allow you to set target zones for your heart rate.

S+D settings: Speed and distance settings affect the Watch response to data received from the GPS-3D Sensor.

Altitude settings: Altitude settings configure target altitude and set smoothing and ascent rate calculations.

Hands-free settings: Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically in conjunction with the GPS-3D Sensor.

Watch settings: Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.

Unit settings: Unit settings allow you to determine distance (for example miles versus kilometers) and heart rate (beats versus percentage) display units.

Operating Configure Mode

Unlike other setting functions in the Watch, Configure Mode includes a menu hierarchy for the setting groups.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to move to the next or previous setting group.
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter a setting group.
4. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through the options within a setting group.
5. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to select an option within a setting group. This may allow you to change a setting or take you to another level.
6. Press **+ (DISPLAY)** or **- (STOP/RESET)** to set the option within a setting group.

7. Press **DONE (MODE)** when you have finished setting an option within a setting group.

8. Press **DONE (MODE)** again to return to the setting group level.

HRM settings

Prior to configuring your heart rate settings, refer to *Heart Zones® Tools for Success* for information on the importance of tracking your heart rate and how to determine your maximum heart rate. Then, configure the following heart rate settings:

- **TZ zone and alert:** You may select from one of five preset heart rate zones (labeled Z1 to Z5) or three custom heart rate zones (labeled C1 to C3). You may also choose whether or not to have the Watch alert you if your heart rate goes outside of your target zone. Options for alerts include NO ALRT, AUDIBLE, or SILENT. NO ALRT turns off the alert completely, SILENT warns you with a visual indication (an up or down arrow on the Watch display) if you go above or below your target heart rate zone, and AUDIBLE combines a warning melody with the visual alert. You will hear an ascending melody if you go above your zone and a descending melody if you go below your zone.
- **Custom zones:** You may set the upper and lower target zone number or percentage (depending on how you choose to show your heart rate) for up to three custom heart rate zones, labeled CUSTOM 1, CUSTOM 2, and CUSTOM 3.

- ▶ **Recovery:** This feature helps you determine how quickly your heart rate returns to a lower heart rate value at the end of your activity; the quicker you return, the better your fitness level. You can set the Watch to calculate a recovery heart rate when you stop the chronograph for one minute, two minutes, or off. Selecting OFF will prevent the Watch from automatically calculating a recovery heart rate when you stop the chronograph. You may still manually calculate your recovery rate in Summary Mode, set to one minute, if you select OFF in Configure Mode.
- ▶ **Max heart rate:** Enter your Maximum Heart Rate. The Watch uses this value to calculate the five preset heart rate zones and serves as a reference for displaying your heart rate as a percent of your maximum heart rate (PERCENT).
- ▶ **Heart rate display:** You can set the Watch to display your heart rate as either a percentage of your maximum heart rate (PERCENT) or in beats per minute (BPM). The setting you choose will determine how your heart rate displays in all other Watch settings.

S+D settings

- ▶ **Zone type:** Similar in concept to a heart rate target zone alert, you can set the Watch to track your speed or your pace and to alert you if you move too slowly or too quickly (alert types include an audible alert that beeps or a silent alert that flashes). You can set speed and pace limits independently. For instance, set pace limits to control pace for your run and set speed limits to values useful for cycling. Then simply switch between the settings for each activity.
 - ▶ **Distance alert:** Set the Watch to alert you for distance intervals. For example, you can set the Watch to alert you for every mile you travel. The distance alert will only function when you run the chronograph. If you would like the Watch to take a split based on distance traveled, refer to the Hands-Free Settings on page 60.
- Smoothing:** Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed speed or pace values to respond more slowly to changes.
- ▶ **Speed smoothing:** Turn speed smoothing off or on.
 - ▶ **Pace smoothing:** Turn pace smoothing off or on.

Altitude settings

- ▶ **Smoothing:** Smoothing is useful if you feel that the displayed altitude value appears to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude value to respond more slowly to changes. You can turn altitude smoothing off or on.
- ▶ **Update ascent rate:** Set the Watch to update the period at which the ascent rate is calculated. You can choose intervals of 30 seconds, or 1, 10, 30, or 60 minutes. Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing.

Hands-Free settings

Hands-free features automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch. Even when enabled, you can still take manual splits without affecting the hands-free operation. Configure the following hands-free settings:

- ▶ **Auto split:** This feature enables the chronograph to automatically take splits based on elapsed distance or time. For instance, you can configure the Watch to take a split every 10 minutes, or, if you set Auto Split to 1 MI, then the Watch will automatically take a split every mile.
- ▶ **Auto start:** This feature enables the chronograph to start when you start moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect movement, causing a slight delay in start time.

- ▶ **Auto stop:** This feature enables the chronograph to stop when you stop moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect that you have stopped moving, causing a slight delay in stop time.
- ▶ **Sync timer & chrono:** This feature allows you to set the interval timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the interval timer. The completion of an interval in Interval Timer Mode will cause the Watch to take a split in the chronograph. Use this feature if you want a record of your performance for each interval in your workout. Each interval corresponds to one lap or segment in Lap Data Mode.

You must turn the sync timer & chrono setting off if you want the timer to switch to Chronograph Mode at the end of a countdown in Basic Timer Mode.

Watch settings

Configure the following Watch settings:

- ▶ **Night-Mode® feature:** When enabled, the INDIGLO® night-light turns on when you press any button. This feature disables itself after eight hours.
- ▶ **Hourly chime:** When enabled, the Watch will chime at the top of every hour.
- ▶ **Button beep:** When enabled, the Watch will emit a beep when you press any button.

- ▶ **Mode hiding:** You can choose to show or disable the following modes: Interval, Lap Data, Summary, Timer, or Alarm. For example, if you disable Lap Data Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode. You can also choose to show, hide, or disable Vertical Mode or Finish Mode.
- ▶ **Data hiding:** You can choose to show or hide blank data from the Fitness Sensors. For instance, if you do not use the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank HR Sensor data, you will not see any information related to heart rate since this data relies on the use of the HR Sensor.

Unit settings

Configure the following unit settings:

- ▶ **Distance:** Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers (KM), or nautical miles (NM).
- ▶ **Speed:** Set the Watch to display speed in terms of miles per hour (MPH), kilometers per hour (KPH), nautical miles (NM), or auto.
- ▶ **Pace:** Set the Watch to display pace in terms of miles (MPH), kilometers (KPH), nautical miles (NM), or auto.
- ▶ **Altitude:** Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.

In unit settings you can set speed, pace, and altitude to any unit independently or to the default auto setting. When set to auto, each setting automatically follows the distance unit setting. This allows you to quickly change units for all your data displays without having to adjust every setting every time, yet allows flexibility for certain situations.

For example, a runner typically chooses kilometers for her unit settings. However, when running a marathon, she changes her distance unit to miles (a marathon is always 26.2 miles), but she chooses the kilometers unit setting for pace. During the marathon, the runner can view her distance in miles to match the course markers of the race, but she can view her pace in the more familiar minutes per kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

Changing the battery

WARNING: CHANGING THE BATTERY YOURSELF MAY RESULT IN DAMAGE TO THE WATCH. TIMEX RECOMMENDS YOU HAVE A WATCH RETAILER OR JEWELER REPLACE THE BATTERY.

If you choose to replace the battery yourself, check the back of the Watch (caseback) for the specific battery type and size required for your Watch. Carefully follow the steps below:

1. Place the Watch face-down on a flat work surface.
2. Separate both halves of the Watch band or strap using a small flat screwdriver.

You must install the caseback in the same direction you removed it or the buzzer element will not function after reassembly.

3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and set them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

WARNING: ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON YOUR WORK SURFACE. IF YOU TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK YOU MAY LOSE THE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.

5. Place a new battery in the battery compartment, making sure the side with the + marking faces you.
6. Reattach the battery clamp.
7. Replace the caseback, making sure the black gasket sits firmly in the case groove and the caseback properly aligns with the Watch to ensure the buzzer will line up with the internal connections (see note after Step 2).
8. Carefully reattach the bands or straps so that the shorter piece with the buckle attaches to the upper set of lugs.

INDIGLO® night-light

Electroluminescent technology illuminates the entire Watch face at night and in low light conditions.

Water resistance

Your Watch withstands water pressure up to 86 psi (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level). This 50-meter resistance remains intact so long as you keep the lens, push buttons, and case intact.

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

While your Watch will resist water, you should not use this Watch for diving, as it is not a diver's Watch and you should rinse your Watch with fresh water after exposure to salt water. The Watch will not display Sensor data when operated under water.

LEGAL INFORMATION

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation. BODYLINK is a registered trademark of Timex Group, B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

International warranty (U.S. limited warranty)

Your Watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

WARNING: THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT BASED ON THESE CONDITIONS:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3. from repair services not performed by the manufacturer;

4. from accidents, tampering or abuse; and
5. case, attachments or battery. You may be charged 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 Watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling.

WARNING: NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

U.S.: call 1-800-328-2677 for additional warranty information.

Canada: call 1-800-263-0981. **Brazil:** call 0800-168787. **Mexico:**

call 01-800-01-060-00. **Central America, the Caribbean,**

Bermuda and the Bahamas: call (501) 370-5775 (U.S.). **Asia:**

call 852-2815-0091. **The U.K.:** call 44 020 8687 9620. **Portugal:**

call 351 212 946 017. **France:** call 33 3 81 63 42 00. **Germany:** call

+43 662 88 92130. **The Middle East and Africa:** call 971-4-

310850. **Other Areas:** contact your local Timex retailer or

distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____
(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IF YOUR WATCH REPAIR COUPON; PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

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

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name: *Speed + Distance System:* GPS Transceiver
Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter
Series M6xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Cert. No.
M850/M576 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Heart Rate Monitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name: *Watch Receivers:* HRM/Speed+Distance Series
M6xx/M5xx/M1xx

Data Recorders: HRM/Speed+Distance Series
M5xx/M1xx

Product Type: Unintentional Radiator

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 environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. 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 reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: 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 Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road

Middlebury, CT 06762

United States of America

declares that the following products, which include all components of the *Timex Bodylink System*, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System: GPS Transceiver Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter Series M6xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2

Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field
(magnetic)

Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field
(electric), Ref. EN55022

Immunity: EN300-683

Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref.
EN61000-4-3

ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers: HRM/Speed+Distance Series M6xx/M5xx/M1xx

Data Recorders: HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information:

The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 22 June 2005, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Enregistrez votre produit à www.timex.com

Introduction	77
Bienvenue !	77
Avant de commencer	78
Vue d'ensemble de la montre	79
Performance	79
Terminologie relative à la montre	79
Le chronographe	80
Ressources	81
Boutons de la montre	82
Icônes d'affichage	86
Démarrer le système Bodylink®	87
Messages	90
Formats d'affichage	91
Préparatifs d'utilisation de la montre	91
Modes de la montre	94
Mode Heure de la journée.....	95
Mode Chronographe	101

Mode Vertical	105
Mode Arrivée	108
Mode Minuterie par intervalles	113
Mode Données au tour	120
Mode Récapitulatif	123
Mode Minuterie de base	128
Mode Alarme	132
Mode Configuration.....	134
Soin et entretien.....	144
Changer la pile.....	144
Veilleuse INDIGLO®.....	145
Étanchéité	145
Mentions légales	146
Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis)	146
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada).....	150

Bienvenue !

Félicitations ! En achetant le système Bodylink® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. L'utilisation de la montre Performance en association avec le cardiofréquence-mètre et le capteur de vitesse + distance vous offre une capacité sans précédent à suivre, enregistrer et analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme.

Ce manuel contient tous les renseignements nécessaires sur votre montre Performance. Cette montre de sport est le cerveau du système Bodylink, vous fournissant en temps réel des données d'exercice complètes collectées depuis le cardiofréquence-mètre, le capteur de vitesse + distance ou les deux.

Vous constaterez que la montre Performance est une technologie d'aide à la mise en forme très conviviale. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec ses caractéristiques et ses fonctions afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Bon plaisir dans votre exploration ! Passez en revue les différents modes de la montre Performance. Consultez le *Guide de démarrage* pour acquérir une connaissance de base de votre Système Bodylink. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Avant de commencer

Ce manuel contient des informations et des instructions relatives au réglage de votre nouvelle montre Performance et à son utilisation avec le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance numériques. Il présente plusieurs éléments qui vous permettront d'approfondir votre compréhension de la montre Performance.

- Une vue d'ensemble des boutons, icônes d'affichages et modes de la montre Performance
- Des glossaires par sections expliquant un certain nombre de termes utilisés en rapport avec la montre Performance et ses modes
- Des instructions complètes et approfondies pour le réglage et l'utilisation de la montre Performance dans chacun des modes
- Un guide simplifié des liens entre la montre Performance et les capteurs de forme dans chaque mode approprié
- Des cas de figure réels, dans des encadrés à fond gris, montrant comment la montre Performance peut être utilisée dans le cadre de votre séance d'exercice

VUE D'ENSEMBLE DE LA MONTRE PERFORMANCE

Terminologie relative à la montre

Le système Bodylink® possède son propre langage, que vous apprendrez au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec son fonctionnement. Durant l'apprentissage de cette langue, vous découvrirez des expressions et des termes importants. Personne ne vous fera subir un test de vocabulaire, c'est promis !

Cependant, une révision de la terminologie de base vous aidera à comprendre plus rapidement le fonctionnement de votre système Bodylink. Veuillez donc prendre un instant pour vous familiariser avec certains des termes qui figurent dans ce manuel.

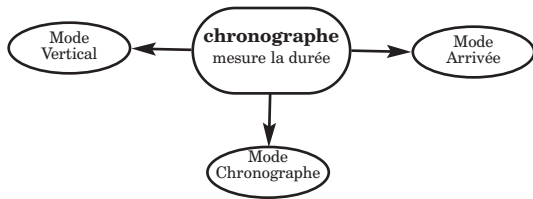
- **Système Bodylink** : Le système Bodylink permet le suivi et le stockage de données en temps réel par l'utilisation de divers instruments sans fil en association avec la montre Performance.
- **Montre Performance** : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.
- **Capteurs de forme** : Le système Bodylink comprend deux capteurs numériques : le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance.
- **Cardiofréquencemètre** : Le cardiofréquencemètre (CFM) mesure votre fréquence cardiaque. *Le Mode d'emploi des*

capteurs de forme contient des indications détaillées pour le réglage et l'utilisation du CFM.

- **Capteur de vitesse + distance** : Le capteur de vitesse + distance (capteur GPS-3D) mesure la vitesse, l'allure, la distance parcourue, l'altitude et plus encore, à l'aide de la technologie GPS. *Le Mode d'emploi des capteurs de forme* contient des instructions détaillées de réglage et d'utilisation du capteur GPS-3D. Notez que la montre désigne parfois le capteur GPS-3D sous le nom de capteur V+D.
- **GPS** : Le capteur GPS-3D utilise des données émises par des satellites du système mondiale de localisation (GPS) pour calculer vitesse, distance et altitude.

Le chronographe

Lorsque vous vous familiarisez avec le fonctionnement de la montre, le terme chronographe peut susciter une certaine



confusion. **Rappelez-vous ceci** : un chronographe est un outil de mesure de durée. La montre comporte un mode Chronographe, mais les modes Vertical et Arrivée fonctionnent à partir du chronographe. Chaque fois que la montre fonctionne en tant qu'outil de mesure de durée, elle utilise sa fonction chronographe.

Ressources

Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre système Bodylink® comprend la documentation suivante :

- *Guide de démarrage du système Bodylink* : Des informations qui vous aident à régler et commencer à utiliser la montre en association avec les capteurs de forme, ainsi qu'un plan d'ensemble des différents modes de la montre Performance
- *Mode d'emploi des capteurs de forme* : Des instructions de réglage, d'utilisation et d'entretien des capteurs de forme
- *Heart Zones® Tools for Success* : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur

Ressources sur le Web

Les sites Web Timex® proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser le système Bodylink.

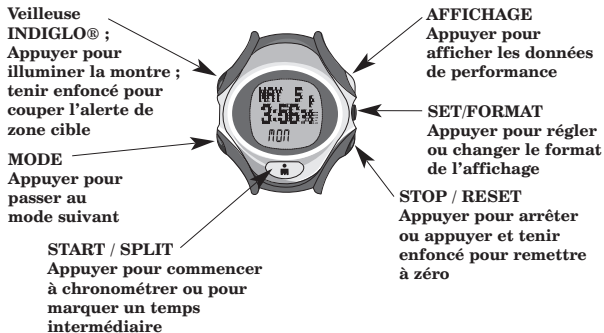
- ▶ www.timex.com/bodylink/ : Caractéristiques du système Bodylink et simulations de produit.
- ▶ www.timex.com/software/ : Dernières versions des logiciels pour les produits Timex
- ▶ www.timex.com/fitness/ : Conseils de mise en forme et d'exercice avec le système Bodylink

En plus des sites Timex, nous vous conseillons de visiter le site Web indiqué dans *Heart Zones® Tools for Success*. Sur www.heartzones.com, vous trouverez des renseignements complémentaires au contenu de la brochure.

Boutons de la montre

La montre offre des boutons multi-fonctions remplissant trois rôles. Il n'est pas nécessaire de se souvenir de la fonction des boutons dans chaque mode. Il suffit de se laisser guider par la montre.

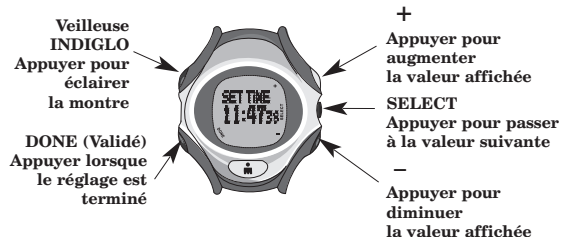
La plupart du temps, les fonctions des boutons de la montre correspondent aux marquages sur le boîtier de la montre. S'il n'y a pas de symboles sur les bords de l'écran, suivez les indications imprimées sur le boîtier de la montre pour vous guider dans l'utilisation des boutons.



De plus, vous pouvez appuyer sur le bouton INDIGLO® pour couper rapidement une alerte de zone cible depuis tout mode permettant d'afficher la fréquence cardiaque. Une fois que vous avez appuyé sur le bouton pour changer l'alerte, celle-ci reste silencieuse tant qu'elle n'a pas été réglée sur un autre type d'alerte de zone cible. Reportez-vous à la rubrique « Zone cible et alerte » à la page 136 pour plus de renseignements.

Boutons de réglage

Utilisez les boutons de réglage de la montre pour en régler les fonctions (réglage de l'heure ou d'une zone de fréquence cardiaque, par exemple). Lorsque les symboles + et - s'affichent au bord de l'écran de la montre, c'est que le processus de réglage est activé.



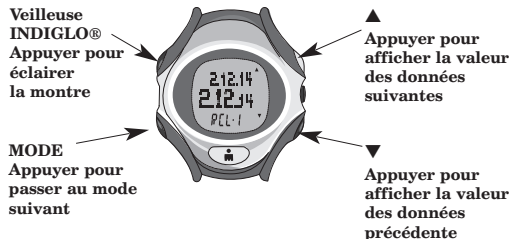
Les étapes ci-dessous indiquent comment régler les fonctions de la montre.

1. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
2. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.

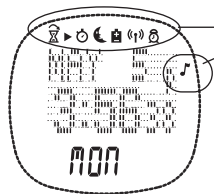
4. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
5. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

Boutons de visualisation


Les boutons de la montre permettent de naviguer à travers les options de visualisation. L'affichage des triangles ▲ et ▼ au bord de l'écran signifie qu'il y a des données à visualiser.





Icônes d'affichage



Icônes d'affichage de la montre

 Minuterie par intervalles ou de base en marche

 Capteur(s) activé(s) (clignote lorsqu'il y a un problème)

 Chronographe en marche

 Alarme activée

 Night Mode activé

 Carillon horaire activé

 La tension de la pile du capteur GPS-3D est basse

Démarrer le système Bodylink®

Lorsque vous utilisez le contrôleur de performances, vous pouvez afficher en temps réel les données d'un cardiofréquencemètre ou d'un capteur de vitesse + distance, ou les deux, dans les modes Heure de la journée, Chrono et Minuterie. La procédure est la même dans tous les modes, bien que les données pouvant être affichées et leur position à l'écran varient d'un mode à l'autre.

1. Veillez à porter votre cardiofréquencemètre ou votre capteur de vitesse + distance, ou les deux, et à ce qu'ils soient en marche et opérationnels.
2. Tenez-vous à au moins 2 mètres de tout autre utilisateur de systèmes de contrôle de forme et de toute source de brouillage radio, notamment les appareils électriques, lignes de haute tension, etc.

REMARQUE : Bien que le système Bodylink® ait une portée utile de 1 mètre environ entre les capteurs et la montre, pour assurer un fonctionnement fiable, maintenez la montre le plus près possible des capteurs lors du démarrage du système.

3. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY**. Ceci commande à la montre de détecter tout capteur Bodylink® proche ; elle cherche pendant une minute. L'icône d'antenne s'affiche sur l'écran de la montre, indiquant que le système Bodylink® est activé.

REMARQUE : En pratique, la montre recherche automatique-ment d'éventuels capteurs Bodylink® pendant quinze secondes lors de l'accès aux modes Chrono et Minuterie.

4. Lorsque la montre a détecté des émissions en provenance de capteurs, l'affichage passe à un nouveau format incluant une partie ou l'ensemble des données de capteurs en fonction du mode. Heure de la journée et Minuterie affichent les données sur la ligne inférieure uniquement, alors que Chrono comporte jusqu'à trois lignes pour les données de performances.

Afficher les données de performances

Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** pour sélectionner les données ou la combinaison de données que vous souhaitez afficher durant la séance. Pour simplifier, une « bannière » indiquant le nom des données et leur position sur l'écran s'affiche brièvement avant les données elles-mêmes.

Ce qu'il faut également savoir pour utiliser la montre de façon efficace :

- En mode Chrono, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les positions des données des lignes du haut et du milieu. Ceci permet d'afficher les données qui vous importent le plus au milieu, dans la ligne la plus grande.

- Si vous souhaitez interrompre le contrôle des données des capteurs Bodylink®, tenez le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à l'affichage du message HOLD TO SHUT OFF RCVR. Continuez à tenir le bouton **DISPLAY** pendant quelques secondes supplémentaires ; la montre émet un bip pour indiquer que la liaison radio entre la montre et les capteurs a été coupée.

CONSEIL PRATIQUE : Si vous affichez déjà les données d'un capteur, le cardiofréquencemètre par exemple, et souhaitez afficher les données du capteur de vitesse + distance, il vous suffit de tenir le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un court bip et que l'icône d'antenne commence à clignoter. La montre recherche alors un second capteur Bodylink®. Lorsqu'elle détecte ce second appareil, l'icône d'antenne arrête de clignoter et le format de l'affichage peut changer pour inclure les nouvelles données. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** (comme expliqué plus haut) pour afficher diverses combinaisons des données des deux capteurs.

Messages

Lors de l'utilisation de la montre avec les capteurs de forme, la montre peut afficher des messages pour communiquer l'état de l'un ou l'autre capteur en association avec la montre. Ces messages sont :

NO DATA FROM HRM (GPS) La montre ne reçoit pas de données du CFM ou du capteur GPS-3D. Vérifiez que le capteur est à moins de 1 mètre de la montre, qu'il fonctionne et qu'il n'a pas accroché le signal d'un autre capteur par accident. Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant une minute.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) La montre connaît un brouillage radio. Éloignez-vous de toute source potentielle de brouillage (téléviseurs, moniteurs ou appareils à moteur, par exemple). Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant 30 secondes.

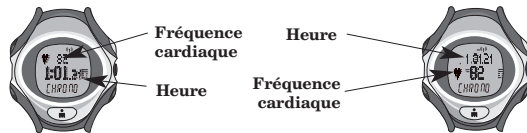
SEARCHING Le capteur GPS-3D tente d'établir une liaison GPS. Les données de vitesse, allure, distance ou position ne peuvent être affichées que si le capteur détecte des satellites GPS.

WEAK GPS SIGNAL Le capteur GPS-3D a perdu sa liaison avec les satellites GPS. Le capteur GPS-3D fonctionne avec plus de précision et plus rapidement dans les espaces ouverts (zone peu boisée et ciel dégagé, par exemple).

FATAL GPS ERROR Le capteur GPS-3D a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

Formats d'affichage

En mode Chronographe, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les valeurs affichées sur les lignes du haut et du milieu. Ceci permet d'afficher les données qui vous importent le plus au milieu, dans la ligne la plus grande.



La modification du format d'affichage ne s'applique pas à la vitesse ascensionnelle, qui est toujours affichée sur la ligne du milieu. Pour plus de renseignements sur la vitesse ascensionnelle, reportez-vous à la rubrique « Mode vertical » à la page 105.

Préparatifs d'utilisation de la montre

Déterminer votre fréquence cardiaque

En plus de ses nombreuses autres fonctions pratiques, votre montre possède une technologie permettant d'obtenir des renseignements détaillés sur votre fréquence cardiaque. Mais avant de pouvoir obtenir ces renseignements, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites. Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones Tools for Success*, vous pourriez envisager de recourir à une méthode populaire mais fortement controversée basée sur l'âge. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale de 185.

Régler la montre pour la première fois

Une fois que vous avez calculé votre fréquence cardiaque, réglez les paramètres suivants avant d'utiliser votre montre :

1. **Régler l'heure de la journée.** Pour plus de renseignements sur le mode Heure de la journée, notamment les instructions de réglage de l'heure de la journée, veuillez vous reporter à la page 95.
2. **Entrez votre fréquence cardiaque maximale.** Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM Settings » puis « Max HR ». Le réglage de votre fréquence cardiaque maximale détermine vos cinq zones cibles de fréquence cardiaque préréglées. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Fréquence cardiaque maximale » à la page 138.
3. Sélectionnez les unités d'affichage de la fréquence cardiaque. **Passez en mode Configuration et sélectionnez** « HRM SETTINGS » (réglages du CFM) puis « HRM DISPLAY » (affichage CFM). Vous

pouvez régler la montre pour afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT). Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Affichage de la fréquence cardiaque » à la page 138.

4. **Réglez votre zone cible de fréquence cardiaque ainsi que l'alerte.** Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM SETTINGS » (réglages du CFM) puis « TZ ALERT » (affichage ZC). Utilisez l'alerte de zone cible pour maintenir votre fréquence cardiaque à l'intérieure d'une plage déterminée afin d'optimiser votre performance et d'éviter un effort cardiaque soit trop intense soit insuffisant durant la séance d'exercice. Pour plus de renseignements, veuillez vous reporter à la rubrique « Zone cible et alerte » à la page 136.
5. **Choisissez les unités d'affichage de votre montre.** Depuis le mode Configuration, réglez la vitesse, l'allure et l'altitude qui vous conviennent. Reportez-vous à la rubrique « Paramètres d'unités » à la page 142 pour de plus amples renseignements.
6. **Régler l'actualisation de vitesse ascensionnelle** Ce réglage du groupe PARAMÈTRES D'ALTITUDE calcule la rapidité à laquelle vous changez d'altitude durant la séance d'exercice (aussi appelée vitesse verticale). Choisissez un intervalle court pour les activités verticales rapides, comme le ski, et long pour les activités verticales lentes, comme l'escalade. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Régler l'actualisation de vitesse ascensionnelle » à la page 139.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de les modifier avant de commencer votre première séance d'exercice, vous pouvez vérifier et configurer les zones cibles de vitesse ou d'allure (page 139), l'alerte de distance (page 138) ou toute autre fonction mains libres (page 140).

MODES DE LA MONTRE

Pour passer successivement à chacun des dix modes, appuyez sur **MODE**.

- **Heure de la journée** permet d'afficher l'heure, la date et le jour de la semaine pour deux fuseaux horaires différents.
- **Chronographe** mesure et affiche les données de performances.
- **Vertical** présente des données verticales, notamment vitesse ascensionnelle, altitude et dénivélé.
- **Arrivée** permet de prédire la durée de parcours pour une distance donnée et de prévoir des alertes en cas d'écart d'allure.
- **Alerte de minuterie par intervalles** permet de régler la montre pour les séances d'exercices par intervalles.
- **Données au tour** présente les données au tour enregistrées.
- **Récapitulatif** affiche les données enregistrées durant la marche du chronographe.
- **Minuterie de base** permet de mesurer un événement par compte à rebours depuis une durée donnée jusqu'à zéro.
- **Alarme** gère jusqu'à cinq alarmes.
- **Configuration** permet de personnaliser les fonctions de la montre en fonction des besoins.

Mode Heure de la journée

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



Terminologie du mode Heure de la journée

UTC : Lorsque la montre est utilisée avec le capteur GPS-3D, elle s'aligne sur l'heure UTC (Temps universel coordonné, anciennement GMT). Celle-ci correspond au fuseau horaire local par rapport au méridien de Greenwich. Par exemple, la ville de New York est dans le fuseau -5 UTC, car il est cinq heures plus tôt à New York qu'au méridien de Greenwich ; Moscou est à +3 UTC, car il y est trois heures plus tard qu'au méridien de Greenwich.

Réglage de l'heure

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Heure de la journée.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

Dans Heure de la journée, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- **Heure**
- **Minute**
- **Secondes**
- **Année**
- **Mois**
- **Date (règle automatiquement le jour de la semaine en réglant la date)**
- **Format heure (c.-à-d. AM/PM ou 24 heures)**

Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau, appuyez sur **START/SPLIT** ou, pour passer de T1 à T2 :

1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé jusqu'à ce que **HOLD FOR TIME 2** s'affiche.
2. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.
3. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à T1. Le message affiché est **HOLD FOR TIME 1**.

Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

Synchroniser la montre avec le capteur GPS-3D

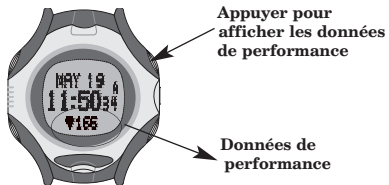
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants :

- Si vous activez le capteur GPS-3D avant de régler l'heure, la montre synchronise les deux fuseaux T1 et T2 avec l'heure UTC. Vous devrez alors régler les deux fuseaux horaires sur des heures locales.
- Si vous activez le capteur GPS-3D après avoir réglé l'heure de la journée, la montre conserve les réglages de l'heure et de la date et cale les minutes et les secondes de chaque fuseau horaire sur l'heure UTC.

- Notez que les secondes ne peuvent être réglées lorsque les fonctions GPS sont activées ; elles restent synchronisées sur l'heure UTC.

Visualiser les données de performances en mode Heure de la journée

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. Vous pouvez choisir de continuer à afficher le jour de la semaine à la place en appuyant sur **DISPLAY** jusqu'à afficher le jour de la semaine.



Vous pouvez afficher les informations suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- **Vitesse** : Vitesse instantanée

- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez démarré le chronographe
- **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer

Mode Heure de la journée : astuces et conseils pratiques

- Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- Si la montre ne détecte pas le cardiofréquencemètre, le jour de la semaine s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran.
- Les secondes ne peuvent être ramenées qu'à zéro lorsque vous utilisez la montre en association avec le cardiofréquencemètre.
- Vous pouvez faire avancer ou reculer les minutes par rapport à l'heure exacte et la montre retiendra ce réglage. Cette fonction est utile pour ceux qui aiment avancer leur montre de quelques minutes pour s'assurer d'être à l'heure.

Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée

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

Mode Chronographe

Le mode Chronographe fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut mesurer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également enregistrer les données des capteurs de forme pour jusqu'à 100 tours.



Terminologie du mode Chronographe

Chronographe : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.

Tour : Le temps au tour (Lap) est la durée d'une portion de l'activité.

Intermédiaire : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

Marquer un temps intermédiaire : Cette action consiste à terminer le chronométrage d'un tour et à débuter celui du suivant.

Fonctionnement du mode Chronographe

Lors de l'utilisation du mode Chronographe, vous pouvez marquer les temps intermédiaires manuellement en appuyant sur **START/SPLIT** ou vous pouvez régler la montre pour qu'elle les marque automatiquement en fonction de la durée écoulée ou de la distance parcourue. Pour plus de renseignements sur le réglage de la montre pour marquer automatiquement les temps intermédiaires, voir « Paramètres mains libres » à la page 140.

Suivre les étapes ci-dessous pour utiliser le chronographe depuis le mode Chronographe.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Chronographe.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour. Appuyez sur **MODE** pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour.
4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
6. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronographe à zéro.

Visualiser les données de performances en mode Chronographe

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Chronographe, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- **Vitesse** : Vitesse instantanée
- **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Allure moyenne** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez démarré le chronographe

Mode Chronographe : astuces et conseils pratiques

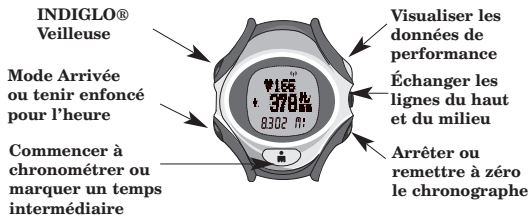
- ▶ Si vous appuyez sur **MODE** pour changer de mode alors que le chronographe est en marche, l'icône du chronographe s'affiche pour indiquer que le chronographe fonctionne toujours.
- ▶ Si vous utilisez la montre avec le cardiofréquencemètre, vous pouvez la régler pour qu'elle effectue automatiquement le calcul de la fréquence cardiaque de récupération chaque fois que vous appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronographe. Toutefois, si vous appuyez sur **START/SPLIT** de nouveau avant que le cycle de récupération ne soit terminé, celle-ci est annulée. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Récupération » à la page 137.

Exemple d'utilisation du mode Chronographe

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

Mode Vertical

Le mode Vertical est un mode d'affichage associé au capteur GPS-3D qui privilégie les informations sur l'altitude. En particulier, le mode Vertical adapte l'affichage de la montre pour permettre de visualiser des données relatives à des activités verticales (escalade ou ski, par exemple). Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le message NO GPS DATA (pas de données GPS) s'affiche et vous n'avez pas accès au mode Vertical.



Terminologie du mode Vertical

Vitesse ascensionnelle : Vitesse à laquelle vous grimpez ou descendez.

Vitesse verticale : Autre terme pour vitesse ascensionnelle.

Fonctionnement du mode Vertical

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Vertical.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.
4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
6. Tenez **STOP/RESET** enfoncé une nouvelle fois pour remettre l'affichage à zéro.

Visualiser les données de performances en mode Vertical

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Vertical, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle
- **Vitesse ascensionnelle** : Vitesse verticale
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Vitesse** : Vitesse instantanée

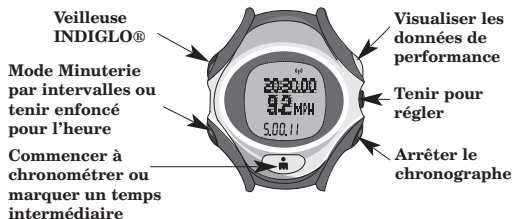
- **Distance** : Distance parcourue pendant que le chronographe est en marche
- **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer
- **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronographe.

Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski héliporté dans les Rocheuses canadiennes sur une descente estimée à 823 mètres verticaux. Curieux de connaître la précision de cette estimation ainsi que le temps qui vous sera nécessaire pour la descente, vous démarrez le capteur GPS-3D, passez dans le mode Vertical et appuyez sur **START** au moment où vous entamez la descente. À l'arrivée, vous appuyez sur **STOP** puis sur **DISPLAY** jusqu'à afficher votre vitesse ascensionnelle et votre dénivelé (exprimés par des valeurs négatives car il s'agit d'une descente). Ces données vous permettent de savoir à quelle vitesse vous avez skié et de comparer le dénivelé mesuré par la montre à l'estimation de votre guide.

Mode Arrivée

Le mode Arrivée permet de prédire la durée requise pour parvenir au bout de la distance d'un événement (un marathon ou une course de 5K, par exemple) sur la base des données du capteur GPS-3D. Pour vous permettre de maintenir l'allure prévue, vous pouvez régler la montre pour qu'elle vous alerte si vous avancez trop vite ou trop lentement par rapport à l'allure souhaitée.



Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le message NO GPS DATA (pas de données GPS) s'affiche et vous n'avez pas accès au mode Arrivée. En outre, le chronographe doit être remis à zéro avant d'utiliser le mode Arrivée pour que celui-ci fonctionne correctement.

Terminologie du mode Arrivée

Durée cible : La durée souhaitée de la course ou de la séance d'exercice. La montre utilise cette durée pour vous avertir si vous allez trop vite ou trop lentement pour terminer l'événement dans les délais fixés.

Réglage du mode Arrivée

Vous devez vous arrêter et remettre le chronographe à zéro pour pouvoir configurer le mode Arrivée. Toutefois, celui-ci peut être configuré même lorsque le message NO GPS DATA (pas de données GPS) est affiché.

1. Depuis le mode Arrivée, maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
2. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
5. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Arrivée, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- Distance de l'événement préréglée ou personnalisée (pour le réglage de la distance personnalisée, vous pouvez régler la distance jusqu'à 999,99)
- Unité (NM, KM, ou MI)
- Durée cible
- Option d'alerte (avec l'alerte audio, la montre produit un bip sonore et fait clignoter le temps d'arrivée prévu, avec l'alerte silencieuse elle fait uniquement clignoter le temps d'arrivée)

Fonctionnement du mode Arrivée

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Arrivée.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.
4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
6. Tenez **STOP/RESET** enfoncé une nouvelle fois pour remettre l'affichage à zéro.

Visualiser les données de performances en mode Arrivée

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Arrivée, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Temps d'arrivée** : Le temps d'arrivée prévu sur la base de la vitesse et la distance mesurées. Le temps d'arrivée clignote lorsque votre allure courante ne vous permet pas de terminer dans les limites de la durée cible sélectionnée. Si vous vous arrêtez, le temps d'arrivée est remplacé par le mot STOPPED sur l'affichage de la montre.
- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Allure moyenne** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Vitesse** : Vitesse instantanée
- **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Distance** : Distance parcourue pendant que le chronographe est en marche

Exemple d'utilisation du mode Arrivée

Vous vous entraînez pour une course cycliste de 100 km. L'an dernier, vous avez pris part à la même épreuve et avez terminé en 4 heures 15 minutes. Cette année, votre objectif est de finir en moins de 4 heures. Vous lisez dans un magazine spécialisé que, lors de l'entraînement pour une course, il convient de consacrer un jour par semaine à couvrir une distance égale à celle de l'épreuve en visant votre temps cible. Pour vous aider à maintenir votre allure, vous réglez le mode Arrivée sur une distance de 100 km et un temps de 4 heures. Vous réglez la montre pour qu'elle produise une alerte sonore lorsque vous perdez l'allure nécessaire pour rester dans les temps.

Mode Minuterie par intervalles

Le mode Minuterie par intervalles comporte une minuterie de compte à rebours à six intervalles d'une grande flexibilité, et peut retenir les paramètres de jusqu'à cinq séances d'exercice. Il comprend des intervalles de réchauffement et de récupération ainsi que quatre intervalles d'exercice pour chaque séance. Vous pouvez régler le groupe de quatre intervalles pour qu'il se répète jusqu'à 99 fois. Vous pouvez régler l'intervalle de réchauffement pour qu'il effectue un cycle au début de la séance d'exercice et l'intervalle de récupération pour qu'il effectue un cycle à la fin de celle-ci.



Terminologie du mode Minuterie par intervalles

Exercice par intervalles : Vous pouvez utiliser cette fonction pour modifier le degré d'intensité d'un exercice au cours d'une séance d'exercice, ce qui vous permettra, à terme, 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'exercice.

Répétitions : 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 la série de dix, deux, vingt et cinq minutes trois fois de suite. Ceci correspond à trois répétitions.

Réchauffement : La période du début de la séance d'exercice qui aide à préparer l'organisme à l'effort plus intensif qui suivra.

Récupération : La période de la fin de la séance d'exercice qui aide l'organisme à retrouver son rythme de fonctionnement normal.

Sélection d'une séance d'exercice par intervalles

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq séances d'exercice intitulées WKOUT 1 à WKOUT 5.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher Interval Mode (mode Minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur **▼ (STOP/RESET)** pour choisir la séance d'exercice que vous souhaitez régler (**WKOUT 1** à **WKOUT 5**).

Comme vous devez remettre la minuterie par intervalles à zéro pour sélectionner une nouvelle séance d'exercice, il se peut que vous deviez appuyer sur le bouton **STOP/RESET** à plus d'une reprise avant qu'une nouvelle séance ne s'affiche.

Réglage d'une séance d'exercice par intervalles

1. Tenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que **SET** s'affiche brièvement à l'écran. L'écran de réglage s'affiche, sur lequel clignote le mot WARM-UP.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour vérifier la configuration des intervalles de chaque séance. Les réglages comprennent WARM-UP (réchauffement), INTVL 1 – 4, # OF REPS (nombre de répétitions), et COOL-DOWN (récupération).
3. Sélectionnez l'intervalle que vous souhaitez régler et appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou sur **- (STOP/RESET)** pour sélectionner une des cinq zones de fréquence cardiaque pré-réglées ou trois des zones de fréquence cardiaque personnalisées. Vous pouvez également ne sélectionner aucune zone cible ou une alerte de zone cible manuelle pour cet intervalle uniquement. Après avoir sélectionné votre zone, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**.
Si vous n'avez pas sélectionné **MANUAL** à l'étape 3, passez à l'étape 5.
4. Réglez les valeurs de fréquence cardiaque supérieures, puis inférieures, pour la zone **MANUAL** (réglée manuellement). Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **- (STOP/RESET)** modifiez les valeurs et **SELECT (SET/FORMAT)** pour faire défiler les chiffres. Après avoir réglé les limites, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **- (STOP/RESET)** pour modifier les valeurs de durée et **SELECT (SET/FORMAT)** pour faire défiler les heures, les minutes et les secondes. Si vous réglez un intervalle à zéro (00:00:00), la montre sautera automatiquement cet intervalle durant la séance d'exercice.

6. Lorsque vous défilez au-delà de la dernière valeur de la durée de l'intervalle, la montre poursuit avec l'intervalle suivant [ou # OF REPS (nombre de répétitions) s'il s'agit des intervalles WARM-UP (réchauffement) ou COOL DOWN (récupération)]. Répétez les étapes 2 à 5 pour régler la totalité des intervalles et des répétitions pour la séance sélectionnée.
7. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour enregistrer votre séance et quitter le mode de réglage.

En mode Minuterie par intervalles, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- ▶ Réchauffement (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)
- ▶ Intervalles 1 à 4 (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)
- ▶ Nombre de répétitions (n'inclut pas les intervalles de réchauffement et de récupération)
- ▶ Récupération (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)

Fonctionnement du mode Minuterie par intervalles

Suivre les étapes ci-dessous pour utiliser la minuterie par intervalles durant une séance d'exercice.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher Interval Timer Mode (mode Minuterie par intervalles).

2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
4. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
5. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronographe à zéro.

Zones cibles de fréquence cardiaque et alertes

Lors du processus de réglage des zones cibles de fréquence cardiaque, vous avez le choix entre cinq zones standard, trois zones personnalisées ou une alerte unique pour chaque intervalle. Vous pouvez également ne sélectionner aucune alerte de zone cible. Lorsque la minuterie par intervalles est en marche, les réglages de l'alerte de zone cible que vous sélectionnez annulent celle que vous avez réglée en mode Configuration (voir page 135).

Toutefois, le réglage du type d'alerte [AUDIBLE (sonore), VISUAL (visuelle), ou NO ALRT (pas d'alerte)] sélectionné en mode Configuration reste activé lorsque la minuterie par intervalles est en marche. La montre n'ignore que la configuration des limites.

N'oubliez pas que ces réglages modifient uniquement l'alerte de zone cible. Les réglages de l'alerte de zone cible effectués depuis la minuterie par intervalle n'ont pas d'incidence sur les données statistiques relatives à la fréquence cardiaque enregistrées et affichées en mode Récapitulatif.

Visualiser les données de performances en mode Minuterie par intervalles

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Minuterie par intervalles, les options d'affichage sont les suivantes :

- ▶ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- ▶ **Vitesse** : Vitesse instantanée
- ▶ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- ▶ **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez activé la minuterie par intervalles
- ▶ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer

Mode Minuterie par intervalles : astuces et conseils pratiques

Vous pouvez régler la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire à l'aide de la fonction SYNCHRO MINUTERIE & CHRONO (voir page 141). Ceci annule la fonction Temps intermédiaire auto et permet de recueillir vos données d'exercice pour chaque intervalle.

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 WKOUT 1 de la manière suivante : WARM-UP (réchauffement) de 5 minutes sans cible de fréquence cardiaque (NO TZ), INTVL 1 de 5 minutes à Z4 : 156 – 175 (en battements par minute), INTVL 2 de 1 minute à Z3: 136 – 156, INTVL 3 de 10 minutes à Z4 et INTVL 4 de 2 minutes à Z3. Vous réglez ensuite le nombre de répétitions (# OF REPS) à 3, pour indiquer que vous voulez répéter les INTVL 1 à INTVL 4 trois fois de suite. Enfin, vous réglez la période de récupération (COOL DOWN) à 5 minutes sans cible de fréquence cardiaque (NO TZ). Cette séance dure environ 60 minutes au total et vous aide à mesurer la durée de l'exercice ainsi que de vos objectifs d'endurance.

Mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet d'examiner les valeurs de durée et de fréquence cardiaque en mémoire sur des tours individuels. Pour enregistrer des données au tour, le chronographe doit fonctionner depuis l'un des modes de chronométrage.



En mode Données au tour, chaque tour visualisé présente trois lignes de données. La ligne inférieure affiche RCL (pour « Recall », ou rappel) suivi du numéro d'ordre du tour gardé en mémoire. Pour avoir accès à ces informations, suivez les étapes ci-dessous.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Données au tour.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour faire défiler les données de chaque tour.

Visualiser les données de performance en mode Données au tour

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Données au tour, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Temps intermédiaire et au tour** : Les temps au tour concernent les segments individuels de l'activité, les temps intermédiaires l'ensemble de l'activité.
- **Fréquence cardiaque moyenne pour le tour et durée de la fréquence cardiaque moyenne** : Fréquence cardiaque moyenne affiche la fréquence cardiaque moyenne pour le tour ; Durée de la fréquence cardiaque moyenne indique la portion du tour effectuée à la fréquence cardiaque moyenne.
- **Vitesse moyenne au tour** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Allure moyenne au tour** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Distance au tour** : Distance parcourue en un tour
- **Altitude sur le tour** : L'altitude correspond à la hauteur par rapport au niveau de la mer à la fin d'un tour
- **Dénivelé sur le tour** : Le dénivelé correspond à la variation nette d'altitude sur le tour.

Mode Données au tour : astuces et conseils pratiques

- Lorsque le Chronographe est redémarré à zéro pour une nouvelle activité, les données au tour de l'activité précédente sont effacées.
- Si vous souhaitez visualiser les données récapitulatives de l'activité complète, reportez-vous à « Mode Récapitulatif » à la section suivante.
- Si vous avez activé SYNCHRO MINUTERIE & CHRONO (voir page 141), vos données au tour correspondent à votre performance pour chaque intervalle.

Exemple d'utilisation du mode Données au tour

Vous adorez faire du vélo, mais vous venez juste de finir un long trajet et vous êtes épuisé ! Tellement épuisé que vous oubliez de consulter les données au tour avant de remettre le chronographe à zéro. Vous pensez avoir perdu vos données puis vous vous souvenez. Vous pouvez toujours voir vos données au tour, aussi longtemps que vous n'avez pas redémarré le chronographe.

Mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente. Les données affichées ne se réactualisent pas.

Veilleuse
INDIGLO®

Mode données
de base ou
tenir enfoncé
pour l'heure



▲ valeur des données

▼ valeur des données

Terminologie du mode Récapitulatif

Zone : Plage de fréquence cardiaque pré-établie pour l'activité.

Récupération : Une mesure de votre forme et votre fatigue basée sur le rythme auquel votre fréquence cardiaque baisse sur une courte période après un effort vigoureux. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la brochure *Heart Zones® Tools for Success*.

Fonctionnement du mode Récapitulatif

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Récapitulatif.
2. Appuyez sur ▲ (**DISPLAY**) ou ▼ (**STOP/RESET**) pour faire défiler les données récapitulatives.

Visualiser les données de performances en mode Récapitulatif

Si vous n'utilisez pas les capteurs de forme, la seule donnée que vous pouvez afficher depuis le mode Récapitulatif est la durée totale de votre activité pendant que le chronographe était en marche. La durée totale est équivalente au temps intermédiaire en mode Chronographe.

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez afficher les données de performance des cinq groupes de données suivants :

Fréquence cardiaque

- **Fréquence cardiaque moyenne** : Calculée sur la durée de fonctionnement du chronographe.
- **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- **Durée dans les zones** : Par rapport à la durée d'exercice totale, la montre affiche le temps passé dans chacune des zones de fréquence cardiaque durant l'activité, notamment les cinq zones préréglées, les trois zones personnalisées et en dessous de la Zone 1 (parfois appelée « Zone 0 ») (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 136).

- **Fréquence cardiaque moyenne dans les zones** : La fréquence cardiaque moyenne dans chacune des zones de fréquence cardiaque, les cinq zones préréglées, les trois zones personnalisées et en dessous de la Zone 1.
- **Récupération** : La variation de fréquence cardiaque sur une durée choisie enregistrée à la fin de l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Récupération » à la page 137).

Vitesse

- **Vitesse moyenne** : Calculée en divisant la distance par le temps.
- **Vitesse maximale** : Votre vitesse la plus élevée.
- **Allure moyenne** : Vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance parcourue.
- **Meilleure allure** : Le temps de déplacement le plus court par unité de distance.

Bien que Vitesse moyenne et Allure moyenne représentent la même valeur exprimée de deux façons différentes, ce n'est pas le cas pour Meilleure allure et Vitesse maximale. La meilleure allure est le résultat d'une analyse de l'ensemble des valeurs d'allure d'une activité ; la vitesse maximale est la vitesse la plus rapide calculée par le capteur GPS-3D au cours de cette activité. Bien que ces deux valeurs soient étroitement reliées, elles ne sont pas équivalentes et peuvent diverger.

Distance

- **Distance de l'événement** : La distance cumulée parcourue durant l'activité pendant la marche du chronographe.
- **Odomètre** : La distance cumulée parcourue depuis la dernière remise à zéro manuelle de l'odomètre. Comme l'odomètre ne fonctionne pas en association avec le chronographe, cette fonction peut servir à mesurer la distance cumulée sur plusieurs séances d'exercice.

Heure

- **Durée de l'événement** : Durée totale de fonctionnement du chronographe pour l'activité. La durée d'événement est équivalente au temps intermédiaire dans les modes chronométrés.

GPS

- **Niveau des piles GPS** : La tension actuelle du capteur GPS-3D affichée sous forme de graphique à barres. Vous devez recevoir les données du capteur GPS-3D pour visualiser ces données. Changez la pile lorsque le graphique ne comporte plus qu'une seule barre et que la montre affiche l'icône de la pile.

Mode Récapitulatif : astuces et conseils pratiques

- Lorsque le chronographe est remis à zéro pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées.

- Si vous portez le CFM, vous pouvez lancer un calcul de la récupération depuis le mode Récapitulatif en tenant **START/SPLIT** enfoncé alors que les données de récupération sont affichées.
- Si vous souhaitez visualiser les données récapitulatives de l'activité par segments, reportez-vous à « Mode Données au tour » à la section précédente.

Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif

Récemment, vous avez décidé de vous concentrer sur votre fréquence cardiaque durant vos séances d'exercice. En mode Configuration, réglez votre fréquence cardiaque maximale à 195 BPM. Lorsque vous avez terminé l'une ou l'autre de vos séances d'exercices (course, cyclisme, natation ou tout autre type d'activité), vous pouvez vous reporter au mode Récapitulatif pour examiner vos données de fréquence cardiaque. Celles-ci comprennent votre fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ainsi que la fréquence cardiaque moyenne et le temps passé dans chacune des zones de fréquence cardiaque. L'utilisation de cette fonction aide à déterminer le niveau d'effort cardiaque durant la séance d'exercice et vous indique si vous devez ou non en modifier l'intensité.

Mode Minuterie de base

Le mode Minuterie de base permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple). La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter ou passer en mode Chronographe, Vertical ou Arrivée à l'issue du compte à rebours.



Régler la minuterie

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Minuterie de base.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Minuterie, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- Durée (heures, minutes, secondes jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes)
- Action de fin (STOP, REPEAT ou CHRONO)

Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
2. Arrêtez le compte à rebours en appuyant sur **STOP/RESET**. Vous pouvez le reprendre en appuyant de nouveau sur **START/SPLIT** ou réinitialiser la minuterie en tenant **STOP/RESET enfoncé**.
3. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alerte sonore se produit.
4. 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** jusqu'à son arrêt à l'aide du bouton **STOP/RESET**.

La ligne inférieure affiche RPT et un nombre (RPT 2, par exemple). RPT signifie que le 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 Chronographe, Vertical ou Arrivée si elle est réglée sur l'un de ces modes. L'icône du mode prévu s'affiche pour indiquer que la minuterie changera de mode à la fin du compte à rebours.



Mode Minuterie de base : astuces et conseils pratiques

- Appuyez sur **MODE** depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la minuterie s'affiche pour indiquer qu'elle est en marche. 
- La minuterie passera en mode Chronographe, Vertical ou Arrivée uniquement si le chronographe est remis à zéro et que la fonction Synchro minuterie & chrono est désactivée (voir « Paramètres mains libres » à la page 140).

Exemple du mode Minuterie de base

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

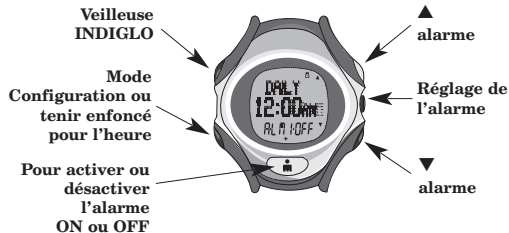
Mode Alarme

La montre permet de configurer jusqu'à cinq alarmes séparées.



Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil s'affiche en mode Heure de la journée. Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle se déclenche à la même heure chaque jour ou seulement les jours de semaine, le week-end, voire même une seule fois (pratique pour rappeler un rendez-vous).

Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alarme, l'alerte sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes. Appuyez sur l'un quelconque des boutons de la montre pour couper l'alarme ou, si vous ne faites rien durant ce délai, une alerte de rappel se déclenche au bout de cinq minutes.



Sélectionner une alarme

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq alarmes intitulées ALM1 à ALM5.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour choisir l'alarme que vous souhaitez régler (ALM1 à ALM5).

Régler une alarme

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot **SET** s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Alarme, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

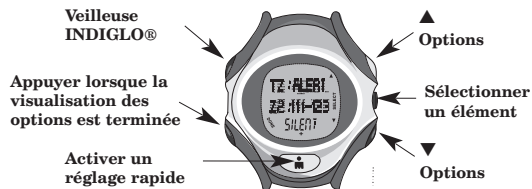
- Type d'alarme (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE ou DAILY). Une alarme DAILY (quotidienne) sonne chaque jour à l'heure fixée, une alarme WEEKDAYS (jours de semaine) sonne du lundi au vendredi à la même heure, une alarme WEEKENDS sonne le

samedi et le dimanche à la même heure et une alarme ONCE (unique) ne sonne qu'une fois à l'heure fixée puis se désactive automatiquement.

- ▶ Heure de l'alarme (heures, minutes et AM/PM en cas de format d'affichage sur 12 heures).
- ▶ État de l'alarme (OFF ou ON). Vous pouvez également appuyer sur **START/SPLIT** pour changer l'état de l'alarme.

Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

Mode Configuration



Le mode Configuration sert à régler des options qui améliorent l'utilisation d'autres modes de la montre pour les six groupes de paramètres suivants :

Paramètres CFM : Ils permettent de définir les zones cibles de fréquence cardiaque.

Paramètres V+D : Les réglages de la vitesse et de la distance déterminent la réponse de la montre aux données reçues du capteur GPS-3D.

Paramètres d'altitude : Ces paramètres définissent l'altitude cible et les calculs de lissage et de vitesse d'ascension.

Paramètres mains libres : Ces paramètres servent à configurer la montre pour qu'elle fonctionne automatiquement en association avec le capteur GPS-3D.

Paramètres montre : Ces paramètres permettent de personnaliser le fonctionnement général de la montre, notamment le masquage de données ou de modes.

Paramètres d'unités : Ces paramètres permettent de choisir les unités d'affichage de la distance (milles ou km, par exemple) et de la fréquence cardiaque (battements ou pourcentage).

Fonctionnement du mode Configuration

Contrairement aux autres fonctions de réglage de la montre, le mode Configuration organise groupes de paramètres sous forme hiérarchique.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Configuration.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour passer au groupe de paramètres suivant ou précédent.
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour accéder à un groupe de paramètres.

4. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour naviguer à l'intérieur d'un groupe de paramètres.
5. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour choisir une option dans un groupe de paramètres. Ceci permet de modifier un réglage ou de passer à un niveau suivant.
6. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) pour régler l'option dans le groupe de paramètres.
7. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le réglage d'une option dans un groupe de paramètres.
8. Appuyez une nouvelle fois sur **DONE (MODE)** pour revenir au niveau des groupes de paramètres.

Paramètres CFM

Avant de configurer les paramètres de fréquence cardiaque, reportez-vous à la brochure *Heart Zones® Tools for Success* pour de plus amples renseignements sur l'importance du suivi des mesures de fréquence cardiaque et sur la façon de déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Puis, configurez les paramètres de fréquence cardiaque suivants :

- **Zone cible et alerte** : Vous pouvez choisir l'une des cinq zones de fréquence cardiaque pré-réglées (intitulées Z1 à Z5) ou trois zones personnalisées (intitulées C1 à C3). Vous avez également le choix de régler ou non une alerte indiquant que votre fréquence cardiaque n'est plus en zone cible. Les options d'alertes comprennent NO ALRT, AUDIBLE, ou SILENT.

NO ALRT coupe complètement l'alerte, SILENT vous avertit au moyen d'un indicateur visuel (flèche haut ou bas sur l'écran de la montre) lorsque vous sortez de votre zone cible de fréquence cardiaque et AUDIBLE comprend une mélodie d'alerte ainsi qu'une alerte visuelle. Une mélodie ascendante ou descendante se fait entendre selon que vous êtes au-dessus ou au-dessous de votre zone.

- **Zones personnalisées** : Les limites supérieures et inférieures de la zone cible peuvent être réglées en chiffres ou en pourcentages (selon le choix d'affichage de la fréquence cardiaque) pour jusqu'à trois zones cibles personnalisées, intitulées CUSTOM 1, CUSTOM 2 et CUSTOM 3.
- **Récupération** : Cette fonction vous aide à déterminer la rapidité avec laquelle votre fréquence cardiaque revient à sa valeur inférieure à la fin de votre activité ; plus ce retour est rapide et meilleur est votre niveau de forme. À l'arrêt du chronographe, la montre peut être réglée pour calculer la fréquence cardiaque de récupération sur une minute, deux minutes ou pour ne pas la calculer (off). La sélection de OFF (désactivé) empêche le calcul automatique de la fréquence cardiaque de récupération lorsque vous arrêtez le chronographe. Vous pouvez toutefois calculer manuellement la fréquence de récupération depuis le mode Récapitulatif, réglée à une minute, lorsque vous sélectionnez OFF en mode Configuration.

► **Fréquence cardiaque maxi** : Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert au calcul des cinq zones de fréquence cardiaque pré-établies ainsi que de point de référence pour l'affichage de la fréquence cardiaque en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT).

► **Affichage de la fréquence cardiaque** : Vous pouvez régler la montre pour afficher la fréquence cardiaque en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou en battements par minute (BPM). Le réglage choisi détermine le mode d'affichage de la fréquence cardiaque pour tous les autres réglages de la montre.

Paramètres V+D

► **Type de zone** : Sur un principe similaire à celui de l'alerte de zone cible de fréquence cardiaque, la montre peut être réglée pour mesurer votre vitesse ou allure et vous alerter si vous avancez trop lentement ou trop vite (les types d'alerte sont soit un bip sonore, soit un clignotement silencieux). Vous pouvez fixer des limites de vitesse et d'allure indépendantes l'une de l'autre. Vous pouvez par exemple fixer des limites d'allure pour contrôler votre allure à la course et des limites de vitesse pour le cyclisme. Il suffit ensuite de choisir entre ces paramètres selon l'activité.

► **Alerte de distance** : Réglez la montre pour vous alerter à des intervalles de distance. Par exemple, elle peut vous alerter à chaque kilomètre parcouru. L'alerte de distance fonctionne uniquement si le chronographe est en marche. Pour des instructions sur la façon de marquer un temps intermédiaire à

partir de la distance parcourue, voir « Paramètres mains libres » à la page 140.

Lissage : Le lissage est utile lorsque les valeurs de vitesse ou d'allure affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyennneur, qui peut faire que les valeurs de vitesse ou d'allure réagissent moins vite aux variations.

► **Lissage de vitesse** : Active ou désactive le lissage de vitesse.

► **Lissage d'allure** : Active ou désactive le lissage d'allure.

Paramètres d'altitude

► **Lissage** : Le lissage est utile lorsque les valeurs d'altitude affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyennneur, qui peut faire que la valeur d'altitude affichée réagit moins vite aux variations. Vous pouvez activer ou désactiver le lissage d'altitude.

► **Actualisation de la vitesse ascensionnelle** : Fixez la fréquence à laquelle la montre recalcule la vitesse ascensionnelle. Vous pouvez choisir un intervalle de 30 secondes, 1, 10, 30 ou 60 minutes. Choisissez un intervalle court pour les activités verticales rapides, comme le ski, et long pour les activités verticales lentes, comme l'escalade.

Paramètres mains libres

Les paramètres mains libres automatisent les fonctions du chronographe, vous permettant de vous concentrer sur votre exercice plutôt que sur les commandes de la montre. Lorsque la fonction mains libres est activée, vous pouvez toujours marquer des temps intermédiaires manuellement sans la perturber. Les paramètres mains libres sont les suivants :

- **Temps intermédiaire auto** : Cette fonction permet au chronographe de marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction de la distance ou de la durée écoulée. Par exemple, vous pouvez configurer la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire toutes les 10 minutes ou, si le temps intermédiaire auto est réglé sur 1 MI, la montre marque automatiquement un temps intermédiaire à chaque kilomètre.
- **Démarrage auto** : Cette fonction commande le démarrage du chronographe lorsque vous commencez à vous déplacer. La détection du déplacement par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard au démarrage.
- **Arrêt auto** : Cette fonction commande l'arrêt du chronographe lorsque vous vous immobilisez. La détection de l'immobilisation par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard à l'arrêt.

► **Synchro minuterie & chrono** : Cette fonction commande le démarrage et l'arrêt simultanés de la minuterie par intervalles et du chronographe pour permettre l'enregistrement de données de chronométrage lorsque vous utilisez la minuterie par intervalles. À la fin d'un intervalle en mode Minuterie par intervalles, le chronographe de la montre marque un temps intermédiaire. Utilisez cette fonction pour conserver vos données d'exercice pour tous les intervalles d'une séance. Chaque intervalle correspond à un tour ou segment en mode Données au tour.

Le paramètre Synchro minuterie & chrono doit être désactivé (off) si vous voulez faire passer la montre en mode Chronographe à la fin du compte à rebours en mode Minuterie de base.

Paramètres montre

Les paramètres de montre sont les suivants :

- **Fonction Night-Mode®** : Lorsque cette fonction est activée, la veilleuse INDIGLO® s'allume si vous appuyez sur l'un quelconque des boutons. Cette fonction se désactive d'elle-même au bout de huit heures.
- **Carillon horaire** : Lorsque cette fonction est activée, la montre sonne en début de chaque heure.
- **Bip boutons** : Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip chaque fois que vous appuyez sur l'un des boutons.
- **Masquage des modes** : Vous avez le choix d'afficher ou de désactiver les modes suivants : Intervalle, Données au tour,

Récapitulatif, Minuterie ou Alarme. Par exemple, si le mode Données au tour est désactivé, il n'est pas visible tant qu'il n'a pas été réactivé depuis le mode Configuration. Vous pouvez opter de montrer, masquer ou désactiver les modes Vertical et Arrivée.

- **Masquage des données :** Vous avez le choix d'afficher ou de masquer les données vides des capteurs de forme. Par exemple, si vous n'utilisez pas le CFM pour votre séance d'exercice et choisissez de masquer les données vides du CFM, vous ne verrez aucune donnée de fréquence cardiaque car celles-ci supposent l'utilisation du CFM.

Paramètres d'unités

Les paramètres d'unités sont les suivants :

- **Distance :** Réglez la montre pour afficher la distance en milles, kilomètres (KM) ou milles marins (NM).
- **Vitesse :** Réglez la montre pour afficher la vitesse en milles par heure (MPH), kilomètres par heure (KPH), milles marins (NM) ou unité auto.
- **Allure :** Réglez la montre pour afficher l'allure en minutes par mille à l'heure (MPH), kilomètre à l'heure (KPH), mille marin (NM) ou en unité auto.
- **Altitude :** Réglez la montre pour afficher l'altitude en pieds, mètres ou unités auto.

Dans les paramètres d'unités, la vitesse, l'allure et l'altitude peuvent être réglées séparément sur toute unité ou sur le mode auto par défaut. En mode Auto, chaque unité est automatiquement réglée en fonction de l'unité choisie pour la distance. Ceci permet le passage rapide d'une unité à l'autre pour afficher vos données sans devoir modifier chaque fois les paramètres, tout en gardant une certaine souplesse.

Supposons qu'une coureuse de fond choisisse habituellement le kilomètre en tant qu'unité de distance. Lorsqu'elle court un marathon, toutefois, elle opte pour exprimer les distances en milles (un marathon est toujours de 26,2 milles) mais choisit le kilomètre comme unité d'allure. Durant le marathon, la coureuse peut voir sa distance en milles pour que cela corresponde aux jalons du parcours, tout en mesurant son allure en minutes par kilomètres, l'unité qui lui est plus familière, afin d'avoir une meilleure idée de son rythme de course.

Changer la pile

ATTENTION : CHANGER SOI-MÊME LA PILE PEUT ENDOMMAGER LA MONTRE. TIMEX CONSEILLE DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN HORLOGER OU UN BIJOUTIER.

Si vous souhaitez changer la pile vous-même, veuillez vérifier au dos de la montre (boîtier) le type et la taille de pile recommandés pour votre montre. Suivez avec attention les instructions suivantes :

1. Posez la montre face vers le bas sur une surface plane.
2. Séparez les deux demi-bracelets de montre à l'aide d'un petit tournevis plat.

Le dos du boîtier doit être remis en place dans la même position qu'il a été enlevé pour que le ronfleur fonctionne après le remontage.

3. À l'aide d'un tournevis à tête Phillips 00, enlevez les quatre vis de fixation du dos de boîtier et mettez-les de côté. Enlevez le dos de boîtier avec précaution et mettez-le de côté.

ATTENTION : GARDEZ TOUJOURS LA MONTRE FACE VERS LE BAS SUR LA SURFACE DE TRAVAIL. SI VOUS RETOURNEZ LA MONTRE POUR ENLEVER LES VIS OU LE DOS DE BOÎTIER, VOUS RISQUEZ DE PERDRE LES PETITS CONNECTEURS ÉLECTRIQUES PLACÉS À L'INTÉRIEUR DE LA MONTRE.

4. Ouvrez avec précaution la bride de maintien de la pile et sortez la pile.
5. Placez une pile neuve dans le logement de pile en veillant à ce que le côté marqué + soit tourné vers vous.
6. Remettez la bride en place.
7. Reposez le dos de boîtier en vérifiant que le joint noir soit bien en place dans la rainure du boîtier et que le dos de boîtier soit correctement orienté afin de bien aligner le ronfleur sur les connexions internes (voir la remarque de l'étape 2).
8. Rattachez le bracelet avec précaution en veillant à fixer la sangle courte avec la boucle sur les attaches du haut.

Veilleuse INDIGLO®

Une technologie électroluminescente permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

La montre résiste à une pression d'eau maximale de 86 psi (équivalent à une immersion de 164 pieds ou 50 mètres sous le niveau de la mer). Cette résistance à 50 mètres est conservée aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCEZ PAS LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Bien que la montre soit étanche à l'eau, ne l'utilisez pas pour la plongée car ce n'est pas une montre de plongée et veillez à la rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer. La montre n'affiche pas les données du capteur lorsqu'elle est utilisée sous l'eau.

MENTIONS LÉGALES

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation. BODYLINK est une marque déposée de Timex Group, B.V. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire.

ATTENTION : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
3. s'ils résultent de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5. s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention.

ATTENTION : N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

É.-U.: appelez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. **Canada :** appelez le 1-800-263-0981. **Brésil :** appelez le 0800-168787. **Mexique :** appelez le 01-800-01-060-00. **En Amérique Centrale, dans les les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas :** appelez le (501) 370-5775 (U.S.). **En Asie :** appelez le 852-2815-0091. **Au Royaume-Uni :** appelez le 44 020 8687 9620. **Au Portugal :** appelez le 351 212 946 017. **En France :** appelez le 33 3 81 63 42 00. **En Allemagne :** appelez le +43 662 88 92130. **Moyen-Orient et Afrique :** appelez le 971 -4 -310850. **Dans les autres régions :** veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

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 : _____

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

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

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex Bodylink, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit : *Système de vitesse + distance* : Système de cardiofréquencemètre

Émetteur-récepteur GPS Série M5xx/M1xx :
Émetteur CFM Série M6xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° Cert. IC
Contrôleur de vitesse + distance M850/M576	EP9TMXM850	3348A-12181
Contrôleur de vitesse + distance M185/M187	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Moniteur de fréquence cardiaque M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Moniteur de fréquence cardiaque M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :
(1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit : *Récepteurs de montre* : CFM/Vitesse+distance
Série M6xx/M5xx/M1xx

Enregistreurs de données : CFM/Vitesse
+distance Série M5xx/M1xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

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 un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. 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 en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement et le récepteur.

Attention : Tout changement ou modification non expressément autorisé par Timex Corporation peut entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Registre su producto en www.timex.com

Introducción	155
¡Bienvenido!	155
Antes de que empiece	156
Descripción del reloj Performance	157
Terminología del reloj	157
El cronógrafo	158
Recursos	159
Botones del reloj	160
Símbolos en la pantalla	164
Cómo usar el sistema Bodylink®	165
Mensajes.....	168
Formato de la pantalla	169
Disponiéndose a usar su reloj.....	170
Modos del reloj	172
Modo Hora del Día	173
Modo Cronógrafo	179
Modo Vertical	183



Modo Finalizar.....	185
Modo Temporizador Interválico	190
Modo Datos de Vuelta	197
Modo Resumen	200
Modo Temporizador Básico.....	205
Modo Alarma	209
Modo Configurar	211
Cuidado y mantenimiento.....	221
Cambiando la pila	221
Luz nocturna INDIGLO®.....	222
Resistencia al agua	222
Información legal	223
Garantía internacional (garantía limitada para EUA)	223
Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)	227

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

¡Felicitaciones! Con la compra de su sistema Bodylink® de Timex® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Usando su reloj Performance acompañado con sus medidores digitales de frecuencia cardiaca y de velocidad + distancia, usted está en condición excepcional de registrar, guardar y analizar indicadores claves de su nivel personal de estado físico.

Dedicamos este manual a la información relativa a su reloj Performance. Este reloj deportivo funciona como el cerebro de su sistema Bodylink, suministrándole información integral en tiempo real de su ejercicio recopilada desde el medidor de frecuencia cardiaca, el medidor de velocidad + distancia o desde ambos.

Usted notará que su reloj Performance le suministra tecnología de fácil manejo sobre estado físico. Pero, como con cualquier nueva tecnología, usted debe tomar el tiempo para familiarizarse con sus características y funciones para optimizar la utilidad de su compra.

Por lo tanto, ¡diviértase explorando! Revise los modos del reloj Performance. Revise la *Guía Rápida* para obtener una comprensión básica de su sistema Bodylink. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de estado físico en su ruta hacia un mejor desempeño!

Antes de que empiece

Este manual contiene información acerca de su nuevo reloj Performance, e instrucciones para programarlo y usarlo con los medidores de frecuencia cardiaca y de velocidad + distancia. Para asesorarle en el conocimiento de su reloj Performance, este manual contiene varios elementos para mejorar su comprensión.

- ▶ Una descripción de los botones del reloj Performance, símbolos en la pantalla y modos
- ▶ Un glosario para cada sección que explica muchas de las referencias usadas para el reloj Performance y los modos del mismo
- ▶ Instrucciones amplias y completas para programar y usar su reloj Performance en cada modo
- ▶ Una introducción sobre los vínculos entre su reloj Performance y cada uno de los medidores de estado físico en cada modo
- ▶ Ejemplos de la vida real, presentados en cajas de texto grises, que explican cómo puede usted usar su reloj Performance integrado a su actividad usual

DESCRIPCIÓN DEL RELOJ PERFORMANCE

Terminología del reloj

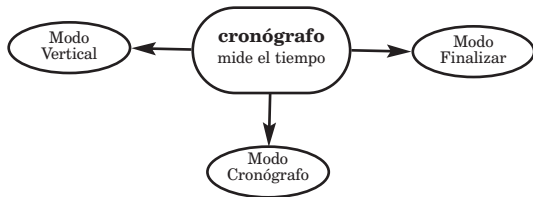
Su sistema Bodylink® tiene su propio idioma que usted aprenderá a medida que se haga un experto en manejarlo. A medida que lo aprende, usted encontrará algunas palabras y frases importantes. ¡Le prometemos que nadie le tomará un examen sobre el vocabulario! Pero, repasar la terminología clave le ayudará a entender con más rapidez cómo funciona su sistema Bodylink. Por consiguiente, tómese unos minutos para repasar algunas de las palabras que aparecen a lo largo de este manual.

- ▶ **Sistema Bodylink:** el sistema Bodylink le permite registrar y guardar información en tiempo real utilizando un grupo de dispositivos inalámbricos en forma conjunta con su reloj Performance.
- ▶ **Reloj Performance:** el reloj Performance, (reloj) contiene la central de datos del sistema Bodylink.
- ▶ **Medidores de estado físico:** el sistema Bodylink incluye dos medidores digitales: el medidor de frecuencia cardiaca y el medidor de velocidad + distancia.
- ▶ **Medidor de frecuencia cardiaca:** el medidor de frecuencia cardiaca (medidor HR) mide su ritmo cardiaco (pulso). *La Guía del usuario del medidor de estado físico* suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor HR.

- **Medidor de velocidad + distancia:** el medidor de velocidad + distancia (medidor GPS-3D) registra la velocidad, paso, distancia recorrida, altitud y más, utilizando tecnología GPS. *La Guía del usuario del medidor de estado físico* suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor GPS-3D. Observe que algunas veces el reloj mencionará al medidor GPS-3D como medidor S+D.
- **GPS:** El medidor GPS-3D usa información recopilada desde los satélites de posicionamiento global (GPS) para calcular su velocidad, distancia y ascensión.

El cronógrafo

A medida que conoce su reloj, la palabra cronógrafo pudiera causar confusión. **Recuerde esto:** un cronógrafo es un instrumento para medir el tiempo. Por lo tanto, usted observará un modo Chronograph, pero los modos Vertical y Finish también funcionan



desde el cronógrafo. A cualquier momento en que su reloj funciona como un instrumento de medición del tiempo, lo hace usando la función cronógrafo (o temporización).

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su sistema Bodylink® incluye estos valiosos recursos:

- *Guía rápida del sistema Bodylink:* información para ayudarle a programar y comenzar a usar su reloj Performance sincronizado con sus medidores de estado físico, y un mapa descriptivo de los diferentes modos de su reloj Performance
- *Guía del usuario de los medidores de estado físico:* información para la programación, operación y mantenimiento de sus medidores de estado físico
- *Heart Zones® Tools for Success:* información para usar su medidor de frecuencia cardiaca con el programa de estado físico Heart Zones Training System (sistema de entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón

Recursos en la Internet

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su sistema Bodylink.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: información acerca de las características del sistema Bodylink y simulaciones del producto
- ▶ www.timex.com/software/: software actualmente distribuido para productos Timex
- ▶ www.timex.com/fitness/: sugerencias sobre entrenamiento y estado físico para usar con el sistema Bodylink

Además del sitio web de Timex, usted desearía también visitar el sitio web referido en *Heart Zones® Tools for Success*. En www.heartzones.com usted encontrará información para complementar el material proporcionado en el folleto.

Botones del reloj

El reloj ofrece botones con funciones múltiples que sirven para tres propósitos. Usted no necesita memorizar las funciones del botón para cada modo. Permita que el reloj sea su guía.

La mayoría de las veces, los botones del reloj funcionan de acuerdo a las marcas impresas en la caja. Si usted no observa alguno de los símbolos al borde de la pantalla, siga la información impresa sobre la caja del reloj como guía para usar los botones.

**Luz nocturna
INDIGLO®; pulsar
para iluminar el
reloj; sostener
para silenciar la
alerta de rango
determinado**

**MODE
Pulsar para ir al
modo siguiente**

**START/SPLIT
Pulsar para empezar
cronometraje o
tomar tiempo
parcial**



**DISPLAY
Pulsar para ver datos
de desempeño**

**SET/FORMAT
Pulsar para
programar o cambiar
el formato de la
pantalla**

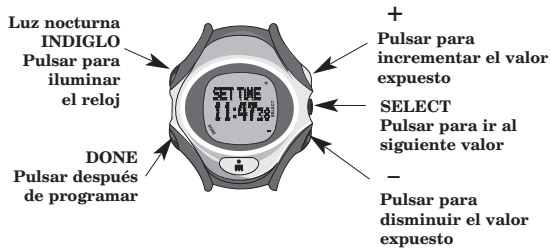
**STOP/RESET
Pulsar para
detener o pulsar y
sostener para
reiniciar**

Además, en cualquier modo en el que pueda observar su pulso, usted puede sostener el botón INDIGLO® para silenciar rápidamente una alerta audible de rango determinado. Cuando pulse el botón para cambiar la alerta, ésta seguirá inaudible hasta cuando usted cambie el tipo de alerta para otro rango determinado. Ver “rango TZ y alerta” en la página 213 para información adicional.

Programación de los botones

Use los botones del reloj también para programar funciones del reloj (por ejemplo, ajustar la hora o un rango de pulso determinado).

Cuando los símbolos + y - aparecen al borde de la pantalla del reloj, usted ha iniciado el proceso de programación.



Los pasos indicados aquí le permiten programar las funciones del reloj.

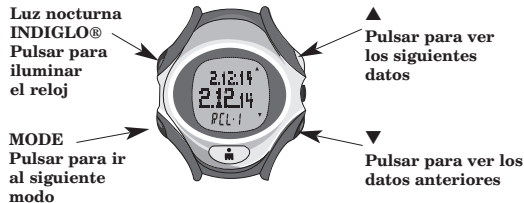
1. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra **SET** aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
2. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

4. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.

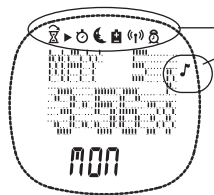
5. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Visualización de los botones


Los botones del reloj le ayudan a navegar a través de las distintas opciones de visualización. Cuando observe los triángulos ▲ y ▼ al borde de la pantalla, usted sabe que hay información para ver.




Símbolos en la pantalla





Símbolos en el visor del reloj

 Temporizador
interválico o básico
funcionando


 Cronógrafo en
marcha

 Modo nocturno
activado

 Carga baja en la pila
del medidor GPS-3D

 Medidor(es)
activado(s) (destella si
hay problema)

 Alarma activada

 Timbre a cada hora
activado

Cómo usar el sistema Bodylink®

Cuando use el Monitor de desempeño, podrá ver datos del Medidor de pulso o del Medidor de velocidad + distancia (o de ambos) en tiempo real, en Hora del Día, Cronógrafo y Temporizador. El procedimiento para ello es el mismo en todos los modos, aunque los datos que se ven y su posición en la esfera en cada modo será diferente.

1. Use el Medidor de pulso o el Medidor de velocidad + distancia, o ambos, y verifique que estén funcionando.
2. Aléjese al menos 6 pies (casi 2 metros) de otras personas que estén usando otros sistemas de monitorización de estado físico y de toda fuente de radiointerferencia, como por ejemplo, equipo eléctrico, líneas de alta tensión, etc.

NOTA: Si bien el sistema Bodylink® puede funcionar a unos 3 pies (casi 1 metro) de los medidores del reloj, para lograr un funcionamiento óptimo trate de que el reloj esté lo más próximo posible a los medidores cuando ponga en funcionamiento el sistema.

3. Oprima una vez el botón **DISPLAY**. Esto indica al reloj que busque los medidores Bodylink® próximos; buscará por un minuto. En la esfera del reloj aparecerá el símbolo de una antena, para indicar que el sistema Bodylink® está activado.

NOTA: Para su conveniencia, Cronógrafo y Temporizador automáticamente buscarán los medidores Bodylink® durante quince segundos cuando ingrese el modo.

4. Cuando el reloj haya detectado las transmisiones de los medidores, la esfera del reloj cambiará a un nuevo formato para mostrar algunos o todos los datos del medidor, dependiendo del modo. Hora del Día y Temporizador muestran los datos exclusivamente en la línea inferior, en tanto que Cronógrafo permite ver hasta tres líneas de datos de desempeño.

Cómo ver Datos de desempeño

Oprima una vez el botón **DISPLAY** para seleccionar los datos o combinación de datos que desea ver durante su entrenamiento. Se mostrará brevemente un "titular" con los nombres de la información y su posición en la esfera antes de mostrar los datos mismos.

Para usar el reloj en forma más eficaz, recuerde lo siguiente:

- En Cronógrafo, oprima una vez **SET/FORMAT** para intercambiar las posiciones de la información en las líneas media y superior de la esfera, así podrá ver los datos más importantes en la línea del medio, que es la más grande.

- Si desea dejar de ver los datos de los medidores de Bodylink®, mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que se muestre el mensaje HOLD TO SHUT OFF RCVR en la esfera del reloj. Mantenga oprimido el botón **DISPLAY** unos segundos más; el reloj emitirá una señal que indica que el enlace de radio entre el reloj y los medidores se ha desactivado.

SUGERENCIA: si ya está viendo datos de un medidor (por ejemplo, el Medidor de pulso) y desea ver también los datos del Medidor de velocidad + distancia, simplemente mantenga oprimido el botón **DISPLAY** hasta que el reloj emita una breve señal sonora y el símbolo de la antena se vea destellando. El reloj busca ahora un segundo medidor Bodylink®. Cuando lo detecta, el símbolo de la antena dejará de destellar y la pantalla cambiará a otro formato con la nueva información. Oprima una vez el botón **DISPLAY** (como se indicó previamente) para ver las diversas combinaciones de los datos de dos medidores.

Mensajes

Cuando use el reloj con los medidores de estado físico, el reloj puede mostrar mensajes para comunicar el status de cualquiera de los medidores sincronizado con el reloj. Los mensajes incluyen:

NO DATA FROM HRM (GPS) El reloj no recibe información del medidor HR o del medidor GPS-3D. Asegúrese que el medidor se encuentre a un máximo de 3 pies (1 metro) de distancia del reloj, que esté funcionando o que no se haya bloqueado inadvertidamente con el medidor de alguien más. El reloj intentará establecer una conexión por un minuto después de mostrar este mensaje.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) El reloj tiene interferencias de radio. Trate de alejarse de posibles fuentes de interferencia (por ejemplo televisores, monitores o aparatos con motor). El reloj intentará establecer una conexión por 30 segundos después de mostrar este mensaje.

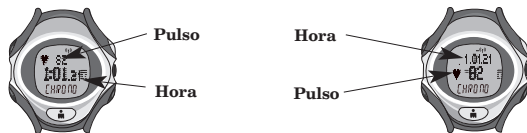
SEARCHING El medidor GPS-3D aún intenta enlazarse con la información de GPS. Usted no puede ver información de velocidad, paso, distancia o de posición hasta que el medidor localice los satélites GPS.

WEAK GPS SIGNAL El medidor GPS-3D perdió su enlace con los satélites GPS. El medidor GPS-3D funciona mejor en zonas más abiertas (como en el caso de una zona sin muchos árboles o despejada de nubes) y a mayores velocidades.

FATAL GPS ERROR El medidor GPS-3D ha encontrado un grave error interno. Comuníquese con Servicio al Cliente de Timex.

Formato de la pantalla

En el modo Cronógrafo, usted puede pulsar y soltar **SET/FORMAT** para pasar a los datos expuestos en la línea superior y en la del medio de la pantalla. Esto permite mostrar el valor más importante para usted en el medio de la pantalla, en mayor tamaño.



El cambio en el formato de la pantalla no se aplica a la tasa de ascenso que siempre aparece en la línea media de la pantalla. Para información adicional sobre la tasa de ascenso, ver “Modo vertical” en la página 183.

Disponiéndose a usar su reloj

Determinando su pulso

Además de muchas otras funciones útiles, su reloj usa tecnología que le ayuda a registrar información detallada sobre su pulso. Pero, antes que pueda registrar esta información, usted necesita determinar primero su pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular su pulso máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque de su reloj proporciona procedimientos excelentes y Timex® le recomienda que use una de esas metodologías. Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success*, usted puede considerar el uso del método con base en la edad, de uso popular aunque bastante discutido. Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Programando su reloj por primera vez

Una vez usted determine su pulso, ajuste los siguientes parámetros antes de usar su reloj:

1. **Ajustar la hora del día.** Para información detallada sobre el modo Hora del Día, incluyendo instrucciones para fijar la hora del día, ir a la página 173.
2. **Ingrese su pulso máximo.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS (programación del HRM) y luego MAX HR (pulso

máximo). Su ajuste de pulso máximo determina sus cinco rangos de pulso preestablecidos. Para información adicional ver “Pulso máximo” en la página 214.

3. **Escoja las unidades para mostrar su rango de pulso deseado.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS y luego HRM DISPLAY. Su reloj le da la opción de presentar su pulso en pulsaciones por minuto (BPM) o como un porcentaje de su máxima pulsación (POR CIENTO). Para información adicional ver “Presentación del pulso” en la página 215.
4. **Determine su rango de pulso deseado y la alerta.** En el modo Configurar, seleccione HRM SETTINGS y luego TZ ALERT. Use la alerta para mantener su pulso dentro de un rango definido para optimizar su desempeño y prevenir tanto el sobrejercicio como la poca exigencia para su corazón durante un ejercicio. Para más información sobre el modo configurar, ir a “Rango TZ y alerta” en la página 213.
5. **Escoja la unidad de presentación para su reloj.** En el modo Configurar establezca unidades de longitud, velocidad, paso y altitud de acuerdo a su preferencia. Ver “Programación de unidad” en la página 219 para información adicional.
6. **Programa la actualización de la tasa de ascenso.** Este ajuste en el grupo ALTITUDE SETTINGS (programación de altitud) calcula cuán rápido cambia usted de altitud durante su ejercicio (también conocida como velocidad vertical). Programe esta función a una menor duración para actividades verticales más rápidas como esquiar, o a una mayor duración para actividades verticales más lentas como escalar. Ver “Actualización de la tasa de ascenso” en la página 216 para información detallada.

Aunque no es necesario ajustarlos antes de su primer ejercicio, usted pudiera desear revisar y configurar los rangos de pulso deseados de velocidad o paso (página 215), alerta de distancia (página 215) o funciones adicionales de “manos libres” (página 217).

MODOS DEL RELOJ

Usted puede pasar por cada uno de los diez modos pulsando **MODE**.

- ▶ **Time of Day** (hora del día) le permite ver la hora, fecha y día de la semana para dos diferentes zonas horarias.
- ▶ **Chronograph** (cronógrafo) registra y presenta los datos de desempeño.
- ▶ **Vertical** (vertical) da una visión de datos verticales tales como tasa de ascenso, altitud y ascensión.
- ▶ **Finish** (finalizar) le permite predecir un tiempo para una distancia específica y programar alertas si usted no va al ritmo.
- ▶ **Interval Timer** (temporizador interválico) le permite programar su reloj para ejercicios interválicos.
- ▶ **Lap Data** (datos de vuelta) presenta la información de vuelta registrada.
- ▶ **Summary** (resumen) presenta la información grabada mientras el cronógrafo está en marcha.

- ▶ **Basic Timer** (temporizador básico) le permite cronometrar un evento con cuenta regresiva desde un tiempo específico hasta cero.
- ▶ **Alarm** (alarma) controla hasta cinco alarmas.
- ▶ **Configure** (configurar) le permite programar su reloj de acuerdo a sus necesidades.

Modo 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.



Terminología del modo Hora del Día

UTC: Cuando usted usa el reloj sincronizado con el medidor GPS-3D, éste se alinearé con la hora UTC (tiempo universal coordinado, conocido anteriormente como GMT). Este describe la zona horaria local en relación con el meridiano de Greenwich. Por ejemplo, la ciudad de Nueva York se encuentra en la zona UTC -5, puesto que Nueva York está ubicada cinco horas antes del meridiano de Greenwich; Moscú se encuentra en la zona UTC +3 al estar tres horas después del meridiano de Greenwich.

Ajustando la hora

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Hora del día aparezca.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.
5. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
6. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para Hora del Día, usted puede ajustar los siguientes valores:

- **Hora**
- **Minuto**
- **Segundos**
- **Año**
- **Mes**
- **Fecha (ajusta automáticamente el día de la semana cuando usted ajusta la fecha)**
- **Formato de hora (p.e., AM/PM versus 24 horas)**

Cambio de zona horaria

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Observe la segunda zona pulsando **START/SPLIT** o, pase de T1 a T2 usando estos pasos:

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** hasta que aparezca **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.
3. Repita los pasos 1 y 2 para regresar a T1. El mensaje será **HOLD FOR TIME 1**.

Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

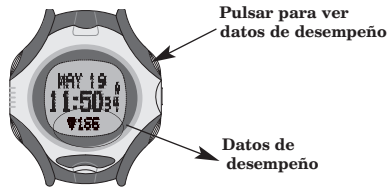
Sincronizando el reloj con el medidor GPS-3D

Cuando active por primera vez el medidor GPS-3D sincronizado con su reloj, usted puede esperar una de las siguientes posibilidades:

- Si activa el medidor GPS-3D antes de ajustar la hora del día, el reloj sincronizará a la vez T1 y T2 con el UTC. Usted necesitará ajustar la hora para ambas zonas horarias a su hora local.
- Si activa el medidor GPS-3D después de ajustar la hora del día, el reloj mantiene el ajuste de hora y fecha y sincroniza minutos y segundos con el UTC para cada zona horaria.
- Observe que usted no puede ajustar los segundos cuando habilita las funciones GPS; estos seguirán sincronizados siempre con la hora UTC.

Para ver los datos de desempeño en el modo Hora del Día

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**. Puede elegir seguir viendo el día de la semana pulsando a cambio **DISPLAY** hasta que el día de la semana se haga visible.



Usted puede observar:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando puso en marcha el cronógrafo
- **Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar

Sugerencias y trucos para el modo Hora del Día

- ▶ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo en el reloj pulsando y sosteniendo **MODE** hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ▶ El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- ▶ Si el reloj no detecta cualquiera de los medidores de estado físico, el día de la semana aparecerá en la línea inferior de la pantalla.
- ▶ Usted sólo puede reajustar el valor de los segundos a cero si utiliza el reloj sincronizado con el medidor HR.
- ▶ Puede ajustar el valor de los minutos adelantándolos o atrasándolos de la hora correcta y el reloj conservará su ajuste. Esta característica es útil para la gente que prefiere ajustar sus relojes un poco adelantados para mantenerse a tiempo.

Ejemplo del modo Hora del Día

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

Modo Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede registrar los datos de los medidores de estado físico hasta por 100 vueltas.

Luz nocturna
INDIGLO®

Modo Vertical
o sostener para
ver la hora

Iniciar
cronometraje o
tomar tiempo
acumulativo



Ver datos de
desempeño

Intercambiar líneas
superior y media

Parar o reiniciar
el cronógrafo

Terminología del Modo Cronógrafo

Cronógrafo: el cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.

Vuelta: el tiempo de vuelta registra el tiempo para una parte de su actividad.

Acumulativo: el tiempo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

Tomando un tiempo acumulativo: cuando usted toma un tiempo acumulativo, el cronógrafo completará el cronometraje de una vuelta y comienza a cronometrar una nueva.

Para operar el modo Cronógrafo

Cuando se usa el modo Cronógrafo, tome tiempos acumulativos manualmente pulsando **START/SPLIT** o puede programar el reloj para tomar automáticamente tiempos acumulativos según tiempo y distancia. Para información adicional sobre la programación del reloj para tomar tiempos acumulativos automáticamente, ver “Programación de manos libres” en la página 217.

Siga estos pasos para utilizar el cronógrafo en el modo Cronógrafo.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Cronógrafo aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta. Pulse **MODE** para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
6. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para regresar el cronógrafo a cero.

Para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Cronógrafo, las opciones de visualización incluyen:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Velocidad promedio:** la velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Paso promedio:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando usted puso en marcha el cronógrafo

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

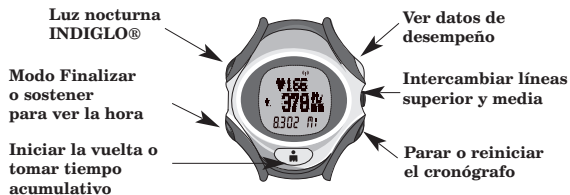
- ▶ Si usted pulsa **MODE** para pasar el reloj a un modo diferente mientras el cronógrafo continúa en marcha, aparecerá el símbolo de cronómetro para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ▶ Si usa el reloj con el medidor HR usted puede programarlo para que empiece automáticamente a tomar un cálculo del pulso de recuperación cada que vez que usted pulsa **STOP/RESET** para detener el cronógrafo. Sin embargo, si usted pulsa **START/SPLIT** de nuevo antes de haberse completado el ciclo de recuperación, cancelará la recuperación. Para información adicional, ver “Recuperación” en la página 214.

Ejemplo del modo Cronógrafo

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

Modo Vertical

El modo Vertical funciona como un modo de visualización sincronizado con el medidor GPS-3D con énfasis en la presentación de los datos de altitud. Particularmente, el modo Vertical adapta el reloj para ver la información relacionada con actividades verticales (por ejemplo escalar o esquiar). Si no usa el medidor GPS-3D, usted no puede ingresar al modo Vertical y verá el mensaje NO GPS DATA.



Terminología del modo Vertical

- Tasa de ascenso:** lo rápido que usted escala o desciende.
- Velocidad vertical:** otro término para la tasa de ascenso.

Utilizando el modo Vertical

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Vertical aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.

3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
6. Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para poner la pantalla en cero.

Observando los datos de desempeño en el modo Vertical

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Vertical, las opciones de visualización incluyen:

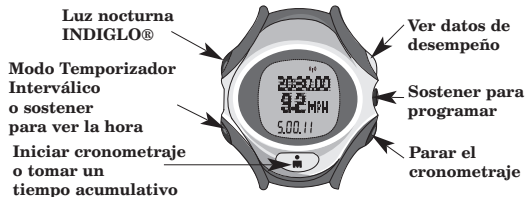
- **Pulso:** pulso actual
- **Tasa de ascenso:** velocidad vertical
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Distancia:** distancia recorrida mientras tiene el cronógrafo en marcha
- **Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar
- **Ascensión:** la diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo

Ejemplo del modo Vertical

Usted está haciendo esquí extremo en Banff en un recorrido estimado de 2.700 pies verticales (823 metros verticales). Con interés en la precisión de lo estimado como también del tiempo que le tomará hacer su recorrido, usted inicia su medidor GPS-3D, va al modo Vertical y pulsa **START** cuando comienza a descender la montaña. Al final de su trayecto, pulsa **STOP** y luego **DISPLAY** hasta ver la Tasa de Ascenso y Ascensión (expresados en números negativos ya que usted se desplazó cuesta abajo). Utilice esta información para ver cuán rápido esquió y comparar la ascensión expuesta por el reloj con la estimación que le dió su guía.

Modo Finalizar

El modo Finalizar le permite predecir cuánto tiempo le tomará terminar una distancia de un evento específico (una maratón o



competencia de 5K, por ejemplo) con base en la información actual del medidor GPS-3D. Para ayudarle a mantener el paso para su final previsto, puede también programar el reloj para que le avise si usted va muy rápido o muy despacio para su paso deseado.

Si no usa el medidor GPS-3D, usted no puede ingresar al modo Finalizar y verá el mensaje NO GPS DATA. De igual manera, debe colocar el cronógrafo a cero antes de utilizar el modo Finalizar o de lo contrario no funcionará apropiadamente.

Terminología del modo Finalizar

Tiempo previsto: su tiempo deseado para terminar la competencia o ejercicio. El reloj emplea este tiempo para alertarle si usted va muy despacio para completar el evento dentro del tiempo seleccionado.

Programación del modo Finalizar

Usted debe parar y reiniciar el cronógrafo para permitir la configuración del modo Finalizar. Sin embargo, puede todavía configurar el modo Finalizar incluso cuando usted ve el mensaje NO GPS DATA en la pantalla.

1. Estando en el modo Finalizar, pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
2. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o – (**STOP/RESET**).
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

4. Repita los pasos 2 y 3 para todos los valores que necesite ajustar.
5. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Finalizar, usted puede ajustar los siguientes valores:

- Distancia del evento preestablecida o personalizada (puede ajustarla a su preferencia hasta 999.99)
- Unidad (NM, KM o MI)
- Tiempo previsto
- Opción de alerta (una alerta audible hará que el reloj emita un sonido y destelle a la vez sobre el tiempo previsto y una alerta silenciosa hará que destelle solamente sobre el tiempo previsto final)

Utilizando el modo Finalizar

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Finalizar.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
6. Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para poner la pantalla en cero.

Observando los datos de desempeño en el modo Finalizar

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Finalizar, las opciones de visualización incluyen:

- ▶ **Tiempo de finalización:** el tiempo de finalización previsto basado en su actual velocidad y distancia. El tiempo de finalización destellará si su paso actual no le permitirá finalizar dentro de su tiempo previsto seleccionado. Si usted se detiene, el reloj reemplaza el tiempo de finalización por la palabra STOPPED (detenido).
- ▶ **Pulso:** pulso actual
- ▶ **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- ▶ **Paso promedio:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- ▶ **Velocidad:** velocidad actual
- ▶ **Velocidad promedio:** velocidad promedio para el periodo en el que tiene el cronógrafo en marcha
- ▶ **Distancia:** distancia recorrida mientras tiene el cronógrafo en marcha

Ejemplo del modo Finalizar

Usted se entrena para una competencia de ciclismo de 100 KM. El año pasado corrió en la misma competencia y finalizó en 4 horas, 15 minutos. Su meta para este año es finalizar en menos de 4 horas. Lee en una revista de entrenamiento que, cuando se entrena para una competencia, usted debe dedicar un día por semana a recorrer una distancia igual a la de su evento para lograr su tiempo. Para ayudarle a mantener el ritmo, usted ajusta el modo Finalizar a 100 KM para distancia y 4 horas para tiempo. Programa el reloj con una alerta audible para avisarle cuando va más despacio que su ritmo para ayudarle a mantener su tren de competencia a medida que corre.

Modo Temporizador Interválico

El modo Temporizador Interválico ofrece un contador regresivo flexible de seis intervalos, y puede conservar los ajustes hasta para cinco sesiones diferentes de entrenamiento. Este incluye intervalos de calentamiento y de relajación y cuatro intervalos de entrenamiento para cada sesión. Usted puede programar el grupo de cuatro intervalos de entrenamiento para que se repitan hasta por 99 veces. Puede programar el intervalo de calentamiento para iniciarse una vez al comienzo de su sesión de entrenamiento y el intervalo de relajación para iniciarse una vez al final de su sesión.



Terminología del modo Intervalo

Entrenamiento interválico: usted puede usar el entrenamiento interválico como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un ejercicio, lo que le facilita finalmente ejercitarse por más tiempo y mayor exigencia.

Intervalo: los intervalos relacionan su ejercicio con períodos específicos de tiempo. Por ejemplo, usted puede correr por diez minutos, caminar por dos, correr por veinte minutos, y luego caminar por cinco – lo cual representaría cuatro intervalos de entrenamiento.

Repeticiones: 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 cronometradas de diez, dos, veinte y cinco minutos tres veces en secuencia. Esto representaría 3 repeticiones.

Calentamiento: el periodo al comienzo de su ejercicio que permite a su cuerpo prepararse para una sesión de entrenamiento más intensa.

Relajación: el periodo al final de su ejercicio que permite a su cuerpo recuperar su estado de funcionamiento normal.

Escogiendo un ejercicio por intervalos

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco ejercicios marcados del WKOUT 1 hasta WKOUT 5.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Intervalo aparezca.
2. Pulse **▼ (STOP/RESET)** para escoger el ejercicio que desea programar (**WKOUT 1** hasta **WKOUT 5**).

Al tener que reiniciar el temporizador interválico para escoger un nuevo ejercicio, usted necesitaría pulsar el botón **STOP/RESET** más de una vez antes de poder observar un nuevo ejercicio.

Programando un ejercicio interválico

1. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla. La pantalla de ajuste aparecerá con la palabra WARM-UP destellando.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para revisar los ajustes de cada ejercicio por intervalos. Los ajustes incluyen WARM-UP (calentamiento), INTVL 1 – 4 (intervalos), # OF REPS (repeticiones) y COOL-DOWN (relajación).
3. Escoja un intervalo para ajustar y pulse **SELECT (SET/FORMAT)**. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para escoger uno de los cinco rangos de pulso preestablecidos o tres personalizados. También puede no escoger un rango determinado o escoger una alerta manual de rango determinado para este intervalo únicamente. Una vez escoja su rango, pulse **SELECT (SET/FORMAT)**.

Si usted no escogió MANUAL en el paso 3, vaya al paso 5.

4. Establezca los valores del rango de pulso superior y luego del inferior para el rango MANUAL. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para cambiar los valores y **SELECT (SET/FORMAT)** para cambiar los dígitos. Cuando termine de establecer los límites, pulse **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para cambiar los valores de tiempo y **SELECT (SET/FORMAT)** para recorrer las horas, minutos y segundos. Si usted establece un intervalo a cero (00:00:00), el reloj omitirá este intervalo en forma automática durante su ejercicio.
6. Cuando usted se pasa del valor final del tiempo del intervalo, el reloj avanza automáticamente al siguiente intervalo (o # OF REPS si se están programando los intervalos de CALENTAMIENTO o RELAJACIÓN). Repita los pasos del 2 al 5 para establecer todos los intervalos y repeticiones para el ejercicio escogido.
7. Pulse **DONE (MODE)** para guardar su ejercicio y completar el proceso de programación.

Para el modo Temporizador Interválico, usted puede ajustar los siguientes valores:

- ▶ Calentamiento (establece el rango de pulso deseado y tiempo)
- ▶ Intervalos del 1 al 4 (establece el rango de pulso deseado y tiempo)
- ▶ Número de repeticiones (no incluye los intervalos de calentamiento o de relajación)
- ▶ Relajación (establece el rango de pulso deseado y tiempo)

Utilizando el Modo Temporizador Interválico

Siga estos pasos para utilizar el temporizador interválico para un ejercicio.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Temporizador Interválico aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.
4. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje o
5. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para regresar el cronógrafo a cero.

Alertas y rangos de pulso determinados

Durante el proceso de programación, usted tiene la opción de usar uno de los cinco rangos de pulso estandarizados, tres personalizados o una sola alerta de rango de pulso para cada intervalo. Puede también no escoger alerta alguna de rango determinado. Cuando usted pone en marcha el temporizador interválico, las configuraciones de alerta de rango de pulso seleccionadas sustituirán a la alerta de rango de pulso deseado que usted estableció en el modo Configurar (ver página 213).

Sin embargo, los ajustes para el tipo de alerta (AUDIBLE, VISUAL o SIN ALERTA) en el modo Configurar todavía funcionarán mientras usted tiene en marcha el temporizador interválico. El reloj sólo ignora los ajustes del límite.

Tenga presente que estos ajustes afectan la alerta del rango determinado únicamente. Los ajustes de alerta de rango determinado usados en el temporizador interválico no afectan los datos estadísticos del pulso registrados y exhibidos en el modo Resumen.

Observando los datos de desempeño en el modo Temporizador Interválico

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Temporizador Interválico, las opciones de visualización incluyen:

- **Pulso:** el pulso actual representado como porcentaje de su pulsación máxima (POR CIENTO) o como latidos por minuto (BPM)
- **Velocidad:** velocidad actual
- **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- **Distancia:** la distancia recorrida desde cuando puso en marcha el temporizador interválico
- **Altitud:** la altura actual sobre el nivel del mar

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

Usted puede programar el reloj para tomar un tiempo acumulativo cuando finaliza un intervalo usando SYNC TIMER & CHRONO (sincronizar temporizador y cronógrafo) (ver página 217). Lo cual sustituirá a la función de tiempo acumulativo automático y le permitirá tener un registro de su desempeño para cada intervalo.

Ejemplo del modo Intervalo

Para fines de entrenamiento general, 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 pulso para su sesión. Programa WKOUT 1 como sigue: WARM-UP (calentamiento) por 5 minutos con NO TZ (sin rango de pulso), INTVL 1 por 5 minutos en el rango Z4: 156 – 175 (en pulsaciones por minuto), INTVL 2 por 1 minuto en el rango Z3: 136 – 156, INTVL 3 por 10 minutos en el rango Z4 e INTVL 4 por 2 minutos en el rango Z3. Enseguida programa # OF REPS (repeticiones) a 3, indicando que desea repetir del INTVL 1 hasta el INTVL 4 tres veces. Finalmente, programa COOL DOWN (relajación) a 5 minutos con NO TZ (sin rango de pulso). Este ejercicio total toma 60 minutos aproximadamente y ayuda a registrar a la vez el tiempo y las metas de resistencia.

Modo Datos de Vuelta

El modo Datos de Vuelta le permite revisar información de vuelta registrada por tiempo e información del pulso. Para registrar los datos de vuelta, usted debe tener el cronógrafo en marcha en uno de los modos del cronógrafo.



Cuando utiliza el modo Datos de Vuelta, cada vuelta revisada mostrará tres líneas de información. La línea inferior presentará el número de la vuelta marcado “RCL” (revisión) para cada vuelta que usted guardó en el cronógrafo.

Acceda a esta información siguiendo estos pasos.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Datos de Vuelta.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos de cada vuelta.

Revisando la información en el modo Datos de Vuelta

Cuando usa los medidores de estado físico con su reloj, puede explorar los datos de desempeño para cada vuelta de su ejercicio pulsando y soltando **DISPLAY**. En el modo Datos de Vuelta, las opciones de visualización incluyen:

- ▶ **Tiempo de vuelta y acumulativo:** el tiempo de vuelta incluye datos para cada parte de su actividad, y el tiempo acumulativo muestra los datos de la actividad en su totalidad.
- ▶ **Pulso promedio por vuelta y tiempo en el pulso promedio:** el pulso promedio presenta el promedio de pulso para la vuelta, y tiempo en el pulso promedio muestra el tiempo invertido por usted durante la vuelta al pulso promedio.
- ▶ **Velocidad promedio por vuelta:** la velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- ▶ **Paso promedio por vuelta:** la velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando
- ▶ **Distancia de vuelta:** la distancia recorrida en la vuelta
- ▶ **Altitud de vuelta:** la altitud muestra la altura sobre el nivel del mar al final de su vuelta
- ▶ **Cambio de ascensión en la vuelta:** ascensión es el cambio en altitud durante la vuelta

Sugerencia y trucos del modo Datos de Vuelta

- ▶ Una vez que usted reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de vuelta de la actividad anterior.
- ▶ Si desea ver información para el total de su actividad vaya al modo Resumen en la siguiente sección.
- ▶ Si usted ha activado SYNC TIMER & CHRONO (ver página 217) su información de vuelta equivale por tanto a su desempeño en cada intervalo.

Ejemplos del modo Datos de Vuelta

Le gusta montar en bicicleta, ¡pero acaba de terminar un largo recorrido y usted está agotado! En su agotamiento, olvidó mirar los datos de vuelta de su recorrido y puso el cronógrafo a cero. Cree que ha perdido sus datos, pero luego se acuerda. Todavía puede revisar los datos de vuelta, en tanto usted no reinicie primero el cronógrafo.

Modo Resumen

El modo Resumen le permite revisar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente. Los datos no se actualizan mientras están en pantalla.



Terminología del modo Resumen

Rango: un rango de pulsaciones preestablecido para su actividad.

Recuperación: una medida de su estado físico y fatiga basada en la tasa en que bajan sus pulsaciones durante un breve periodo de tiempo después de un ejercicio extenuante. Para información adicional, ver *Heart Zones® Tools for Success*.

Utilizando el modo Resumen

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Resumen.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos del resumen.

Observando los datos de desempeño en el modo Resumen

Si no usa sus medidores de estado físico, la única información que usted puede ver en el modo Resumen es el tiempo total para su actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha. El tiempo total es equivalente al tiempo acumulativo en el modo Cronógrafo.

Cuando utilice los medidores de estado físico con su reloj, usted puede ver los datos de desempeño para los siguientes cinco grupos de datos:

Pulso

- ▶ **Pulso promedio:** su promedio de pulsaciones calculado sobre el periodo en que el cronógrafo estuvo en marcha.
- ▶ **Pulso máximo:** la pulsación más alta grabada durante su actividad.
- ▶ **Pulso mínimo:** la pulsación más baja grabada durante su actividad.
- ▶ **Tiempo en rangos:** tomando en cuenta el tiempo total de su ejercicio, el reloj muestra el tiempo invertido por usted en cada uno de los rangos de pulso durante su actividad, incluyendo todos los cinco rangos preestablecidos, todos los tres rangos personalizados, y por debajo del rango 1 (algunas veces referido como “rango 0”) (ver “programación del HRM” en la página 213 para información relacionada con la programación de esta función).

- **Pulso promedio en rangos:** el pulso promedio en cada uno de los rangos de pulso, incluyendo todos los cinco rangos preestablecidos, todos los tres personalizados y por debajo del rango 1.
- **Recuperación:** el cambio en su pulso durante un periodo de tiempo elegido grabado al final de su actividad (ver “Recuperación” en la página 214 para información al programar esta función).

Velocidad

- **Velocidad promedio:** su velocidad promedio calculada dividiendo distancia por tiempo.
- **Velocidad máxima:** su mayor velocidad.
- **Paso promedio:** su velocidad promedio expresada como minutos por unidad de distancia recorrida.
- **Mejor paso:** su menor tiempo recorrido por minuto.

En tanto que velocidad promedio y paso promedio son el mismo valor expresado en dos formas diferentes, el mejor paso y velocidad máxima no lo son. El mejor paso se calcula a partir de los valores de paso de su actividad; velocidad máxima es la mayor velocidad leída por el medidor GPS-3D durante su actividad. Aunque estrechamente relacionados, estos dos valores no son equivalentes y pueden no concordar.

Distancia

- **Distancia del evento:** su distancia acumulada recorrida durante la actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha.
- **Odómetro:** su distancia acumulada recorrida desde la última vez que reinició manualmente el odómetro. Puesto que el odómetro no funciona conjuntamente con el cronógrafo, usted puede utilizar esta función para registrar la distancia acumulada a lo largo de varios ejercicios.

Tiempo

- **Tiempo del evento:** el tiempo total de su actividad mientras el cronógrafo estuvo en marcha. El tiempo del evento es equivalente al tiempo acumulativo en los modos del cronógrafo.

GPS

- **Nivel de la pila del GPS:** el voltaje actual para el medidor GPS-3D presentado en un gráfico de barras. Usted debe recibir información del medidor GPS-3D para ver esta información. Cuando el gráfico muestre sólo una parte y usted vea también el símbolo de pila en la pantalla del reloj, debe cambiar la pila.

Sugerencias y trucos del modo Resumen

- ▶ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior.
- ▶ Si usted tiene puesto el medidor HR, puede iniciar un cálculo de recuperación al estar en modo Resumen pulsando y sosteniendo **START/SPLIT** mientras observa sus datos de recuperación.
- ▶ Si desea ver información para cada parte de su actividad vaya al modo Datos de Vuelta en la sección anterior.

Ejemplo del modo Resumen

Recientemente, usted ha decidido centrar su atención en su pulso durante sus ejercicios. En el modo Configurar, establece su pulso máximo en 195 BPM (pulsaciones por minuto). Cuando acabe cualquiera de sus ejercicios (sea correr, montar en bicicleta, nadar o cualquier otro tipo de actividad), puede ir al modo Resumen para revisar datos de su pulso. Esta información incluye su pulso promedio, máximo y mínimo como también su pulso promedio y tiempo invertido en cada uno de los rangos de pulso. Usar esta función será útil para indicar los niveles a los cuales su corazón trabajó durante el ejercicio e indicará si usted necesita ajustar o no la intensidad de su ejercicio.

Modo Temporizador Básico

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (por ejemplo, 10, 9, 8, ...). Usted puede programar el temporizador para detenerse, repetir o cambiar al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar después del conteo regresivo.



Programación del temporizador

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Temporizador básico.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.

- Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
- Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Temporizador, usted puede ajustar los siguientes valores:

- Tiempo (horas, minutos, segundos hasta 99 horas, 59 minutos y 59 segundos)
- Terminar la acción (STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (cronógrafo))

Utilizando el temporizador

- Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador.
- Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/RESET**. Puede reanudar el conteo regresivo pulsando **STAR/SPLIT** de nuevo, o reiniciar el temporizador pulsando y sosteniendo **STOP/RESET**.
- Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta.
- El temporizador se detendrá después de la alerta si está programado a **STOP** (parar).

O

El temporizador comenzará otro conteo regresivo si se programa a **REPEAT** (repetir) y continúa hasta que usted pulse **STOP/RESET**.

La línea inferior de la pantalla mostrará “RPT” y un número (por ejemplo, RPT 2). “RPT” indica que el temporizador está repitiendo y el número las veces que el temporizador ha circulado por la repetición del conteo regresivo. Usted verá igualmente el símbolo de repetición para indicar que el temporizador está programado para repetir.



O

El temporizador cambiará al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar si está programado a uno de esos modos. Usted verá el símbolo de cambiar, para indicar que el temporizador cambiará de modo al final del conteo regresivo.



Sugerencias y trucos del modo Temporizador Básico

- Puede pulsar **MODE** dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena aparecerá para indicar el funcionamiento del temporizador.
- El temporizador sólo cambiará al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar si usted pone el cronógrafo a cero y se desactiva la función “Sync Timer & Chrono” (ver “Programación de manos libres” en la página 217).



Ejemplo del modo Temporizador Básico

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos y luego lo programa a repetir una vez. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Como programó el temporizador a repetir, el reloj empieza a cronometrar otra sesión de 15 minutos para ayudarle a marcar cuánto tiempo tiene para volver a la oficina.

Modo Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con cinco alarmas distintas. Cuando programa una alarma, el símbolo del reloj de alarma aparece en el modo Hora del Día. Usted puede programar una alarma para timbrar a la misma hora cada día, o sólo los días hábiles, fines de semana o incluso sólo una vez (útil para recordar citas).

Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella por 20 segundos. Puede silenciar la alarma durante este periodo presionando cualquier botón en el reloj, o, si usted no la silencia antes de que ésta finalice, una alarma retroactiva sonará después de cinco minutos.



Escogiendo una alarma

Usted puede usar el reloj para programar y conservar hasta cinco alarmas marcadas desde ALM1 hasta ALM5

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para escoger la alarma que desea programar (ALM1 hasta ALM5).

Programando una Alarma

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y sostenga el botón **SET** hasta que la palabra SET aparezca brevemente en la pantalla, seguida por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando **+** (**DISPLAY**) o **-** (**STOP/RESET**).
4. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor a ser ajustado.
5. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
6. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

Para el modo Alarma, usted puede programar los siguientes valores:

- Tipos de alarma (WEEKDAYS (días hábiles), WEEKENDS (de fines de semana), ONCE (sólo una vez), o DAILY (diaria)). Una alarma "DAILY" timbrará cada día a la hora elegida, una alarma "WEEKDAYS" timbrará de lunes a viernes a la hora elegida, una alarma "WEEKENDS" timbrará el sábado y el domingo a la hora elegida, y una alarma "ONCE" timbrará sólo una vez a la hora elegida y luego se apagará automáticamente.

- Hora de alarma (horas, minutos y AM/PM si la hora se ajusta al formato de 12 horas).
- Status de la alarma (OFF o ON (activada o desactivada)). También puede pulsar **START/SPLIT** para cambiar el status de la alarma.

Observe que si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.

Modo Configurar



Use el modo Configurar para establecer opciones que mejoren el desempeño de otros modos del reloj, para los seis grupos de programación siguientes:

Programación del HRM: los ajustes de pulso le permiten establecer rangos de pulso determinados para su frecuencia cardíaca.

Programación de S+D: los ajustes de velocidad y distancia afectan la respuesta del reloj a los datos recibidos del medidor GPS-3D.

Programación de altitud: los ajustes de altitud configuran la altura deseada y fijan cálculos de tasa de ascenso y nivelación.

Programación de “manos libres”: el ajuste de “manos libres” da opciones de programación del reloj para que funcione automáticamente sincronizado con el medidor GPS-3D.

Programación del reloj: los ajustes del reloj dan opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj, incluyendo ocultar datos o modos.

Programación de unidad: los ajustes de unidad le permiten determinar las unidades para mostrar la distancia (por ejemplo millas vs kilómetros) y de pulso (pulsaciones vs porcentaje).

Utilizando el modo Configurar

A diferencia de otras funciones de programación en el reloj, el modo Configurar incluye un menú por jerarquía para los grupos que se programan.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Configurar aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para ir al siguiente grupo de programación o al anterior.
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ingresar un grupo de programación.

4. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por las opciones dentro de un grupo de programación.
5. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para elegir una opción dentro de un grupo de programación. Esto puede permitirle cambiar una programación o llevarle a otro nivel.
6. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para establecer la opción dentro de un grupo de programación.
7. Pulse **DONE (MODE)** cuando haya acabado de establecer una opción dentro de un grupo de programación.
8. Pulse **DONE (MODE)** de nuevo para volver al nivel del grupo de programación.

Programación del HRM

Antes de configurar los ajustes de su pulso, consulte *Heart Zones® Tools for Success* para información sobre la importancia del seguimiento de su pulso y cómo determinar su pulso máximo. Después, configure los siguientes ajustes de pulso:

- **Rango TZ y alerta:** usted puede escoger de uno a cinco rangos de pulso preestablecidos (marcados Z1 a Z5) o tres rangos de pulso personalizados (marcados C1 a C3). También puede elegir que el reloj le dé una señal de alerta o ninguna si sus pulsaciones están fuera de su rango determinado. Las opciones para la alerta incluyen NO ALRT (sin alerta), AUDIBLE (sonora) o SILENT (silenciosa).

NO ALRT apaga la alerta por completo, SILENT le advierte con una señal visible (una flecha hacia arriba o hacia abajo en la

pantalla del reloj) si usted sobrepasa o no alcanza su rango de pulso determinado, y AUDIBLE combina una melodía de advertencia con la alerta visual. Escuchará una melodía ascendente si usted sobrepasa su rango y una melodía descendente si va abajo de su rango.

- ▶ **Rangos personalizados:** usted puede establecer el número para el rango determinado superior e inferior o el porcentaje (dependiendo de la forma que escoja para presentar su pulso) hasta para tres rangos de pulso personalizados, marcados CUSTOM 1, CUSTOM 2 y CUSTOM 3.
- ▶ **Recuperación:** esto le ayuda a determinar cuán rápido su corazón retorna a un nivel más bajo de pulso al final de su actividad; entre más rápido retorne, mejor su nivel de estado físico. Puede programar el reloj para calcular el pulso de recuperación cuando usted detiene el cronógrafo por un minuto, dos minutos o desactivarlo. Escogiendo OFF evitará que el reloj calcule automáticamente un pulso de recuperación cuando usted detiene el cronógrafo. Usted puede todavía calcular su pulso de recuperación en el modo Resumen, estableciéndolo a un minuto si usted escoge OFF en el modo Configurar.
- ▶ **Pulso máximo:** ingrese su pulso máximo. El reloj usa este valor para calcular los cinco rangos de pulso preestablecidos y sirve como una referencia para mostrar su pulso como un porcentaje de su pulso máximo (POR CIENTO).

- ▶ **Presentación del pulso:** usted puede programar su reloj para presentar su pulso como un porcentaje de su máxima pulsación (POR CIENTO) o en latidos por minuto (BPM). La configuración que usted escoja determinará la visualización de su pulso en las otras configuraciones del reloj.

Programación de S+D:

- ▶ **Tipo de rango:** similar en concepto a una alerta de rango de pulso determinado, usted puede programar el reloj para llevar cuenta de su velocidad o de su paso y alertarle si usted va demasiado lento o demasiado rápido (los tipos de alerta incluyen una alerta audible que suena o una alerta silenciosa que destella). Usted puede fijar los límites de velocidad y paso independientemente. Por ejemplo, establezca límites de paso para controlar el ritmo de su carrera y fijar límites de velocidad útiles para ciclismo. Después cambie simplemente los ajustes para cada actividad.
- ▶ **Alerta de distancia:** programa el reloj para alertarle sobre los intervalos de distancia. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para alertarle por cada milla que recorre. La alerta de distancia funcionará solamente cuando usted tiene el cronógrafo en marcha. Si usted quisiera que el reloj tome un tiempo acumulativo con base en la distancia recorrida, ver la programación de “manos libres” en la página 217.

Nivelación: la nivelación es útil si usted siente que los valores mostrados de velocidad o de paso aparentan ser demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores mostrados de velocidad o de paso respondan más despacio a los cambios.

- **Nivelación de velocidad:** activa o desactiva la nivelación de velocidad.
- **Nivelación de paso:** activa o desactiva la nivelación del paso.

Programación de altitud

- **Nivelación:** la nivelación es útil si usted siente que los valores mostrados de altitud aparentan ser demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores mostrados de altitud respondan más despacio a los cambios. Usted puede activar o desactivar la nivelación de altitud.
- **Actualización de la tasa de ascenso:** programa el reloj para actualizar el periodo al cual se calcula la tasa de ascenso. Puede elegir intervalos de 30 segundos, o de 1, 10, 30 o 60 minutos. Programe esta función a una menor duración para actividades verticales más rápidas como esquiar, o a una mayor duración para actividades verticales más lentas como escalar.

Programación de “manos libres”

“Manos libres” consiste en automatizar las funciones del cronógrafo, para que usted se concentre en su ejercicio en vez de estar operando el reloj. Inclusive cuando está activada, todavía usted puede tomar tiempos acumulativos manualmente sin afectar la operación “manos libres”. Configure los siguientes ajustes de manos libres:

- **Acumulativo automático:** esta función permite al cronógrafo tomar automáticamente tiempos acumulativos con base en un tiempo que usted determine. Por ejemplo, puede programar el reloj a tomar un tiempo acumulativo cada 10 minutos o, si usted programa acumulativo automático a 1 MI, el reloj tomará entonces un tiempo acumulativo a cada milla en forma automática.
- **Inicio automático:** esta función habilita al cronógrafo para iniciarse cuando usted se pone en movimiento. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte su movimiento, causando un ligero atraso en el tiempo de inicio.
- **Parada automática:** esta función habilita al cronógrafo para detenerse cuando usted se detiene. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte que usted se ha detenido, causando un ligero atraso en el tiempo de parar.
- **Sync timer & chrono:** esta función le permite programar el temporizador interválico y el cronógrafo para que se inicien y paren simultáneamente, de modo que usted pueda grabar la

información del cronógrafo cuando use el temporizador interválico. Completar un intervalo en el modo Temporizador Interválico hará que el reloj tome un tiempo acumulativo en el cronógrafo. Utilice esta función si usted desea un registro de su desempeño para cada intervalo de su ejercicio. Cada intervalo corresponde a una vuelta o una parte en el modo Datos de Vuelta.

Usted debe desactivar la configuración “Sync Timer & Chrono” si desea que el temporizador cambie al modo Cronógrafo al final de un conteo regresivo en el modo Temporizador Básico.

Programación del reloj

Configure los siguientes ajustes del reloj:

- **Función Night-Mode®:** cuando está activada, la luz nocturna INDIGLO® se enciende al pulsar cualquier botón. Esta función se desactiva automáticamente después de ocho horas.
- **Timbre a cada hora:** cuando está activada, el reloj timbrará a cada hora en punto.
- **Sonido al pulsar:** cuando está activada, el reloj emitirá un sonido al pulsar cualquier botón.
- **Modo ocultar:** a su elección usted puede presentar o desactivar los siguientes modos: Intervalo, Datos de Vuelta, Resumen, Temporizador o Alarma. Por ejemplo, si desactiva el modo Datos de Vuelta éste no se mostrará hasta cuando usted lo active de nuevo desde el modo Configurar. A su elección puede también mostrar, ocultar o desactivar el modo Vertical o el modo Finalizar.

- **Ocultar los datos:** a su elección usted puede presentar u ocultar datos de los medidores de estado físico. Por ejemplo, si no usa el medidor HR para su ejercicio y elige ocultar los datos del medidor HR, usted no verá ninguna información relacionada con el pulso porque estos datos se basan en el uso del medidor HR.

Programación de unidad

Configure los siguientes ajustes de unidad:

- **Distancia:** programe el reloj para presentar la distancia en términos de millas, kilómetros (KM) o millas náuticas (NM).
- **Velocidad:** programe el reloj para presentar la velocidad en términos de millas por hora (MPH), kilómetros por hora (KPM), millas náuticas (NM), o automática.
- **Paso:** programe el reloj para presentar el paso en términos de millas (MPH), kilómetros (KPH), millas náuticas (NM) o automático.
- **Altitud:** programe el reloj para presentar la altitud en términos de pies, metros o automática.

En la programación de unidad usted puede ajustar la velocidad, paso y altitud a cualquier unidad independientemente o a la configuración automática preestablecida. Programando para función automática, cada ajuste sigue automáticamente la configuración establecida para la unidad de distancia. Esto le permite un cambio rápido de unidades para toda su información en pantalla sin tener que ajustar cada configuración a cada momento, y a la vez permite flexibilidad para ciertas situaciones.

Por ejemplo, una corredora escoge usualmente kilómetros para sus ajustes de unidad. Sin embargo, cuando corre una maratón, ella cambia su unidad de distancia a millas (una maratón es siempre de 26,2 millas), pero escoge kilómetros como el ajuste de unidad para el paso. Durante la maratón, la corredora puede ver su distancia en millas para comparar las marcaciones del recorrido de la competencia, pero puede ver su paso en la forma más acostumbrada en minutos por kilómetro para entender mejor cuán rápido va corriendo.

Cambiando la pila

ADVERTENCIA: CAMBIAR LA PILA POR SU CUENTA PUEDE CAUSAR UN DAÑO AL RELOJ. TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN JOYERO O DISTRIBUIDOR PARA QUE REEMPLACE LA PILA.

Si decide cambiar la pila usted mismo, busque al respaldo del reloj (caja) el tamaño y el tipo de pila que necesita su reloj. Siga cuidadosamente los pasos a continuación:

1. Coloque el reloj bocabajo sobre una superficie plana.
2. Separe las dos mitades de la pulsera del reloj usando un destornillador pequeño de cabeza plana.

Usted debe instalar la tapa de la caja en la misma dirección en que la quitó o el timbre no funcionará después de reensamblado.

3. Usando un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos que aseguran la tapa y póngalos a un lado. Quite la tapa con cuidado y póngala a un lado.

ADVERTENCIA: MANTENGA SIEMPRE EL RELOJ BOCABAJO SOBRE SU SUPERFICIE DE TRABAJO. SI USTED VOLTEA EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS O LA TAPA PUEDE PERDER LOS PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ.

4. Abra con cuidado la abrazadera de la pila y saque la pila.
5. Ponga una pila nueva en el compartimento de la pila, asegurándose que el lado con la marca “+” esté al frente.
6. Cierre la abrazadera de la pila.
7. Coloque la tapa, asegurándose que el empaque oscuro se ajuste firmemente en la ranura de la caja y que la tapa se alinee adecuadamente con el reloj para asegurar que el timbre se alinearé con las conexiones internas (ver nota después del paso 2).
8. Sujete con cuidado las correas de modo que la parte más corta con la hebilla se enganche al juego superior de agarraderas.

Luz nocturna INDIGLO®

La tecnología electroluminiscente ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Su reloj puede resistir presión del agua hasta por 86 psi (equivalente a una inmersión de 164 pies o 50 metros bajo el nivel del mar). Esta resistencia a 50 metros permanece invariable hasta tanto usted mantenga el cristal, los botones y la caja intactos.

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

Aunque su reloj resistirá al agua, usted no debe usarlo para buceo, pues no es un reloj de buzo y usted debe lavar su reloj con agua fresca después de estar expuesto al agua salada. El reloj no mostrará los datos del medidor mientras se utilice bajo el agua.

INFORMACIÓN LEGAL

TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation. BODYLINK es marca registrada de Timex Group, B.V. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en EUA y en otros países. HEART ZONES es una marca de Sally Edwards.

Garantía internacional (garantía limitada para EUA)

Timex Corporation garantiza su reloj contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

ADVERTENCIA: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO BASADOS EN ESTAS CONDICIONES:

1. después de que vence el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. si son en la caja, los accesorios o la pila. Se le podría cobrar por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

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

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devolver el reloj al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación diligenciado o, solamente en EUA y Canadá, el Cupón de Reparación diligenciado o una nota en la que figure su

nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EUA, un cheque o giro postal (money order) por US\$7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío.

ADVERTENCIA: JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

EUA: llamar al 1-800-328-2677 por información de garantía adicional. **Canadá:** llamar al 1-800-263-0981. **Brasil:** al 0800-168787. **México:** al 01-800-01-060-00. **Centroamérica, el Caribe, Bermuda y las Bahamas:** al (501) 370-5775 (EUA). **Asia:** al 852-2815-0091. **El Reino Unido:** al 44 020 8687 9620. **Portugal:** al 351 212 946 017. **Francia:** al 33 3 81 63 42 00. **Alemania:** al +43 662 88 92130. **Oriente Medio y África:** al 971-4-310850. **Otras zonas:** comuníquese con su vendedor o distribuidor local de Timex para información sobre garantía.

**GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN
DEL RELOJ**

Fecha de compra original: _____
(Si lo tiene, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

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

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

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink de Timex, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses de la industria para dispositivos Clase B como se detalla a continuación:

Nombre del Producto: *Sistema de velocidad + distancia:*
Transceptor GPS series M5xx/M1xx

Sistema Monitor de Frecuencia Cardíaca:
Transmisor HRM series M6xx/M5xx

Tipo de Producto: Radiador intencional

Modelo	FCC ID No.	Cert. IC No.
Monitor de velocidad+distancia M850/M576	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor de velocidad+distancia M185/M187	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor de frecuencia cardiaca M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de frecuencia cardiaca M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del Producto: *Receptores del reloj:*

HRM/velocidad+distancia series
M6xx/M5xx/M1xx

Grabadores de datos:

HRM/velocidad+distancia series
M5xx/M1xx

Tipo de Producto: Radiador no intencional

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales 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 usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. 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 para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: Cualquier cambio o modificación al equipo antes mencionado que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

Aviso de la industria canadiense: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Registre o seu produto no website www.timex.com

Introdução	233
Bem-vindo!	233
Antes de começar	234
Descrição do relógio Performance	235
Terminologia do relógio	235
O cronógrafo	236
Recursos	237
Botões do relógio	239
Ícones do mostrador	243
Início do sistema Bodylink®	244
Mensagens	247
Formatação do mostrador	248
Preparação para usar o relógio	248
Modos do relógio	251
Modo Hora do Dia (Time of Day)	252
Modo Cronógrafo	258
Modo Vertical	263

Modo Finalizar.....	266
Modo Temporizador de Intervalo (Interval Timer)	271
Modo Dados da Volta (Lap Data)	278
Modo Resumo (Summary)	281
Modo Temporizador Básico (Basic Timer).....	286
Modo Alarme	289
Modo Configurar (Configure)	293
Cuidado e manutenção	303
Troca da pilha	303
Luz noturna INDIGLO®	304
Resistência à água	305
Informação jurídica	305
Garantia Internacional (garantia limitada para os EUA) ..	306
Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)	309

INTRODUÇÃO

Bem-vindo!

Parabéns! Ao comprar o sistema Timex® Bodylink® você contratou o seu novo instrutor pessoal. Quando você utiliza o relógio Performance juntamente com os medidores digitais de frequência cardíaca e de velocidade + distância, você dispõe de uma capacidade inédita para rastrear, armazenar e analisar vários indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal.

Este manual contém as informações do relógio Performance. Este relógio desportivo funciona como o cérebro do sistema Bodylink o qual lhe fornece dados abrangentes e em tempo real de exercícios coletados do medidor digital de frequência cardíaca, do medidor de velocidade + distância ou de ambos.

Você descobrirá que a tecnologia de forma física do relógio Performance é muito fácil de usar. Porém, como toda tecnologia nova, você deve dedicar um tempo para se familiarizar com os recursos e as funções para poder tirar o máximo proveito da sua aquisição.

Então, divirta-se na exploração! Confira os modos do relógio Performance. Reveja o *Guia Rápido* para aprender os aspectos básicos do sistema Bodylink. Mas, principalmente, desfrute o novo parceiro de forma física no trajeto que você inicia agora para aumentar a sua performance!

Antes de começar

Este manual contém as informações sobre o relógio Performance, bem como as instruções de configuração e do uso combinado com os medidores digitais de frequência cardíaca e de velocidade + distância. Para que possa aprender a usar o relógio Performance, este manual dispõe de vários elementos que facilitam a sua compreensão.

- ▶ Uma descrição dos botões, ícones do mostrador e modos do relógio Performance
- ▶ Glossários para cada seção que explicam muitas das referências feitas ao relógio Performance e os seus modos de uso.
- ▶ Instruções completas e abrangentes para configurar e usar o relógio Performance em cada um dos modos
- ▶ Uma cartilha que explica os vínculos que existem entre o relógio Performance e cada um dos medidores de forma física para cada modo respectivo
- ▶ Cenários do mundo real, em caixas de texto cinza, que explicam como você pode usar o relógio Performance como parte das suas atividades diárias

DESCRIÇÃO DO RELÓGIO PERFORMANCE

Terminologia do relógio

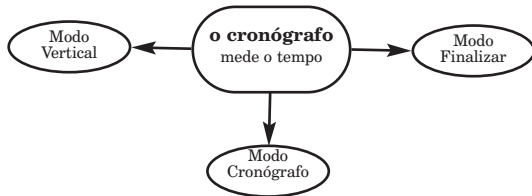
O sistema Bodylink® possui a sua própria linguagem, a qual você aprenderá à medida que for se familiarizando com o seu funcionamento. Durante o aprendizado dessa linguagem, você encontrará algumas palavras e frases importantes. Prometemos que ninguém fará você passar por uma prova de vocabulário! Mas, rever a terminologia básica lhe permitirá aprender mais rapidamente como funciona o sistema Bodylink. Por isso, reveja algumas das palavras que vão aparecer do início ao fim deste manual.

- ▶ **Sistema Bodylink:** O sistema Bodylink permite rastrear e armazenar dados em tempo real quando for utilizado um grupo específico de dispositivos sem fio juntamente com o relógio Performance.
- ▶ **Relógio Performance:** O relógio Performance, (relógio) hospeda o centro de dados do sistema Bodylink.
- ▶ **Medidores de forma física:** O sistema Bodylink inclui dois medidores digitais: o medidor da frequência cardíaca e o medidor de velocidade + distância.
- ▶ **Medidor da frequência cardíaca:** O medidor da frequência cardíaca (medidor da FC) mede a sua frequência cardíaca. *O Guia do Usuário do Medidor de Forma Física* fornece instruções detalhadas para configurar e utilizar o medidor da FC.

- ▶ **Medidor de velocidade + distância:** Ao utilizar a tecnologia baseada no GPS, o medidor de velocidade + distância (medidor GPS-3D) rastreia a velocidade, o passo, a distância percorrida, a altitude e muito mais. *O Guia do usuário do medidor de forma física* fornece instruções detalhadas para configurar e usar o medidor GPS-3D. Observe que, às vezes, referir-se-á ao medidor GPS-3D como sendo o medidor V+D.
- ▶ **GPS (Sistema de Posicionamento Global):** O medidor GPS-3D usa das informações obtidas dos satélites de posicionamento global (GPS) para calcular a sua velocidade, distância e elevação.

O cronógrafo

Durante o aprendizado do uso do relógio, a palavra coronógrafo pode causar confusão. **Lembre-se do seguinte:** um cronógrafo é uma ferramenta para medir o tempo. Você notará um modo Cronógrafo; contudo, os modos Vertical e Finalizar operam a partir



do cronógrafo. Toda vez que o relógio funciona como uma ferramenta para medir o tempo, o relógio lança mão da função cronógrafo (ou cronometragem).

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o sistema Bodylink® inclui os seguintes recursos úteis:

- ▶ *Guia Rápido do Sistema Bodylink:* Informações para ajudá-lo a configurar e começar a usar o relógio Performance junto com os medidores de forma física, além de um mapa geral dos diferentes modos de uso do relógio
- ▶ *Guia do Usuário dos Medidores de Forma Física:* Informações para configuração, operação e manutenção dos medidores da forma física.
- ▶ *Heart Zones® (Zonas do Coração) Ferramentas para Triunfar:* Informações para utilizar o medidor digital da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração

Recursos da Internet

Os sites da Timex® na Internet oferecem informações que o ajudarão a tirar o máximo proveito do sistema Bodylink.

- ▶ **www.timex.com/bodylink/:** Informações sobre as funções e simulações dos produtos do sistema Bodylink
- ▶ **www.timex.com/software/:** Lançamentos atuais de softwares para os produtos Timex
- ▶ **www.timex.com/fitness/:** Dicas de treinamento e forma física para usar com o sistema Bodylink

Além desses sites da Timex, recomendamos que visite o site referido na seção *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar*. No site **www.heartzones.com** você encontrará as informações que complementam aquelas fornecidas no folheto.

Botões do relógio

O relógio possui botões multifuncionais que servem a três propósitos. Você não precisa memorizar as funções dos botões para cada um dos modos. Deixe que o relógio lhe sirva de guia.

Na maioria das vezes, os botões do relógio funcionam de acordo com os rótulos impressos na caixa do relógio. Se você não vir nenhum símbolo ao redor da margem do mostrador, siga as informações impressas na caixa do relógio para orientá-lo no uso dos botões.

Luz noturna INDIGLO®;
pressione para iluminar o relógio; mantenha pressionado para silenciar o alerta da zona alvo

MODE
Pressione para passar para o próximo modo

START/SPLIT
Pressione para começar a cronometragem ou utilizar um tempo fracionado



DISPLAY
Pressione para apresentar os dados de performance

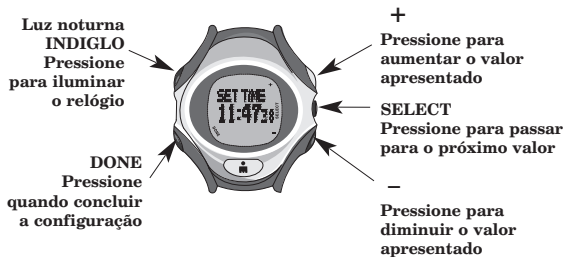
SET/FORMAT
Pressione para configurar ou mudar o formato do mostrador

STOP/RESET
Pressione para parar ou pressione e mantenha pressionado para reinicializar

Além disso, em todos os modos em que seja possível ver a sua frequência cardíaca, você poderá manter pressionado o botão **INDIGLO®** para silenciar rapidamente um alerta sonoro de zona alvo. Uma vez oprimido o botão para mudar o alerta, nenhum outro som será emitido até você trocar para outro tipo de alerta de zona alvo. Consulte a seção “Alerta e zona TZ” na página 295 para obter informações adicionais.

Botões de configuração

Utilize os botões de configuração do relógio (por exemplo, fixar a hora ou uma zona alvo de frequência cardíaca). Quando os símbolos + e - aparecerem na margem do mostrador do relógio, você terá iniciado o processo de configuração



Os passos enumerados a seguir permitem configurar as funções do relógio.

1. Pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra **SET** apareça rapidamente no mostrador, seguida de um valor piscante.
2. Configure o primeiro valor pressionando + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
3. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar ao valor seguinte para configurar.
4. Repita os passos 3 e 4 para todos os valores que precisam ser ajustados.
5. Pressione **DONE (MODE)** para salvar as modificações e completar o processo de configuração.

Botões de visualização

Os botões do relógio o ajudarão a navegar pelas opções de visualização. Os triângulos ▲ e ▼ na margem do mostrador indicarão que há informações para ver.

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

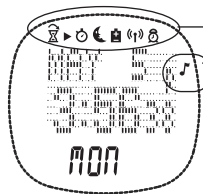


MODE
Pressione para
passar para o
próximo modo

▲
**Pressione para
apresentar os
valores dos
próximos dados**

▼
**Pressione para
apresentar os
valores dos dados
anteriores**

Ícones do mostrador



Ícones do mostrador
do relógio



**Funcionamento do
temporizador de
intervalo ou básico**



**Medidor(es) ativado(s)
(pisca(m) quando há
problema)**



**Funcionamento do
cronógrafo**



Alarme ativado



**Modo Noturno (Night
Mode) ativado**



Sinal horário ativado



**A pilha do medidor
GPS-3D está fraca**

Início do sistema Bodylink®

Ao utilizar o monitor de performance você pode ver os dados em tempo real do medidor de frequência cardíaca ou do medidor de velocidade + distância, ou de ambos, nos modos Hora do Dia, Crono e Temporizador. O procedimento é o mesmo para todos os modos, embora os dados que você possa ver e a posição que ocupam no mostrador variem nos diferentes modos.

1. Não se esqueça de usar o medidor de frequência cardíaca ou o de velocidade + distância ou ambos e de que estejam ligados e funcionando.
2. Fique pelo menos a 2 metros (6 pés) de distância de outros usuários de sistemas de monitoramento da forma física e de outras fontes de rádio interferência, como equipamentos elétricos, linhas de energia elétrica, etc.

OBSERVAÇÃO: Embora o alcance útil do sistema Bodylink® seja aproximadamente de 1 metro (3 feet) desde os medidores ao relógio, para obter um funcionamento mais confiável, certifique-se de que o relógio esteja o mais perto possível dos medidores quando iniciar o sistema.

3. Pressione e solte o botão **DISPLAY**. Com essa operação o relógio procurará qualquer medidor Bodylink® que houver por perto. Essa busca limita-se a um minuto. O ícone de antena aparecerá no mostrador do relógio, indicando que o sistema Bodylink® está ativo.

OBSERVAÇÃO: Um aspecto útil é que, logo após serem iniciados, o Cronógrafo e o Temporizador buscarão automaticamente os medidores Bodylink® por quinze segundos.

4. Quando o relógio detecta corretamente as transmissões dos medidores, o mostrador do relógio passa para um novo formato, mostrando alguns ou todos os dados do medidor, dependendo do modo. A Hora do Dia e o Temporizador mostram os dados somente na linha inferior, enquanto que o Cronógrafo permite até três linhas para os dados de performance.

Ver dados de performance

Pressione e solte o botão **DISPLAY** para selecionar os dados ou a combinação de dados que você deseja ver durante o seu exercício. Um aspecto vantajoso é que você poderá ver rapidamente numa mensagem tipo “banner” os nomes e a posição dos dados no mostrador, antes de ver os dados propriamente ditos.

Os seguintes são outros aspectos que você deve saber para poder usar eficientemente o relógio:

- No modo Cronógrafo, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio. Com isso você pode ver os dados mais importantes na linha central do mostrador que é maior.

- Se você quiser parar o monitoramento dos dados dos medidores Bodylink®, mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que a mensagem “HOLD TO SHUT OFF RCVR” (mantenha pressionado para desligar receptor) apareça no mostrador do relógio. Continue mantendo pressionado o botão **DISPLAY** por mais alguns segundos. O relógio emitirá um bipe, indicando que foi desligada a conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

DICA: Se você já estiver vendo os dados de um medidor, por exemplo, o de frequência cardíaca, e deseja ver também os dados do medidor de velocidade + distância, simplesmente pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que o relógio emita um bipe curto e o ícone de antena comece a piscar. O relógio está agora procurando um segundo medidor Bodylink®. Quando consegue detectar esse segundo dispositivo, o ícone de antena parará de piscar e o mostrador poderá mudar para um novo formato que inclua as novas informações. Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** (como detalhado anteriormente) para ver várias combinações dos dois dados do medidor.

Mensagens

Quando você utilizar o relógio com os medidores de forma física, o relógio poderá apresentar mensagens para revelar a condição de qualquer um dos medidores juntamente com o relógio. Entre essas mensagens, incluem-se:

NO DATA FROM HRM (GPS) O relógio não recebe os dados de FC ou do medidor GPS-3D. Certifique-se de que o medidor não esteja a mais de 1 metro (3 pés) de distância do relógio, de que esteja funcionando ou de que não tenha sido bloqueado inadvertidamente pelo medidor de uma outra pessoa. O relógio tentará estabelecer uma conexão pelo período de um minuto depois de apresentar essa mensagem.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) O relógio experimenta rádio interferência. Tente afastar-se de qualquer fonte potencial de interferência, como por exemplo, televisões, monitores ou dispositivos motorizados. O relógio tentará estabelecer uma conexão pelo período de 30 segundos depois de apresentar essa mensagem.

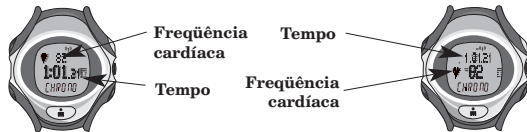
SEARCHING O medidor GPS-3D continua tentando vincular-se aos dados do GPS. Você não poderá ver as informações de velocidade, passo, distância ou de posicionamento até que o medidor localize os satélites GPS.

WEAK GPS SIGNAL O medidor GPS-3D perdeu o sinal dos satélites GPS. O medidor GPS-3D opera com mais precisão em áreas mais abertas (tais como áreas sem muitas árvores ou nuvens) e a maiores velocidades.

FATAL GPS ERROR O medidor GPS-3D detectou um erro interno grave. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

Formatação do mostrador

No modo Cronógrafo, você pode pressionar e soltar **SET/FORMAT** para passar os valores dos dados apresentados na linha superior para a linha do meio e vice-versa. Com isso você pode ver os dados mais importantes em um tamanho maior, na linha central do mostrador.



A mudança da formatação do mostrador não se aplica à taxa de ascensão, a qual sempre aparece na linha do meio do mostrador. Para obter informações adicionais sobre a taxa de ascensão, consulte “Modo Vertical” na página 263.

Preparação para usar o relógio

Determinação da frequência cardíaca

Além de outros recursos úteis, o relógio emprega uma tecnologia que permite rastrear informações detalhadas da sua frequência cardíaca.

Contudo, antes de poder rastrear essas informações, você primeiro precisa determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o relógio fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex® recomenda que você faça uso. Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos em *Heart Zones Ferramentas para Triunfar*, você poderia aplicar o método baseado na idade, que apesar de polêmico, é muito utilizado. Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

Primeira configuração do relógio

Uma vez determinada a sua frequência cardíaca, configure os seguintes parâmetros antes de começar a usar o relógio:

1. **Configure a hora do dia.** Para obter informações detalhadas do modo Hora do Dia, que explica como configurar a hora do dia, consulte a página 252.
2. **Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima.** No modo Configurar, selecione “HRM SETTINGS” (Configurações do monitor de FC) e, depois, “MAX HR” (FC máxima). A configuração da sua frequência cardíaca determina as suas cinco zonas de frequência cardíaca preestabelecidas. Consulte a seção “Frequência cardíaca máxima” na página 296 para obter informações adicionais.

3. Selecione as unidades de apresentação da frequência cardíaca que quiser. **No modo Configurar, selecione “HRM SETTINGS”** (Configurações do monitor de FC) e, depois, “HRM DISPLAY” (Mostrador do monitor de FC). O relógio permite apresentar a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) ou como uma porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT). Consulte a seção “Mostrador da frequência cardíaca” na página 297 para obter informações adicionais.
4. **Determine o alerta e a zona alvo da sua frequência cardíaca.** No modo Configurar, selecione “HRM SETTINGS” (Configurações do monitor de FC) e, depois, “TZ ALERT” (Alerta de zona alvo). Utilize o alerta da zona alvo para manter a sua frequência cardíaca dentro de um intervalo de valores definidos a fim de aumentar ao máximo a sua performance e evitar de exercitar excessivamente ou subutilizar o seu coração durante o exercício. Consulte a seção “Alerta e zona TZ” na página 295 para obter informações adicionais.
5. **Escolha o mostrador das unidades do relógio.** No modo Configurar, configure as unidades de comprimento, velocidade, passo e altitude a seu gosto. Consulte a seção “Configuração da unidade” na página 301 para obter informações adicionais.
6. **Configure a atualização da taxa de ascensão.** Esta configuração no grupo de CONFIGURAÇÕES DE ALTITUDE calcula a velocidade com a qual você muda de altitude durante o seu exercício (também chamada de velocidade vertical). Configure esse recurso com um período mais curto para as atividades verticais mais rápidas, como o esqui, ou com um período mais longo para atividades verticais mais lentas, como o escalamento. Consulte a seção “Atualização da taxa de ascensão” na página 298 para obter informações adicionais.

Apesar de não haver necessidade de ajustes antes do seu primeiro exercício, recomenda-se rever e configurar as zonas de nivelção da velocidade ou de nivelção do passo (página 298), o alerta de distância (página 297) ou outros recursos de “mãos livres” (página 299).

MODOS DO RELÓGIO

Você pode passar por cada um dos dez modos ao pressionar **MODE**.

- **Hora do Dia** (Time of Day) permite exibir a hora, a data e o dia da semana para dois fusos horários diferentes.
- **Cronógrafo** (Chronograph) rastreia e exibe os dados de performance.
- **Vertical** apresenta dados verticais, tais como taxa de ascensão, altitude e elevação.
- **Finalizar** (Finish) permite predizer uma hora para uma distância especificada e fixa alertas quando você sair do passo.
- **Temporizador de Intervalos** (Interval Timer) permite configurar o relógio para exercícios por intervalos.
- **Dados de Volta** (Lap Data) apresenta as informações da(s) volta(s) armazenadas na memória.
- **Resumo** (Summary) exibe os dados registrados enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento.

- ▶ **Temporizador Básico** (Basic Timer) permite cronometrar um evento em contagem regressiva de uma determinada hora até zero.
- ▶ **Alarme** (Alarm) controla até cinco alarmes.
- ▶ **Configurar** (Configure) permite personalizar as funções do relógio para atender às suas necessidades.

Modo Hora do Dia (Time of Day)

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas.



Terminologia do modo Hora do Dia

UTC (Tempo Universal Coordenado): Quando o relógio for utilizado juntamente com o medidor GPS-3D, se alinhará com o tempo UTC (Tempo Universal Coordenado, conhecido antigamente como GMT). Essa hora representa o fuso horário local em relação ao meridiano de Greenwich. Por exemplo, a cidade de Nova York encontra-se no fuso -5 UTC, já que em Nova York são cinco horas mais cedo do que no meridiano de Greenwich; Moscou encontra-se no fuso $+3$ UTC porque nessa capital são três horas mais tarde do que no meridiano de Greenwich.

Configuração da hora

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Hora do Dia (Time of Day).
2. Pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra **SET** apareça rapidamente no mostrador, seguida de um valor piscante.
3. Configure o primeiro valor pressionando **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).
4. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar ao valor seguinte para configurar.
5. Repita os passos 3 e 4 para todos os valores que precisam ser ajustados.
6. Pressione **DONE (MODE)** para salvar as modificações e completar o processo de configuração.

Para a Hora do Dia, você pode configurar os seguintes valores:

- **Hora**
- **Minuto**
- **Segundos**
- **Ano**
- **Mês**
- **Data (configura automaticamente o dia da semana quando você configura a data)**
- **Formato da hora (p.ex.: AM/PM versus 24 horas)**

Troca do fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o segundo fuso horário, pressione **START/SPLIT** ou passe de T1 para T2 seguindo os seguintes passos:

1. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** até que apareça “**HOLD FOR TIME 2**”.
2. Continue pressionando até mudar a hora e o relógio emitir um bipe.
3. Repita os passos 1 e 2 para voltar para a hora T1. Aparecerá a mensagem “**HOLD FOR TIME 1**”.

Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.

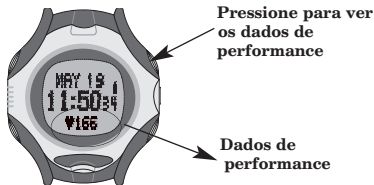
Sincronização do relógio com o medidor GPS-3D

Quando ativar por primeira vez o medidor GPS-3D com o relógio, uma das seguintes situações poderá acontecer:

- ▶ Se você ativar o medidor GPS-3D antes de configurar a hora do dia, o relógio sincronizará ao mesmo tempo o T1 e o T2 com o UTC (Tempo Universal Coordenado). Você precisará ajustar a hora de ambos os fusos horários para o seu horário local.
- ▶ Se você ativar o medidor GPS-3D depois de configurar a hora do dia, o relógio manterá as configurações da hora e da data e sincronizará os minutos e os segundos com o UTC (Tempo Universal Coordenado) para cada fuso horário.
- ▶ Observe que você não pode ajustar os segundos quando forem desativados os recursos GPS; eles permanecerão sincronizados com a hora do UTC (Tempo Universal Coordenado).

Para ver os dados de performance no modo Hora do Dia

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**. Se quiser continuar vendo o dia da semana, pressione **DISPLAY** até o dia da semana se tornar visível.



Você pode ver:

- ▶ **A frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual expressa como uma porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT) ou em batimentos por minuto (BPM)
- ▶ **A velocidade:** A velocidade atual
- ▶ **O passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros
- ▶ **A distância:** A distância percorrida desde o momento em que o cronógrafo foi posto em funcionamento
- ▶ **A altitude:** A altura atual acima do nível do mar

Dicas e truques do modo Hora do Dia

- ▶ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar e manter pressionado **MODE** até que apareça a hora do dia.
- ▶ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. A mudança do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa deverá ser manual.
- ▶ Se o relógio não detectar nenhum dos medidores de forma física, o dia da semana aparecerá na linha inferior do mostrador do relógio.
- ▶ Você só poderá configurar o valor dos segundos para zero se o relógio estiver sendo usado juntamente com o medidor de FC.
- ▶ Você poderá adiantar ou atrasar os minutos com relação à hora certa e o relógio lembrará essa configuração. Esse recurso é útil para as pessoas que gostam de adiantar um pouco o relógio para serem pontuais.

Exemplo do modo Hora do Dia

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

Modo Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar os dados dos medidores de forma física para até 100 voltas.



Terminologia do modo Cronógrafo

Cronógrafo: O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura a sua atividade.

Volta: O tempo da volta (Lap time) registra o período de tempo de um segmento da sua atividade.

Fracionado: O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade atual.

Utilização do tempo fracionado: Quando você utiliza o tempo fracionado, o cronógrafo completa a cronometragem de uma volta e começa a cronometrar a seguinte.

Operação do modo Cronógrafo

Quando estiver usando o modo Cronógrafo, utilize o tempo fracionado manualmente ao pressionar **START/SPLIT** ou, então, configure o relógio para utilizar tempos fracionados pelo tempo ou pela distância. Consulte a seção “Configurações de mãos livres” na página 299 para obter informações adicionais sobre como configurar o relógio para utilizar os tempos fracionados de forma automática.

Siga os seguintes passos para operar o cronógrafo no modo Cronógrafo:

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Cronógrafo.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.

3. Pressione **START/SPLIT** novamente para utilizar o tempo fracionado e iniciar automaticamente a cronometragem de uma nova volta. Pressione **MODE** para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
4. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir a sua atividade.
5. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem ou
6. Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador do cronógrafo para o valor zero.


Para ver os dados de performance no modo Cronógrafo

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance de cada volta do seu exercício ao pressionar e soltar **DISPLAY**. As opções de visualização para o modo Cronógrafo são:

- ▶ **A frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual expressa como uma porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT) ou em batimentos por minuto (BPM)
- ▶ **A velocidade:** A velocidade atual
- ▶ **A velocidade média:** A média da velocidade durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **O passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros

- ▶ **O passo médio:** A média da velocidade por minuto durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **A distância:** A distância percorrida desde o momento em que o cronógrafo foi posto em funcionamento

Dicas e truques do modo Cronógrafo

- ▶ Se você pressionar **MODE** para trocar para um outro modo do relógio quando o cronógrafo estiver funcionando, o ícone de cronógrafo aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está em funcionamento.

- ▶ Se utilizar o relógio com o medidor de FC, você poderá configurá-lo automaticamente para começar o cálculo de recuperação da frequência cardíaca toda vez que pressionar **STOP/RESET** para parar o cronógrafo. Porém, se você pressionar **START/SPLIT** novamente antes de completar o ciclo de recuperação, a recuperação será cancelada. Consulte a seção “Recuperação” na página 296 para obter informações adicionais.

Exemplo do modo Cronógrafo

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

Modo Vertical

O modo Vertical opera como um modo de visualização juntamente com o medidor GPS-3D, enfatizando a apresentação dos dados de altitude. Particularmente, o modo Vertical adapta o relógio para ver os dados relacionados às atividades verticais, como, por exemplo, escalar ou esquiar. Se você não utilizar o medidor GPS-3D, você não poderá selecionar o modo Vertical e verá a mensagem “NO GPS DATA”.



Terminologia do modo Vertical

Taxa de ascensão: A rapidez com a qual você sobe ou desce.

Velocidade vertical: Outro termo utilizado para definir a taxa de ascensão.

Operação do modo Vertical

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Vertical.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.
3. Pressione **START/SPLIT** novamente para utilizar o tempo fracionado e iniciar automaticamente a cronometragem de uma nova volta.
4. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você concluir a sua atividade.
5. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem ou
6. Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para o valor zero.

Visualização dos dados de performance no modo Vertical

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance de cada volta do seu exercício ao pressionar e soltar **DISPLAY**. As opções de visualização para o modo Vertical são:

- ▶ **A frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual
- ▶ **A taxa de ascensão:** A velocidade vertical
- ▶ **O passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros
- ▶ **A velocidade:** A velocidade atual

- ▶ **A distância:** A distância percorrida enquanto o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **A altitude:** A altura atual acima do nível do mar
- ▶ **A elevação:** A diferença entre a altitude atual e a altitude medida quando você iniciou o cronógrafo

Exemplo do modo Vertical

Você está fazendo “heliskiing” em Banff numa corrida estimada de 823 metros verticais (2.700 pés verticais). Curioso por saber a precisão do valor estimado, bem como o tempo que levará para completar a corrida, você inicia o seu medidor GPS-3D, navega para o modo Vertical e pressiona “START” no momento em que você desce a montanha. No final da corrida, você pressiona “STOP” e depois “DISPLAY” até ver a taxa de ascensão e a elevação (expressas como um número negativo, já que o seu trajeto foi descendente). Utilize as informações para ver a velocidade com a qual você esquiou e compare a elevação expressa no relógio com a estimativa proporcionada no guia.

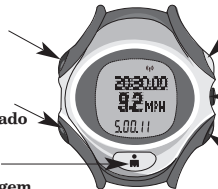
Modo Finalizar

O modo Finalizar permite estimar o tempo que levará para terminar de percorrer uma distância determinada (uma maratona ou uma corrida de 5 km, por exemplo), baseado nos dados atuais do medidor GPS-3D. Para poder manter

Luz noturna
INDIGLO®

Para o modo
Temporizador
de Intervalo ou
mantenha pressionado
para a hora

Inicie a
cronometragem
ou utilize um tempo
fracionado.



Visualização dos
dados de
performance

Mantenha
pressionado
para configurar

Pare a
cronometragem

o ritmo e terminar o exercício dentro da sua previsão, você poderá configurar o relógio para alertá-lo quando a sua marcha for muito rápida ou muito devagar com relação ao passo desejado.

Se você não utilizar o medidor GPS-3D, você não poderá selecionar o modo Finalizar e verá a mensagem “NO GPS DATA”.

Além do mais, você deverá reinicializar o cronógrafo para zero antes de operar o modo Finalizar; do contrário, não funcionará de forma correta.

Terminologia do modo Finalizar

Tempo alvo: O tempo no qual você deseja completar a corrida ou o exercício. O relógio utiliza esse tempo para alertá-lo caso você estiver indo muito devagar para completar o evento dentro do tempo selecionado.

Configuração do modo Finalizar

Você deve parar e reinicializar o cronógrafo para poder configurar o modo Finalizar. Entretanto, você poderá configurar o modo Finalizar mesmo quando aparecer a mensagem “NO GPS DATA”.

1. No modo Finalizar, pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra **SET** apareça rapidamente no mostrador, seguida de um valor piscante.
2. Configure o primeiro valor pressionando + (**DISPLAY**) ou – (**STOP/RESET**).
3. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar ao valor seguinte para configurar.

4. Repita os passos 2 e 3 para todos os valores que precisam ser ajustados.
5. Pressione **DONE (MODE)** para salvar as modificações e completar o processo de configuração.

Para o modo Finalizar, você pode configurar os seguintes valores numéricos:

- ▶ Distância de evento preconfigurado ou personalizado (para personalizado, configure uma distância de até 999,99)
- ▶ Unidade (NM”, “Km” ou “MI”)
- ▶ Tempo alvo
- ▶ Opção de alerta (o alerta sonoro fará com que o relógio emita um bipe e pisque o tempo de finalização previsto, e o alerta silencioso somente piscará o tempo de finalização previsto)

Operação do modo Finalizar

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Finalizar.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.
3. Pressione **START/SPLIT** novamente para utilizar o tempo fracionado e iniciar automaticamente a cronometragem de uma nova volta.
4. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você concluir a sua atividade.
5. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem ou
6. Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para o valor zero.

Visualização dos dados de performance no modo Finalizar

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance de cada volta do seu exercício ao pressionar e soltar **DISPLAY**. As opções de visualização para o modo Finalizar são:

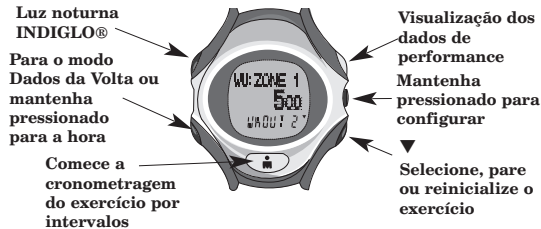
- ▶ **Tempo de finalização:** O tempo de finalização previsto, baseado na velocidade e distância atuais. O tempo de finalização piscará se o passo atual não permitir que você termine o evento no tempo alvo selecionado. Se você parar de se movimentar, o relógio substituirá o tempo de finalização por “STOPPED”.
- ▶ **A frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual
- ▶ **O passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros
- ▶ **O passo médio:** A média da velocidade por minuto durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **A velocidade:** A velocidade atual
- ▶ **A velocidade média:** A média da velocidade para o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **A distância:** A distância percorrida enquanto o cronógrafo estava em funcionamento

Exemplo do modo Finalizar

Você está treinando para uma corrida de bicicleta de 100 km. No ano passado você havia participado da mesma corrida e a havia completado em 4 horas e 15 minutos. Neste ano, sua meta é completá-la em menos de 4 horas. Você leu numa revista de treinamento que quando se treina para uma corrida, você deveria dedicar um dia da semana para percorrer uma distância igual ao evento, esforçando-se para atingir o tempo desejado. Para poder manter o passo, você configura o modo Finalizar para 100 km para a distância e 4 horas para o tempo. Você configura o relógio para alertá-lo com um sinal sonoro quando você está indo mais devagar que o passo necessário, ajudando-o a controlar os seus valores de marcha.

Modo Temporizador de Intervalo (Interval Timer)

O modo Temporizador de Intervalo oferece um cronógrafo flexível de contagem regressiva para seis intervalos e pode reter as configurações de até cinco sessões de treinamento diferentes. Inclui os intervalos de aquecimento (warm-up) e desaquecimento (cool down) e quatro intervalos de treinamento para cada sessão de exercícios. Você pode configurar para que o grupo de quatro intervalos de treinamento se repita até 99 vezes. Você pode configurar para que o intervalo de aquecimento ocorra uma vez ao começo da sessão de treinamento e para que o de desaquecimento ocorra uma vez no fim da sessão de treinamento.



Terminologia do modo Intervalo

Treinamento por intervalos: Você pode utilizar o treinamento por intervalos para ajudá-lo a variar o nível de intensidade no treinamento, o que, em última instância, fará com que você possa treinar mais intensamente e por mais tempo.

Intervalo: Os intervalos relacionam o seu exercício a períodos de tempo específicos. Por exemplo, você pode correr por dez minutos, caminhar por dois minutos, correr por vinte minutos e, depois, caminhar por cinco minutos. Isso representaria quatro intervalos de treinamento.

Repetições (Reps): O número de vezes que você escolhe para executar um grupo de intervalo. No exemplo citado acima, se você decidir repetir o grupo de intervalo três vezes, você passará três vezes pela série de dez, dois, vinte e cinco minutos de cronometragem, nessa seqüência. Isso representaria três repetições.

Aquecimento (Warm-up): Período inicial do exercício a fim de preparar o corpo para uma sessão de treinamento mais intensiva.

Desaquecimento (Cool down): Período final do exercício a fim de preparar o corpo para voltar ao seu estado normal de atividade.

Seleção de um exercício por intervalos

Você pode usar o relógio para configurar e armazenar até cinco exercícios cujos rótulos vão do WKOUT 1 ao WKOUT 5.

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Intervalo.
2. Pressione **▼ (STOP/RESET)** para escolher o exercício que queira configurar (do **WKOUT 1** ao **WKOUT 5**).

Já que para poder selecionar um novo exercício é necessário reinicializar o temporizador de intervalo, você precisará pressionar o botão **STOP/RESET** mais de uma vez antes de poder ver um novo exercício.

Configuração de um exercício por intervalos

1. Pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra **“SET”** apareça rapidamente no mostrador. A tela de configuração aparecerá com a palavra **“WARM-UP”** piscante.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para rever as configurações de cada intervalo de exercícios. As configurações incluem **“WARM-UP”** (aquecimento), **“INTVL 1 – 4”** (intervalos de 1 a 4), **“# OF REPS”** (número de repetições) e **“COOL-DOWN”** (desaquecimento).
3. Selecione um intervalo para configurar e pressione **SELECT (SET/FORMAT)**. Pressione **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) para selecionar uma das cinco zonas cardíacas preconfiguradas ou uma das três zonas cardíacas personalizadas. Além disso, e somente para esse intervalo, você pode deixar a zona alvo sem selecionar ou, então, selecionar manualmente um alerta de zona alvo. Uma vez escolhida a sua zona, pressione **SELECT (SET/FORMAT)**.

Se você não selecionou “MANUAL” no passo 3, vá para o passo 5.

4. Primeiro, configure os valores superiores da frequência cardíaca e, depois, os valores inferiores para a zona “MANUAL”. Pressione + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**) para modificar os valores e **SELECT (SET/FORMAT)** para passar pelos dígitos. Quando terminar de configurar os limites, pressione **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Pressione + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**) para modificar os valores de tempo e **SELECT (SET/FORMAT)** para passar pelas horas, minutos e segundos. Se você configurar um intervalo para zero (00:00:00), o relógio pulará automaticamente esse intervalo durante o exercício.
6. Quando você passar do valor final do tempo do intervalo, o relógio avançará automaticamente para o intervalo seguinte (ou “# OF REPS” se estiver configurando os intervalos “WARM-UP” ou “COOL DOWN”). Repita as operações do passo 2 ao 5 para configurar todos os intervalos e as repetições do exercício selecionado.
7. Pressione **DONE (MODE)** para salvar os dados do seu exercício e completar o processo de configuração.

Para o modo Temporizador de Intervalo, você pode configurar os seguintes valores:

- ▶ Aquecimento (configura a hora e a zona da frequência cardíaca alvo)
- ▶ Intervalos, do 1 ao 4 (configura a hora e a zona da frequência cardíaca alvo)
- ▶ Número de repetições (não inclui os intervalos de aquecimento e desaquecimento)

- ▶ Desaquecimento (configura a hora e a zona da frequência cardíaca alvo)

Operação do modo Temporizador de Intervalo

Siga os passos a seguir para operar o temporizador de intervalo para um exercício.

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Temporizador de Intervalo.
2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.
3. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir a sua atividade.
4. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem ou
5. Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador do cronógrafo para o valor zero.

Alertas e zonas alvo da frequência cardíaca

Durante o processo de configuração, você pode optar por um dos seguintes alertas das zonas de frequência cardíaca para cada intervalo: cinco padrões, três personalizados ou um exclusivo. Você também pode optar por não usar nenhum alerta de zona alvo. Enquanto você estiver com o temporizador de intervalo em funcionamento, as configurações do alerta da zona alvo que você selecionou anularão o alerta da zona alvo da frequência cardíaca configurado no modo Configurar (ver página 293).

Contudo, a configuração do tipo de alerta (“AUDIBLE”, “VISUAL” ou “NO ALRT”) no modo Configurar permanecerá em operação enquanto você estiver executando o temporizador de intervalo. O relógio ignora somente as configurações limites.

Lembre-se de que essas configurações afetam somente o alerta da zona alvo. As configurações dos alertas da zona alvo utilizadas no temporizador de intervalo não afetam os dados estatísticos da frequência cardíaca rastreados e apresentados no modo Resumo.

Visualização dos dados de performance no modo Temporizador de intervalos

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance de cada volta do seu exercício ao pressionar e soltar **DISPLAY**. As opções de visualização para o modo Temporizador são:

- ▶ **A frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual expressa como uma porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT) ou em batimentos por minuto (BPM).
- ▶ **A velocidade:** A velocidade atual
- ▶ **O passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros
- ▶ **A distância:** A distância percorrida desde que o temporizador de intervalo foi ligado
- ▶ **A altitude:** A altura atual acima do nível do mar

Dicas e truques do modo Intervalo

Você pode configurar o relógio para utilizar um tempo fracionado quando um intervalo acabar usando a função SYNC TIMER & CHRONO (ver página 300). Essa operação anulará a função tempo fracionado automático e permitirá que você tenha um registro da sua performance em cada intervalo.

Exemplo do modo Intervalo

Para propósitos de treinamento cruzado, você decide adicionar uma aula de “spin” à sua rotina de exercícios uma vez por semana. Você decide utilizar o modo Intervalo para facilitar o rastreamento do tempo e da frequência cardíaca na sua aula. Você configura “WKOUT 1” da seguinte forma: “WARM-UP” por 5 minutos com “NO TZ” (indicando que não há objetivo de frequência cardíaca), “INTVL 1” por 5 minutos na “Z4”: 156 – 175 (em batimentos por minuto), “INTVL 2” por 1 minuto na “Z3”: 136 – 156, “INTVL 3” por 10 minutos na “Z4” e “INTVL 4” por 2 minutos na “Z3”. Você configura, então, o “# OF REPS” (número de repetições) para 3, indicando que você quer repetir do “INTVL 1” ao “INTVL 4” três vezes. Finalmente, você configura o “COOL DOWN” para 5 minutos com “NO TZ”. Todo esse exercício leva aproximadamente 60 minutos e ajuda a rastrear as metas de tempo e de resistência.

Modo Dados da Volta (Lap Data)

O modo Dados da Volta permite rever as informações de volta armazenadas quanto ao tempo e à frequência cardíaca. Para registrar os dados da volta, você deverá fazer funcionar o cronógrafo em um dos modos do cronógrafo.



Quando você utilizar o modo Dados da Volta, cada volta revista apresentará três linhas de dados. A linha inferior mostrará o número da volta rotulada “RCL” (revisão) para cada volta armazenada no cronógrafo.

Obtenha acesso a essa informação por meio dos seguintes passos:

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Dados da Volta (Lap Data).
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados de cada volta.

Visualização dos dados de performance no modo Dados da Volta

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você pode explorar os dados de performance de cada volta do seu exercício ao pressionar e soltar **DISPLAY**. As opções de visualização para o modo Dados da Volta são:

- ▶ **Tempo da volta e tempo fracionado:** O tempo da volta (Lap Time) inclui os dados para cada segmento da sua atividade e o tempo fracionado (Split Time) mostra os dados de toda a atividade.
- ▶ **Média da frequência cardíaca da volta e tempo na média da frequência cardíaca:** A média da frequência cardíaca apresenta o valor médio da frequência cardíaca na volta, e o tempo na média da frequência cardíaca mostra quanto tempo você permaneceu na volta com a média da frequência cardíaca.
- ▶ **A velocidade média na volta:** A média da velocidade durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **O passo médio na volta:** A média da velocidade por minuto durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento
- ▶ **A distância da volta:** A distância percorrida na volta
- ▶ **A altitude na volta:** A altitude apresenta a altura acima do nível do mar no fim da sua volta
- ▶ **A mudança da elevação na volta:** A elevação é a mudança líquida de altitude durante a volta

Dicas e truques do modo Dados da Volta

- ▶ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero para a atividade seguinte, apagam-se os dados de volta da atividade anterior.
- ▶ Se você quiser ver as informações de toda a sua atividade, consulte a seção Modo Resumo, na seção seguinte.
- ▶ Se você ativou a função SYNC TIMER & CHRONO (ver página 300), os dados da sua volta equivalem à sua performance em cada intervalo.

Exemplo do modo Dados da Volta

Você adora andar de bicicleta, mas no momento sente-se exausto pois você acabou de percorrer um trajeto muito longo! No cansaço do momento, você se esquece de olhar os dados das voltas do seu trajeto e reinicializa o cronógrafo para zero. Você pensa que perdeu os dados, mas, depois, se lembra. Todavia, você pode ver os dados de volta do seu trajeto, sempre que você não reinicie primeiro o cronógrafo.

Modo Resumo (Summary)

O modo Resumo permite revisar todas as informações registradas pelo cronógrafo da última atividade realizada. Os dados não serão atualizados enquanto estiverem sendo apresentados no mostrador.



Terminologia do modo Resumo

Zona: Um intervalo de frequências cardíacas predeterminadas para a sua atividade.

Recuperação: Uma medida do seu nível de forma física e fadiga baseada na redução da sua frequência cardíaca durante um curto período de tempo, medida antes e depois de ter realizado um exercício vigoroso. Para obter informações adicionais, consulte a seção *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar*.

Operação do modo Resumo

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Resumo.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados do resumo.

Para ver os dados de performance no modo Resumo

Se não forem utilizados os medidores de forma física, a única informação que você poderá visualizar no modo Resumo será o tempo total da sua atividade enquanto o cronógrafo estava em funcionamento. O tempo total equivale ao tempo fracionado no modo Cronógrafo.

Quando estiver utilizando os medidores de forma física com o relógio, você poderá ver os dados de performance dos seguintes cinco grupos de dados:

Frequência cardíaca

- ▶ **Média da frequência cardíaca:** A média da sua frequência cardíaca, calculada durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento.
- ▶ **A frequência cardíaca máxima:** O valor de frequência cardíaca mais elevado registrado durante a sua atividade.
- ▶ **Frequência cardíaca mínima:** O valor de frequência cardíaca mais baixo registrado durante a sua atividade.
- ▶ **Tempo nas zonas:** Levando em conta o tempo total do exercício realizado, o relógio apresenta o tempo que você permaneceu em cada uma das zonas de frequência cardíaca durante a sua atividade, inclusive todas as cinco zonas preconfiguradas, as três zonas personalizadas e abaixo da Zona 1 (às vezes chamada de “Zona 0”) (consulte a seção “Configurações do monitor de FC” na página 295 para obter informações de como configurar esse recurso).

- ▶ **Média da frequência cardíaca nas zonas:** A média da frequência cardíaca em cada uma das zonas de frequência cardíaca, inclusive todas as cinco zonas preconfiguradas, as três zonas personalizadas e abaixo da Zona 1.
- ▶ **Recuperação:** A mudança ocorrida na sua frequência cardíaca durante um período de tempo selecionado, registrado no final da sua atividade (consulte a seção “Recuperação” na página 296 para obter informações sobre como configurar esse recurso).

Velocidade

- ▶ **A velocidade média:** A média da sua velocidade, calculada dividindo a distância pelo tempo.
- ▶ **A velocidade máxima:** A sua maior velocidade.
- ▶ **O passo médio:** A média da sua velocidade, expressa em minutos por unidade de distância percorrida.
- ▶ **O melhor passo:** O menor tempo que você percorreu por minuto.

Enquanto que a Velocidade Média e o Passo Médio são o mesmo valor expressos de duas maneiras diferentes, o Melhor Passo e a Velocidade Máxima não o são. O Melhor Passo é determinado analisando todos valores de passo da sua atividade; a Velocidade Máxima é a maior velocidade calculada pelo medidor GPS-3D durante a sua atividade. Embora sejam muito relacionados, esses dois valores não são equivalentes e podem diferir.

Distância

- ▶ **A distância do evento:** A distância acumulada percorrida durante a sua atividade com o cronógrafo em funcionamento.
- ▶ **Odômetro:** A distância acumulada percorrida desde a última vez que você reiniciou manualmente o odômetro. Já que o odômetro não pode ser operado juntamente com o cronógrafo, você pode utilizar esse recurso para acompanhar a distância acumulada ao longo de vários exercícios.

Tempo

- ▶ **O tempo do evento:** O tempo total da sua atividade enquanto o cronógrafo estava em funcionamento. O tempo do evento equivale ao tempo fracionado nos modos do cronógrafo.

GPS

- ▶ **Carga da pilha do GPS:** A carga atual da voltagem do medidor GPS-3D, apresentado no formato de gráfico de barras. Você deve estar recebendo dados do medidor GPS-3D para poder ver essas informações. Quando o gráfico apresentar somente um segmento e aparecer o ícone da pilha no mostrador do relógio, você deverá mudar a pilha.

Dicas e truques do modo Resumo

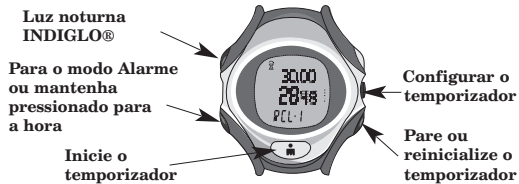
- ▶ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero para a atividade seguinte, apagam-se os dados de resumo da atividade anterior.
- ▶ Se o medidor de FC estiver sendo utilizado, você poderá iniciar um cálculo de recuperação enquanto estiver no modo Resumo vendo os seus dados de recuperação ao pressionar e manter pressionado **START/SPLIT**.
- ▶ Se você quiser ver as informações de cada segmento da sua atividade, consulte a seção anterior, “Modo Dados da Volta”.

Exemplo do modo Resumo

Recentemente, você decidiu focalizar na sua frequência cardíaca durante os exercícios. No modo Configurar, configure a sua frequência cardíaca máxima para 195 BPM. Quando terminar o seu exercício (seja correr, andar de bicicleta, nadar ou qualquer outra atividade), você pode passar para o modo Resumo para rever as informações de frequência cardíaca. Essas informações constam das frequências cardíacas média, máxima e mínima, bem como as médias da frequência cardíaca e do tempo nas diferentes zonas de frequência cardíaca. Por meio desse recurso você poderá saber os níveis de trabalho cardíaco ocorrido durante o exercício, em base aos quais você poderá decidir se precisa ajustar a intensidade do exercício ou não.

Modo Temporizador Básico (Basic Timer)

O modo Temporizador Básico permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (por exemplo: 10, 9, 8, ...). Você pode configurar o temporizador para parar, repetir ou trocar para o modo Cronógrafo, Vertical ou Finalizar depois da contagem regressiva.



Configuração do temporizador

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Temporizador Básico.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra **SET** apareça rapidamente no mostrador, seguida de um valor piscante.
3. Configure o primeiro valor pressionando + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
4. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar ao valor seguinte para configurar.

5. Repita os passos 3 e 4 para todos os valores que precisam ser ajustados.
6. Pressione **DONE (MODE)** para salvar as modificações e completar o processo de configuração.

Para o modo Temporizador, você pode configurar os seguintes valores:

- Tempo (horas, minutos, segundos para até 99 horas, 59 minutos e 59 segundos).
- Finalizar a ação (**STOP**, **REPEAT** ou **CHRONO**)

Operação do temporizador

1. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva do temporizador.
2. Interrompa a contagem regressiva ao pressionar **STOP/RESET**. Você pode retomar a contagem regressiva ao pressionar novamente **START/SPLIT** ou pode reinicializar o temporizador ao pressionar e manter pressionado **STOP/RESET**.
3. Quando o temporizador chegar ao zero, soará um alerta breve.
4. O temporizador parará depois do alerta se tiver sido configurado para **STOP**
OU
o temporizador começará outra contagem regressiva se tiver sido configurado para **REPEAT** e continuará até que você pressione **STOP/RESET**.

A linha inferior do mostrador do relógio mostrará “RPT” e um número (por exemplo, “RPT 2”). O “RPT” indica que o temporizador está repetindo, e o número indica quantas vezes o temporizador repetiu a contagem regressiva. Você também poderá ver o ícone de repetição, indicando que o temporizador está configurado para repetir.



OU

O temporizador trocará para o modo Cronógrafo, Vertical ou Finalizar se tiver sido programado para um desses modos. Você verá o ícone de troca de modo, indicando que o temporizador trocará de modo no final da contagem regressiva.



Dicas e truques básicos do modo Temporizador

- ▶ Você pode pressionar **MODE** no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper a operação do temporizador. O ícone do temporizador aparecerá indicando a operação do temporizador.
- ▶ O temporizador somente passará para o modo Cronógrafo, Vertical ou Finalizar se você reinicializar o cronógrafo para zero e desativar a função Sincronizar Temporizador e Cronógrafo (Sync Timer & Chrono) (consultar a seção “Configurações de mãos livres” na página 299).



Modo Temporizador Básico (Basic Timer)

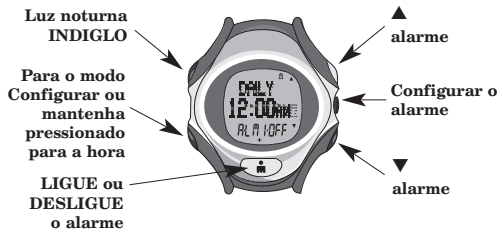
Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do seu intervalo do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos e o configura para repeti-lo uma vez.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

Modo Alarme

Você pode usar o relógio como um relógio despertador com até cinco alarmes diferentes. Ao configurar um alarme, o ícone do relógio despertador aparecerá no modo Hora do Dia. Você pode configurar o alarme para tocar à mesma hora todos os dias ou somente nos dias úteis, fins de semana ou, inclusive, somente uma vez (útil para lembrar compromissos).



Quando o relógio atinge um alarme programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos. Você poderá silenciar o alarme durante esse período ao pressionar qualquer botão no relógio ou, se não conseguir silenciá-lo antes do alerta terminar, soará o alarme de reserva depois de passados cinco minutos.



Seleção de um alarme

Você pode utilizar o relógio para configurar e armazenar até cinco alarmes cujos rótulos vão do “ALM1” ao “ALM5”

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para escolher o alarme que você queira configurar (de “ALM1” a “ALM5”).

Configuração do alarme

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão **SET** até que a palavra SET apareça rapidamente no mostrador, seguida de um valor piscante.
3. Configure o primeiro valor pressionando **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).
4. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar ao valor seguinte para configurar.
5. Repita os passos 3 e 4 para todos os valores que precisam ser ajustados.
6. Pressione **DONE (MODE)** para salvar as modificações e completar o processo de configuração.

Para o modo Alarme, você pode configurar os seguintes valores:

- ▶ Tipo de alarme (“WEEKDAYS” (dias úteis), “WEEKENDS” (fins de semana), “ONCE” (uma vez) ou “DAILY” (diariamente)). O alarme “DAILY” soará todos os dias à hora selecionada, o “WEEKDAYS” soará de segundas-feiras às sextas-feiras à mesma hora selecionada, o alarme “WEEKENDS” soará no sábado e no domingo à mesma hora selecionada e o alarme “ONCE” soará somente uma vez à hora selecionada e, depois, se apagará de forma automática.
- ▶ Hora do alarme (horas, minutos e AM/PM se a hora for configurada no formato de 12 horas).
- ▶ Condição do alarme (“OFF” ou “ON”, desligada ou ligada). Você também pode pressionar **START/SPLIT** para trocar a condição do alarme.

Observe que se você alterar qualquer configuração do alarme, você ligará automaticamente o alarme.

Modo Configurar (Configure)



Utilize o modo Configurar a fim de configurar as opções para melhorar a performance dos outros modos do relógio nos seis grupos de configuração seguintes:

Configurações do monitor da frequência cardíaca (HRM):

As configurações da frequência cardíaca permitem configurar as zonas alvo para a sua frequência cardíaca.

Configuração da V+D:As configurações da velocidade e da distância afetam a resposta do relógio aos dados recebidos do medidor GPS-3D.

Configurações da altitude: As configurações de altitude fixam as altitudes alvo e os cálculos das taxas de ascensão e nivelção.

Configuração de “mãos livres”: As configurações de “mãos livres” proporcionam opções de ajuste para que o relógio funcione automaticamente juntamente com o medidor GPS-3D Sensor.

Configuração do relógio: As configurações do relógio oferecem opções para personalizar a operação geral do relógio, inclusive ocultar dados ou modos.

Configuração da unidade: As configurações de unidade permitem determinar as unidades apresentadas da distância (por exemplo, milhas v. quilômetros) e da frequência cardíaca (batimentos v. porcentagem).

Operação do modo Configurar

Ao contrário de outras funções de configurações do relógio, o modo Configurar inclui uma hierarquia de menus para os grupos de configuração.

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Configurar.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para passar para o seguinte grupo de configuração ou para o anterior.
3. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para selecionar um grupo de configurações.
4. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelas opções de um grupo de configurações.
5. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para selecionar uma das opções de um grupo de configurações. Isso pode permitir mudar uma configuração ou passar para outro nível.
6. Pressione **+ (DISPLAY)** ou **- (STOP/RESET)** para configurar a opção dentro de um grupo de configurações.

7. Pressione **DONE (MODE)** quando terminar de configurar uma opção dentro de um grupo de configurações.
8. Pressione **DONE (MODE)** novamente para voltar ao nível do grupo de configurações.

Configurações do monitor da frequência cardíaca (HRM)

Antes de configurar os valores de frequência cardíaca, consulte a seção *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* para obter informações sobre a importância de rastrear a sua frequência cardíaca e de como determinar a sua frequência cardíaca máxima. Depois disso, configure os seguintes valores da frequência cardíaca:

► **Alerta e zona TZ:** Você pode selecionar um das cinco zonas de frequência cardíaca preconfiguradas (de Z1 a Z5) ou das três zonas de frequência cardíaca personalizadas (de C1 a C3). Você também pode escolher que o relógio o alerte ou não se a sua frequência cardíaca estiver fora da sua zona alvo. As opções de alertas são “NO ALRT” (sem alerta), “AUDIBLE” (sonoro) ou “SILENT” (insonoro).

A opção “NO ALRT” desliga o alerta completamente, a “SILENT” o alerta com uma indicação visual (uma seta ascendente ou descendente no mostrador do relógio) caso você esteja acima ou abaixo da sua zona alvo de frequência cardíaca e a “AUDIBLE” combina uma melodia com o alerta visual. Você ouvirá uma melodia ascendente se for acima da sua zona e uma descendente se for abaixo da sua zona.

- ▶ **Zonas personalizadas:** Você pode configurar o número ou a porcentagem da zona alvo superior ou inferior (dependendo de como você decide apresentar a frequência cardíaca) para até três zonas de frequência cardíaca personalizadas, rotuladas “CUSTOM 1”, “CUSTOM 2” e “CUSTOM 3”.
- ▶ **Recuperação:** Com este recurso você pode determinar mais facilmente o tempo que leva para que a sua frequência cardíaca volte a um valor menor no final da sua atividade. Quanto mais rápido voltar, melhor será a sua forma física. Você poderá configurar o relógio para que calcule a recuperação da frequência cardíaca quando você interromper o funcionamento do cronógrafo por um minuto, dois minutos ou quando o desligar. Ao selecionar “OFF” você evitará que o relógio calcule automaticamente a recuperação da frequência cardíaca quando você pára o cronógrafo. O cálculo manual da recuperação da frequência cardíaca ainda é possível no modo Resumo, configurado para um minuto, se você selecionar “OFF” no modo Configurar.
- ▶ **Frequência cardíaca máxima:** Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima. O relógio utiliza esse valor para calcular as cinco zonas de frequência cardíaca preconfiguradas e serve como referência para apresentar a frequência cardíaca como porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT).

- ▶ **O mostrador da frequência cardíaca:** Você pode configurar o relógio para apresentar a frequência cardíaca como uma porcentagem da frequência cardíaca máxima (PERCENT) ou em batimentos por minuto (BPM). A configuração escolhida determinará a apresentação da frequência cardíaca em todas as outras configurações do relógio.

Configuração da V+D

- ▶ **Tipo de zona:** Análogo ao conceito de alerta da zona alvo da frequência cardíaca, você pode configurar o relógio para rastrear a sua velocidade ou o seu passo e para alertá-lo de que sua marcha está muito lenta ou muito rápida (os tipos de alerta incluem um alerta sonoro, que emite um bipe, ou um alerta silencioso, que pisca). Você pode configurar os limites da velocidade e do passo de forma independente. Por exemplo, configure os limites do passo para controlar o ritmo da sua corrida e configure os limites da velocidade para valores úteis para ciclismo. Depois, é só passar das configurações de uma atividade para as da outra.
- ▶ **Alerta de distância:** Configure o relógio para alertá-lo sobre os intervalos de distância. Por exemplo, você pode configurar o relógio para alertá-lo a cada milha percorrida. O alerta de distância somente funcionará se o cronógrafo estiver em funcionamento. Se você quiser que o relógio utilize um tempo fracionado em base à distância percorrida, consulte a seção “Configurações de mãos-livres” na página 299.

Nivelção: A nivelção é útil se você acha que os valores de velocidade ou de passo apresentados estão muito instáveis. A nivelção aplica um filtro no cálculo da média e pode fazer com que os valores de velocidade ou de passo apresentados respondam mais lentamente às mudanças.

- ▶ **Nivelção da velocidade:** Ligue ou desligue a nivelção da velocidade.
- ▶ **Nivelção do passo:** Ligue ou desligue a nivelção do passo.

Configurações da altitude

- ▶ **Nivelção:** A nivelção é útil se você acha que os valores de altitude apresentados estão muito instáveis. A nivelção aplica um filtro no cálculo da média e pode fazer com que os valores de altitude apresentados respondam mais lentamente às mudanças. Ligue ou desligue a nivelção da altitude.
- ▶ **Atualização da taxa de ascensão:** Configure o relógio para atualizar o período no qual a taxa de ascensão for calculada. Você pode escolher intervalos de 30 segundos ou de um, 10, 30 ou 60 minutos. Configure esse recurso com um período mais curto para as atividades verticais mais rápidas, como o esqui, ou com um período mais longo para atividades verticais mais lentas, como o escalamento.

Configuração de “mãos livres”

Os recursos de “mãos livres” automatizam os recursos do cronógrafo, permitindo que você se concentre no seu exercício em vez de no relógio. Mesmo quando esse recurso estiver ativado, os tempos fracionados poderão ser utilizados manualmente sem afetar a operação de “mãos livres”. Ajuste as seguintes configurações de “mãos livres”:

- ▶ **Tempo fracionado automático:** Este recurso permite que o cronógrafo utilize automaticamente os tempos fracionados baseado numa distância percorrida ou num tempo decorrido. Por exemplo, você pode configurar o relógio para utilizar um tempo fracionado a cada 10 minutos ou, se você configurar o tempo fracionado automático para “1 MI”, o relógio utilizará automaticamente um tempo fracionado a cada milha percorrida.
- ▶ **Início automático:** Esta função permite que o cronógrafo inicie quando você começa a se movimentar. Poderá levar alguns segundos para que o medidor GPS-3D detecte o seu movimento, o que poderá causar um pequeno atraso no horário da partida.
- ▶ **Interrupção automática:** Esta função permite que o cronógrafo pare quando você pára de se movimentar. Poderá levar alguns segundos para que o medidor GPS-3D detecte que você parou de se movimentar, o que poderá causar um pequeno atraso no horário da parada.

► **Sincronizar Temporizador e Cronógrafo (Sync Timer & Chrono):** Esse recurso permite configurar o temporizador de intervalo e o cronógrafo para que iniciem e parem simultaneamente, de tal forma que você possa registrar os dados do cronógrafo quando o temporizador estiver sendo utilizado. O término de um intervalo no modo Temporizador de Intervalo fará com que o relógio utilize um tempo fracionado no cronógrafo. Faça uso desse recurso se você quiser um registro da sua performance para cada intervalo do seu exercício. Cada um dos intervalos corresponde a uma volta ou segmento no modo Dados da Volta.

Você deverá desligar a configuração sincronizar temporizador e cronógrafo se quiser que o temporizador passe para o modo Cronógrafo no final de uma contagem regressiva no modo Temporizador Básico.

Configuração do relógio

Ajuste as seguintes configurações do relógio:

- **Recurso Night-Mode®** Quando ativada, a luz noturna INDIGLO® se ascenderá quando for pressionado qualquer botão. Esse recurso se desativa depois de oito horas.
- **Sinal horário:** Quando ativado, o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.
- **Botão do bipe:** Quando ativado, o relógio emitirá um bipe quando for pressionado qualquer botão.

► **Modo Ocultar:** Você pode escolher para mostrar ou desativar os seguintes modos: Intervalo, Dados da Volta, Resumo, Temporizador ou Alarme. Por exemplo, se o modo Dados da Volta for desativado, só voltará a aparecer quando você o ativar novamente desde o modo Configurar (Configure). Você pode escolher para mostrar, ocultar ou desativar o modo Vertical ou o modo Finalizar.

► **Ocultar Dados:** Você pode escolher a opção de mostrar ou ocultar os dados em branco desde os medidores de forma física. Por exemplo, se você não utilizar o medidor de FC para o seu exercício e escolher a opção de ocultar os dados em branco do medidor de FC, não lhe será possível ver nenhuma informação relacionada à frequência cardíaca já que esses dados se baseiam no uso do medidor de FC.

Configuração da unidade

Ajuste as seguintes configurações de unidade:

- **A distância:** Configure o relógio para apresentar a distância em milhas, quilômetros (Km) ou milhas náuticas (NM).
- **A velocidade:** Configure o relógio para apresentar a velocidade em milhas por hora (MPH), quilômetros por hora (KPH), milhas náuticas (NM) ou automática.
- **O passo:** Configure o relógio para apresentar o passo em milhas (MPH), quilômetros (KPH), milhas náuticas (NM) ou automático.

► **A altitude:** Configure o relógio para apresentar a altitude em pés, metros ou automática.

Na configuração das unidades, você pode configurar independentemente a velocidade, o passo e a altitude em qualquer unidade ou utilizar a configuração automática preestabelecida. Quando for configurado para automático, cada configuração automaticamente obedece à configuração das unidades de distância. Isso permite mudar rapidamente as unidades de todas as apresentações dos dados sem ter de estar sempre ajustando as configurações, permitindo, todavia, flexibilidade em algumas situações.

Por exemplo, comumente, uma corredora escolhe quilômetros para configurar a unidade. Contudo, ao correr uma maratona, ela muda a unidade de distância para milhas (uma maratona tem sempre 26,2 milhas), mas ela escolhe a unidade de quilômetros para registrar o passo. Durante a maratona, a corredora pode ver a distância em milhas para que coincida com a marcação do percurso da corrida, mas ela pode ver o passo em minutos por quilômetro, uma unidade com a qual ela está mais acostumada, para ter uma melhor idéia de como ela está correndo.

Troca da pilha

ADVERTÊNCIA: A TROCA DA PILHA PODE DANIFICAR O RELÓGIO. A TIMEX RECOMENDA QUE A PILHA SEJA SUBSTITUÍDA POR UM REPRESENTANTE AUTORIZADO OU UM RELOJOEIRO.

Se preferir mudar a pilha você mesmo, verifique na parte posterior da caixa do relógio qual é a pilha especificada para o seu relógio. Siga cuidadosamente os passos seguintes:

1. Coloque o relógio com a face do mostrador para baixo numa superfície plana.
2. Separe ambas as metades da pulseira do relógio, utilizando uma pequena chave de fenda plana.

Você deve instalar a tampa do relógio mantendo o mesmo sentido em que você a retirou ou a campainha não funcionará depois que voltar a montar o relógio.

3. Com uma chave Phillips 00, retire os quatro parafusos que seguram a tampa e deixe-os ao lado da sua área de trabalho. Retire cuidadosamente a tampa e ponha-a de lado.

ADVERTÊNCIA: SEMPRE MANTENHA O RELÓGIO COM A FACE PARA BAIXO NA SUPERFÍCIE DE TRABALHO. SE VOCÊ VIRAR O RELÓGIO PARA RETIRAR OS PARAFUSOS OU A TAMPA VOCÊ PODERÁ PERDER OS PEQUENOS CONECTORES QUE ESTÃO DENTRO DO RELÓGIO.

4. Abra cuidadosamente a braçadeira da pilha e retire a pilha.
5. Coloque a nova pilha no compartimento, certificando-se de que o lado com o sinal “+” esteja para frente.
6. Recoloque a braçadeira da pilha.
7. Recoloque a tampa, certificando-se de que a arruela preta esteja firmemente ajustada na ranhura da caixa e que a tampa esteja adequadamente alinhada com o relógio para garantir que a campainha fique alinhada com as conexões internas (ver observação depois do Passo 2).
8. Recoloque cuidadosamente as tiras da pulseira para que o segmento mais curto com a fivela se ajuste ao conjunto de alças superior.

Luz noturna INDIGLO®

A tecnologia eletroluminescente ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

O relógio suporta até 86 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 164 pés ou 50 metros abaixo do nível do mar). Essa resistência a 50 metros continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.

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

Embora o relógio seja resistente à água, você não deve usá-lo para mergulhar, pois não é um relógio de mergulhador. Além disso, você deverá enxaguá-lo com água da torneira depois de tê-lo exposto ao sal. O relógio não apresentará os dados do medidor quando for operado debaixo d'água.

INFORMAÇÃO JURÍDICA

TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Corporation. BODYLINK é uma marca comercial registrada da Timex Group, B.V. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países. HEART ZONES é uma marca registrada da Sally Edwards.

Garantia Internacional (garantia limitada para os EUA)

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

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o relógio, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

ADVERTÊNCIA: ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO NAS SEGUINTESS CONDIÇÕES:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado;
3. se for por consertos não executados pelo fabricante;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for na caixa, nos acessórios ou na pilha. O custo da substituição de qualquer uma dessas peças é de sua responsabilidade.

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

QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA.

Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio ao fabricante, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado onde o produto foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou um declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e lugar da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de envio.

ADVERTÊNCIA: NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

EUA: ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. **Canadá:** ligue para o 1-800-263-0981. Brasil: ligue para o 0800-168787. **México:** ligue para o 01-800-01-060-00. **América Central, Caribe, Bermudas e Bahamas:** ligue para o (501) 370-5775 (EUA). **Ásia:** ligue para o 852-2815-0091. **Reino Unido:** ligue para o 44 020 8687 9620. **Portugal:** ligue para o 351 212 946 017. **França:** ligue para o 33 3 81 63 42 00. **Alemanha:** ligue para o +43 662 88 92130. **Médio Oriente e África:** ligue para o 971-4-310850. **Outras áreas:** contate o seu revendedor ou distribuidor autorizado Timex para obter informações sobre a garantia.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPOM DE CONSERTO DO RELÓGIO

Data original da compra: _____
(Se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprado por: _____
(Nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(Nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO DO RELÓGIO.
GUARDE-O NUM LUGAR SEGURO.

Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, os quais incluem todos os componentes do Sistema Bodylink Timex, cumprem as normas relevantes da seção 15 da FCC e da Industry Canada para os dispositivos de categoria B, como se segue:

Nomes dos produtos: *Sistema de velocidade + distância:*
Transreceptor GPS – Série M5xx/M1xx

Sistema de monitoramento da frequência cardíaca: Transmissor para o monitor de frequência cardíaca – Série M6xx/M5xx

Tipos de produto: Radiador intencional

Modelo	Número de identificação FCC	IC Cert. No.
Monitor de velocidade+distância M850/M576	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor de velocidade+distância M185/M187	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor de frequência cardíaca M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de frequência cardíaca M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Estes dispositivos cumprem com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:
(1) O dispositivo não causa nenhuma interferência nociva e (2) o dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Nomes dos produtos: *Receptores do relógio:* Monitor de FC/Velocidade+Distância – Série M6xx/M5xx/M1xx

Registradores de dados: Monitor de FC/Velocidade+Distância – Série M5xx/M1xx

Tipos de produto: Radiador não intencional

Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites foram designados para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em ambientes residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for utilizado de acordo com o manual de instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário que tente corrigir a interferência, reorientando ou trocando de lugar a antena receptora. Outra opção seria aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.

Aviso: Qualquer mudança ou modificação feita ao equipamento mencionado anteriormente que não seja expressamente aprovada pela Timex Corporation, poderia anular a autorização que o usuário possui de operar este equipamento.

Notificação da Industry Canada: Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Deutsch	Seite 75
Italiano	pagina 153
Nederlands	pagina 237

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
Welcome!.....	3
Before you begin	4
Performance Watch Overview	5
Watch terminology.....	5
The chronograph	6
Resources	7
Watch buttons	8
Display icons	11
Starting the Bodylink® System	12
Messages.....	15
Display formatting.....	16
Preparing to use your Watch	16
Watch Modes	19
Time of Day Mode	20
Chronograph Mode	25
Vertical Mode	29
Finish Mode	31
Interval Timer Mode	36

Lap Data Mode.....	42
Summary Mode	45
Basic Timer Mode	50
Alarm Mode	53
Configure Mode	55
Care & Maintenance	64
Changing the battery.....	64
INDIGLO® night-light	65
Water resistance.....	65
Legal information	66
International warranty (U.S. limited warranty)	66
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)	69
Declaration of Conformity	71

INTRODUCTION

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex® Bodylink® System you have hired your new personal trainer. Using your Performance Watch in partnership with your digital Heart Rate and Speed + Distance Sensors offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

We dedicate this manual to information regarding your Performance Watch. This sport watch functions as the brain for your Bodylink System, providing you comprehensive, real-time workout data gathered from your digital Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both.

You will find your Performance Watch provides very user-friendly fitness technology. But, like any new technology, you should take the time to familiarize yourself with its features and functions to optimize the usefulness of your purchase.

So, have fun exploring! Check out the Performance Watch modes. Review the *Quick Start Guide* to develop a basic understanding of your Bodylink System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Before you begin

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the digital Heart Rate and Speed + Distance Sensors. To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several elements to increase your understanding.

- ▶ An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes
- ▶ Sectional glossaries that explain many of the references used for the Performance Watch and the Performance Watch modes
- ▶ Complete, comprehensive instructions for setting up and using your Performance Watch in each mode
- ▶ A primer covering the links between your Performance Watch and each of the Fitness Sensors for each appropriate mode
- ▶ Real-world scenarios, appearing in grey text boxes, that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine

PERFORMANCE WATCH OVERVIEW

Watch terminology

Your Bodylink® System has its own language that you will learn as you become proficient in operating it. As you learn this language, you will encounter some important words and phrases. We promise; no one will make you take a vocabulary test!

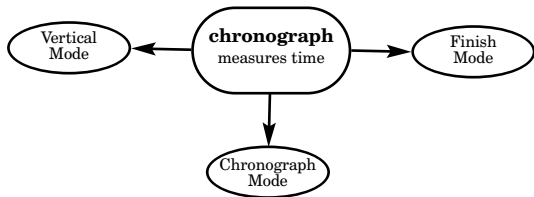
But, reviewing key terminology will help you more quickly understand how your Bodylink System operates. So, take a minute to review some of the words that will appear throughout this manual.

- ▶ **Bodylink System:** The Bodylink System allows you to track and store real time data using a family of wireless devices in conjunction with your Performance Watch.
- ▶ **Performance Watch:** The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.
- ▶ **Fitness Sensors:** The Bodylink System includes two digital sensors: the Heart Rate Sensor and the Speed + Distance Sensor.
- ▶ **Heart Rate Sensor:** The Heart Rate Sensor (HR Sensor) measures your heart rate. *The Fitness Sensor User Guide* provides detailed information for setting up and using your HR Sensor.

- ▶ **Speed + Distance Sensor:** The Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor) tracks speed, pace, distance traveled, altitude, and more, using GPS based technology. *The Fitness Sensor User Guide* provides detailed instructions for setting up and using your GPS-3D Sensor. Note that sometimes the Watch will refer to the GPS-3D Sensor as the S+D Sensor.
- ▶ **GPS:** The GPS-3D Sensor uses information gathered from global positioning satellites (GPS) to calculate your speed, distance, and elevation.

The chronograph

As you learn about your Watch, the word chronograph may cause confusion. **Remember this:** a chronograph is a tool for measuring time. You will notice a Chronograph Mode, but Vertical and Finish Modes operate from the chronograph. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.



Resources

Print resources

In addition to this manual, your Bodylink® System includes these valuable resources:

- ▶ *Bodylink System Quick Start Guide:* Information to help you set up and begin using your Performance Watch in conjunction with your Fitness Sensors, and an overview map of the different Performance Watch modes
- ▶ *Fitness Sensors User Guide:* Information for set-up, operation, and maintenance of your Fitness Sensors
- ▶ *Heart Zones® Tools for Success:* Information to use your digital Heart Rate Sensor in conjunction with the Heart Zones Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart

Web resources

The Timex® Websites offer beneficial information to help you optimize your Bodylink System.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: Information about Bodylink System features and product simulations
- ▶ www.timex.com/software/: Current software releases for Timex products
- ▶ www.timex.com/fitness/: Fitness and training tips for using the Bodylink System

In addition to the Timex sites, you may also want to visit the Website referred to in *Heart Zones® Tools for Success*. At www.heartzones.com you will find information to complement the material provided in the booklet.

Watch buttons

The Watch offers multi-functional buttons that serve three purposes. You do not have to memorize button functions for each mode. Let the Watch serve as your guide.

Most of the time, the Watch buttons function according to the labels printed on the Watch case. If you do not see any symbols around the edge of the display, follow the information printed on the Watch case to guide you in using the buttons.

INDIGLO®
night-light; Press to light the watch; hold to silence target zone alert

MODE
Press to go to the next mode

START/SPLIT
Press to start timing or take a split



DISPLAY
Press to display performance data

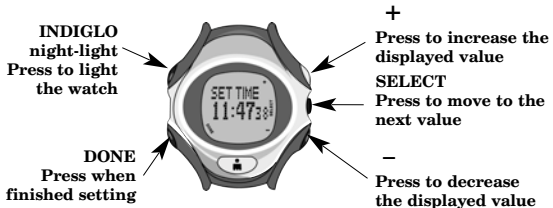
SET/FORMAT
Press to set or change the display format

STOP/RESET
Press to stop or press and hold to reset

Additionally, in any mode where you can view your heart rate, you can hold the INDIGLO® button to quickly silence an audible target zone alert. Once you push the button to change the alert, it will remain silent until you change it to another target zone alert type. See “TZ zone and alert” on page 57 for more information.

Setting buttons

Use Watch setting buttons to set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the + and – symbols appear at the edge of the Watch display, you have initiated the setting process.



The steps listed here allow you to set Watch functions.

1. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or – (**STOP/RESET**).

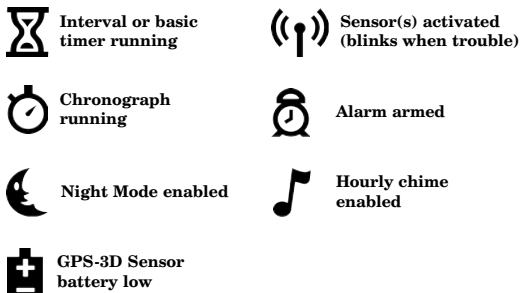
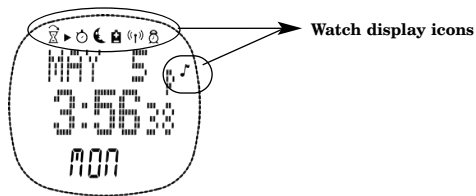
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

Viewing buttons

Watch buttons can help you navigate through viewing options. Seeing the ▲ and ▼ triangles on the edge of the display lets you know there is information to view.



Display icons



Starting the Bodylink® System

When using the Performance Monitor, you can view real-time data from a Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, in Time of Day, Chrono and Timer. The procedure to do this is the same in all modes, though the data that you can view and their position on the display in each mode will vary.

1. Make sure you're wearing your Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, and that they are powered up and functional.
2. Stand at least 6 feet (2 meters) away from any other users of fitness monitor systems and from any source of radio interference such as electrical equipment, power lines, etc.

NOTE: Though the Bodylink® system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the sensors to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the sensors as possible when starting the system up.

3. Press and release the **DISPLAY** button. This tells the watch to look for any Bodylink® sensors nearby; it will search for one minute. The antenna icon will appear on the watch display, indicating that the Bodylink® system is active.

NOTE: As a convenience, Chrono and Timer will automatically search for Bodylink® sensors for fifteen seconds upon entering the mode.

4. When the watch has successfully detected transmissions from the sensors, the watch display will switch to a new format showing some or all of the sensor data, depending on the mode. Time of Day and Timer show the data in the lower line exclusively, while Chrono allows up to three lines of performance data.

Viewing Performance Data

Press and release the **DISPLAY** button to select the data or combination of data that you wish to view during your workout. For your convenience, a “banner” showing the names of the information and their position on the display is shown briefly before showing the data itself.

Here are a few more things you should know to use the watch effectively:

- While in the Chrono, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the information in the upper and middle display lines. This allows you to view the data most important in the larger middle display line.

- If you want to stop monitoring data from your Bodylink® sensors, hold the **DISPLAY** button down until the message HOLD TO SHUT OFF RCVR is displayed on the watch display. Continue holding the **DISPLAY** button for a few more seconds; the watch will beep indicating that the radio link between the watch and the sensors has been shut down.

TIP: If you are already viewing data from one sensor, for example, the Heart Rate Sensor, and you wish to also view data from the Speed + Distance Sensor, simply press and hold the **DISPLAY** button until the watch emits a short beep and the antenna icon begins flashing. The watch is now searching for a second Bodylink® sensor. When it detects this second device, the antenna icon will stop flashing and the display may change to a new format that includes the new information. Press and release the **DISPLAY** button (as detailed previously) to view various combinations of two sensor's data.

Messages

When using the Watch with the Fitness Sensors, the Watch may display messages to communicate the status of either of the Sensors in conjunction with the Watch. Messages include:

NO DATA FROM HRM (GPS) The Watch is not receiving data from either the HR or GPS-3D Sensor. Ensure the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked on to someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.

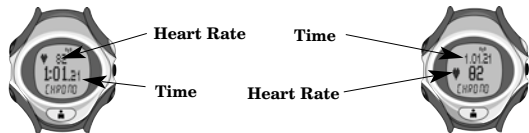
SEARCHING The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.

WEAK GPS SIGNAL The GPS-3D Sensor lost its link with GPS satellites. The GPS-3D Sensor operates more accurately in more open areas (such as an area without a lot of tree or cloud cover) and at quicker speeds.

FATAL GPS ERROR The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

Display formatting

In Chronograph Mode, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the data values displayed in the upper and middle display lines. This allows you to display the value most important to you in the larger, middle display.



Switching the display formatting does not apply to ascent rate which always appears in the middle line of the display. For more information on ascent rate, see “Vertical Mode” on page 29.

Preparing to use your Watch

Determining your heart rate

In addition to many other useful features, your Watch uses technology that helps you track detailed information about your heart rate. But, before you can track this information, 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 Watch packaging provides excellent procedures and Timex® recommends you use one of these methodologies. However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones Tools for Success*, you might consider using the widely used, though highly debated, 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.

Setting your Watch for first use

Once you determine your heart rate, set the following parameters prior to using your Watch:

1. **Set the time of day.** For detailed information on Time of Day Mode, including instructions for setting time of day, refer to page 20.
2. **Enter your maximum heart rate.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then MAX HR. Your maximum heart rate setting determines your five preset heart rate target zones. For more information refer to “Max heart rate” on page 58.
3. **Select your desired heart rate display units.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then HRM DISPLAY. Your Watch gives you the option to view your heart rate in beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (PERCENT). For more information refer to “Heart rate display” on page 58.

4. **Determine your target heart rate zone and alert.** In Configure Mode, select HRM **SETTINGS** and then TZ ALERT. Use the target zone alert to keep your heart rate within a defined range to maximize your performance and prevent either over exertion or under utilization of your heart during exercise. For more information refer to “TZ zone and alert” on page 57.
5. **Choose the unit display for your Watch.** In Configure Mode set length, speed, pace and altitude units to your liking. Refer to “Unit settings” on page 62 for further information.
6. **Set the ascent rate update.** This setting in the ALTITUDE SETTINGS group calculates how quickly you change altitude during you workout (also known as vertical speed). Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing. Refer to “Update ascent rate” on page 60 for detailed information.

Though not necessary to adjust before your first workout, you may want to review and configure the speed or pace target zones (page 59), distance alert (page 59) or additional hands-free features (page 60).

WATCH MODES

You can cycle through each of the ten modes by pressing **MODE**.

- ▶ **Time of Day** allows you to display the time, date, and day of the week for two different time zones.
- ▶ **Chronograph** tracks and displays performance data.
- ▶ **Vertical** features vertical data such as ascent rate, altitude, and elevation.
- ▶ **Finish** lets you to predict a time for a specified distance and set alerts if you are off pace.
- ▶ **Interval Timer** allows you to set the Watch up for interval workouts.
- ▶ **Lap Data** presents stored lap information.
- ▶ **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- ▶ **Basic Timer** enables you to time an event that counts down from a specific time to zero.
- ▶ **Alarm** manages up to five alarms.
- ▶ **Configure** permits you to customize Watch functions to meet your needs.

Time of Day Mode

Your Watch can act as an ordinary watch to display the time, date, and day for two different time zones, using a 12- or 24-hour format.



Time of Day Mode terminology

UTC: When you use the Watch in conjunction with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC (Universal Time, Coordinated formerly known as GMT). This describes the local time zone in relationship to the Greenwich Meridian. For example, New York City is in the -5 UTC zone, since New York is five hours earlier than Greenwich Meridian; Moscow is +3 UTC, since it is three hours later than Greenwich Meridian.

Setting the time

1. Press **MODE** until Time of Day Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value for setting.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Time of Day, you can set the following values:

- **Hour**
- **Minute**
- **Seconds**
- **Year**
- **Month**
- **Date (automatically sets the day of week when you set the date)**
- **Hour format (i.e., AM/PM versus 24-hours)**

Switching time zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the second zone by pressing **START/SPLIT** or, switch from T1 to T2 using these steps:

1. Press and hold **START/SPLIT** until **HOLD FOR TIME 2** appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.
3. Repeat steps 1 and 2 to switch back to T1. The message will read **HOLD FOR TIME 1**.

Note that you must independently set the time of day for each time zone.

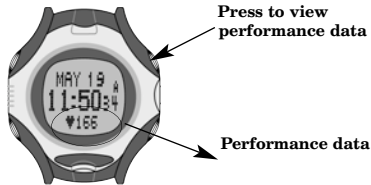
Synchronizing the Watch with the GPS-3D Sensor

When you first activate the GPS-3D Sensor with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- ▶ If you activate the GPS-3D Sensor before setting time of day, the Watch will synchronize both T1 and T2 with UTC. You will need to adjust the hour for both time zones to your local time.
- ▶ If you activate the GPS-3D Sensor after setting the time of day, the Watch maintains the hour and date settings and synchronizes minutes and seconds to UTC for each time zone.
- ▶ Note that you cannot adjust the seconds when you enable the GPS features; they will always remain synchronized to UTC time.

Viewing performance data in Time of Day Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. You may elect to continue viewing the day of the week instead by pressing **DISPLAY** until the day of the week becomes visible.



You can view:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph
- ▶ **Altitude:** Current elevation above sea level

Time of Day Mode tips & tricks

- ▶ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing and holding **MODE** until the time of day displays.
- ▶ 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.
- ▶ If the Watch does not detect either of the Fitness Sensors, the day of the week will appear on the bottom line of the display.
- ▶ You can only reset the seconds value to zero if you use the Watch in conjunction with the HR Sensor.
- ▶ You may adjust the minutes value ahead or behind the correct time and the watch will remember your setting. This feature helps people who like to set their watches a little ahead to keep them on time.

Time of Day Mode example

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

Chronograph Mode

Chronograph Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register data from the Fitness Sensors for up to 100 laps.

INDIGLO®
night-light

To Vertical
Mode or hold
for time

Start timing
or take a split



View performance
data

Swap upper and
middle lines

Stop or reset the
chronograph

Chronograph Mode terminology

Chronograph: The chronograph records time segments for the duration of your activity.

Lap: Lap time records the time for one segment of your activity.

Split: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.

Taking a split: When you take a split, the chronograph will complete timing one lap and begin timing a new one.

Operating Chronograph Mode

When using Chronograph Mode, take splits manually by pressing **START/SPLIT** or you can set the Watch to automatically take splits by time or distance. For more information on setting the Watch to automatically take splits, refer to “Hands-free settings” on page 60.

Use these steps to operate the chronograph in Chronograph Mode.

1. Press **MODE** until Chronograph Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap. Press **MODE** to immediately display new lap information or wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Viewing performance data in Chronograph Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Chronograph Mode, viewing options include:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph

Chronograph Mode tips & tricks

- ▶ If you press **MODE** to switch the Watch to a different mode while the chronograph continues to run, the stopwatch icon will appear to indicate the chronograph still operates.
- ▶ If you use the Watch with the HR Sensor you can set it to automatically begin taking a heart rate recovery calculation each time you press **STOP/RESET** to stop the chronograph. However, if you press **START/SPLIT** again before the recovery cycle has completed, you will cancel the recovery. For more information, refer to “Recovery” on page 58.

Chronograph Mode example

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

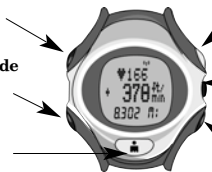
Vertical Mode

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying information about altitude. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to allow you to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing). If you do not use the GPS-3D Sensor, you will see the message NO GPS DATA and you cannot enter Vertical Mode.

INDIGLO®
night-light

To Finish Mode
or hold for
time

Start lap or
take a split



View
performance data

Swap upper and
middle lines

Stop or reset the
chronograph

Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Operating Vertical Mode

1. Press **MODE** until Vertical Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.

3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Vertical Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Vertical Mode, viewing options include:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate
- ▶ **Ascent Rate:** Vertical speed
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph
- ▶ **Altitude:** Current height above sea level
- ▶ **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet (823 vertical meters). Curious about the accuracy of the estimate as well as how long it will take you to make your run, you start your GPS-3D Sensor, navigate to Vertical Mode and press **START** as you take off down the mountain. At the end of your run, you press **STOP** and then **DISPLAY** until you see Ascent Rate and Elevation (expressed in a negative number since you traveled downhill). Use this information to see how fast you skied and compare the Watch expression of elevation to the estimate given to you by your guide.

Finish Mode

Finish Mode allows you to predict how much time it will take to finish a specified event distance (marathon or 5K race, for example) based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay



on pace for your predicted finish, you can set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.

If you do not use the GPS-3D Sensor, you will see the message NO GPS DATA and you cannot enter Finish Mode. Additionally, you must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

Finish Mode Terminology

Target time: Your desired time to complete the race or workout. The Watch uses this time to alert you if you are going too slowly to complete the event within the selected time.

Setting Finish Mode

You must stop and reset the chronograph to allow the configuration of Finish Mode. However, you can still configure Finish Mode even when you see the message NO GPS DATA displayed.

1. While in Finish Mode, press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 2 and 3 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Finish Mode, you can set the following values:

- ▶ Pre-set or custom event distance (for custom, you can set the distance up to 999.99)
- ▶ Unit (NM, KM, or MI)
- ▶ Target time
- ▶ Alert option (an audible alert will cause the Watch to both beep and flash the predicted finish time and a silent alert will only flash the predicted finish time)

Operating Finish Mode

1. Press **MODE** until Finish Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing or
6. Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Finish Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Finish Mode, viewing options include:

- **Finish Time:** The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if your current pace will not allow you to finish within your selected target time. If you stop moving, the Watch display replaces the finish time with the word STOPPED.
- **Heart Rate:** Current heart rate
- **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- **Speed:** Current velocity
- **Average Speed:** Average velocity for the period that you run the chronograph
- **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph

Finish Mode example

You are training for a 100 KM bicycle race. Last year you rode in the same race and finished in 4 hours, 15 minutes. This year your goal is to finish in less than 4 hours. You read in a training magazine that, when training for a race, you should devote one day a week to riding at a distance equal to your event, working toward your goal time. To help keep you on pace, you set Finish Mode to 100 KM for a distance and 4 hours for a time. You set the Watch to alert you audibly when you go slower than your required pace to help keep you on track as you ride.

Interval Timer Mode

Interval Timer Mode offers a flexible six-interval countdown timer, and can retain settings for up to five different training sessions. It includes warm up and cool down intervals and four training intervals for each training session. You can set the group of four training intervals to repeat up to 99 times. You can set the warm-up interval to run one time at the beginning of your training session and the cool down interval to run one time at the end of your training session.



Interval Mode 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.

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.

Warm-up: The period at the beginning of your workout that helps prepare your body for a more intensive training session.

Cool Down: The period at the end of your work out that helps your body to recover to a state of normal functioning.

Selecting an interval workout

You can use the Watch to set and store up to five workouts labeled WKOUT 1 though WKOUT 5.

1. Press **MODE** until Interval Mode appears.
2. Press **▼ (STOP/RESET)** to choose the workout you want to set (**WKOUT 1** through **WKOUT 5**).

Since you must reset the interval timer to select a new workout, you may need to press the **STOP/RESET** button more than once before you can view a new workout.

Setting up an interval workout

1. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display. The setting screen will appear with the word WARM-UP flashing.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to review settings for each workout interval. Settings include WARM-UP, INTVL 1 – 4, # OF REPS, and COOL-DOWN.
3. Select an interval to set and press **SELECT (SET/FORMAT)**. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to select one of five preset or three custom heart rate zones. You can also select no target zone or a manual target zone alert for this interval only. Once you choose your zone, press **SELECT (SET/FORMAT)**.

If you did not select MANUAL in step 3, go to step 5.

4. Set the upper and then the lower heart rate values for the MANUAL zone. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) change the values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through the digits. When you finish setting the limits, press **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to change the time values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through hours, minutes, and seconds. If you set an interval to zero (00:00:00), the Watch will automatically skip this interval during your workout.
6. When you scroll past the final value in the interval time, the Watch automatically advances the next interval (or # OF REPS if setting the WARM-UP or COOL DOWN intervals). Repeat steps 2 to 5 to set all intervals and reps for the selected workout.
7. Press **DONE (MODE)** to save your workout and complete the setting procedure.

For Interval Timer Mode, you can set the following values:

- ▶ Warm up (set target heart rate zone and time)
- ▶ Intervals 1 through 4 (set target heart rate zone and time)
- ▶ Number of Reps (does not include warm-up or cool down intervals)
- ▶ Cool down (set target heart rate zone and time)

Operating Interval Timer Mode

Use these steps to operate the interval timer for a workout.

1. Press **MODE** until Interval Timer Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
4. Press **START/SPLIT** to continue timing or
5. Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Heart rate target zones and alerts

During the setting process, you have the option to use one of the five standard, three custom, or a unique heart rate target zone alert for each interval. You may also choose to use no target zone alert. While you run the interval timer, the target zone alert settings you select will override the heart rate target zone alert you set in Configure Mode (see page 55).

However, the setting for the alert type (AUDIBLE, VISUAL, or NO ALRT) in Configure mode will still operate while you run the interval timer. The Watch only ignores the limit settings.

Keep in mind that these settings affect the target zone alert only. The target zone alert settings used in the interval timer do not affect the heart rate statistical data tracked and displayed in Summary Mode.

Viewing performance data in Interval Timer Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Interval Timer Mode, viewing options include:

- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate expressed as either percent of your maximum heart rate (PERCENT) or beats per minute (BPM)
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the interval timer
- ▶ **Altitude:** Current height above sea level

Interval Mode tips & tricks

You can set the Watch to take a split when an interval ends by using SYNC TIMER & CHRONO (see page 61). This will override the auto split function and allow you to have a record of your performance for each interval.

Interval Mode example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin class to your workout routine one time per week. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your class. You set up WKOUT 1 as follows: WARM-UP for 5 minutes with NO TZ (indicating no heart rate goal), INTVL 1 for 5 minutes at Z4: 156 – 175 (in beats per minute), INTVL 2 for 1 minute in Z3: 136 – 156, INTVL 3 for 10 minutes in Z4 and INTVL 4 for 2 minutes in Z3. You then set the # OF REPS to 3, indicating you want to repeat INTVL 1 through INTVL 4 three times. Finally, you set the COOL DOWN to 5 minutes with NO TZ. This entire workout takes you approximately 60 minutes and helps you track both time and endurance goals.

Lap Data Mode

Lap Data Mode allows you to review stored lap information for time and heart rate information. To record lap data, you must run the chronograph in one of the chronograph modes.



When you use Lap Data Mode, each recalled lap will display three lines of data. The lower line will show the lap number labeled RCL (for recall) for each lap you stored in the chronograph.

Access this information using these steps.

1. Press **MODE** until the Lap Data Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through data for each lap.

Viewing performance data in Lap Data Mode

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can scroll through performance data for each lap of your workout by pressing and releasing **DISPLAY**. For Lap Data Mode, viewing options include:

- ▶ **Lap and Split Time:** Lap time includes data for each segment of your activity, and split time shows data for the overall activity.
- ▶ **Lap Average Heart Rate and Time in Average Heart Rate:** Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and time in average heart rate shows how much time during the lap you spent at the average heart rate.
- ▶ **Lap Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Distance:** Distance traveled for the lap
- ▶ **Lap Altitude:** Altitude displays the height above sea level at the end of your lap
- ▶ **Lap Elevation Change:** Elevation is the net change in altitude during the lap

Lap Data Mode tips & tricks

- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase lap data from your previous activity.
- ▶ If you want to view information for your entire activity refer to Summary Mode in the next section.
- ▶ If you have activated SYNC TIMER & CHRONO (see page 61) then your lap data is equivalent to your performance for each interval.

Lap Data Mode example

You love to ride your bike, but you just finished a long ride and you are exhausted! In your exhaustion, you forget to look at the lap data for your ride and you reset the chronograph to zero. You think you have lost your data, but then you remember. You can still view lap data for your ride, as long as you do not restart the chronograph first.

Summary Mode

Summary Mode allows you to review overall information recorded by the chronograph for your most recent activity. Data does not update while displayed.

INDIGLO®
night-light

To Basic Timer
Mode or hold
for time



Summary Mode terminology

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

Recovery: A measure of your level of fitness and fatigue based on rate at which your heart rate drops over a short period of time after strenuous exercise. For further information, refer to *Heart Zones® Tools for Success*.

Operating Summary Mode

1. Press **MODE** until the Summary Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through summary data.

Viewing performance data in Summary Mode

If you do not use your Fitness Sensors, the only information you can view in Summary Mode is the total time for your activity while the chronograph was running. Total time is equivalent to split time in Chronograph Mode.

When using the Fitness Sensors with your Watch, you can view performance data for the following five data groups:

Heart Rate

- ▶ **Average Heart Rate:** Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- ▶ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Time in Zones:** Taking into account your total workout time, the Watch displays how much time you spent in each of the heart rate zones during your activity, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1 (sometimes referred to as “Zone 0”) (refer to “HRM settings” on page 57 for information on setting up this feature).
- ▶ **Average Heart Rate in Zones:** The average heart rate in each of the heart rate zones, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1.
- ▶ **Recovery:** Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “Recovery” on page 58 for information on setting up this feature).

Speed

- ▶ **Average Speed:** Your average speed calculated by dividing distance by time.
- ▶ **Maximum Speed:** Your quickest speed.
- ▶ **Average Pace:** Your average speed expressed as minutes per distance unit traveled.
- ▶ **Best Pace:** Your fastest time traveled per minute.

While Average Speed and Average Pace are the same value expressed two different ways, Best Pace and Maximum Speed are not. Best Pace is determined by analyzing all the pace values of your activity; Maximum Speed is the fastest speed calculated by the GPS-3D Sensor during your activity. While closely related, these two values are not equivalent and may not agree.

Distance

- ▶ **Event Distance:** Your accumulated distance traveled during the activity while the chronograph was running.
- ▶ **Odometer:** Your accumulated distance traveled since you last manually reset the odometer. Since the odometer does not operate in conjunction with the chronograph, you can use this feature to track accumulated distance over several workouts.

Time

- ▶ **Event Time:** The total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in the chronograph modes.

GPS

- ▶ **GPS Battery Level:** The current voltage level for the GPS-3D Sensor displayed in bar graph format. You must be receiving data from the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment and you see the battery icon on the Watch display, you should change the battery.

Summary Mode tips & tricks

- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase summary data from your previous activity.
- ▶ If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT** while viewing your recovery data.
- ▶ If you want to view information for each segment of your activity refer to Lap Data Mode in the previous section.

Summary Mode example

Recently, you have decided to focus on your heart rate during your workouts. In Configure Mode, set your maximum heart rate at 195 BPM. When you finish any of your workouts (whether running, biking, swimming, or any other type of activity), you can refer to Summary Mode to review your heart rate information. This information includes your average, peak, and minimum heart rates as well as average heart rate and time spent in each of the heart rate zones. Using this feature will help indicate the levels at which you worked your heart throughout your workout and serve as an indicator of whether or not you need to adjust the intensity of your workout.

Basic Timer Mode

Basic Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, ...). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode after the countdown.



Setting the timer

1. Press **MODE** until Basic Timer Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Timer Mode, you can set the following values:

- Time (hours, minutes, seconds for up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds)
- End action (**STOP**, **REPEAT**, or **CHRONO**)

Operating the timer

1. Press **START/SPLIT** to start the timer countdown.
2. Pause the countdown by pressing **STOP/RESET**. You may resume the countdown by pressing **START/SPLIT** again, or reset the timer by pressing and holding **STOP/RESET**.
3. When the timer reaches zero, a brief alert sounds.
4. 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**.

The lower line of the display will show RPT and a number (for example, RPT 2). RPT 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 repeat icon, indicating the timer is set to repeat.



OR

The timer will switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode if set to one of those modes. You will see the switch mode icon, indicating the timer will switch modes at the end of the countdown.



Basic Timer Mode tips & tricks

► You can press **MODE** within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer icon will appear indicating timer operation.



► The timer will only switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode if you reset the chronograph to zero and turn off Sync Timer & Chrono (see “Hands-free settings” on page 60).

Basic 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 it to repeat one time. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to repeat, the Watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Alarm Mode

You can use your Watch as an alarm clock for up to five separate alarms. When you set an alarm, the alarm clock icon appears in Time of Day Mode. You can set an alarm to ring at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one time (useful for appointment reminders).

When the Watch reaches a scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds. You can silence the alarm during this period by pressing any button on the Watch, or, if you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after five minutes.



Selecting an alarm

You can use the Watch to set and store up to five alarms labeled ALM1 through ALM5

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to choose the alarm you want to set (ALM1 through ALM5).

Setting an alarm

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Alarm Mode, you can set the following values:

- ▶ Alarm type (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE, or DAILY).
A DAILY alarm will ring every day at the selected time, a WEEKDAYS alarm will ring Monday through Friday at the same selected time, a WEEKENDS alarm will ring Saturday and Sunday at the same selected time, and a ONCE alarm will only ring one time at the selected time and then automatically turn off.

- ▶ Alarm time (hours, minutes and AM/PM if the time is set to 12-hour format).
- ▶ Alarm status (OFF or ON). You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.

Note that if you change any alarm settings, you automatically turn on the alarm.

Configure Mode



Use Configure Mode to set options that enhance the performance of other Watch modes, for the following six setting groups:

HRM settings: Heart rate settings allow you to set target zones for your heart rate.

S+D settings: Speed and distance settings affect the Watch response to data received from the GPS-3D Sensor.

Altitude settings: Altitude settings configure target altitude and set smoothing and ascent rate calculations.

Hands-free settings: Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically in conjunction with the GPS-3D Sensor.

Watch settings: Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.

Unit settings: Unit settings allow you to determine distance (for example miles versus kilometers) and heart rate (beats versus percentage) display units.

Operating Configure Mode

Unlike other setting functions in the Watch, Configure Mode includes a menu hierarchy for the setting groups.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to move to the next or previous setting group.
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter a setting group.
4. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through the options within a setting group.
5. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to select an option within a setting group. This may allow you to change a setting or take you to another level.
6. Press **+ (DISPLAY)** or **- (STOP/RESET)** to set the option within a setting group.

7. Press **DONE (MODE)** when you have finished setting an option within a setting group.

8. Press **DONE (MODE)** again to return to the setting group level.

HRM settings

Prior to configuring your heart rate settings, refer to *Heart Zones® Tools for Success* for information on the importance of tracking your heart rate and how to determine your maximum heart rate. Then, configure the following heart rate settings:

- ▶ **TZ zone and alert:** You may select from one of five preset heart rate zones (labeled Z1 to Z5) or three custom heart rate zones (labeled C1 to C3). You may also choose whether or not to have the Watch alert you if your heart rate goes outside of your target zone. Options for alerts include NO ALRT, AUDIBLE, or SILENT. NO ALRT turns off the alert completely, SILENT warns you with a visual indication (an up or down arrow on the Watch display) if you go above or below your target heart rate zone, and AUDIBLE combines a warning melody with the visual alert. You will hear an ascending melody if you go above your zone and a descending melody if you go below your zone.
- ▶ **Custom zones:** You may set the upper and lower target zone number or percentage (depending on how you choose to show your heart rate) for up to three custom heart rate zones, labeled CUSTOM 1, CUSTOM 2, and CUSTOM 3.

- ▶ **Recovery:** This feature helps you determine how quickly your heart rate returns to a lower heart rate value at the end of your activity; the quicker you return, the better your fitness level. You can set the Watch to calculate a recovery heart rate when you stop the chronograph for one minute, two minutes, or off. Selecting OFF will prevent the Watch from automatically calculating a recovery heart rate when you stop the chronograph. You may still manually calculate your recovery rate in Summary Mode, set to one minute, if you select OFF in Configure Mode.
- ▶ **Max heart rate:** Enter your Maximum Heart Rate. The Watch uses this value to calculate the five preset heart rate zones and serves as a reference for displaying your heart rate as a percent of your maximum heart rate (PERCENT).
- ▶ **Heart rate display:** You can set the Watch to display your heart rate as either a percentage of your maximum heart rate (PERCENT) or in beats per minute (BPM). The setting you choose will determine how your heart rate displays in all other Watch settings.

S+D settings

- ▶ **Zone type:** Similar in concept to a heart rate target zone alert, you can set the Watch to track your speed or your pace and to alert you if you move too slowly or too quickly (alert types include an audible alert that beeps or a silent alert that flashes). You can set speed and pace limits independently. For instance, set pace limits to control pace for your run and set speed limits to values useful for cycling. Then simply switch between the settings for each activity.
 - ▶ **Distance alert:** Set the Watch to alert you for distance intervals. For example, you can set the Watch to alert you for every mile you travel. The distance alert will only function when you run the chronograph. If you would like the Watch to take a split based on distance traveled, refer to the Hands-Free Settings on page 60.
- Smoothing:** Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed speed or pace values to respond more slowly to changes.
- ▶ **Speed smoothing:** Turn speed smoothing off or on.
 - ▶ **Pace smoothing:** Turn pace smoothing off or on.

Altitude settings

- ▶ **Smoothing:** Smoothing is useful if you feel that the displayed altitude value appears to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude value to respond more slowly to changes. You can turn altitude smoothing off or on.
- ▶ **Update ascent rate:** Set the Watch to update the period at which the ascent rate is calculated. You can choose intervals of 30 seconds, or 1, 10, 30, or 60 minutes. Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing.

Hands-Free settings

Hands-free features automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch. Even when enabled, you can still take manual splits without affecting the hands-free operation. Configure the following hands-free settings:

- ▶ **Auto split:** This feature enables the chronograph to automatically take splits based on elapsed distance or time. For instance, you can configure the Watch to take a split every 10 minutes, or, if you set Auto Split to 1 MI, then the Watch will automatically take a split every mile.
- ▶ **Auto start:** This feature enables the chronograph to start when you start moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect movement, causing a slight delay in start time.

- ▶ **Auto stop:** This feature enables the chronograph to stop when you stop moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect that you have stopped moving, causing a slight delay in stop time.
- ▶ **Sync timer & chrono:** This feature allows you to set the interval timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the interval timer. The completion of an interval in Interval Timer Mode will cause the Watch to take a split in the chronograph. Use this feature if you want a record of your performance for each interval in your workout. Each interval corresponds to one lap or segment in Lap Data Mode.

You must turn the sync timer & chrono setting off if you want the timer to switch to Chronograph Mode at the end of a countdown in Basic Timer Mode.

Watch settings

Configure the following Watch settings:

- ▶ **Night-Mode® feature:** When enabled, the INDIGLO® night-light turns on when you press any button. This feature disables itself after eight hours.
- ▶ **Hourly chime:** When enabled, the Watch will chime at the top of every hour.
- ▶ **Button beep:** When enabled, the Watch will emit a beep when you press any button.

- ▶ **Mode hiding:** You can choose to show or disable the following modes: Interval, Lap Data, Summary, Timer, or Alarm. For example, if you disable Lap Data Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode. You can also choose to show, hide, or disable Vertical Mode or Finish Mode.
- ▶ **Data hiding:** You can choose to show or hide blank data from the Fitness Sensors. For instance, if you do not use the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank HR Sensor data, you will not see any information related to heart rate since this data relies on the use of the HR Sensor.

Unit settings

Configure the following unit settings:

- ▶ **Distance:** Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers (KM), or nautical miles (NM).
- ▶ **Speed:** Set the Watch to display speed in terms of miles per hour (MPH), kilometers per hour (KPH), nautical miles (NM), or auto.
- ▶ **Pace:** Set the Watch to display pace in terms of miles (MPH), kilometers (KPH), nautical miles (NM), or auto.
- ▶ **Altitude:** Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.

In unit settings you can set speed, pace, and altitude to any unit independently or to the default auto setting. When set to auto, each setting automatically follows the distance unit setting. This allows you to quickly change units for all your data displays without having to adjust every setting every time, yet allows flexibility for certain situations.

For example, a runner typically chooses kilometers for her unit settings. However, when running a marathon, she changes her distance unit to miles (a marathon is always 26.2 miles), but she chooses the kilometers unit setting for pace. During the marathon, the runner can view her distance in miles to match the course markers of the race, but she can view her pace in the more familiar minutes per kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

Changing the battery

WARNING: CHANGING THE BATTERY YOURSELF MAY RESULT IN DAMAGE TO THE WATCH. TIMEX RECOMMENDS YOU HAVE A WATCH RETAILER OR JEWELER REPLACE THE BATTERY.

If you choose to replace the battery yourself, check the back of the Watch (caseback) for the specific battery type and size required for your Watch. Carefully follow the steps below:

1. Place the Watch face-down on a flat work surface.
2. Separate both halves of the Watch band or strap using a small flat screwdriver.

You must install the caseback in the same direction you removed it or the buzzer element will not function after reassembly.

3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and set them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

WARNING: ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON YOUR WORK SURFACE. IF YOU TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK YOU MAY LOSE THE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.

5. Place a new battery in the battery compartment, making sure the side with the + marking faces you.
6. Reattach the battery clamp.
7. Replace the caseback, making sure the black gasket sits firmly in the case groove and the caseback properly aligns with the Watch to ensure the buzzer will line up with the internal connections (see note after Step 2).
8. Carefully reattach the bands or straps so that the shorter piece with the buckle attaches to the upper set of lugs.

INDIGLO® night-light

Electroluminescent technology illuminates the entire Watch face at night and in low light conditions.

Water resistance

Your Watch withstands water pressure up to 86 psi (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level). This 50-meter resistance remains intact so long as you keep the lens, push buttons, and case intact.

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

While your Watch will resist water, you should not use this Watch for diving, as it is not a diver's Watch and you should rinse your Watch with fresh water after exposure to salt water. The Watch will not display Sensor data when operated under water.

LEGAL INFORMATION

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation. BODYLINK is a registered trademark of Timex Group, B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

International warranty (U.S. limited warranty)

Your Watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

WARNING: THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT BASED ON THESE CONDITIONS:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3. from repair services not performed by the manufacturer;

4. from accidents, tampering or abuse; and
5. case, attachments or battery. You may be charged 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 Watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling.

WARNING: NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

U.S.: call 1-800-328-2677 for additional warranty information.

Canada: call 1-800-263-0981. **Brazil:** call 0800-168787. **Mexico:**

call 01-800-01-060-00. **Central America, the Caribbean,**

Bermuda and the Bahamas: call (501) 370-5775 (U.S.). **Asia:**

call 852-2815-0091. **The U.K.:** call 44 020 8687 9620. **Portugal:**

call 351 212 946 017. **France:** call 33 3 81 63 42 00. **Germany:** call

+43 662 88 92130. **The Middle East and Africa:** call 971-4-

310850. **Other Areas:** contact your local Timex retailer or

distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____
(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IF YOUR WATCH REPAIR COUPON; PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

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

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name: *Speed + Distance System:* GPS Transceiver
Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter
Series M6xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Cert. No.
M850/M576 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Heart Rate Monitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name: *Watch Receivers:* HRM/Speed+Distance Series
M6xx/M5xx/M1xx

Data Recorders: HRM/Speed+Distance Series
M5xx/M1xx

Product Type: Unintentional Radiator

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 environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. 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 reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: 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 Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road

Middlebury, CT 06762

United States of America

declares that the following products, which include all components of the *Timex Bodylink System*, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System: GPS Transceiver Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter Series M6xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2


Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field
(magnetic)

Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field
(electric), Ref. EN55022

Immunity: EN300-683

Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref.
EN61000-4-3

ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the  0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers: HRM/Speed+Distance Series M6xx/M5xx/M1xx


Data Recorders: HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information:

The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the  marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 22 June 2005, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Einführung	77
Willkommen!	77
Bevor Sie beginnen	78
Übersicht der Uhr	79
Uhrenterminologie	79
Der Chronograph/die Stoppuhr	80
Ressourcen	81
Uhrenknöpfe	82
Anzeigesymbole	86
Das Bodylink® System starten.....	87
Anzeigeformattierung	91
Vorbereitung für den Einsatz der Uhr	92
Uhrenmodi.....	95
Modus Tageszeit	96
Chronograph-Modus	101
Modus Vertikal.....	105
Modus Ziel	108
Modus Intervall-Timer	113
Modus Rundendaten	120

Modus Zusammenfassung.....	123
Modus Timer	128
Modus Wecker	131
Modus Konfigurieren.....	133
Pflege & Wartung	143
Batteriewechsel	143
INDIGLO®-Nachlicht	144
Wasserbeständigkeit	145
Gesetzliche Information	145
Internationale Timex-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)	145
FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)	149

Willkommen!

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf des Timex® Bodylink®-Systems haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit den einzigartigen Funktionen Ihrer Uhr, kombiniert mit dem Herzfrequenz- und Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufe überwachen, speichern und auswerten.

Dieses Handbuch bietet Informationen zu Ihrer Uhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Workoutdaten, die über Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beide Sensoren gesammelt werden können.

Sie werden feststellen, dass Ihre Uhr außerordentlich anwenderfreundliche Fitnesstechnologie bietet. Wie bei jeder neuen Technologie sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit den Besonderheiten vertraut zu machen, um aus Ihrer Uhr den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Machen Sie sich mit den Uhrenmodi vertraut. Lesen Sie die Anleitung zum *Quick Start*, um einen allgemeinen Überblick über das Bodylink-System zu erhalten. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Trainingspartner auf dem Weg zu verbesserter Leistung Spaß haben!

Bevor Sie beginnen

Dieses Handbuch enthält Informationen und Anleitungen zum Einstellen Ihrer neuen Uhr für den Einsatz mit dem Herzfrequenz- und dem Geschwindigkeits- und Entfernungssensor. Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch detaillierte Angaben zum besseren Verständnis.

- Eine Übersicht der Uhrenknöpfe, Anzeigesymbole und Modi
- Eine Liste zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Uhr und deren Modi
- Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Uhr in jedem Modus
- Einen Leitfaden über die Verknüpfung Ihrer Uhr mit den Fitnesssensoren in jedem Modus
- Realitätsnahe Beispiele auf grauem Texthintergrund, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können

ÜBERSICHT DER UHR

Uhrenterminologie

Ihr Bodylink®-System verwendet seine eigene Terminologie, mit der Sie sich zusammen mit den Funktionen Ihrer Uhr vertraut machen können. Im Umgang mit der neuen Terminologie werden Ihnen immer wieder wichtige Wörter und Ausdrücke begegnen. Zu einem Vokabeltest wird es allerdings nicht kommen!

Wenn Sie jedoch mit wichtigen Begriffen vertraut sind, können Sie die Bedienung Ihres Bodylink-Systems schneller und besser verstehen. Nehmen Sie sich also ein paar Minuten Zeit und machen Sie sich mit einigen Begriffen vertraut, die immer wieder in diesem Handbuch verwendet werden.

- **Bodylink-System:** Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten mit Hilfe einer Reihe von Funkgeräten zusammen mit Ihrer Uhr festhalten und speichern.
- **Uhr:** Die Uhr enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.
- **Fitnesssensoren:** Das Bodylink-System enthält zwei Digitalsensoren: den Herzfrequenzsensor und den Sensor Geschwindigkeit + Entfernung.
- **Herzfrequenzsensor:** Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. *Das Fitnesssensor-Benutzerhandbuch* bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

- **Sensor Geschwindigkeit + Entfernung:** Mit Hilfe von GPS-basierter Technologie zeichnet der Sensor Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN u. v. m. auf. Das Fitnesssensor-Benutzerhandbuch bietet detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch Ihres GPS-3D-Sensors. Bitte beachten Sie, dass die Uhr manchmal den GPS-3D Sensor als S+D Sensor bezeichnet.
- **GPS:** Der GPS-3D-Sensor verwendet die vom globalen Positionierungssystem (GPS) bereitgestellten Informationen, um Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage zu berechnen.

Der Chronograph/die Stoppuhr

Während Sie sich mit Ihrer Uhr vertraut machen, mag die Verwendung des Wortes Chronograph für Sie evtl. verwirrend sein. **Beachten Sie bitte:** ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit

zu messen. Sie werden somit den Modus Chronograph sehen, aber auch die Modi Vertikal und Ziel werden vom Chronographen aus gesteuert. Immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie die Chronograph-Funktionen (oder Zeitmessfunktionen).

Ressourcen

Druckressourcen

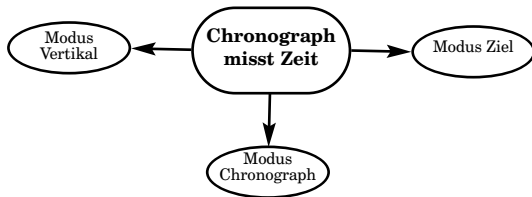
Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Bodylink®-System folgende wertvolle Ressourcen:

- *Bodylink-System Anleitung zum Quick Start:* Informationen zum Einstellen und Benutzen Ihrer Uhr mit den Trainingssensoren, sowie einen Überblick der verschiedenen Uhrenmodi.
- *Fitnesssensoren-Benutzerhandbuch:* Informationen über Einrichten, Bedienen und Warten Ihres Fitnesssensors.
- *Heart Zones® Tools for Success:* Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzsensors in Verbindung mit dem Herzzonentrainingssystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex® Internet-Seiten bieten nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres Bodylink-Systems.

- **www.timex.com/bodylink/:** Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.



► www.timex.com/software/: Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.

► www.timex.com/fitness/: Fitness- und Workouttipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Zusätzlich zu den Timex Internet-Seiten können Sie auch die Internet-Seiten unter *Heart Zones® Tools for Success* besuchen. Bei www.heartzones.com finden Sie Informationen, die das in diesem Handbuch gebotene Material ergänzen.

Uhrenknöpfe

Die Multifunktionsstasten der Uhr erfüllen drei Aufgaben. Sie müssen sich nicht an die Knopffunktionen für jeden Modus erinnern. Benutzen Sie die Uhr als Richtlinie.

In der Regel funktionieren die Uhrenknöpfe entsprechend der auf dem Gehäuse aufgedruckten Beschriftungen. Wenn Sie keines der Symbole am Rand der Anzeige sehen, folgen Sie den Informationen, die auf dem Uhrengehäuse aufgedruckt sind.

INDIGLO®-

Nachtlicht

Drücken, um die Uhr zu beleuchten; halten, um die Zielzonenwarnung stumm zu schalten

MODE (Modus)

Drücken, um zum nächsten Modus zu gelangen

START/SPLIT

Drücken, um Zeitmessung zu beginnen oder Zwischenzeit zu messen

ANZEIGE

Drücken, um Daten einzusehen

EINSTELLEN/ FORMAT

Drücken, um Format einzustellen oder zu ändern

STOP/RESET

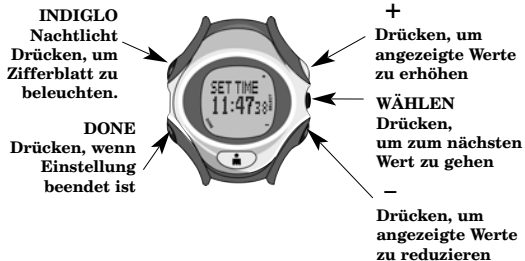
Drücken, um zu unterbrechen oder drücken und halten für Neueinstellung



In jedem Modus, in dem Sie Ihre Herzfrequenz einsehen können, können Sie zusätzlich den INDIGLO®-Knopf gedrückt halten, um ein akustisches Zielzonenwarnsignal schnell abzustellen. Nachdem Sie den Knopf zum Ändern des Signals gedrückt haben, bleibt es solange stumm, bis Sie ein anderes Zielzonenwarnsignal einstellen. Für weitere Informationen sehen Sie bitte Zielzone und Warnsignale auf Seite 117.

Einstellknöpfe

Mit den Uhrenknöpfen stellen Sie Uhrenfunktionen ein (z. B. Einstellen der Zeit oder einer Herzfrequenz-Zielzone). Wenn die Symbole + und - am Rand der Uhrenanzeige erscheinen, ist der Einstellprozess eingeleitet.



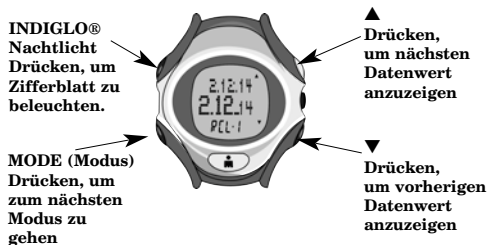
Mit den hier aufgeführten Schritten können Sie die Uhrenfunktionen einstellen.

1. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
2. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.

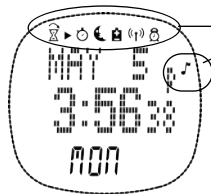
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
4. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
5. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Anzeige Knöpfe

Knöpfe unterstützen Sie beim Navigieren durch die Anzeigeoptionen. Die Dreiecke ▲ und ▼ auf der Anzeige bedeuten, dass einsehbar Informationen vorhanden sind.



Anzeigesymbole



Uhrenanzeigesymbole



Intervall- oder Timer läuft



Sensor(en) aktiviert
(blinkt(en) bei Problemen)



Chronograph läuft



Wecker aktiviert



Nachtmodus aktiviert



Stundenton aktiviert



GPS-3D
Sensorenatterie
schwach

Das Bodylink® System starten

Wenn Sie den Monitor verwenden, können Sie Echtzeitdaten vom Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. von beiden, in Time of Day, Chrono und Timer ablesen. Um dies zu tun, gehen Sie in allen Modi auf die gleiche Weise vor, obwohl die auf dem Display abzulesenden Daten und ihre Position in jedem Modus anders sind.

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. beide, tragen und dass diese eingeschaltet und funktionsbereit sind.
2. Sie müssen mindestens 2 Meter von allen anderen Benutzern von Fitness-Monitoringsystemen und von allen Funkinterferenzquellen wie z.B. elektrischen Geräten, Stromleitungen, etc. entfernt stehen.

HINWEIS: Obwohl das Bodylink® System einen Funktionsbereich von ungefähr 1 Meter von den Sensoren zur Armbanduhr hat, sollten Sie sich für eine zuverlässige Anwendung vergewissern, dass die Armbanduhr sich beim Starten des Systems so nahe wie möglich an den Sensoren befindet, um zuverlässige Funktion zu bieten.

3. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los. Dadurch wird der Armbanduhr mitgeteilt, nach in der Nähe befindlichen Bodylink® Sensoren zu suchen; sie sucht dann eine Minute lang. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint das Antennen-Symbol, um anzuzeigen, dass das Bodylink® System aktiv ist.

HINWEIS: Zur Vereinfachung der Bedienung suchen Chrono und Timer automatisch fünfzehn Sekunden lang nach Bodylink® Sensoren, nachdem Sie in diese Modi gehen.

4. Wenn die Armbanduhr Übertragungen von den Sensoren gefunden hat, wechselt das Display der Armbanduhr zu einem neuen Format, das je nach dem Modus alle oder einen Teil der Sensorendaten anzeigt. Time of Day und Timer zeigen das Datum ausschließlich in der unteren Zeile an, während Chrono bis zu drei Zeilen Daten zulässt.

Ablezen von Daten

Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los, um die Daten oder Datenkombination auszuwählen, die Sie während des Workouts ablesen möchten. Zur Vereinfachung der Bedienung erscheint vor dem Datendisplay ein „Banner“ mit den Bezeichnungen der Informationen und deren Position bevor die Daten selbst angezeigt werden.

Hier folgen noch einige Hinweise, die Sie zur effizienten Nutzung der Armbanduhr beachten sollten:

- **SET/FORMAT** drücken und loslassen, wenn Sie sich in Chrono befinden, um die Position der Informationen in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen. Dadurch können Sie die wichtigsten Daten in der größeren mittleren Zeile betrachten.

- Wenn Sie keine Daten Ihres Bodylink® Sensors mehr ansehen möchten, halten Sie die Taste **DISPLAY** gedrückt, bis die Meldung HOLD TO SHUT OFF RCVR auf dem Display der Armbanduhr erscheint. Halten Sie die Taste **DISPLAY** noch ein paar Sekunden länger gedrückt; die Uhr zeigt dann per Signalton an, dass die Funkverbindung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor abgebrochen wurde.

TIPP: Wenn Sie bereits Daten von einem Sensor, wie z.B. dem Herzfrequenzsensor, ansehen, und Sie auch Daten von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ansehen möchten, drücken Sie einfach **DISPLAY** und halten Sie die Taste gedrückt, bis die Armbanduhr ein kurzes Signal ertönt und das Antennensymbol zu blinken beginnt. Die Armbanduhr sucht jetzt nach einem zweiten Bodylink® Sensor. Wenn sie dieses zweite Gerät findet, hört das Antennensymbol auf zu blinken und das Display wechselt u.U. zu einem neuen Format, in dem die neuen Informationen enthalten sind. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie los (wie oben beschrieben), um verschiedene Kombinationen der Daten beider Sensoren zu betrachten

Meldungen

Wenn die Uhr mit den Fitnesssensoren eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des entsprechenden Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

NO DATA FROM HRM (GPS) Die Uhr empfängt keine Daten vom HF- oder GPS-3D-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert und sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Entfernen Sie sich von eventuellen Störquellen (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten). Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

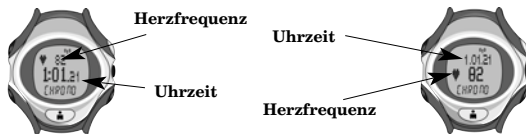
SEARCHING Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisiert hat.

WEAK GPS SIGNAL Der GPS-3D-Sensor hat die Verbindung zu GPS-Satelliten verloren. Der GPS-3D-Sensor arbeitet genauer in offenem Gelände (wie z. B. in Gegenden ohne viel Baumbestand oder auch bei wolkenlosem Himmel) und bei höheren Geschwindigkeiten.

FATAL GPS ERROR Es liegt ein schwerwiegender, interner Fehler beim GPS-3D-Sensor vor. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

Anzeigeformatierung

Im Modus Chronograph können Sie **SET/FORMAT** drücken und wieder loslassen, um die in den oberen und mittleren Anzeigezellen gezeigten Datenwerte auszuwechseln. Auf diese Weise können Sie den für Sie wichtigsten Wert in der großen mittleren Anzeige darstellen.



Die Aufstiegsrate kann nicht über die Anzeigeformatierung ausgetauscht werden, sie erscheint in jedem Fall in der mittleren Zeile der Anzeige. Weitere Informationen zur Aufstiegsrate entnehmen Sie bitte Modus Vertikal auf Seite 105.

Vorbereitung für den Einsatz der Uhr

Bestimmung Ihrer Herzfrequenz.

Zusätzlich zu vielen anderen nützlichen Funktionen verwendet Ihre Uhr Technologie zur Aufzeichnung von detaillierten Informationen über Ihre Herzfrequenz. Bevor Sie diese Information aufzeichnen können, müssen Sie jedoch zuerst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung.

Der Leitfaden "*Heart Zones® Tools For Success*" liegt Ihrer Uhrenverpackung bei und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden. Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das weit verbreitete, jedoch stark umstrittene, altersbasierte Verfahren anwenden. Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten.

Einstellen der Uhr für den erstmaligen Einsatz

Nachdem Sie Ihre Herzfrequenz bestimmt haben, stellen Sie folgende Parameter vor dem Einsatz der Uhr ein:

1. **Stellen Sie die Tageszeit ein.** Für detaillierte Informationen über den Modus Tageszeit, einschließlich Anleitungen zum Einstellen der Tageszeit, sehen Sie Seite 96.

2. **Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann MAX HR. Ihre maximale Herzfrequenzeinstellung bestimmt Ihre fünf vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen. Für weitere Informationen sehen Sie bitte Max. Herzfrequenzrate auf Seite 136.
3. **Wählen Sie Ihre gewünschten Herzfrequenz-Anzeigeeinheiten.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann HRM DISPLAY. Ihre Uhr bietet die Option, Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT) einzustellen. Für weitere Informationen sehen Sie bitte Herzfrequenzratenanzeige auf Seite 137.
4. **Bestimmen Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone und Warnsignal.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann TZ ALERT. Verwenden Sie das Zielzonenwarnsignal, um Ihre Herzfrequenz innerhalb eines definierten Bereichs zu halten und Ihre Leistung zu maximieren, so dass Überanstrengung oder unzureichende Anforderung Ihres Herzens während des Workouts vermieden werden. Für weitere Informationen über den Modus Konfigurieren, sehen Sie bitte "Zielzone und Warnsignal" auf Seite 117.
5. **Wählen Sie die Maßeinheitanzeige für Ihre Uhr.** Stellen Sie im Modus Konfigurieren die Einheiten für Länge, Geschwindigkeit, Tempo und Höhe über NN individuell ein. Sehen Sie bitte Maßeinheiteneinstellung auf Seite 141 für weitere Informationen.

6. **Stellen Sie die Aufstiegsratenaktualisierung ein.** Diese Einstellung in der ALTITUDE SETTINGS-Gruppe berechnet, in welcher Zeit Sie während des Workouts Höhenunterschiede bewältigen (auch Vertikalgeschwindigkeit genannt). Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Skilaufen, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern, ein. Sehen Sie bitte "Aktualisierung der Aufstiegsrate" auf Seite 138 für detaillierte Informationen.

Obwohl eine Anpassung vor Ihrem ersten Workout nicht erforderlich ist, sollten Sie eventuell die Geschwindigkeits- oder Tempozielzonen (Seite 138), Entfernungswarnsignal (Seite 137) oder zusätzliche handfreie Funktionen (Seite 139) überprüfen und konfigurieren.

UHRENMODI

Drücken Sie **MODE**, um durch jeden der zehn Modi zu navigieren.

- ▶ **Tageszeit** zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- ▶ **Chronograph** überwacht und zeigt Daten an.
- ▶ **Vertikal** zeigt Daten für vertikale Tätigkeiten an, wie z. B. Aufstiegs geschwindigkeit, Höhe über NN und relative Höhe.
- ▶ **Finish/Ziel** lässt Sie die Zeit für eine bestimmte Entfernung schätzen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn Sie nicht Schritt halten.
- ▶ **Intervall-Timer** erlaubt die Einstellung der Uhr für Intervall-Workout.
- ▶ **Rundendaten** zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- ▶ **Zusammenfassung** zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- ▶ **Timer** erlaubt die Zeitmessung eines Workouts durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- ▶ **Wecker** verwaltet bis zu fünf Weckeeinstellungen.
- ▶ **Konfigurieren** erlaubt individuelles Einstellen der Uhrfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

Modus Tageszeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.



Terminologie des Tageszeit-Modus

UTC: Wenn Sie die Uhr zusammen mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, richtet sie sich anhand von UTC (Universal Time Coordinated, ehemals GMT) aus. Sie gibt die lokale Zeitzone in Bezug auf den Greenwich-Längengrad an. Beispiel: New York City ist in der UTC-Zone -5, da New York fünf Stunden vor dem Greenwich-Längengrad liegt; Moskau ist +3 UTC, da es drei Stunden hinter dem Greenwich-Längengrad liegt.

Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Tageszeit erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um den nächsten Wert einzustellen.
5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für die Tageszeit einstellen:

- **Stunde**
- **Minute**
- **Sekunden**
- **Jahr**
- **Monat**
- **Datum**
(automatische Einstellung des Wochentags, wenn Sie das Datum einstellen)
- **Stundenformat**
(d.h. AM/PM oder 24-Stunden)

Zeitzonen wechseln

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Zum Einsehen der zweiten Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT** oder wechseln Sie mit den folgenden Schritten von T1 zu T2:

1. **START/SPLIT** drücken und halten, bis **HOLD FOR TIME 2** erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.
3. Wiederholen Sie Schritte 1 und 2, um zu T1 zurückzukehren. Die Meldung **HOLD FOR TIME 1** erscheint jetzt.

Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.

Synchronisierung der Uhr mit dem GPS-3D Sensor

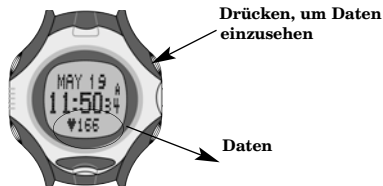
Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarien eintreten:

- ▶ Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, synchronisiert die Uhr sowohl T1 als auch T2 mit UTC. Sie müssen die Stunde beider Zeitzonen auf Ihre Ortszeit einstellen.
- ▶ Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, nachdem Sie die Tageszeit einstellen, behält die Uhr die Stunden- und Datumseinstellung bei und synchronisiert Minuten und Sekunden für jede Zeitzone mit UTC.
- ▶ Beachten Sie, dass Sie bei aktivierten GPS-Funktionen keine

Sekunden einstellen können, da sie immer mit UTC synchronisiert bleiben.

Daten im Modus Tageszeit einsehen

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Daten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Wenn Sie jedoch den Wochentag weiter anzeigen möchten, drücken Sie **DISPLAY**, bis der Wochentag erscheint.



Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- ▶ **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.

► **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit Betriebsstart des Chronographen

► **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel.

Tipps & Tricks zum Modus Tageszeit

- Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- Wird keine Verbindung mit einem der Fitnesssensoren hergestellt, erscheint der Wochentag auf der unteren Anzeigzeile.
- Sekunden können nur auf Null zurückgestellt werden, wenn die Uhr in Verbindung mit dem Herzfrequenzsensor benutzt wird.
- Sie können den Minutenwert vor oder nach der korrekten Zeit einstellen, und die Uhr behält die Einstellung bei. Diese Funktion ist nützlich für jene Leute, die Ihre Uhren gern etwas vorstellen, um so Termine besser einzuhalten.

Beispiel für Tageszeit-Modus

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Chronograph-Modus

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ebenso Daten der Fitnesssensoren für bis zu 100 Runden aufzeichnen.



Terminologie zum Chronograph-Modus

Chronograph (Stoppuhr): Der Chronograph zeichnet Zeitabschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

Runde: Die Rundenzeit zeichnet die Zeit für einen Abschnitt Ihrer Aktivität auf.

Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

Zwischenzeit messen: Wenn Sie eine Zwischenzeit messen, wird der Chronograph die Zeitmessung einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

Die Benutzung des Modus Chronograph

Im Modus Chronograph können Sie Zwischenzeiten manuell messen, indem Sie **START/SPLIT** drücken, oder die Uhr so einstellen, dass Zwischenzeiten nach Zeit oder Entfernung automatisch aufgezeichnet werden. Für weitere Informationen zum Einstellen der Uhr für automatische Zwischenzeitmessung, siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 139.

Verwenden Sie folgende Schritte zur Benutzung des Chronographen im Modus Chronograph.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Chronograph-Modus erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu messen und automatisch eine neue Runde zu beginnen. Drücken Sie

MODE, um die neuen Rundendaten sofort anzuzeigen, oder warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.

4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
6. Drücken und halten Sie **STOP/RESET**, um die Chronographanzeige auf Null zurückzustellen.

Daten im Modus Chronograph einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Chronograph:

- **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit Betriebsstart des

Tipps & Tricks zum Modus Chronograph

- ▶ Wenn Sie **MODE** drücken, um in einen anderen Modus zu wechseln, während der Chronograph weiter läuft, erscheint das Stoppuhrsymbol und zeigt an, dass der Chronograph noch läuft.
- ▶ Wenn Sie die Uhr mit dem HF-Sensor verwenden, können Sie sie so einstellen, dass sie automatisch eine Kalkulation zur Wiederherstellung der Herzfrequenzrate durchführt, wenn Sie **STOP/RESET** zum Stoppen des Chronographen drücken. Wenn Sie jedoch vor Abschluss der Kalkulation **START/SPLIT** drücken, wird der Vorgang abgebrochen. Für weitere Informationen, siehe “Regenerierung” auf Seite 136.

Beispiel zum Modus Chronograph

Sie haben vor Kurzem gehört, dass eine Trainingsmethode für Langstreckenläufer, die sogenannte Lauf-Geh-Methode, Ihnen helfen kann, Ihre Ausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chronograph zu testen. Drücken Sie **START/SPLIT**, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals **START/SPLIT** und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

Modus Vertikal

Der Modus Vertikal dient als Einsehmodus in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor, der schwerpunktmäßig Höhenlagendaten anzeigt. Im Einzelnen passt der Modus Vertikal die Uhr zum Einsehen von Daten an, die sich auf vertikale Aktivitäten beziehen (z. B. Klettern oder Skilaufen). Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, können Sie den Modus Vertikal nicht aufrufen und die Meldung NO GPS DATA erscheint.



Terminologie zum Modus Vertikal

Aufstiegsgeschwindigkeit: Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

Vertikale Geschwindigkeit: Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

Benutzung des Modus Vertikal

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Vertikal erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu messen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
6. **STOP/RESET** noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzustellen.

Daten im Modus Vertikal einsehen

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Vertikal:

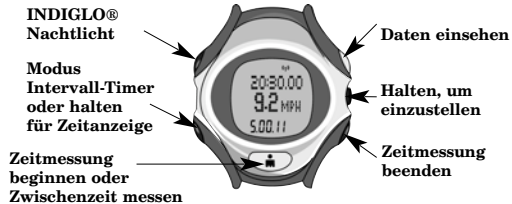
- **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz
- **Aufstiegsgeschwindigkeit:** Vertikale Geschwindigkeit
- **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung während der Chronograph läuft
- **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel
- **Höhenunterschied:** Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen

Beispiel zum Modus Vertikal

Sie laufen Heli-Ski in Banff auf einer Strecke mit schätzungsweise 823 vertikalen Metern. Sie möchten wissen, wie genau Ihre Schätzung ist und wie lange Sie für Ihren Lauf benötigen, also starten Sie Ihren GPS-3D-Sensor, navigieren zum Modus Vertikal und drücken START, wenn Sie mit der Abfahrt beginnen. Am Ende Ihres Laufes drücken Sie STOP und dann DISPLAY, bis Sie die Aufstiegs geschwindigkeit und den Höhenunterschied sehen (da Sie bergab gefahren sind, werden die Daten als negative Zahl ausgedrückt). Verwenden Sie diese Information, um zu sehen, wie schnell Sie gefahren sind, und vergleichen Sie den angezeigten Wert des Höhenunterschieds mit der Schätzung in Ihrem Leitfaden.

Modus Ziel

Mit dem Modus Ziel können Sie schätzen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Workout-Entfernung (z. B. einen Marathon oder 5000-m Lauf) aufgrund der aktuellen GPS-3D-Sensordaten zurückzulegen. Damit Sie Ihr Tempo für Ihr geplantes Ziel beibehalten können, können Sie die Uhr auch so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich in Bezug auf Ihr gewünschtes Tempo zu schnell oder zu langsam bewegen.



Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, können Sie den Modus Ziel nicht aufrufen und die Meldung NO GPS DATA erscheint. Sie müssen den Chronographen auf Null zurückstellen, bevor Sie den Modus Ziel betreiben, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

Terminologie zum Modus Ziel

Zielzeit: Ihre gewünschte Zeit zum Beenden des Rennens oder Workouts. Die Uhr verwendet diese Zeit, um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam sind, um den Workout in der gewählten Zeit zu beenden.

Einstellen des Modus Ziel

Sie müssen den Chronographen stoppen und zurückstellen, um den Modus Ziel konfigurieren zu können. Sie können jedoch weiterhin den Modus Ziel konfigurieren, auch wenn die Meldung NO GPS DATA angezeigt wird.

1. Während Sie im Modus Ziel sind, **SET** drücken und halten, bis das Wort SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
2. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
4. Wiederholen Sie Schritte 2 und 3 für alle einzustellenden Werte.
5. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Ziel einstellen:

- Vorgegebene oder individuelle Workout-Entfernung (für individuell, stellen Sie die Entfernung auf maximal 999.99 ein)
- Maßeinheit (NM, KM oder MI)
- Zielzeit
- Warnoption (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

Benutzung des Modus Ziel

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Ziel erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
6. **STOP/RESET** noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzustellen.

Daten im Modus Ziel einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Ziel:

- **Zielzeit:** Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer derzeitigen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie das Ziel aufgrund Ihres derzeitigen Tempos nicht innerhalb der gewählten Zielzeit erreichen können. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an.
- **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz
- **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro

Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.

- **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeit, in der der Chronograph läuft
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung während der Chronograph läuft

Beispiel zum Modus Ziel

Sie trainieren für ein 100km-Radrennen. Letztes Jahr sind Sie dasselbe Rennen in 4 Stunden und 15 Minuten gefahren. Dieses Jahr haben Sie sich weniger als 4 Stunden zum Ziel gesetzt. Sie haben in einer Zeitschrift gelesen, dass Sie beim Training für ein Rennen einen Tag pro Woche die gleichwertige Entfernung fahren sollten, um auf Ihre Zielzeit hinzuarbeiten. Um Ihnen zu helfen, das Tempo einzuhalten, stellen Sie den Modus Ziel auf 100 KM als Entfernung und 4 Stunden als Zeit ein. Sie stellen die Uhr so ein, dass Sie, wenn sie sich verlangsamen, durch ein akustisches Signal gewarnt werden, das richtige Fahrtempo zu halten.

Modus Intervall-Timer

Der Modus Intervall-Timer bietet einen flexiblen, sechsfachen Intervall-Countdown-Timer und kann Einstellungen für maximal fünf verschiedene Workouts speichern. Er enthält Aufwärm- und Abkühlintervalle und vier Trainingsintervalle für jeden Workout. Sie können die Gruppe der vier Trainingsintervalle auf bis zu 99 Wiederholungen einstellen. Sie können das Aufwärmintervall so einstellen, dass es einmal zu Beginn, und das Abkühlintervall so, dass es einmal am Ende Ihres Workouts läuft.



Terminologie zum Intervall-Modus

Intervall-Training: Mit dem Intervalltraining können Sie den Intensitätsgrad innerhalb Ihres Workouts variieren, so dass Sie letztendlich länger und härter trainieren können.

Intervall: Intervalle ordnen Ihren Workout bestimmten Zeitspannen zu. Sie können beispielsweise zehn Minuten lang laufen, zwei Minuten lang gehen, zwanzig Minuten lang laufen und dann fünf Minuten gehen, so dass Sie vier Trainingsintervalle hätten.

Wiederholungen: Die Anzahl Wiederholungen einer Intervallgruppe. Wenn Sie im obigen Beispiel die Intervallgruppe dreimal durchlaufen, würden Sie Ihre Serie von zehn-, zwei-, zwanzig- und fünfminütigen Zeitspannen dreimal hintereinander durchlaufen. Dies würde 3 Wiederholungen entsprechen.

Aufwärmen: Die Zeitspanne zu Beginn Ihres Trainings, in der Sie Ihren Körper auf einen intensiveren Workout vorbereiten.

Abkühlen: Die Zeitspanne zu Ende Ihres Trainings, die Ihnen hilft, Ihren Körper wieder in einen Zustand normaler Aktivität zu bringen.

Wahl eines Intervall-Workouts

Mit der Uhr können Sie bis zu fünf Workouts unter WKOUT 1 bis WKOUT 5 einstellen und speichern.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Intervall erscheint.
2. Drücken Sie **▼ (STOP/RESET)** um den einzustellenden Workout zu wählen (**WKOUT 1** bis **WKOUT 5**).

Da Sie den Intervall-Timer zur Wahl eines neuen Workouts zurückstellen müssen, ist **STOP/RESET** eventuell mehrmals zu drücken, bevor Sie einen neuen Workout einsehen können.

Einstellen eines Intervall-Workouts

1. **SET** drücken und halten, bis das Wort SET kurz auf der Anzeige erscheint. Der Einstellbildschirm erscheint und das Wort WARM-UP blinkt.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)** um die Einstellungen für jedes Trainingsintervall einzusehen. Zu den Einstellungen gehören WARM-UP, INTVL 1 – 4, # OF REPS und COOL-DOWN.
3. Wählen Sie ein Intervall und drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **- (STOP/RESET)**, um eine der fünf voreingestellten oder der drei individuellen Herzfrequenzzonen zu wählen. Sie können auch keine Zielzone wählen oder ein manuelles Zielzonenwarnsignal nur für dieses Intervall. Nachdem Sie Ihre Zone gewählt haben, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**.
Wenn Sie in Schritt 3 nicht MANUAL gewählt haben, fahren Sie fort mit Schritt 5.
4. Stellen Sie den oberen und dann den unteren Herzfrequenzwert für die Zone MANUAL ein. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **- (STOP/RESET)**, um die Werte zu ändern und dann **SELECT (SET/FORMAT)**, um die Stellen durchlaufen zu lassen. Wenn Sie mit dem Einstellen der Grenzwerte fertig sind, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **- (STOP/RESET)**, um die Zeitwerte zu ändern und dann **SELECT (SET/FORMAT)**, um Stunden, Minuten und Sekunden durchlaufen zu lassen. Wenn Sie

ein Intervall auf Null (00:00:00) einstellen, überspringt die Uhr dieses Intervall während des Workouts automatisch.

6. Wenn Sie über den letzten Wert der Intervallzeit hinaus blättern, rückt die Uhr automatisch auf das nächste Intervall vor (oder auf # OF REPS, wenn Sie die Intervalle WARM-UP oder COOL DOWN einstellen). Wiederholen Sie Schritte 2 bis 5, um alle Intervalle und Wiederholungen für den gewählten Workout einzustellen.
7. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um Ihren Workout zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können folgende Werte für den Modus Intervall-Timer einstellen:

- ▶ Aufwärmen (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)
- ▶ Intervalle 1 bis 4 (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)
- ▶ Anzahl der Wiederholungen (ohne Aufwärm- oder Abkühlintervalle)
- ▶ Abkühlen (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)

Benutzung des Intervall-Timer-Modus

Verwenden Sie folgende Schritte zum Benutzen des Intervall-Timers für einen Workout.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Intervall-Timer erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

4. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
5. drücken und halten Sie **STOP/RESET**, um die Chronographanzeige auf Null zurückzustellen.

Herzfrequenz-Zielzonen und Warnsignale

Während der Einstellung haben Sie die Möglichkeit, eines von fünf standardmäßigen, drei individuellen oder ein einmaliges Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale für jedes Intervall zu verwenden. Sie können auch kein Zielzonenwarnsignal verwenden. Während der Intervall-Timer läuft, übersteuern die gewählten Einstellungen der Zielzonenwarnsignale die im Modus Konfigurieren eingestellten Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale (siehe Seite 133).

Die Einstellung für den Warnungstyp (AUDIBLE, VISUAL oder NO ALRT) im Modus Konfigurieren funktioniert weiterhin, während der Intervall-Timer läuft. Die Uhr ignoriert lediglich die Grenzwerteinstellungen.

Denken Sie daran, dass diese Einstellungen nur die Warnsignale der Zielzone beeinflussen. Die im Intervall-Timer verwendeten Warnungseinstellungen der Zielzone beeinflussen nicht die Herzfrequenzdaten-Statistik, die im Modus Zusammenfassung gespeichert und angezeigt wird.

Daten einsehen im Modus Intervall Timer

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsehoptionen für

Modus Intervall Timer:

- ▶ **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- ▶ **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit dem Betriebsstart des Intervall-Timers
- ▶ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel

Tipps & Tricks zum Modus Intervall

Sie können die Uhr so einstellen, dass sie nach Abschluss eines Intervalls eine Zwischenzeit nimmt, indem Sie SYNC TIMER & CHRONO verwendet (siehe Seite 139). Die Autozwischenzeit-Funktion wird somit außer Kraft gesetzt und erlaubt Ihnen, für jedes Intervall eine Aufzeichnung Ihrer Leistung zu haben.

Beispiel zum Modus Intervall

Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie einmal wöchentlich ein einstündiges Spin-Training Ihrer Workout-Routine hinzufügen. Sie entschließen sich, mit dem Modus Intervall sowohl Zeit als auch Herzfrequenzraten für Ihren Workout aufzuzeichnen. Sie stellen WKOUT 1 wie folgt ein: WARM-UP für 5 Minuten mit NO TZ (zeigt kein Herzfrequenzziel an), INTVL 1 für 5 Minuten in Z4: 156 – 175 (in Schlägen pro Minute), INTVL 2 für 1 Minute in Z3: 136 – 156, INTVL 3 für 10 Minuten in Z4 und INTVL 4 für 2 Minuten in Z3. Sie stellen dann # OF REPS auf 3 ein, so dass INTVL 1 bis INTVL 4 dreimal wiederholt wird. Abschließend stellen Sie COOL DOWN auf 5 Minuten bei NO TZ ein. Dieser gesamte Workout dauert ungefähr 60 Minuten und hilft Ihnen, sowohl Zeit- als auch Ausdauerziele aufzuzeichnen.

Modus Runden Daten

Mit dem Modus Runden Daten können Sie gespeicherte Runden- und Herzfrequenzdaten einsehen. Um Runden Daten aufzuzeichnen, muss der Chronograph in einem der Chronograph Modi laufen.



Wenn Sie den Modus Runden Daten verwenden, werden für jede abgerufene Runde drei Zeilen Daten angezeigt. Die untere Zeile zeigt die Rundennummer und ist mit RCL (Abrufen) für jede im Chronographen gespeicherte Runde gekennzeichnet.

Rufen Sie mit folgenden Schritten diese Daten ab.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Runden Daten erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Daten jeder Runde zu navigieren.

Daten im Modus Runden Daten einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Runden Daten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsehooptionen für Modus Runden Daten:

- ▶ **Runden- und Zwischenzeit:** Die Rundenzeit beinhaltet Daten für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität, und Zwischenzeit zeigt Daten für die Gesamtaktivität.
- ▶ **Durchschnittliche Rundenherzfrequenz und Zeit der Durchschnittsherzfrequenz:** Die Durchschnittsherzfrequenz zeigt die Durchschnittsherzfrequenz für die Runde an, und Zeit der Durchschnittsherzfrequenz zeigt an, wieviel Zeit Sie während der Runde mit der Durchschnittsherzfrequenz gearbeitet haben.
- ▶ **Rundendurchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Rundendurchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Rundenlänge:** Zurückgelegte Entfernung für die Runde
- ▶ **Rundenhöhe über NN:** Höhe über NN zeigt die Höhe über dem Meeresspiegel am Ende der Runde an
- ▶ **Rundenhöhenunterschied:** Höhenunterschied ist die Änderung der Höhenlage während der Runde

Tipps & Tricks zum Modus Rundendaten

- ▶ Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, löschen Sie damit die Rundendaten der vorherigen Aktivität.
- ▶ Wenn Sie Informationen Ihrer gesamten Aktivität einsehen möchten, siehe den Modus Zusammenfassung im nächsten Abschnitt.
- ▶ Wenn Sie SYNC TIMER & CHRONO aktiviert haben (siehe Seite 139), dann entsprechen Ihre Rundendaten Ihrer Leistung für jedes Intervall.

Beispiel für den Modus Rundendaten

Sie fahren gern Rad, aber Sie haben gerade eine lange Fahrt hinter sich und sind erschöpft. Im erschöpften Zustand vergessen Sie, sich die Rundendaten Ihrer Fahrt anzusehen und stellen den Chronographen zurück auf Null. Sie glauben, dass Sie Ihre Daten verloren haben, aber dann erinnern Sie sich. Sie können immer noch die Rundendaten für Ihre Fahrt einsehen, so lange Sie den Chronographen nicht vorher neu starten.

Modus Zusammenfassung

Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie Gesamtinformationen einsehen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden. Die Daten werden während der Anzeige nicht aktualisiert.



Terminologie zum Modus Zusammenfassung

Zone: Ein vordefinierter Herzfrequenzbereich für Ihre Aktivität.

Regenerierung: Ihre Fitness und Ermüdung, gemessen daran, wie sich Ihre Herzfrequenzrate über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Training ändert. Für weitere Informationen siehe *Heart Zones® Tools for Success*.

Benutzung des Modus Zusammenfassung

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Zusammenfassung erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren.

Daten im Modus Zusammenfassung einsehen

Wenn Sie Ihre Fitnesssensoren nicht verwenden, ist die einzig einsehbare Information im Modus Zusammenfassung die Gesamtzeit Ihrer Aktivität, während der Chronograph läuft. Die Gesamtzeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr benutzen, können Sie Daten der folgenden fünf Datengruppen einsehen:

Herzfrequenz

- **Durchschnittsherzfrequenz:** Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, berechnet über die Laufzeit des Chronographen.
- **Herzfrequenz-Höchstwert:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Zeit in Zonen:** Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamtworkoutzeit zeigt die Uhr, wieviel Zeit Sie in jeder der beiden Herzfrequenzzonen während Ihrer Aktivität verbringen, einschließlich der fünf vordefinierten Zonen, der drei benutzerdefinierten Zonen und unter Zone 1 (die manchmal auch als

„Zone 0“ bezeichnet wird) (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 135 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

- **Durchschnittsherzfrequenz in Zonen:** Die Durchschnittsherzfrequenz in jeder einzelnen Herzfrequenzzone, einschließlich der fünf Standardzonen, der drei Benutzerzonen und unter Zone 1.
- **Regenerierung:** Ihre Herzfrequenzänderung über eine gewählte Zeitspanne, die am Ende Ihrer Aktivität aufgezeichnet wird (siehe „Regenerierung“ auf S. 111 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

Geschwindigkeit

- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
 - **Höchstgeschwindigkeit:** Ihre höchste Geschwindigkeit.
 - **Durchschnittstempo:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die als Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit ausgedrückt wird.
 - **Schnellstes Tempo:** Ihre schnellste Zeit pro Minute.
- Durchschnittsgeschwindigkeit und -tempo sind der gleiche Wert, ausgedrückt auf verschiedene Weise; jedoch sind Höchstgeschwindigkeit und schnellstes Tempo unterschiedliche Werte. Schnellstes Tempo wird berechnet anhand der Tempowerte Ihrer Aktivität; Höchstgeschwindigkeit ist die höchste Geschwindigkeit, die vom GPS-3D-Sensor während Ihrer Aktivität gemessen wird.

Wenn auch nah verwandt, so sind diese zwei Werte jedoch nicht gleichwertig und mögen nicht übereinstimmen.

Entfernung

- ▶ **Workout-Entfernung:** Die Gesamtentfernung, die Sie während Ihrer Aktivität zurückgelegt haben und während der der Chronograph lief.
- ▶ **Kilometerzähler:** Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurückstellen des Kilometerzählers. Da der Kilometerzähler nicht in Verbindung mit dem Chronograph arbeitet, können Sie diese Funktion verwenden, um die Gesamtentfernung über mehrere Workouts aufzuzeichnen.

Uhrzeit

- ▶ **Workout-Dauer:** Die Gesamtzeit Ihrer Aktivität während der Chronograph lief. Die Workout-Dauer ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

GPS

- ▶ **GPS-Batterieleistung:** Der aktuelle Spannungspegel für den GPS-3D-Sensor, der im Balkenformat grafisch dargestellt wird. Sie müssen Daten vom GPS-3D-Sensor empfangen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt und gleichzeitig das Batteriesymbol auf der Uhrenanzeige sichtbar ist, sollten Sie die Batterie austauschen.

Tipps & Tricks zum Modus Zusammenfassung

- ▶ Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, löschen Sie damit die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität.
- ▶ Wenn Sie den HF-Sensor tragen, können Sie im Modus Zusammenfassung eine Kalkulation der Regenerierung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten, während Sie Ihre Regenerierungsdaten einsehen.
- ▶ Wenn Sie Informationen für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität einsehen möchten, sehen Sie Modus Rundendaten im vorherigen Abschnitt.

Beispiel zum Modus Zusammenfassung

Vor Kurzem haben Sie sich entschlossen, sich während ihres Trainings auf Ihre Herzfrequenz zu konzentrieren. Stellen Sie im Modus Konfigurieren Ihre maximale Herzfrequenz auf 195 BPM ein. Wenn Sie einen Ihrer Workouts beenden (ob Laufen, Rad fahren, Schwimmen o.ä.), können Sie den Modus Zusammenfassung anwenden, um Ihre Herzfrequenzdaten einzusehen. Diese Information beinhaltet Ihre Durchschnitts-, Spitzen- und Mindestherzfrequenzen sowie Durchschnittsherzfrequenz und Zeitdauer in jeder der Herzfrequenzzonen. Diese Funktion hilft Ihnen, die Level einzusehen, mit denen Ihr Herz während des Trainings belastet wurde und dient als Maßstab dafür, ob Sie die Intensität Ihres Trainings ändern müssen oder nicht.

Modus Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (z. B. 10, 9, 8, ...). Sie können den Timer einstellen, um zu stoppen, zu wiederholen oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel zu wechseln.



Einstellen des Timers

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Timer erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.

6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Timer einstellen:

- Zeit (Stunden, Minuten und Sekunden bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden).
- Vorgang beenden (**STOP, REPEAT** oder **CHRONO**)

Benutzung des Timers

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit **STOP/RESET**. Setzen Sie den Countdown wieder fort, indem Sie **START/SPLIT** drücken, oder stellen Sie den Timer zurück, indem Sie **STOP/RESET** drücken und halten.
3. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein kurzes Warnsignal.
4. Der Timer stoppt nach der Warnung, wenn er auf **STOP** eingestellt ist.

ODER

der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf **REPEAT** eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie **STOP/RESET** drücken.

Die untere Zeile der Anzeige zeigt RPT und eine Zahl (z. B. RPT 2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungssymbol durchlaufen hat. Sie können auch das Wiederholungssymbol sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist.



ODER

Der Timer wechselt in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn er auf einen dieser Modi eingestellt ist. Das Moduswechsel-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Timer nach Ablauf des Countdowns Modi wechselt.



Tipps & Tricks zum Modus Timer

- Im Modus Timer können Sie **MODE** drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint und zeigt den Timer-Betrieb an.
- Der Timer wechselt nur dann in den Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel, wenn Sie den Chronograph auf Null zurückstellen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 139).



Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten und einmalige Wiederholung ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Da Sie den Timer auf Wiederholung eingestellt haben, beginnt die Uhr eine neue 15minütige Zeitmessung und hilft Ihnen damit, rechtzeitig wieder im Büro zu sein.

Modus Wecker

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann so eingestellt werden, dass es jeden Tag zur selben Zeit ertönt, oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur einmal (nützlich als Erinnerung an Termine).

Wenn die Uhr eine eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang. Sie können das Signal zu diesem Zeitpunkt abschalten, indem Sie einen beliebigen Knopf der Uhr drücken. Wenn Sie das Signal nicht abschalten, bevor es abgelaufen ist, ertönt nach fünf Minuten ein Backup-Signal.



Wahl einer Weckoption

Sie können die Uhr zum Einstellen und Speichern von maximal fünf Weckoptionen (ALM1 bis ALM5) einstellen.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wecker erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um die gewünschte Weckoption zum Einstellen zu wählen (ALM1 bis ALM5).

Einstellen einer Weckoption

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wecker erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können folgende Werte für den Wecker-Modus einstellen:

- Weckoption (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE oder DAILY). Ein Wecksignal ertönt für DAILY jeden Tag zur gewählten Zeit, für WEEKDAYS Montag bis Freitag zur gewählten Zeit, für WEEKENDS Samstag und Sonntag zur gewählten Zeit und für

ONCE nur einmal zur gewählten Zeit und schaltet sich dann automatisch ab.

- Weckzeit (Stunden, Minuten und AM/PM, wenn das 12-Stunden-Format für die Zeit eingestellt wurde).
- Weckerstatus (OFF oder ON). Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckerstatus zu ändern.

Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

Modus Konfigurieren



Verwenden Sie den Modus Konfigurieren, um Optionen einzustellen, die die Leistung der anderen Uhrenmodi für die folgenden sechs Einstellungsgruppen verbessern:

HFM-Einstellungen: Mit Herzfrequenzeinstellungen können Sie Zielzonen Ihrer Herzfrequenzrate einstellen.

G+E-Einstellungen: Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen beeinflussen die Reaktion der Uhr auf Daten, die sie vom GPS-3D-Sensor empfängt.

Höheneinstellungen: Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und stellen die Berechnungen für Ausgleichen und Aufstiegs geschwindigkeit.

Handfreie Einstellungen: Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr, um in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor automatisch zu arbeiten.

Uhreneinstellungen: Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen des allgemeinen Uhrenbetriebs, einschließlich Ausblenden von Daten oder Modi.

Einheiteneinstellungen: Mit dieser Gruppe können Sie die Anzeigeeinheiten für Entfernung (z.B. Kilometer oder Meilen) und Herzfrequenz (Schläge oder Prozent) festlegen.

Benutzung des Modus Konfigurieren

Im Gegensatz zu anderen Einstellungsfunktionen der Uhr enthält der Modus Konfigurieren eine Menüstruktur für die Einstellungsgruppen.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um zur nächsten oder vorherigen Einstellungsgruppe zu navigieren.
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um eine Einstellungsgruppe aufzurufen.

4. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Optionen in einer Einstellungsgruppe zu navigieren.
5. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um eine Option in einer Einstellungsgruppe zu wählen. Auf diese Weise können Sie eine Einstellung ändern oder zur nächsten Ebene wechseln.
6. Drücken Sie **+ (DISPLAY)** oder **- (STOP/RESET)**, um die Option in einer Einstellungsgruppe einzustellen.
7. Drücken Sie **DONE (MODE)**, wenn Sie mit dem Einstellen einer Option in einer Einstellungsgruppe fertig sind.
8. Drücken Sie nochmals **DONE (MODE)**, um zur Einstellungsgruppenebene zurückzukehren.

HFM-Einstellungen

Bevor Sie Ihre Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren, siehe *Heart Zones® Tools for Success* für Informationen darüber, wie wichtig es ist, Ihre Herzfrequenz zu beobachten, und wie Sie Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Konfigurieren Sie anschließend die folgenden Herzfrequenzeinstellungen:

- **TZ Zone und Signal:** Sie können eine von fünf voreingestellten Herzfrequenz zonen (gekennzeichnet mit Z1 bis Z5) oder eine von drei benutzerdefinierten Herzfrequenz zonen (gekennzeichnet mit C1 bis C3) wählen. Sie können auch wählen, ob die Uhr Sie warnen soll oder nicht, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb Ihrer Zielzone bewegt. Zu den Warnsignaloptionen gehören NO ALRT, AUDIBLE und SILENT

NO ALRT schaltet das Warnsignal vollständig ab, SILENT warnt Sie mit einem visuellen Signal (ein Auf- oder Abwärtspeil auf der Uhrenanzeige) bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone, und AUDIBLE fügt dem visuellen Signal eine Warnmelodie hinzu. Bei Überschreiten Ihrer Zone ertönt eine ansteigende Melodie, bei Unterschreiten eine abfallende.

- ▶ **Benutzerdefinierte Zonen:** Sie können die obere und untere Zielzonenzahl oder -prozentsatz (abhängig von der gewählten Anzeige der Herzfrequenz) für maximal drei benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen, die mit CUSTOM 1, CUSTOM 2 und CUSTOM 3 gekennzeichnet sind, einstellen.
- ▶ **Regenerierung:** Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz am Ende Ihrer Aktivität auf einen niedrigeren Wert zurückkehrt; je schneller, desto besser ist Ihre Fitnessstufe. Sie können die Kalkulation der Herzfrequenzraten-Regenerierung auf der Uhr einstellen, wenn Sie den Chronographen für eine oder zwei Minuten oder ganz ausstellen. Durch Wahl von OFF wird verhindert, dass die Uhr automatisch eine Herzfrequenzraten-Regenerierung berechnet, wenn Sie den Chronographen stoppen. Sie können Ihre Regenerierungsrate jedoch weiterhin im Modus Zusammenfassung, eingestellt auf eine Minute, manuell berechnen, wenn Sie im Modus Konfigurieren OFF wählen.
- ▶ **Max. Herzfrequenz:** Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Die Uhr verwendet diesen Wert, um die fünf voreingestellten

Herzfrequenzzonen zu berechnen, und er dient als Referenz zum Anzeigen Ihrer Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT).

- ▶ **Herzfrequenz:** Ihre Uhr bietet die Option, Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT) oder in Schlägen pro Minute (BPM) anzuzeigen. Die gewählte Einstellung legt fest, wie Ihre Herzfrequenz in allen anderen Uhreinstellungen angezeigt wird.

G+E-Einstellungen

- ▶ **Zonentyp:** Vergleichbar mit dem Konzept der Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale, können Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos einstellen, und um Sie zu darauf hinzuweisen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Signalen gehört ein akustisches, bei dem ein Signalton ertönt, oder eine stummes Signal, das blinkt). Geschwindigkeits- und Tempogrenzwerte können separat eingestellt werden. Stellen Sie z. B. Tempogrenzwerte ein, um das Tempo Ihres Laufes zu kontrollieren und Geschwindigkeitsgrenzwerte speziell für Radfahren. Schalten Sie dann einfach zwischen den Einstellungen für die entsprechende Aktivität um.
- ▶ **Entfernungssignal:** Stellen Sie die Uhr auf ein Signal für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Das Entfernungssignal funktioniert nur dann, wenn der Chronograph läuft. Wenn Sie mit der Uhr eine Zwischenzeit anhand der zurückgelegten

Entfernung nehmen möchten, sehen Sie bitte die handfreien Einstellungen auf Seite 139.

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte zu ungleichmäßig erscheinen. Ausgleichen wendet einen Durchschnittsfilter an und die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte könnten deshalb langsamer auf Änderungen ansprechen.

- **Geschwindigkeitsausgleich:** Schalten Sie den Geschwindigkeitsausgleich ein oder aus.
- **Tempoausgleich:** Schalten Sie Tempoausgleich ein oder aus.

Höhenlageeinstellungen

- **Ausgleich:** Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass der angezeigte Höhenwert zu ungleichmäßig erscheint. Durch Anwendung eines Durchschnittsfilters spricht beim Ausgleichen der angezeigte Höhenwert langsamer auf Veränderungen an. Sie können den Höhenausgleich ein- oder ausschalten.
- **Aktualisierung der Aufstiegsrate:** Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegs geschwindigkeit berechnet wird. Sie können Intervalle von 30 Sekunden, 1 Minute, 10 Minuten, 30 Minuten oder 60 Minuten wählen. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Skilaufen, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern, ein.

Handfreie Einstellungen

Handfreie Einstellungen automatisieren Chronographfunktionen, so dass Sie sich auf Ihr Training und nicht den Betrieb der Uhr konzentrieren können. Selbst bei Aktivierung können Sie weiterhin manuell Zwischenzeiten nehmen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen. Konfigurieren Sie folgende handfreie Einstellungen:

- **Auto-Zwischenzeit:** Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten in von Ihnen bestimmten Zeit- oder Entfernungsabständen nehmen. Z.B. können Sie die Uhr so konfigurieren, dass alle 10 Minuten, oder, wenn Auto Split auf 1 MI eingestellt ist, jede Meile automatisch eine Zwischenzeit genommen wird.
- **Auto-Start:** Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie beginnen, sich zu bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor Bewegungen registriert, was die Startzeit geringfügig verzögert.
- **Auto-Stopp:** Mit dieser Funktion stoppt der Chronograph, wenn Sie sich nicht mehr bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor registriert, dass Sie sich nicht mehr bewegen, was die Stoppzeit geringfügig verzögert.
- **Sync Timer & Chrono:** Mit dieser Funktion können Sie den Intervall-Timer und Chronographen auf gleichzeitiges Starten und Stoppen einstellen, so dass Sie Chronographdaten aufzeichnen können, wenn Sie den Intervall-Timer verwenden. Der Abschluss eines Intervalls im Modus Intervall-Timer

veranlasst die Uhr, im Chronographen eine Zwischenzeit zu nehmen. Verwenden Sie diese Funktion, wenn Sie eine Aufzeichnung Ihrer Leistungen für jedes Intervall Ihres Workouts möchten. Jedes Intervall entspricht einer Runde oder einem Abschnitt im Modus Rundendaten.

Sie müssen die Einstellung Sync Timer & Chrono deaktivieren, wenn der Timer nach einem Countdown im Modus Timer in den Modus Chronograph wechseln soll.

Uhreneinstellungen:

Konfigurieren Sie folgende Uhreneinstellungen:

- ▶ **Funktion Night-Mode®:** Nach Aktivierung schaltet sich das INDIGLO®-Nachlicht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.
- ▶ **Stundensignalton:** Nach Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
- ▶ **Knopfsrucksignal:** Nach Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.
- ▶ **Modus Ausblenden:** Sie können folgende Modi ein- oder ausblenden oder deaktivieren: Intervall, Rundendaten, Zusammenfassung, Timer oder Wecker. Wenn Sie beispielsweise den Modus Rundendaten deaktivieren, erscheint er erst wieder, nachdem Sie ihn über den Modus Konfigurieren aktivieren. Ebenfalls können Sie die Modi Vertikal oder Ziel ein- oder ausblenden oder deaktivieren.

- ▶ **Daten ausblenden:** Sie können wählen, ob leere Daten von den HF-Sensoren ein- oder ausgeblendet werden. Wenn Sie z. B. den HF-Sensor nicht für Ihren Workout verwenden und festlegen, dass leere HF-Sensordaten ausgeblendet werden, sehen Sie keine Informationen zur Herzfrequenz, da diese Daten den Einsatz des HF-Sensors erfordern.

Einheiteneinstellungen

Konfigurieren Sie folgende Einheiteneinstellungen:

- ▶ **Entfernung:** Legen Sie fest, ob Entfernung in Meilen, Kilometern (KM) oder nautischen Meilen (NM) angezeigt werden soll.
- ▶ **Geschwindigkeit:** Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde (KPH), Meilen pro Stunde (MPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- ▶ **Tempo:** Legen Sie fest, ob das Tempo in Meilen (MPH), Kilometern (KPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- ▶ **Höhe über NN:** Legen Sie fest, ob die Höhe in Metern, Fuß oder Auto angezeigt werden soll.

In den Einheiteneinstellungen können Sie Geschwindigkeit, Tempo und Höhe über NN individuell auf jede Einheit oder auf die Standard-Autoeinstellung einstellen. In der Einstellung Auto verwendet jede Einstellung automatisch die Einstellung der Entfernungseinheit. Auf diese Weise können Sie Einheiten für alle Datenanzeigen schnell wechseln, ohne jede Einstellung jedes Mal anpassen zu müssen, so dass Flexibilität für bestimmte Situationen erhalten bleibt.

Eine Läuferin wählt üblicherweise Kilometer für ihre Einheiteneinstellung. Für einen Marathon ändert sie die Entfernungseinheit auf Meilen (ein Marathon ist immer 26,2 Meilen lang), behält jedoch die Einstellung Kilometer für ihr Tempo bei. Während des Marathons kann die Läuferin ihre Entfernung in Meilen einsehen, um die Kursmarkierungen der Rennstrecke zu vergleichen, jedoch kann sie ihr Tempo in den vertrauteren Kilometer-pro-Minute-Werten einsehen, um ein besseres Verständnis ihrer Schnelligkeit zu haben.

Batteriewechsel

ACHTUNG: UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBST AUSWECHSELN. TIMEX EMPFIEHLT, DIE BATTERIE DURCH EINEN UHRENHÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst wechseln möchten, überprüfen Sie den speziellen Batterietyp und die Batteriegröße Ihrer Uhr auf der Rückseite des Uhrengehäuses. Befolgen Sie folgende Schritte sorgfältig:

1. Legen Sie die Uhr mit dem Glas nach unten auf eine ebene Arbeitsfläche.
2. Trennen Sie die beiden Uhrenarmbandhälften mit einem kleinen Schraubenzieher.

Die Gehäuserückseite der Uhr muss in derselben Richtung montiert werden, in der sie entfernt wurde, damit das Summerelement nach Wiedereinbau korrekt funktioniert.

3. Entfernen Sie die vier Schrauben, mit denen die Gehäuserückseite befestigt ist, mit einem 00-Kreuzschlitzschraubenzieher und legen Sie sie zur Seite. Entfernen Sie vorsichtig die Gehäuserückseite und legen Sie sie zur Seite.

ACHTUNG: LEGEN SIE DIE UHR IMMER MIT DEM GLAS NACH UNTEN AUF IHRE ARBEITSFLÄCHE. WENN SIE DIE UHR UMDREHEN, UM SCHRAUBEN ODER GEHÄUSE-RÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNTEN DIE KLEINEN ELEKTRISCHEN ANSCHLÜSSE IM INNERN DER UHR VERLOREN GEHEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batteriekammer und entfernen Sie die Batterie.
5. Legen Sie eine neue Batterie in das Batteriefach und achten Sie darauf, dass die + Kennzeichnung nach oben zeigt.
6. Befestigen Sie die Batteriekammer.
7. Montieren Sie die Gehäuserückseite und vergewissern Sie sich, dass die schwarze Dichtung sicher in der Gehäuserille liegt und die Gehäuserückseite korrekt mit der Uhr ausgerichtet ist, um sicherzustellen, dass der Summer mit den internen Anschlüssen ausgerichtet ist (siehe den Hinweis nach Schritt 2).
8. Befestigen Sie vorsichtig die Armbandteile, so dass der kürzere Teil mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

INDIGLO®-Nachtlicht

Die Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Ihre Uhr hält einem Druck von 5,93 bar stand (entspricht einer Tiefe von 50 m unter dem Meeresspiegel). Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Obwohl Ihre Uhr wasserbeständig ist, ist sie keine Taucheruhr. Die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abgespült werden. Bei Einsatz im Wasser zeigt die Uhr keine Sensordaten an.

GESETZLICHE INFORMATION

TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Corporation. BODYLINK ist eine eingetragene Marke der Timex Group, B.V. INDIGLO ist eine eingetragene Marke von Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. HEART ZONES ist eine Marke von Sally Edwards.

Internationale Timex-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

ACHTUNG: DIESE GARANTIE BEZIEHT SICH NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; sowie auf
5. Etui, Zusatzteile oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine

Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Kaufdatum und -ort bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US\$ 7,00; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen Porto- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

ACHTUNG: FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

USA: Zusätzliche Garantieinformationen erhalten Sie unter der Nummer 1 800 328 2677. **Kanada:** wählen Sie 1-800-263-0981. **Brasilien:** wählen Sie 0800-168787. **Mexiko:** wählen Sie 01-800-01-060-00. **Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas:** wählen Sie (501) 370-5775 (USA). **Asien:**

wählen Sie 852-2815-0091. **Für Großbritannien:** wählen Sie **44.020 9620**. **Portugal:** wählen Sie 351 212 946 017.

Frankreich: wählen Sie 33 3 81 63 42 00. **Deutschland:** wählen Sie +43 662 88 92130. **Mittlerer Osten und Afrika:** wählen Sie 971-4-310850. **Alle anderen Länder:** Wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufbelegs bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN; BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Absatz 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Produktname: *System Geschwindigkeit + Entfernung:* GPS
Sende-Empfangsgeräte Serien M5xx/M1xx

Herzfrequenzratenmonitor System: HRM
Sendegerät Serien M6xx/M5xx

Produkttyp: Beabsichtigter Strahler

Modell	FCC ID-Nr.	IC-Zert.-Nr.
M850/M576 Monitor Geschwindigkeit+Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Monitor Geschwindigkeit+Entfernung	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Produktname: *Uhrenempfänger:*
HRM/Geschwindigkeit + Entfernung Serien
M6xx/M5xx/M1xx

Datenaufzeichner: HRM/G+S Serien M5xx/M1xx

Produkttyp: Unbeabsichtigter Strahler

Diese Geräte wurden getestet und entsprechen den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, wird dem Anwender empfohlen, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

Vorsicht: Alle Änderungen oder Modifizierungen an o. g. Geräten, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb der Geräte für ungültig erklären.

Hinweis für Kanadische Industrie: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Introduzione	155
Benvenuti!	155
Prima di iniziare	156
Descrizione del Performance Watch	157
Terminologia relativa all'orologio.....	157
Il cronografo.....	158
Risorse	159
Pulsanti dell'orologio.....	160
Icane del display.....	164
Avvio del sistema Bodylink®	165
Messaggi	168
Formattazione del display	169
Preparazione all'uso dell'orologio.....	170
Modalità dell'orologio	173
Modalità Ora del giorno	174
Modalità Cronografo	180
Modalità Verticale	184
Modalità Completamento	187
Modalità Timer a intervalli.....	192

Modalità Dati sul giro	200
Modalità Sommario	203
Modalità Timer normale	209
Modalità Sveglia.....	213
Modalità Configura	215
Cura e manutenzione.....	226
Sostituzione della batteria	226
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	227
Impermeabilità.....	228
Avvisi legali	229
Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata).....	229
Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)	233

Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Sistema Timex® Bodylink® avete assunto il vostro nuovo allenatore personale. Usando il vostro Performance Watch insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e della Velocità + Distanza, avrete la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del vostro livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il “cervello” del Bodylink System, offrendo all’utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal sensore della Frequenza cardiaca, dal sensore Velocità + Distanza o da entrambi.

Il Performance Watch offre all’utente una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l’utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usare le sue caratteristiche e funzioni per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell’orologio.

La invitiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch. Passi in rassegna la *Guida rapida all’avviamento* per acquisire le nozioni fondamentali del Bodylink System. E soprattutto, si goda il Suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le Sue prestazioni!

Prima di iniziare

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per l'impostazione del Performance Watch e per il suo uso insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e Velocità + Distanza. Per aiutare l'utente ad imparare a usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave volti a migliorare la comprensione dell'utente, fra cui i seguenti.

- Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- Glossari in ciascuna sezione che spiegano molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- Un manualetto illustrante i collegamenti fra il Performance Watch e ciascuno dei sensori di fitness in ciascuna modalità.
- Situazioni di vita reale, in caselle di testo grigie, che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica.

DESCRIZIONE DEL PERFORMANCE WATCH

Terminologia relativa all'orologio

Il Bodylink® System presenta un suo proprio linguaggio particolare, che si impara man mano che si diventa esperti nel suo uso. Man mano che l'utente impara questo linguaggio, incontra parole e frasi importanti. Ma promettiamo che non ci sarà alcun esame di vocabolario da sostenere!

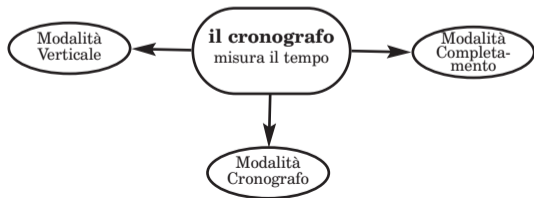
L'esame della terminologia chiave aiuta a imparare più rapidamente come funziona il Bodylink System, quindi esortiamo l'utente a soffermarsi su alcune delle parole impiegate nel manuale.

- **Bodylink System:** il Bodylink System permette all'utente di monitorare e memorizzare dati in tempo reale usando una serie di dispositivi wireless insieme al Performance Watch.
- **Performance Watch:** il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.
- **Sensori di fitness:** il Bodylink System comprende due sensori digitali: il sensore della Frequenza cardiaca ed il sensore Velocità + Distanza.
- **Sensore della frequenza cardiaca:** il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. *La Guida dell'utente al sensore di fitness* offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

- **Sensore Velocità + Distanza:** il sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). *La Guida dell'utente al sensore di fitness* offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore GPS-3D. Si noti che a volte l'orologio fa riferimento al Sensore GPS-3D come al Sensore V+D.
- **GPS:** il sensore GPS-3D usa le informazioni raccolte dal sistema satellitare di posizionamento globale (GPS) per calcolare la velocità, la distanza e l'elevazione dell'utente.

Il cronografo

Mentre si imparano le nozioni relative all'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. **Basta ricordare che** il cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo. Si noterà una modalità Cronografo, ma dal cronografo si può accedere



alle modalità Verticale e Completamento. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, usa la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).

Risorse

Fonti di informazione stampate

Oltre a questo manuale, il Bodylink® System è corredato dalle seguenti preziose risorse.

- *Guida rapida all'avviamento del Bodylink System:* informazioni che aiutano l'utente a iniziare a usare il Performance Watch insieme ai sensori di fitness, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- *Guida dell'utente ai sensori di fitness:* informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione dei sensori di fitness.
- *Strumenti per il successo Heart Zones®:* informazioni su come usare il sensore digitale della Frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento zone cardiache, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza del suo cuore.

Risorse sul Web

I siti Web Timex® offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il suo Bodylink System.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- ▶ www.timex.com/software/: rilasci di software correnti per prodotti Timex.
- ▶ www.timex.com/fitness/: consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Oltre ai siti Timex, si consiglia di visitare il sito al quale si fa riferimento in *Strumenti per il successo Heart Zones®*. Presso il sito www.heartzones.com si troveranno informazioni che integrano il materiale riportato nel libretto.

Pulsanti dell'orologio

L'orologio è dotato di pulsanti multifunzionali che servono a tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio funzionano secondo le etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo intorno al bordo del display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®;
premere per illuminare l'orologio; tenere premuto per silenziare l'allerta di zona bersaglio

MODE

Premere per passare alla modalità successiva

START/SPLIT

Premere per avviare il cronometraggio o per registrare un tempo intermedio

DISPLAY

Premere per visualizzare i dati sulle prestazioni

SET/FORMAT

Premere per impostare o per cambiare il formato del display

STOP/RESET

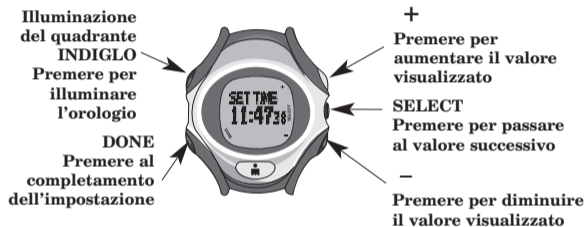
Premere per fermare oppure premere e tenere premuto per ripristinare



Inoltre, in qualsiasi modalità da dove si possa visualizzare la frequenza cardiaca, si può tenere premuto il pulsante INDIGLO® per silenziare rapidamente un'allerta sonora di zona bersaglio. Una volta premuto il pulsante per cambiare l'allerta, essa resta silenziosa finché non la si fa passare ad un altro tipo di allerta di zona bersaglio. Per ulteriori informazioni, consultare "Allerta e zona bersaglio" a pagina 197.

Pulsanti di impostazione

Usare i pulsanti di impostazione dell'orologio per impostarne le funzioni (per esempio, per impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul bordo del display dell'orologio, si è avviato il processo di impostazione.



I procedimenti qui indicati permettono di impostare le funzioni dell'orologio.

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).

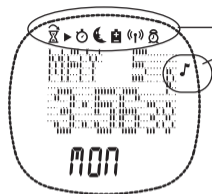
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Pulsanti di visualizzazione

I pulsanti dell'orologio possono aiutare l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Se si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul bordo del display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.



Icone del display



Icone del display dell'orologio



Il timer a intervalli o quello normale stanno scorrendo



Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)



Il cronografo sta scorrendo



Sveglia abilitata



Illuminazione del quadrante abilitata



Segnale acustico orario abilitato



Batteria del sensore GPS-3D scarica

Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.

NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.

- Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio HOLD TO SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni secondi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.

Messaggi

Quando si usa l'orologio con i sensori di fitness, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato di uno dei sensori collegati all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

NO DATA FROM HRM (GPS) (Nessun dato MFC o GPS)

L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca né da quello GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) (Dati disturbati da MFC o GPS) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

SEARCHING (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.

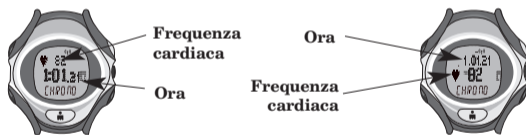
WEAK GPS SIGNAL (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio

in zone senza troppi alberi o non troppo coperte da nuvole) e a velocità più sostenute.

FATAL GPS ERROR (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

Formattazione del display

In Modalità cronografo, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare la posizione dei valori dei dati visualizzati nelle righe di visualizzazione superiore e centrale. Questo permette all'utente di visualizzare il valore più importante per lui nella riga di visualizzazione a caratteri più grandi, quella centrale.



Lo scambio delle posizioni sul display non influisce sul tasso di ascesa, che appare sempre nella riga intermedia del display. Per ulteriori informazioni sul tasso di ascesa, vedere “Modalità verticale” a pagina 184.

Preparazione all'uso dell'orologio

Determinare la propria frequenza cardiaca

Oltre alle sue tante altre utili funzioni, l'orologio impiega una sofisticata tecnologia che aiuta l'utente a monitorare informazioni dettagliate sulla propria frequenza cardiaca. Ma prima di poter monitorare queste informazioni, occorre innanzitutto determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso nella confezione dell'orologio offre eccellenti procedure in merito, e la Timex® raccomanda l'impiego di una di queste metodologie. Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones*, si può prendere in considerazione la possibilità di utilizzare il metodo basato sull'età, alquanto diffuso ma molto controverso. Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni inizierebbe con il numero 220 e vi sottrarrebbe 35 (la sua età), arrivando ad una frequenza cardiaca massima stimata di 185.

Impostare l'orologio per il primo uso

Una volta determinata la propria frequenza cardiaca, impostare i seguenti parametri prima di usare l'orologio.

1. **Impostare l'ora del giorno.** Per informazioni dettagliate sulla Modalità Ora del giorno, incluse istruzioni per l'impostazione dell'ora del giorno, consultare la pagina 174.
2. **Immettere la propria frequenza cardiaca massima.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi MAX HR (FC max). L'impostazione della propria frequenza cardiaca massima determina le corrispondenti cinque zone bersaglio della frequenza cardiaca preimpostate. Per ulteriori informazioni fare riferimento alla sezione "Frequenza cardiaca massima" a pagina 219.
3. Selezionare le unità di visualizzazione desiderate per la frequenza cardiaca. **In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS** (impostazioni MFC) e poi HRM DISPLAY (display MFC). L'orologio offre l'opzione di visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battiti al minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT). Per ulteriori informazioni fare riferimento alla sezione "Display della frequenza cardiaca" a pagina 220.
4. **Determinare la zona e l'allerta della frequenza cardiaca bersaglio.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi TZ ALERT (allerta zona bersaglio). Usare l'allerta zona bersaglio per mantenere la frequenza cardiaca entro un intervallo definito, al fine di ottimizzare le proprie prestazioni ed evitare di stancarsi eccessivamente o di usare in modo insufficiente il

cuore durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni consultare "Allerta e zona bersaglio" a pagina 197.

5. **Scegliere la visualizzazione delle unità di misura per il proprio orologio.** Nella Modalità Configura, impostare come si desidera le unità relative a lunghezza, velocità, passo ed altitudine. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni delle unità di misura" a pagina 224.
 6. **Impostare il periodo di aggiornamento della velocità di ascensione.** Questa impostazione nel gruppo IMPOSTAZIONI ALTITUDINE calcola quanto rapidamente l'utente cambia altitudine durante l'allenamento (definita anche velocità verticale). Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia. Per informazioni dettagliate, consultare "Aggiorna velocità di ascensione" a pagina 221.
- Sebbene non sia necessario apportare le seguenti regolazioni prima del primo allenamento, potrebbe essere utile esaminare e configurare le zone bersaglio per passo e velocità (pagina 221), l'allerta di distanza (pagina 220) o le altre funzioni senza l'uso delle mani (pagina 222).

MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Si possono passare in rassegna le dieci modalità premendo **MODE**.

- **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.
- **Verticale** presenta dati verticali come la velocità di ascensione, l'altitudine e la quota.
- **Completamento** permette all'utente di predire un periodo per una distanza specificata e imposta segnali di allerta se non viene mantenuto il passo.
- **Timer a intervalli** permette di impostare l'orologio per allenamenti a intervalli.
- **Dati sul giro** presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- **Timer normale** permette di cronometrare un evento per il quale occorre fare il conto alla rovescia da un periodo di tempo specifico fino allo zero.
- **Sveglia** gestisce fino a cinque sveglie.
- **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

Modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.



Terminologia relativa alla modalità Ora del giorno

UTC: Quando si usa l'orologio insieme al Sensore GPS-3D, esso viene allineato con l'UTC (ora universale coordinata, nota un tempo come GMT). Quest'ora descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

Impostazione dell'ora

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Ora del giorno.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i lavori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per l'ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

- Ore
- Minuti
- Secondi
- Anno
- Mese
- Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data)
- Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore]

Passaggio da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Si può vedere il secondo fuso orario premendo **START/SPLIT** oppure si può passare dal T1 al T2 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non appare **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà **HOLD FOR TIME 1**.

Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

Sincronizzazione dell'orologio con il sensore GPS-3D

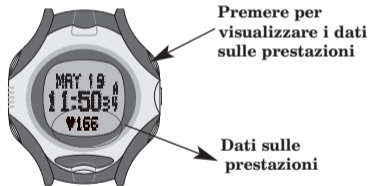
Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D con l'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- Se si attiva il sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orari secondo l'ora locale.
- Se si attiva il Sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

- Si noti che non si possono regolare i secondi quando si abilitano le funzioni di GPS; i secondi restano sempre sincronizzati con l'ora UTC.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella modalità Ora del giorno

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Si può scegliere di continuare a visualizzare invece il giorno della settimana premendo **DISPLAY** finché non viene visualizzato il giorno della settimana.



Si può visualizzare quanto segue.

- **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- **Velocità:** l'attuale velocità.

- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Consigli e trucchi per la Modalità Ora del giorno

- Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- L'orologio non viene regolato automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- Se l'orologio non rileva il sensore FC, il giorno della settimana appare automaticamente sulla riga inferiore del display.
- Se si usa l'orologio insieme al sensore FC, si possono ripristinare sullo zero solo i secondi.
- Si può regolare il valore dei minuti in ritardo o in anticipo rispetto all'ora corretta, e l'orologio ricorda l'impostazione. Questa funzione aiuta le persone che vogliono impostare l'orologio leggermente in ritardo per essere puntuali.

Esempio per la Modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare dati provenienti dai sensori di fitness per un massimo di 100 giri.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Alla Modalità Verticale oppure tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il cronometraggio o registra un tempo intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Scambia la posizione delle righe superiore e centrale

Ferma o ripristina il cronografo

Terminologia della Modalità Cronografo

Cronografo: il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

Tempo di giro: il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

Tempo intermedio: il tempo intermedio registra il totale di tempo trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

Registrare un tempo intermedio: quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

Funzionamento della Modalità Cronografo

Quando si usa la Modalità Cronografo, si registrano tempi intermedi premendo **START/SPLIT**, oppure si può impostare l'orologio in modo da registrare automaticamente tempi intermedi in base al tempo o alla distanza. Per ulteriori informazioni sull'impostazione dell'orologio in modo che registri automaticamente tempi intermedi, consultare "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 222.

Attenersi a questi procedimenti per usare il cronografo nella Modalità Cronografo.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro, oppure attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività fisica.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Cronografo

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Cronografo, le opzioni di visualizzazione includono:

- ▶ **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo.

Consigli e trucchi per la Modalità Cronografo

- ▶ Se si preme **MODE** per far passare l'orologio ad una diversa modalità mentre il cronografo continua a scorrere, appare  l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.
- ▶ Se si usa l'orologio con il sensore FC, lo si può impostare in modo che inizi a fare un calcolo del recupero della frequenza cardiaca ogni volta che si preme **STOP/RESET** per fermare il cronografo. Tuttavia, se si preme di nuovo **START/SPLIT** prima che si sia completato il ciclo di recupero, si cancella il recupero. Per ulteriori informazioni, consultare "Recupero" a pagina 219.

Esempio per la Modalità Cronografo

Recentemente siete venuti a sapere di un metodo di allenamento per i corridori di lunghe distanza chiamato metodo corri/cammina che può aiutarvi ad aumentare la vostra resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete **START/SPLIT** per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo **START/SPLIT** e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

Modalità Verticale

La Modalità Verticale funge da modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, in particolar modo per la visualizzazione delle informazioni relative all'altitudine. Infatti, la Modalità Verticale fa sì che l'orologio permetta all'utente di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci. Se non si usa il Sensore GPS-3D, si visualizza il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS) e non si può accedere alla Modalità Verticale.

INDIGLO®

Illuminazione del quadrante

Alla Modalità Completamento o tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il giro o registra un tempo intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Scambia la posizione delle righe superiore e centrale

Ferma o ripristina il cronografo

Terminologia della Modalità Verticale

Velocità di ascensione: quanto rapidamente si sale o si discende.

Velocità verticale: un altro modo di definire la velocità di ascensione.

Funzionamento della Modalità Verticale

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Verticale

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Verticale, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca:** frequenza cardiaca corrente.
- **Velocità di ascensione:** la velocità verticale.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Velocità:** l'attuale velocità.

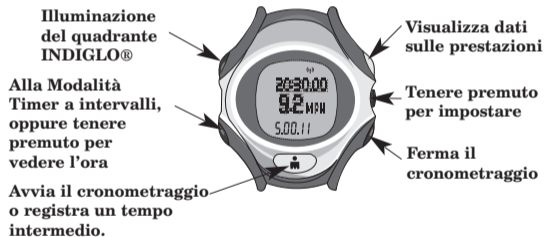
- **Distanza:** la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.
- **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo.

Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista che viene stimata di circa 823 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete START quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete STOP e poi DISPLAY finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per vedere quanto velocemente avete sciato e confrontate il valore di elevazione dell'orologio con la stima datavi dalla vostra guida.

Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza evento specificata (una maratona o una gara di 5 km, per esempio) in base ai dati correnti del Sensore GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può impostare l'orologio in modo che suoni un'allerta se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.



Se non si usa il Sensore GPS-3D, si visualizza il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS) e non si può accedere alla Modalità Completamento. Inoltre, prima di usare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

Terminologia della Modalità Completamento

Tempo bersaglio: il tempo desiderato per il completamento della gara o dell'allenamento. L'orologio usa questo valore di tempo per avvertire l'utente se sta procedendo troppo lentamente per completare l'evento entro il periodo di tempo selezionato.

Impostazione della Modalità Completamento

Per permettere la configurazione della Modalità Completamento, occorre fermare e azzerare il cronografo. Tuttavia, si può comunque configurare la Modalità Completamento anche quando si vede visualizzato il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS).

1. Mentre ci si trova nella Modalità Completamento, premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 2 e 3 per tutti i valori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- Distanza evento preimpostata o personalizzata (per l'impostazione personalizzata si può impostare la distanza fino a 999,99)
- Unità di misura (NM, KM o MI)
- Tempo bersaglio
- Opzione allerta (un'allerta sonora farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un allarme silenzioso farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto)

Funzionamento della Modalità Completamento

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Completamento.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine dell'attività fisica.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
6. Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Completamento

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Completamento, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- ▶ **Tempo di completamento:** il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se il passo corrente dell'utente non gli permetterebbe di completare l'attività entro il tempo bersaglio selezionato. Se ci si ferma, il display dell'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED.
- ▶ **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca corrente.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale scorreva il cronografo.
- ▶ **Distanza:** la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.

Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che, quando ci si allena per una gara, si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento, cercando di migliorare la propria meta relativa al tempo. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un'allerta udibile quando andate più lentamente del vostro passo richiesto, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

Modalità Timer a intervalli

La Modalità Timer a intervalli offre un flessibile timer per conto alla rovescia a sei intervalli, e può conservare le impostazioni per un massimo di cinque diverse sessioni di allenamento. Include intervalli di riscaldamento e raffreddamento e quattro intervalli di allenamento per ciascuna sessione di allenamento. Si può impostare il gruppo di quattro intervalli di allenamento in modo che si ripetano per un massimo di 99 volte. Si può impostare l'intervallo di riscaldamento in modo che scorra una volta all'inizio della sessione di allenamento e l'intervallo di raffreddamento in modo che scorra una volta al termine della sessione di allenamento.

Illuminazione
del quadrante
INDIGLO®

Alla Modalità
Dati sul giro,
oppure tenere
premuta per
vedere l'ora

Per iniziare a
cronometrare
l'allenamento a
intervalli



Visualizza dati
sulle prestazioni

Tenere premuto
per impostare

Per selezionare,
interrompere o
ripristinare un
allenamento

Terminologia della Modalità Intervallo

Allenamento a intervalli: si può usare un allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento, e questo in ultima analisi aiuta l'utente ad allenarsi più a lungo e più a fondo.

Intervallo: gli intervalli permettono di esercitarsi per specifici periodi di tempo. Per esempio, si può correre per dieci minuti, camminare per due, correre per venti minuti e poi camminare per cinque: questo rappresenterebbe quattro intervalli di allenamento.

Ripetizioni: il numero di volte che si decide di eseguire un gruppo di intervalli. Nell'esempio dato sopra, se si decide di far scorrere per tre volte quel gruppo di intervalli, si passa attraverso la serie di intervalli di dieci, due, venti e cinque minuti per tre volte di seguito. Questo rappresenterebbe 3 ripetizioni.

Riscaldamento: il periodo all'inizio dell'allenamento che contribuisce a preparare il corpo ad una sessione di allenamento più intensa.

Raffreddamento: il periodo alla fine dell'allenamento che aiuta il corpo a ritornare ad uno stato di normale funzionamento.

Selezione di un allenamento a intervalli

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque allenamenti, contrassegnati dalla dicitura da WKOUT 1 a WKOUT 5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Intervallo.
2. Premere **▼ (STOP/RESET)** per scegliere l'allenamento che si vuole impostare (da **WKOUT 1** a **WKOUT 5**).

Poiché occorre ripristinare il timer a intervalli per selezionare un nuovo allenamento, potrebbe essere necessario premere il pulsante **STOP/RESET** più di una volta prima di poter visualizzare un nuovo allenamento.

Impostazione di un allenamento a intervalli

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché la parola SET non appare brevemente sul display. Si visualizza lo schermo di impostazione con la parola WARM-UP (riscaldamento) lampeggiante.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per rivedere le impostazioni per ciascun intervallo dell'allenamento. Le impostazioni includono WARM-UP (riscaldamento), INTVL 1 - 4 (intervallo da 1 a 4), # OF REPS (N. di ripetizioni) e COOL-DOWN (raffreddamento).
3. Selezionare un intervallo da impostare e premere **SELECT (SET/FORMAT)**. Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per selezionare una delle cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate o una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate. Si può anche selezionare di non avere nessuna zona bersaglio o una allerta

di zona bersaglio manuale solo per questo intervallo. Una volta scelta la propria zona, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.

Se non si è selezionato MANUAL (manuale) nel procedimento 3, passare al procedimento 5.

4. Impostare i valori superiore e poi inferiore della frequenza cardiaca per la zona MANUAL (manuale). Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per cambiare i valori e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le cifre. Quando si finisce di impostare i limiti, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per cambiare i valori del tempo e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le ore, i minuti e i secondi. Se si è impostato un intervallo sullo zero (00:00:00), l'orologio salta automaticamente questo intervallo durante l'allenamento.
6. Quando si passa oltre il valore finale nel tempo di intervallo, l'orologio avanza automaticamente all'intervallo successivo (oppure passa a # OF REPS, ovvero N. di ripetizioni, se ci si trova nell'impostazione degli intervalli di WARM-UP, ovvero riscaldamento, o COOL DOWN, ovvero raffreddamento). Ripetere i procedimenti da 2 a 5 per impostare tutti gli intervalli e le ripetizioni per l'allenamento selezionato.
7. Premere **DONE (MODE)** per salvare l'allenamento e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer a intervalli, si possono impostare i seguenti valori.

- ▶ Warm up - Riscaldamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Intervalli da 1 a 4 (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Number of Reps - Numero di ripetizioni (non include gli intervalli di riscaldamento e raffreddamento)
- ▶ Raffreddamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)

Funzionamento della Modalità Timer a intervalli

Seguire questi procedimenti per usare il timer a intervalli per un allenamento.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer a intervalli.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine della propria attività fisica.
4. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio oppure
5. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

Allerte e Zone di frequenza cardiaca bersaglio

Durante il processo di impostazione, si ha l'opzione di usare per ciascun intervallo una delle cinque allerte standard, tre delle allerte personalizzate o una particolare allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può anche scegliere di non usare nessuna allerta di zona bersaglio. Mentre si fa scorrere il timer a intervalli, le impostazioni di allerta di zona bersaglio che si scelgono hanno la precedenza sull'allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio che si imposta nella Modalità Configura (vedere pagina 215).

Tuttavia, l'impostazione relativa al tipo di allerta [**AUDIBLE** (sonora), **VISUAL** (visiva) o **NO ALRT** (nessuna allerta)] indicata nella Modalità Configura funziona ancora mentre si usa il timer a intervalli. L'orologio ignora soltanto le impostazioni relative ai limiti.

Tenere presente che queste impostazioni hanno un impatto solo sull'allerta di zona bersaglio. Le impostazioni di allerta di zona bersaglio usate nel timer a intervalli non hanno alcun impatto sui dati statistici sulla frequenza cardiaca che vengono monitorati e visualizzati nella Modalità Sommario.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Timer a intervalli

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Timer a intervalli, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- ▶ **Frequenza cardiaca:** l'attuale frequenza cardiaca espressa come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) o come battiti al minuto (BPM).
- ▶ **Velocità:** l'attuale velocità.
- ▶ **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- ▶ **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il timer a intervalli.
- ▶ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Consigli e trucchi per la Modalità Intervallo

Si può impostare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio quando termina un intervallo, usando la funzione SYNC TIMER & CHRONO (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 223). Questa impostazione ha la precedenza sulla funzione di Tempo intermedio automatico e permette di avere una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

Esempio per la Modalità Intervallo

A fini di allenamento incrociato, decidete di aggiungere alla vostra routine di allenamento una classe di spin di un'ora una volta alla settimana. Decidete di usare la Modalità Intervallo perché vi aiuti a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per la vostra classe. Impostate il WKOUT 1 (allenamento 1) come segue. WARM-UP (riscaldamento) per 5 minuti con NO TZ (indicante che non avete nessuna meta per la frequenza cardiaca), INTVL 1 (intervallo 1) per 5 alla Z4 (zona 4): 156 – 175 (in battiti al minuto), INTVL 2 (intervallo 2) per 1 minuto nella Z3 (zona 3): 136 – 156, INTVL 3 (intervallo 3) per 10 minuti nella Z4 (zona 4) e INTVL 4 (intervallo 4) per 2 minuti nella Z3 (zona 3). Quindi impostate il # OF REPS (N. di ripetizioni) su 3, ad indicare che volete ripetere gli intervalli da 1 a 4 (da INTVL 1 a INTVL 4) per tre volte. Infine impostate il COOL DOWN (raffreddamento) su 5 minuti con NO TZ (nessuna zona bersaglio). L'intero allenamento richiede circa 60 minuti e vi aiuta a monitorare sia il tempo che le mete di resistenza.

Modalità Dati sul giro

La Modalità Dati sul giro permette di rivedere le informazioni memorizzate sul giro relative a tempo e frequenza cardiaca. Per registrare i dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo in una delle modalità Cronografo.



Quando si usa la Modalità Dati sul giro, ogni giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per “recall”, ovvero “richiamo”) per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

Si accede a queste informazioni seguendo questi procedimenti.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso i dati relativi a ciascun giro.

Visualizzazione dei dati di prestazione nella Modalità Dati sul giro

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni per ciascun giro del proprio allenamento premendo e rilasciando **DISPLAY**. Per la Modalità Dati sul giro, le opzioni di visualizzazione includono le seguenti.

- **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.
- **Frequenza cardiaca media del giro e Tempo nella frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro e il tempo nella frequenza cardiaca media mostra quanto tempo, durante il giro, si è trascorso alla frequenza cardiaca media.
- **Velocità media del giro:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- **Passo medio del giro:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- **Distanza del giro:** la distanza coperta nel giro.
- **Altitudine del giro:** l'altitudine visualizza l'altezza sopra il livello del mare al termine del giro.
- **Cambiamento di elevazione del giro:** l'elevazione indica il cambiamento di altitudine durante il giro.

Suggerimenti e trucchi per la Modalità dati sul giro

- ▶ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati sul giro relativi all'attività precedente.
- ▶ Se si desidera visualizzare informazioni sull'intera attività, consultare la Modalità Sommario nella prossima sezione.
- ▶ Se si è attivata la SYNC TIMER & CHRONO (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 223), allora i dati sul giro sono equivalenti alle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Illuminazione
del quadrante
INDIGLO®

Alla Modalità
Timer normale,
oppure tenere
premuta per
vedere l'ora



Terminologia della Modalità Sommario

Zona: un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

Recupero: una misura di valutazione del livello di fitness e di affaticamento, basata sulla velocità alla quale la frequenza cardiaca scende nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®*.

Funzionamento della Modalità Sommario

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso i dati di sommario.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Sommario

Se non si usano i sensori di fitness, le uniche informazioni che si possono visualizzare nella Modalità Sommario sono quelle del tempo totale per la propria attività mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo totale è equivalente al tempo intermedio nella Modalità Cronografo.

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, si possono visualizzare i dati sulle prestazioni per i seguenti cinque gruppi di dati.

Frequenza cardiaca

- **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- **Tempo nelle zone:** prendendo in considerazione il tempo totale dell'allenamento, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca durante la

sua attività, compreso quello trascorso in tutte e cinque le zone preimpostate, in tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1 (cui ci si riferisce talvolta come "Zona 0") (consultare "Impostazione del MFC" a pagina 218 per informazioni su come impostare questa funzione).

- **Frequenza cardiaca media nelle zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca, comprese tutte e cinque le zone preimpostate, tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1.
- **Recupero:** la variazione della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Recupero" a pagina 219 per informazioni su come impostare questa funzione).

Velocità

- **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorsa.
- **Passo migliore:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

Sebbene la Velocità media e il Passo medio corrispondano allo stesso valore espresso in due modi diversi, il Passo migliore e la Velocità massima sono due valori diversi. Il Passo migliore viene determinato analizzando i valori di passo dell'attività dell'utente;

la Velocità massima è la velocità più alta calcolata dal Sensore GPS-3D durante l'attività dell'utente. Sebbene siano strettamente correlati, questi due valori non sono equivalenti e potrebbero non corrispondere.

Distanza:

- **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

Ora

- **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

GPS

- **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore GPS-3D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre ricevere dati dal sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento e si vede l'icona della batteria sul display dell'orologio, occorre cambiare la batteria.

Consigli e trucchi per la Modalità Sommario

- Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente.
- Se si sta indossando il sensore FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT** mentre si visualizzano i dati sul recupero.
- Se si desidera visualizzare informazioni per ciascun segmento della propria attività, consultare Modalità Dati sul giro nella sezione precedente.

Esempio per la Modalità Sommario

Di recente, avete deciso di concentrarvi sulla vostra frequenza cardiaca durante i vostri allenamenti. In Modalità Configura, impostate la frequenza cardiaca massima su 195 BPM (battiti/minuto). Quando terminate qualsiasi allenamento (corsa, ciclismo, nuoto o qualsiasi altro tipo di attività), potete consultare la Modalità Sommario per esaminare le informazioni sulla vostra frequenza cardiaca. Queste informazioni includono le frequenze cardiache media, di picco e minima, oltre alla frequenza cardiaca media e al tempo trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca. L'uso di questa funzione vi aiuta a conoscere i livelli ai quali avete allenato il vostro cuore durante l'allenamento e vi indica se avete bisogno o meno di intensificare il vostro allenamento.

Modalità Timer normale

La Modalità Timer normale permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio, 10, 9, 8, ...). Si può impostare l'orologio in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento.



Impostazione del Timer

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer normale.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.

- Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
- Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

- Ora (ore, minuti e secondi per un massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi)
- Azione da intraprendere al termine [STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o CHRONO (cronografo)]

Funzionamento del timer

- Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il timer.
- Fermare il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**. Si può riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo **START/SPLIT**, oppure ripristinare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.
- Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale di allerta.
- Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su **STOP**.

OPPURE

il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su **REPEAT** e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. SI vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.



OPPURE

Il timer passerà alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento se è impostato su una di queste modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia.



Consigli e trucchi per la Modalità Timer normale

- Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. Si visualizza l'icona del timer, ad indicare che il timer sta scorrendo.
- Il timer passa alla Modalità Cronografo, Verticale o Completamento solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e ha disabilitato la Sincronizzazione Timer e Cronografo (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 222).



Esempio per la Modalità Timer normale

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi lo impostate in modo che si ripeta una volta. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a camminare ritornando verso l'ufficio. Poiché avete impostato il timer in modo che si ripeta, l'orologio inizia a cronometrare un'altra sessione di 15 minuti aiutandovi a tener conto di quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

Modalità Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia per cinque sveglie separate.



Quando si imposta una sveglia, appare l'icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. Si può impostare una sveglia in modo che suoni alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull'orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l'allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.



Selezione di una sveglia

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque sveglie, contrassegnate dalla dicitura da ALM1 ad ALM5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere ▲ (**DISPLAY**) o ▼ (**STOP/RESET**) per scegliere la sveglia da impostare (da ALM1 ad ALM5).

Impostazione di una sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola SET, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- Tipo di sveglia [WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)]. Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata, una

sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì alla stessa ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica alla stessa ora selezionata, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.

- Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).
- Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata). Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

Notare che se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

Modalità Configura



Usare la Modalità Configura per impostare opzioni volte a migliorare le prestazioni delle altre modalità dell'orologio, per i seguenti tre gruppi di impostazioni.

Impostazioni MFC: le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.

Impostazioni V+D: le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.

Impostazioni altitudine: le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

Impostazioni senza l'uso delle mani: queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.

Impostazioni orologio: offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

Impostazioni delle unità di misura: le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

Funzionamento della Modalità Configura

A differenza delle altre funzioni di impostazione dell'orologio, la Modalità Configura include una gerarchia di menu per i gruppi di impostazione.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.
6. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere **DONE (MODE)** al termine dell'impostazione di un'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo **DONE (MODE)** per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

Impostazioni MFC

Prima di configurare le proprie impostazioni per la frequenza cardiaca, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®* per informazioni sull'importanza di monitorare la frequenza cardiaca e su come determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono quindi configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

- **Allerta e zona TZ:** si può selezionare una delle cinque zone preimpostate di frequenza cardiaca (contrassegnate dalle diciture da Z1 a Z5) oppure una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate (contrassegnate dalle diciture da C1 a C3). Si può anche scegliere se far emettere o no dall'orologio un'allerta nel caso in cui la propria frequenza cardiaca non rientri nella zona bersaglio. Le opzioni relative di allerta sono: NO ALRT (nessuna allerta), AUDIBLE (udibile) o SILENT (silenziosa).

NO ALRT spegne completamente l'allerta, SILENT avverte l'utente con un'indicazione visiva (una freccia verso l'alto o verso il basso sul display dell'orologio) se l'utente va al di sopra o al di sotto della sua zona di frequenza cardiaca bersaglio, e AUDIBLE aggiunge una musicchetta di allerta all'allerta visiva. Si sente una musicchetta ascendente se si va al di sopra della propria zona, discendente se si va al di sotto di essa.

- **Zone personalizzate:** si possono impostare il numero o la percentuale superiore e inferiore per la zona bersaglio (a seconda di come si sceglie di visualizzare la propria frequenza cardiaca) per un massimo di tre zone di frequenza cardiaca personalizzate, che verranno contrassegnate dalle diciture CUSTOM 1, CUSTOM 2 e CUSTOM 3.
- **Recupero:** questa funzione aiuta l'utente a determinare quanto rapidamente la sua frequenza cardiaca ritorna ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività fisica; quanto più rapidamente ritorna al valore inferiore, tanto migliore è il suo livello di fitness. Si può impostare l'orologio in modo che calcoli la frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo per un minuto o due minuti, o si può scegliere di disabilitare la funzione (off). Se si seleziona OFF, l'orologio non calcola automaticamente una frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo. Si può comunque calcolare manualmente il proprio tasso di recupero nella Modalità Sommario, impostato su un minuto se si seleziona OFF nella Modalità Configura.
- **Frequenza cardiaca massima:** occorre immettere la propria frequenza cardiaca massima. L'orologio usa questo valore per calcolare le cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate e come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima (PERCENT).

- **Display della frequenza cardiaca:** si può impostare l'orologio in modo che visualizzi la frequenza cardiaca dell'utente come una percentuale della frequenza cardiaca massima (PERCENT) oppure in battiti al minuto (BPM). L'impostazione che si sceglie determina il modo in cui viene visualizzata la frequenza cardiaca in tutte le altre impostazioni dell'orologio.

Impostazioni V+D

- **Tipo di zona:** con un concetto simile all'allerta di zona bersaglio della frequenza cardiaca, si può impostare l'orologio in modo da monitorare la velocità o il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia). Si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.
- **Allerta distanza:** si può impostare l'orologio in modo che avverta l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando il cronografo sta scorrendo. Se si desidera che l'orologio registri un tempo intermedio in base alla distanza coperta, consultare le Impostazioni senza l'uso delle mani, a pagina 222.

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

- **Uniformità della velocità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità della distanza.
- **Uniformità del passo:** abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

Impostazioni dell'altitudine

- **Uniformità:** l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che il valore di altitudine visualizzato risponda più lentamente ai cambiamenti. Si può abilitare o disabilitare la funzione di uniformità dell'altitudine.
- **Aggiorna velocità di ascensione:** si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di ascensione. Si può scegliere fra intervalli di 30 secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

Impostazioni senza l'uso delle mani

Le funzioni “senza l'uso delle mani” rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sul suo allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio. Anche quando esse sono abilitate, l'utente può registrare manualmente i tempi intermedi senza che questo abbia un impatto sul funzionamento senza l'uso delle mani. Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

- ▶ **Tempo intermedio automatico:** questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi in base alla distanza coperta o al tempo trascorso. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio ogni 10 minuti, oppure, se si imposta il tempo intermedio automatico su 1 MI, l'orologio registra automaticamente un tempo intermedio ad ogni miglio.
- ▶ **Avvio automatico:** questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.
- ▶ **Interruzione automatica:** questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

- ▶ **Sincronizzazione di Timer e Cronografo:** questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer a intervalli. Il completamento di un intervallo nella Modalità Timer a intervalli fa sì che l'orologio registri un tempo intermedio nel cronografo. Si può usare questa funzione se si desidera una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo nel proprio allenamento. Ciascun intervallo corrisponde ad un giro o segmento nella Modalità Dati sul giro.

Occorre disabilitare la Sincronizzazione di Timer e Cronografo se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer normale il timer passi alla modalità Cronografo.

Impostazioni dell'orologio

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

- ▶ **Funzione Night-Mode®:** quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.
- ▶ **Segnale acustico orario:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
- ▶ **Segnale acustico a pulsante:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.
- ▶ **Nascondi modalità:** si può scegliere di mostrare o disabilitare le seguenti modalità: Interval (Intervallo), Lap Data (Dati sul giro),

Summary (Sommarjo), Timer o Alarm (Sveglia). Per esempio, se si disabilita la Modalità Dati sul giro, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura. Si può anche scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare la Modalità Verticale o Completamento.

- **Nascondi dati:** si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti dai sensori di fitness. Per esempio, se non si usa il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore FC, non si vedrà alcuna informazione relativa alla frequenza cardiaca, poiché questi dati si basano sull'uso del sensore FC.

Impostazioni delle unità di misura

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

- **Distanza:** si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri (KM) o miglia nautiche (NM).
- **Velocità:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia all'ora (MPH), chilometri all'ora (KPM), miglia nautiche (NM), o "auto".
- **Passo:** si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia (MPH), chilometri (KPH), miglia nautiche (NM) o "auto".
- **Altitudine:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o "auto".

Nell'ambito delle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare la velocità, il passo e l'altitudine su qualsiasi unità di misura in modo indipendente oppure sull'impostazione predefinita automatica. Quando si usa l'impostazione automatica ("auto"), ciascuna impostazione segue automaticamente l'impostazione dell'unità di misura per la distanza. Questo permette all'utente di cambiare rapidamente le unità di misura per le visualizzazioni di tutti i dati senza dover regolare ogni volta ciascuna impostazione, ma gli permette anche flessibilità per determinate situazioni.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

Sostituzione della batteria

AVVERTENZA: SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di sostituire da soli la batteria, controllare il retro dell'orologio (il retro della cassa) per individuare il tipo e le dimensioni della batteria richiesta per il proprio orologio. Seguire attentamente i procedimenti indicati sotto:

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino in pelle o a catena dell'orologio usando un piccolo cacciavite a lama piatta.
Occorre installare la cassa dell'orologio nella stessa direzione nella quale è stata rimossa, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassemblato l'orologio.
3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

AVVERTENZA: TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno “+” sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa, e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per far sì che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino in pelle o a catena, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

La tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Impermeabilità

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE LA RESISTENZA ALL'ACQUA DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata. L'orologio non visualizza i dati del sensore quando viene fatto funzionare sott'acqua.

AVVISI LEGALI

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation. BODYLINK è un marchio depositato del Timex Group, B.V. INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli U.S.A. e in altri Paesi. HEART ZONES è un marchio commerciale di Sally Edwards.

Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

AVVERTENZA: QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHE RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;

3. causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non appartenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con

l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

AVVERTENZA: NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

U.S.A.: chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE
DELL'OROLOGIO**

Data dell'acquisto originario: _____
(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: _____

QUESTO E' IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE;
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome del prodotto: *Sistema Velocità + Distanza:* Trasmettitore GPS Serie M5xx/M1xx

Sistema Monitor Frequenza Cardiaca:
Trasmettitore HRM Serie M6xx/M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. cert. IC.
M850/M576 Monitor Velocità+Distanza	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Monitor Velocità+Distanza	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC.

Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni:

(1) Il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto: *Ricevitori dell'orologio:*

MFC/Velocità+Distanza Serie

M6xx/M5xx/M1xx

Registratori di dati:

MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx/M1xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbe annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

Avviso canadese per il settore: questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Inleiding.....	239
Welkom!	239
Voordat u begint	240
Overzicht van prestatiehorloge	241
Terminologie m.b.t. horloge	241
De chronograaf.....	242
Hulpbronnen	243
Horlogeknoppen.....	244
Pictogrammen op display	248
Het Bodylink® systeem starten	249
Berichten	252
Indeling van display.....	253
Vorbereiding voor gebruik van horloge	254
Horlogemodi	256
De modus Tijd	257
De modus Chronograaf	263
De modus Verticaal	267
De modus Finish	269
De modus Intervaltimer	273

De modus Rondegegevens	280
De modus Overzicht	283
De modus Standaardtimer	288
De modus Alarm	291
De modus Configureren	293
Onderhoud.....	303
De batterij vervangen	303
INDIGLO® nachtlicht.....	304
Waterbestendigheid	304
Wettelijke informatie.....	305
Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)	305
FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)	309

INLEIDING

Welkom!

Gefeliciteerd! Met de aankoop van het Timex® Bodylink® systeem hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Als u uw prestatiehorloge samen met de digitale hartslagsensor en snelheid/afstandsensoren gebruikt, kunt u op ongekennde wijze belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

In deze handleiding vindt u informatie over uw prestatiehorloge. Dit sporthorloge werkt als het brein van uw Bodylink systeem. Het levert uitgebreide, real-time trainingsgegevens die van de digitale hartslagsensor, snelheid/afstandsensoren of beide worden verzameld.

U zult merken dat uw prestatiehorloge zeer gebruikersvriendelijke fitnesstechnologie biedt. Maar zoals bij elke nieuwe technologie moet u de tijd nemen om met de functies ervan vertrouwd te raken zodat u het meeste nut uit uw aankoop haalt.

Dus veel plezier met verkennen! Neem de modi van het prestatiehorloge door. Neem de *Snelstartgids* door om inzicht in het Bodylink systeem te krijgen. Geniet vooral van uw nieuwe fitnesspartner, op weg naar betere prestaties!

Voordat u begint

Deze handleiding bevat informatie over, en instructies voor, het instellen van uw nieuwe prestatiehorloge en het gebruik ervan met de digitale hartslagsensor en snelheid/afstands sensor. Als hulp bij het bestuderen van uw prestatiehorloge bevat deze handleiding een aantal elementen voor een beter inzicht in uw prestatiehorloge.

- ▶ Een overzicht van de knoppen, pictogrammen op het display en modi van het prestatiehorloge.
- ▶ Een woordenlijst voor elk gedeelte, die vele referenties uitlegt die voor het prestatiehorloge en de modi ervan worden gebruikt.
- ▶ Volledige, uitgebreide instructies voor het instellen en gebruiken van uw prestatiehorloge in elke modus.
- ▶ Een beknopt overzicht voor de koppelingen tussen uw prestatiehorloge en elk van de fitnesssensoren in elke van toepassing zijnde modus.
- ▶ Echte scenario's die in grijze tekstkaders verschijnen die uitleggen hoe u uw prestatiehorloge als deel van uw routineactiviteiten kunt gebruiken.

OVERZICHT VAN PRESTATIEHORLOGE

Terminologie m.b.t. horloge

Uw Bodylink® systeem heeft zijn eigen taal die u zult leren naarmate u bekwaam raakt in het gebruik ervan. Terwijl u deze taal leert, zult u enkele belangrijke woorden en frasen tegenkomen. Wij beloven u dat niemand u om een woordenschattest zal vragen!

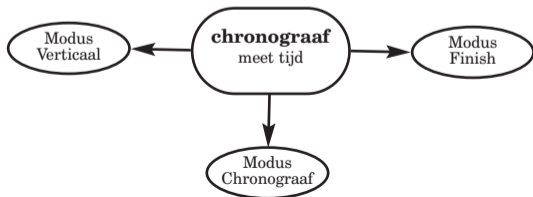
Maar als u de belangrijkste terminologie doorneemt, zult u sneller begrijpen hoe het Bodylink systeem werkt. Neem dus even de tijd om enkele woorden te bekijken die in deze handleiding voorkomen.

- ▶ **Bodylink systeem:** Met het Bodylink systeem kunt u real-time gegevens volgen en opslaan met behulp van een serie draadloze apparaten en uw prestatiehorloge.
- ▶ **Prestatiehorloge:** In het prestatiehorloge (horloge) bevindt zich het gegevenscentrum voor het Bodylink systeem.
- ▶ **Fitnesssensoren:** Het Bodylink systeem heeft twee digitale sensoren: de hartslagsensor en de snelheid/afstands sensor.
- ▶ **Hartslagsensor:** De hartslagsensor (HS-sensor) meet uw hartslag. *De Gebruikersgids voor fitnesssensoren* geeft gedetailleerde informatie voor het instellen en gebruiken van de HS-sensor.

- **Snelheid/afstandsensoren:** De snelheid/afstandsensoren (GPS-3D-sensor) volgt de snelheid, het tempo, de afgelegde afstand, de hoogte en nog meer met behulp van op GPS gebaseerde technologie. *De Gebruikersgids voor fitnesssensoren* geeft gedetailleerde instructies voor het instellen en gebruiken van de GPS-3D-sensor. Opmerking: het horloge noemt de GPS-3D-sensor soms de S+D sensor (snelheid/afstandsensoren).
- **GPS:** De GPS-3D-sensor gebruikt informatie die via GPS-satellieten wordt verzameld om uw snelheid, afstand en stijging te berekenen.

De chronograaf

Terwijl u meer over uw horloge leert, kan het woord chronograaf verwarring veroorzaken. **Onthoud dit:** een chronograaf is een instrument voor het meten van tijd. U zult een modus Chronograaf zien maar de modi Verticaal en Finish werken vanuit



de chronograaf. Steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdopnamefunctie).

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw Bodylink® systeem de volgende waardevolle hulpbronnen:

- *Snelstartgids voor Bodylink systeem:* Informatie om u te helpen uw prestatiehorloge in te stellen en beginnen te gebruiken samen met de fitnesssensoren, en een overzichtskaart van de verschillende modi van het prestatiehorloge
- *Gebruikersgids voor fitnesssensoren:* Informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de fitnesssensoren.
- *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes:* Informatie over het gebruik van de digitale hartslagsensor samen met het fitnessprogramma Heart Zones Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

De Timex® websites bieden nuttige informatie om u te helpen het Bodylink systeem optimaal te gebruiken.

- ▶ **www.timex.com/bodylink/**: Informatie over functies van het Bodylink systeem en productsimulaties
- ▶ **www.timex.com/software/**: Actuele softwareversies voor Timex-producten
- ▶ **www.timex.com/fitness/**: Tips over fitness en training voor gebruik van het Bodylink systeem

Naast de Timex-sites wilt u wellicht ook de website bezoeken waarnaar in *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* wordt verwezen. Bij **www.heartzones.com** vindt u aanvullende informatie voor het materiaal in het boekje.

Horlogeknoppen

Het horloge heeft knoppen met meerdere functies die voor drie doeleinden bestemd zijn. U hoeft de functie van de knoppen voor elke modus niet te onthouden. Laat het horloge als gids dienen.

Meestal werken de knoppen op het horloge volgens de opschriften die op de horlogekast zijn gedrukt. Als u geen symbolen langs de rand van het display ziet, houdt u zich aan de informatie die op de horlogekast is gedrukt als leidraad bij het gebruik van de knoppen.

INDIGLO®

nachtlicht;
Indrukken om het horloge te verlichten; ingedrukt houden om de streefzonewaarschuwing te stoppen

MODE

Indrukken om naar volgende modus te gaan

START/SPLIT

Indrukken om tijdopname te starten of tussentijd te nemen



DISPLAY

Indrukken om prestatiegegevens weer te geven

SET/FORMAT

Indrukken om display-indeling in te stellen of te veranderen

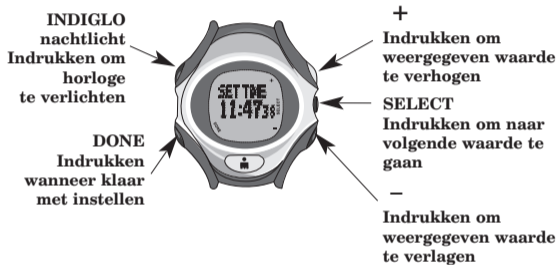
STOP/RESET

Indrukken om te stoppen of ingedrukt houden om terug te stellen

Bovendien kunt u in elke modus waarin u uw hartslag kunt bekijken, de INDIGLO® knop ingedrukt houden om een hoorbare streefzonewaarschuwing snel te stoppen. Als u de knop eenmaal hebt ingedrukt om de waarschuwing te veranderen, gaat deze pas weer af nadat u hem in een ander soort streefzonewaarschuwing hebt veranderd. Zie “TZ-zone en waarschuwing” op pagina 295 voor meer informatie.

Instelknoppen

Gebruik de instelknoppen op het horloge om de functies van het horloge in te stellen (bijvoorbeeld: de tijd of een streefhartslagzone instellen). Wanneer de symbolen + en – aan de rand van het horlogedisplay staan, hebt u het instelproces gestart.



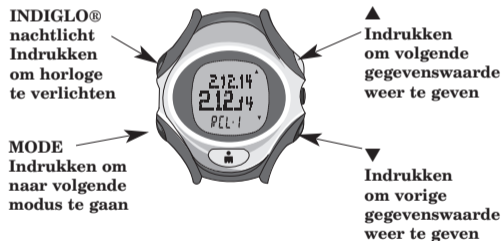
U kunt de functies van het horloge aan de hand van de volgende stappen instellen:

1. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of – (**STOP/RESET**) in te drukken.

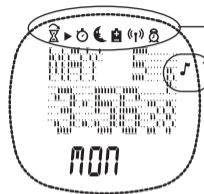
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Beeldknoppen

De knoppen op het horloge kunnen u helpen om door de beeldopties te navigeren. Wanneer u de driehoekjes ▲ en ▼ op de rand van het display ziet, weet u dat er te bekijken informatie is.



Pictogrammen op display



Pictogrammen op horlogedisplay



Interval- of standaardtimer loopt



Sensor(en) geactiveerd (knippert bij storing)



Chronograaf loopt



Alarm ingeschakeld



Night Mode geactiveerd



Uursignaal geactiveerd



Batterij GPS-3D-sensor bijna leeg

Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatie-monitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstands-sensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstands-sensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz. staan.

OPMERKING: Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzekert u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

OPMERKING: Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een “kop” met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

- Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN) op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstandsensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knippen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knippen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van de gegevens van twee sensoren te bekijken.

Berichten

Wanneer u het horloge met de fitnesssensoren gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van een van beide sensoren in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

NO DATA FROM HRM (GPS) Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de HS- of GPS-3D-sensor. Verzekert u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.

SEARCHING De GPS-3D-sensor is nog aan het proberen een verbinding met GPS-gegevens te krijgen. U kunt de snelheid, het tempo, de afstand of positie-informatie pas bekijken als de sensor de GPS-satellieten vindt.

WEAK GPS SIGNAL De GPS-3D-sensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. De GPS-3D-sensor werkt nauwkeuriger en sneller in open ruimten (zoals een gebied zonder veel bomen of wolken) en bij hogere snelheden.

FATAL GPS ERROR Er is een ernstige interne fout in de GPS-3D-sensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

Indeling van display

In de modus Chronograaf drukt u even op **SET/FORMAT** om de gegevenswaarden op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de voor u belangrijkste waarde op de grote middelste displayregel weergeven.



Het veranderen van de display-indeling heeft geen invloed op de stijgsnelheid die altijd op de middelste regel van het display verschijnt. Voor meer informatie over de stijgsnelheid kunt u “De modus Verticaal” op pagina 267 raadplegen.

Vorbereiding voor gebruik van horloge

De hartslag bepalen

Naast vele andere nuttige functies maakt uw horloge gebruik van technologie waarmee u gedetailleerde informatie over uw hartslag kunt volgen. Maar voordat u deze informatie gaat volgen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* dat u in uw horlogepakket aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex® raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt. Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones hulpmiddelen voor succes* kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de alom gebruikte, maar zeer betwiste, op leeftijd gebaseerde methode te gebruiken. Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 vanaf (de leeftijd van die persoon) wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert.

Het horloge voor het eerste gebruik instellen

Nadat u uw hartslag hebt bepaald, stelt u de volgende parameters in voordat u het horloge gebruikt:

1. **De tijd instellen.** Voor gedetailleerde informatie over de modus Tijd, met inbegrip van instructies voor het instellen van de tijd, kunt u pagina 257 raadplegen.

2. **Voer uw maximale hartslag in.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS (Instellingen van hartslagmonitor) en dan MAX HR (Maximale hartslag). De instelling voor uw maximale hartslag bepaalt uw vijf vooringestelde streefhartslagzones. Voor meer informatie kunt u “Maximale hartslag” op pagina 296 raadplegen.
3. **Selecteer de gewenste displayeenheden voor uw hartslag.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan HRM DISPLAY (Display hartslagmonitor). Uw horloge biedt u de optie om uw hartslag in slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) te bekijken. Voor meer informatie kunt u “Hartslagdisplay” op pagina 297 raadplegen.
4. **Bepaal uw streefhartslagzone en waarschuwing.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan TZ ALERT (Waarschuwing streefzone). Gebruik de streefzonewaarschuwing om uw hartslag binnen een bepaald bereik te houden voor het optimaliseren van prestaties en het voorkomen van te hoge inspanning of te gering gebruik van het hart tijdens training. Voor meer informatie kunt u “TZ-zone en waarschuwing” op pagina 295 raadplegen.
5. **Kies het eenheidendisplay voor uw horloge.** In de modus Configureren stelt u de lengte, de snelheid, het tempo en de hoogte-eenheden naar wens in. Zie “Eenheidsinstellingen” op pagina 301 voor meer informatie.
6. **Stel het bijwerken van de stijgsnelheid in.** Deze instelling in de groep ALTITUDE SETTINGS (Hoogte-instellingen) berekent hoe snel u van hoogte verandert tijdens uw training (ook wel verticale snelheid genoemd). Stel deze functie korter in voor snellere verticale

activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen. Zie “Stijgsnelheid bijwerken” op pagina 298 voor gedetailleerde informatie.

Het is niet nodig om bijstellingen vóór uw eerste training uit te voeren, maar u wilt wellicht de streefsnelheids- of -tempozones (pagina 298), de afstandswaarschuwing (pagina 297) of meer functies zonder handen (pagina 299) doornemen.

HORLOGEMODI

U kunt elk van de tien modi doorlopen door op **MODE** te drukken.

- ▶ **Tijd** hiermee kunt u de tijd, datum en dag van de week voor twee verschillende tijdzones weergeven.
- ▶ **Chronograaf** volgt prestatiegegevens en geeft deze weer.
- ▶ **Verticaal** biedt verticale gegevens zoals stijgsnelheid, hoogte en stijging.
- ▶ **Finish** hiermee kunt u een tijd voor een bepaalde afstand voorspellen en waarschuwingen instellen als u niet het juiste tempo aanhoudt.
- ▶ **Intervaltimer** hiermee kunt het horloge voor intervaltrainingen instellen.
- ▶ **Rondegegevens** geven opgeslagen informatie over ronden.
- ▶ **Overzicht** geeft gegevens weer die geregistreerd worden terwijl de chronograaf loopt.

- ▶ **Standaardtimer** hiermee kunt u de tijd van een evenement opnemen waarbij van een bepaalde tijd tot nul wordt afgeteld.
- ▶ **Alarm** beheert maximaal vijf alarmen.
- ▶ **Configureren** stelt u in staat om de horlogefuncties aan uw behoeften aan te passen.

De modus Tijd

Uw horloge kan als een gewoon horloge dienen om de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weer te geven met een 12- of 24-uurs indeling.



Terminologie m.b.t. de modus Tijd

UTC: Wanneer u het horloge samen met de GPS-3D-sensor gebruikt, wordt het gelijkgezet met UTC (Universal Time, Coordinated, vroeger bekend als GMT). Deze beschrijft de plaatselijke tijdzone in verhouding tot de Greenwich meridiaan. New York City is bijvoorbeeld in de -5 UTC-zone omdat New York vijf uur vroeger dan de Greenwich meridiaan is; Moskou is +3 UTC omdat het drie uur later dan de Greenwich meridiaan is.

De tijd instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Tijd verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om de volgende waarde te gaan instellen.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de tijd kunt u de volgende waarden instellen:

- **Uur**
- **Minuut**
- **Seconden**
- **Jaar**
- **Maand**
- **Datum (stelt de dag van de week automatisch in wanneer u de datum instelt)**
- **Uurindeling (d.w.z. AM/PM versus 24-uurs)**

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). U kunt de tweede zone zien door op **START/SPLIT** (Starten/Tussentijd) te drukken of volg deze stappen om tussen T1 en T2 te wisselen:

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt totdat **HOLD FOR TIME 2** (Ingedrukt houden voor tijd 2) verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.
3. Herhaal stap 1 en 2 om terug naar T1 te schakelen. Het bericht is **HOLD FOR TIME 1**.

U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

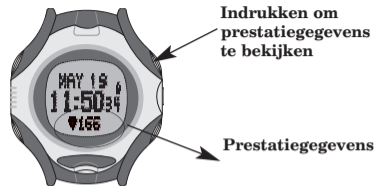
Het horloge met de GPS-3D-sensor synchroniseren

Wanneer u de GPS-3D-sensor voor het eerst met uw horloge activeert, kunt u een van de volgende scenario's verwachten:

- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert voordat u de tijd instelt, synchroniseert het horloge T1 en T2 met UTC. U moet het uur voor beide tijdzones op uw plaatselijke tijd afstellen.
- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert nadat u de tijd hebt ingesteld, handhaaft het horloge de uur- en datuminstellingen en synchroniseert het de minuten en seconden met UTC voor elke tijdzone.
- ▶ U kunt de seconden niet bijstellen wanneer u de GPS-functies inschakelt; ze blijven altijd met UTC-tijd gesynchroniseerd.

Prestatiegegevens in de modus Tijd bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. U kunt ervoor kiezen om de dag van de week te blijven bekijken door **DISPLAY** ingedrukt te houden totdat u de dag van de week ziet.



U kunt het volgende bekijken:

- ▶ **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- ▶ **Snelheid:** Huidige snelheid
- ▶ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- ▶ **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde
- ▶ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

Tips en trucs voor de modus Tijd

- ▶ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Tijd terugkeren door **MODE** ingedrukt te houden totdat de tijd verschijnt.

- Het horloge past zich niet automatisch aan voor de zomertijd. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- Als het horloge een van beide fitnesssensoren niet detecteert, verschijnt de dag van de week op de onderste regel van het display.
- U kunt de waarde voor de seconden alleen op nul terugstellen als u het horloge samen met de HS-sensor gebruikt.
- U kunt de waarde voor de minuten vroeger of later dan de juiste tijd instellen en het horloge onthoudt deze instelling dan. Deze functie helpt mensen die hun horloge graag een beetje voor zetten om op tijd te zijn.

Voorbeeld van de modus Tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw monitor zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

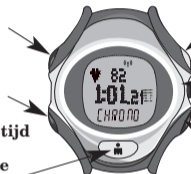
De modus Chronograaf

De modus Chronograaf werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook gegevens van de fitnesssensoren registreren voor maximaal 100 ronden.

INDIGLO®
nachtlicht

Naar modus
Verticaal of
ingedrukt
houden voor tijd

Tijdopname
starten of
tussentijd
nemen



Prestatiegegevens
bekijken

Bovenste en middelste
regel omwisselen

Chronograaf stoppen
of terugstellen

Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf

Chronograaf: De chronograaf registreert tijdsegmenten tijdens de duur van uw activiteit.

Ronde: De rondetijd registreert de tijd voor één segment van uw activiteit.

Tussentijd: De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

Tussentijd nemen: Wanneer u een tussentijd neemt, maakt de chronograaf het opnemen van de tijd van één ronde af en begint een nieuwe op te nemen.

Werking van de modus Chronograaf

Wanneer u de modus Chronograaf gebruikt, kunt u tussentijden met de hand nemen door **START/SPLIT** in te drukken of u kunt het horloge instellen om tussentijden automatisch op tijd of afstand te nemen. Voor meer informatie over het zodanig instellen van het horloge dat tussentijden automatisch worden genomen, kunt u “Instellingen zonder handen” op pagina 299 raadplegen.

Bedien de chronograaf aan de hand van de volgende stappen in de modus Chronograaf.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Chronograaf verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen. Druk op **MODE** om nieuwe ronde-informatie onmiddellijk weer te geven of wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde weer te geven.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Chronograaf bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Chronograaf zijn de te bekijken opties:

- **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Average Pace:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde

Tips en trucs voor de modus Chronograaf

- ▶ Als u op **MODE** drukt om het horloge naar een andere modus te schakelen terwijl de chronograaf blijft lopen, verschijnt het stopwatchpictogram om aan te geven dat de chronograaf nog werkt.

- ▶ Als u het horloge met de hartslagsensor gebruikt, kunt u het zo instellen dat het steeds automatisch een berekening voor hartslagherstel uitvoert wanneer u op **STOP/RESET** drukt om de chronograaf te stoppen. Maar als u nogmaals op **START/SPLIT** drukt voordat de herstelcyclus is voltooid, annuleert u het herstel. Voor meer informatie kunt u “Herstel” op pagina 296 raadplegen.

Voorbeeld van de modus Chronograaf

Onlangs hoorde u dat een trainingmethode voor langeafstandlopers, de “run/walk” methode geheten, u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te vergroten en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen gedurende een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chronograaf te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op **START/SPLIT** wanneer u met hardlopen begint en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op **START/SPLIT** en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

De modus Verticaal

De modus Verticaal werkt als een beeldmodus in samenwerking met de GPS-3D-sensor en is gericht op het weergeven van informatie over hoogte. De modus Verticaal zorgt in het bijzonder dat u gegevens kunt bekijken met betrekking tot verticale activiteiten (bijvoorbeeld klimmen of skiën). Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, ziet u het bericht NO GPS DATA en kunt u niet naar de modus Verticaal gaan.



Terminologie m.b.t. de modus Verticaal

Stijgsnelheid: Hoe snel u klimt of afdaat.

Verticale snelheid: Een andere term voor stijgsnelheid.

Werking van de modus Verticaal

1. Druk op **MODE** totdat de modus Verticaal verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.

3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Verticaal bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Verticaal zijn de te bekijken opties:

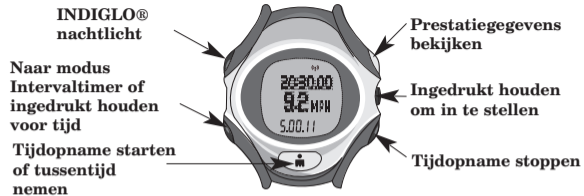
- **Hartslag:** Huidige hartslag
- **Stijgsnelheid:** Verticale snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Afstand:** Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau
- **Stijging:** Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte

Voorbeeld van de modus Verticaal

U bent aan het heli-skiën op een piste die naar schatting 823 verticale meter (2700 verticale ft) is. U bent nieuwsgierig naar de nauwkeurigheid van de schatting en u wilt ook weten hoe lang u over het afdalen van de piste zult doen. Daarom start u uw GPS-3D-sensor, navigeert u naar de modus Verticaal en drukt u op **START** zodra u de berg gaat afdalen. Aan het einde van de piste drukt u op **STOP** en dan **DISPLAY** totdat u de stijgsnelheid en stijging (uitgedrukt in een negatief getal omdat u heuvelafwaarts skiede) ziet. Gebruik deze informatie om te zien hoe snel u skiede en vergelijk de op uw horloge weergegeven stijging met de schatting van uw gids.

De modus Finish

Met de modus Finish kunt u voorspellen hoe lang het zal duren totdat u de afstand van een bepaald evenement hebt afgelegd (bijvoorbeeld een marathon of een 5K wedstrijd) op grond van huidige gegevens van de GPS-3D-sensor. Om u te helpen het tempo erin te houden voor de verwachte finish kunt u het horloge zo instellen dat het u waarschuwt als u te snel of te langzaam beweegt voor het gewenste tempo.



Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, ziet u het bericht NO GPS DATA en kunt u niet naar de modus Finish gaan. Bovendien moet u de chronograaf op nul terugstellen voordat u de modus Finish gebruikt; anders werkt deze niet naar behoren.

Terminologie m.b.t. de modus Finish

Streeftijd: De gewenste tijd om de wedstrijd of training te voltooien. Het horloge maakt gebruik van deze tijd om u te waarschuwen als u te langzaam gaat om het evenement binnen de geselecteerde tijd te voltooien.

De modus Finish instellen

U moet de chronograaf stoppen en terugstellen om de modus Finish te kunnen configureren. Maar u kunt de modus Finish toch configureren, zelfs wanneer u het bericht NO GPS DATA op het display ziet.

1. Houd in de modus Finish de knop **SET** ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 2 en 3 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Finish kunt u de volgende waarden instellen:

- Vooringestelde of speciale evenementsafstand [voor speciaal kunt u de afstand (maximaal 999.99) instellen]
- Eenheid (NM, KM of MI)
- Streeftijd
- Waarschuwingsoptie (een hoorbare waarschuwing veroorzaakt een pieptoon en doet de voorspelde finishtijd knipperen, en een stil alarm knippert alleen de voorspelde finishtijd)

Werking van de modus Finish

1. Druk op **MODE** totdat de modus Finish verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdoopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.

4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Finish bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Finish zijn de te bekijken opties:

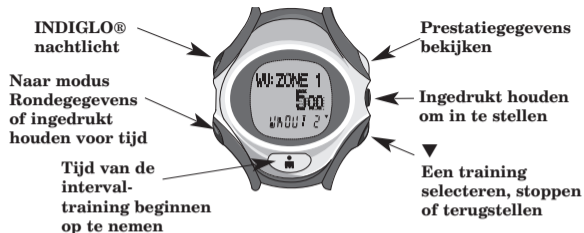
- ▶ **Finishtijd:** De voorspelde finishtijd op grond van uw huidige snelheid en de afstand. De finishtijd knippert als uw huidige tempo u ervan weerhoudt om binnen uw geselecteerde streeftijd te eindigen. Als u stopt met bewegen, vervangt het horlogedisplay de finishtijd door het woord STOPPED (Gestopt).
- ▶ **Hartslag:** Huidige hartslag
- ▶ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- ▶ **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- ▶ **Snelheid:** Huidige snelheid
- ▶ **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf loopt.
- ▶ **Afstand:** Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt

Voorbeeld van de modus Finish

U bent aan het trainen voor een fietswedstrijd van 100 km. Vorig jaar deed u aan dezelfde wedstrijd mee en eindigde u in 4 uur, 15 minuten. Dit jaar is uw doel om in minder dan 4 uur te eindigen. U leest in een trainingstijdschrift dat u, wanneer u voor een wedstrijd traint, één dag per week moet wijden aan het fietsen van een afstand gelijk aan die van het evenement en daarbij naar uw streeftijd moet werken. Om het tempo erin te houden stelt u de modus Finish op 100 km in voor afstand en 4 uur voor tijd. U stelt het horloge zo in dat het u hoorbaar waarschuwt wanneer u langzamer fietst dan uw vereiste tempo om u op het spoor te houden terwijl u fietst.

De modus Intervaltimer

De modus Intervaltimer heeft een flexibele countdown-timer met zes intervallen en kan instellingen voor maximaal vijf verschillende trainingssessies behouden. Deze omvat opwarm- en afkoelintervallen en vier trainingsintervallen voor elke trainingssessie. U kunt de groep van vier trainingsintervallen zo instellen dat ze maximaal 99 maal worden herhaald. U kunt het opwarminterval zo instellen dat het eenmaal aan het begin van uw trainingssessie valt en het afkoelinterval zodat het eenmaal aan het einde van uw trainingssessie valt.



Terminologie m.b.t. de modus Interval

Intervaltraining: U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen.

Interval: Intervallen koppelen uw training aan specifieke tijdsperioden. U kunt bijvoorbeeld tien minuten hardlopen, twee minuten gewoon lopen, twintig minuten hardlopen en dan vijf minuten gewoon lopen – dit vertegenwoordigt vier trainingsintervallen.

Herhalingen: Het aantal keren dat u een intervalgroep wilt uitvoeren. Als u in het bovenstaande voorbeeld ervoor kiest om de intervalgroep driemaal uit te voeren, doorloopt u de serie van tien, twee, twintig en vijf minuten driemaal achter elkaar. Dit vertegenwoordigt 3 herhalingen.

Opwarmen: De periode aan het begin van uw training die u helpt uw lichaam voor een intensievere trainingssessie voor te bereiden.

Afkoelen: De periode aan het einde van uw training die u helpt uw lichaam naar een toestand van normaal functioneren terug te brengen.

Een intervaltraining selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf trainingen, met het label WKOUT 1 t/m WKOUT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Interval verschijnt.
2. Druk op ▼ (**STOP/RESET**) om de training te kiezen die u wilt instellen (**WKOUT 1** t/m **WKOUT 5**).

Omdat u de intervaltimer moet terugstellen om een nieuwe training te selecteren, moet u wellicht meer dan eenmaal op de knop **STOP/RESET** drukken voordat u een nieuwe training kunt bekijken.

Een intervaltraining instellen

1. Houd de knop **SET** ingedrukt tot het woord SET even op het display verschijnt. Het instellingscherm verschijnt waarop het woord WARM-UP (Opwarmen) knippert.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om de instellingen voor elk trainingsinterval door te nemen. De instellingen zijn WARM-UP (Opwarmen), INTVL 1 – 4 (Interval 1 - 4), # OF REPS (Aantal herhalingen) en COOL-DOWN (Afkoelen).

3. Selecteer een interval dat u wilt instellen en druk op **SELECT (SET/FORMAT)**. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om een van vijf vooringestelde of drie speciale hartslagzones in te stellen. U kunt ook geen streefzone of een handmatige streefzonewaarschuwing voor alleen dit interval selecteren. Nadat u de zone hebt gekozen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**.
Als u in stap 3 niet **MANUAL** (Handmatig) hebt geselecteerd, gaat u naar stap 5.
4. Stel de hoogste en laagste hartslagwaarde in voor de **HANDMATIGE** zone. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de waarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de cijfers te doorlopen. Wanneer u klaar bent met het instellen van de grenzen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de tijdwaarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de uren, minuten en seconden te doorlopen. Als u een interval op nul (00:00:00) instelt, slaat het horloge dit interval automatisch over tijdens uw training.
6. Wanneer u voorbij de laatste waarde in de intervaltijd schuift, gaat het horloge automatisch verder naar het volgende interval (of # OF REPS bij het instellen van intervallen voor **OPWARMEN** of **AFKOELEN**). Herhaal stap 2 t/m 5 om alle intervallen en herhalingen voor de geselecteerde training in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** om uw training op te slaan en de instellingsprocedure te voltooien.

Voor de modus Intervaltimer kunt u de volgende waarden instellen:

- Opwarmen (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Intervallen 1 t/m 4 (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Aantal herhalingen (exclusief opwarm- of afkoelintervallen)
- Afkoelen (streefhartslagzone en tijd instellen)

Werking van de modus Intervaltimer

Bedien de intervaltimer aan de hand van de volgende stappen voor een training.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Intervaltimer verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
4. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
5. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

Streefhartslagzones en waarschuwingen

Tijdens het instellingsproces hebt u de optie om een van de vijf standaard-, drie speciale of een unieke streefhartslagzone-waarschuwing voor elk interval te gebruiken. U kunt er ook voor kiezen om geen streefzonewaarschuwing te gebruiken. Terwijl de intervaltimer loopt, heffen de instellingen voor de streefzonewaarschuwing die u selecteert, de waarschuwing

voor de streefhartslagzone op, die u in de modus Configureren hebt ingesteld (zie pagina 294).

Maar de instelling voor het waarschuwingstype [AUDIBLE (HOORBAAR), VISUAL (ZICHTBAAR) of NO ALRT (GEEN WAARSCHUWING)] in de modus Configureren is nog van kracht terwijl u de intervaltimer gebruikt. Het horloge negeert alleen de grensinstellingen.

Bedenk wel dat deze instellingen alleen op de streefzonewaarschuwing van invloed zijn. De instellingen voor de streefzonewaarschuwing die in de intervaltimer worden gebruikt, zijn niet van invloed op de statistische hartslaggegevens die in de modus Overzicht worden gevolgd en weergegeven.

Prestatiegegevens in de modus Intervaltimer bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Intervaltimer zijn de te bekijken opties:

- **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer

► **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de intervaltimer in werking stelde

► **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

Tips en trucs voor de modus Interval

U kunt het horloge zo instellen dat aan het einde van een interval een tussentijd wordt genomen door SYNC TIMER & CHRONO (Timer en chronograaf synchroniseren) te gebruiken (zie pagina 299). Dit heft de automatische tussentijdfunctie op en stelt u in staat om een rapport van uw prestaties voor elk interval te hebben.

Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u eenmaal per week een spinles van één uur aan uw training toe te voegen. U besluit om de modus Interval te gebruiken om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor uw les bij te houden. U stelt WKOUT 1 als volgt in: WARM-UP gedurende 5 minuten met NO TZ (hetgeen geen streefhartslag aangeeft), INTVL 1 gedurende 5 minuten bij Z4: 156 – 175 (in slagen per minuut), INTVL 2 gedurende 1 minuut in Z3: 136 – 156, INTVL 3 gedurende 10 minuten in Z4 en INTVL 4 gedurende 2 minuten in Z3. Vervolgens stelt u # OF REPS op 3 in, wat aangeeft dat u INTVL 1 tot en met INTVL 4 driemaal wilt herhalen. Ten slotte stelt u COOL DOWN op 5 minuten in met NO TZ. Deze gehele training duurt ongeveer 60 minuten en helpt u zowel de tijd als de uithoudingsdoelstellingen volgen.

De modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden voor tijd en hartslaginformatie bekijken. U moet de chronograaf in een van de chronograafmodi laten lopen om rondegegevens te registreren.



Wanneer u de modus Rondegegevens gebruikt, worden de gegevens van elke teruggeroepen ronde op drie regels weergegeven. Op de onderste regel staat het rondenummer met het label RCL [voor Recall (terugroepen)] voor elke ronde die u in de chronograaf hebt opgeslagen.

U kunt aan de hand van de volgende stappen toegang tot deze informatie krijgen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Rondegegevens verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de gegevens voor elke ronde te navigeren.

Prestatiegegevens in de modus Rondegegevens bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Rondegegevens zijn de te bekijken opties:

- **Ronde- en tussentijd:** De rondetijd omvat gegevens voor elk segment van uw activiteit en de tussentijd toont gegevens voor de gehele activiteit.
- **Gemiddelde hartslag van ronde en tijd in gemiddelde hartslag:** Gemiddelde hartslag geeft de gemiddelde hartslag voor de ronde weer en tijd in gemiddelde hartslag toont hoeveel tijd u tijdens de ronde bij de gemiddelde hartslag hebt doorgebracht.
- **Gemiddelde rondesnelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Gemiddeld rondetempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Rondeafstand:** Voor de ronde afgelegde afstand
- **Rondehoogte:** De hoogte geeft de hoogte boven zeeniveau aan het einde van uw ronde weer
- **Verandering in rondestijging:** De stijging is de verandering in hoogte tijdens de ronde

Tips en trucs voor de modus Rondegegevens

- ▶ Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u rondegegevens uit de vorige activiteit.
- ▶ Als u informatie over de gehele activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Overzicht in het volgende gedeelte raadplegen.
- ▶ Als u SYNC TIMER & CHRONO hebt geactiveerd (zie pagina 299), dan zijn uw rondegegevens gelijk aan uw prestaties voor elk interval.

Voorbeeld van de modus Rondegegevens

U fietst graag maar u hebt net een lange rit gemaakt en bent uitgeput! U bent zo uitgeput dat u vergeet om naar de rondetijdgegevens voor uw rit te kijken en u stelt de chronograaf op nul terug. U denkt dat u de gegevens verloren hebt maar dan herinnert u het zich weer. U kunt de rondegegevens voor uw rit toch nog bekijken zo lang u de chronograaf nog niet opnieuw hebt gestart.

De modus Overzicht

Met de modus Overzicht kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd. De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.



Terminologie m.b.t. de modus Overzicht

Zone: Een vooraf bepaald hartslagbereik voor uw activiteit.

Herstel: Een maat van uw fitness- en vermoeidheidsniveau gebaseerd op de snelheid waarmee uw hartslag over een korte periode na inspannende training daalt. Raadpleeg voor meer informatie *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes*.

Werking van de modus Overzicht

1. Druk op **MODE** totdat de modus Overzicht verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de overzichtsgegevens te navigeren.

Prestatiegegevens in de modus Overzicht bekijken

Als u de fitnesssensoren niet gebruikt, is de enige informatie die u in de modus Overzicht kunt bekijken de totale tijd van uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De totale tijd is gelijk aan de tussentijd in de modus Chronograaf.

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor de volgende vijf gegevensgroepen bekijken:

Hartslag

- **Gemiddelde hartslag:** Uw gemiddelde hartslag berekend over de periode gedurende welke de chronograaf liep.
- **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Tijd in zones:** Het horloge houdt rekening met de totale trainingstijd en geeft weer hoeveel tijd u tijdens uw activiteit in elke van de hartslagzones hebt doorgebracht, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1 (ook wel “zone 0” genoemd) (raadpleeg “HSM-instellingen” op pagina 295 voor informatie over het instellen van deze functie).
- **Gemiddelde hartslag in zones:** De gemiddelde hartslag in elk van de hartslagzones, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1.

- **Herstel:** De verandering in uw hartslag over een geselecteerde periode, die aan het einde van uw activiteit is geregistreerd (zie “Herstel” op pagina 296 voor informatie over het instellen van deze functie).

Snelheid

- **Gemiddelde snelheid:** Uw gemiddelde snelheid berekend door afstand door tijd te delen.
- **Maximumsnelheid:** Uw hoogste snelheid.
- **Gemiddeld tempo:** Uw gemiddelde snelheid uitgedrukt als minuten per afgelegde afstandseenheid.
- **Beste tempo:** Uw snelste tijd afgelegd per minuut.

Gemiddelde snelheid en gemiddeld tempo zijn dezelfde waarden, uitgedrukt op twee verschillende manieren, maar Beste tempo en Maximumsnelheid zijn dit niet. Beste tempo wordt bepaald door alle tempowaarden van uw activiteit te analyseren; maximumsnelheid is de hoogste snelheid die door de GPS-3D-sensor wordt berekend tijdens uw activiteit. Hoewel deze waarden nauw verband met elkaar houden, zijn ze niet gelijkwaardig en wellicht niet hetzelfde.

Afstand

- **Afstand van evenement:** Uw totale afstand afgelegd tijdens de activiteit terwijl de chronograaf liep.
- **Afstandsmeter:** De totale, door u afgelegde afstand sinds u de afstandsmeter voor het laatst teruggesteld hebt. Omdat de

afstandsmeter niet samen met de chronograaf werkt, kunt u deze functie gebruiken om de totale afstand over een aantal trainingen te volgen.

Tijd

- **Tijd van evenement:** De totale tijd voor uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de chronograafmodi.

GPS

- **Niveau van GPS-batterij:** Het huidige spanningsniveau voor de GPS-3D-sensor weergegeven als staafdiagram. U moet gegevens van de GPS-3D-sensor ontvangen om deze informatie te kunnen bekijken. Wanneer het staafdiagram slechts één segment toont en u het batterijpictogram op het display van het horloge ziet, moet u de batterij vervangen.

Tips en trucs voor de modus Overzicht

- Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtgegevens uit de vorige activiteit.
- Als u de hartslagsensor draagt, kunt u in de modus Overzicht een herstelberekening starten door **START/SPLIT** ingedrukt te houden terwijl u uw herstelgegevens bekijkt.
- Als u informatie voor elk segment van uw activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Rondegegevens in het vorige gedeelte raadplegen.

Voorbeeld van de modus Overzicht

Onlangs hebt u besloten om tijdens uw trainingen uw aandacht op uw hartslag te vestigen. In de modus Configureren stelt u uw maximale hartslag op 195 BPM in. Wanneer u een van uw trainingen beëindigt (of u nu hardloopt, fietst, zwemt of een andere activiteit doet), kunt u de modus Overzicht raadplegen om informatie over uw hartslag te bekijken. Deze informatie omvat uw gemiddelde, piek- en minimale hartslag alsook de gemiddelde hartslag en tijd die in elk van de hartslagzones is doorgebracht. Het gebruik van deze functie helpt de niveaus aan te geven waarop u uw hart tijdens uw gehele training hebt laten werken, en maakt duidelijk of u de intensiteit van de training wel of niet moet bijstellen.

De modus Standaardtimer

Met de modus Standaardtimer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). U kunt de timer zo instellen dat hij na het aftellen stopt, herhaalt of naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish overschakelt.



De timer instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Standaardtimer verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Timer kunt u de volgende waarden instellen:

- Tijd (uren, minuten en seconden voor maximaal 99 uur, 59 minuten en 59 seconden)
- Actie beëindigen (**STOP**, **REPEAT** of **CHRONO**) (Stoppen, Herhalen of Chronograaf)

De werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET** om het aftellen te pauzeren. U kunt het aftellen pauzeren door nogmaals op **START/SPLIT** te drukken of u kunt het opnemen van de tijd hervatten door **STOP/RESET** ingedrukt te houden.
3. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een korte waarschuwing.
4. De timer stopt na de waarschuwing als deze op **STOP** is ingesteld.

OF

De timer begint opnieuw af te tellen als deze op **REPEAT** is ingesteld en gaat verder totdat u op **STOP/RESET** drukt.

Op de onderste regel van het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT 2). RPT geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingspictogram dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld.



OF

De timer schakelt over naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish als hij op een van die modi is ingesteld. U ziet het moduswisselpictogram dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus zal wisselen.



Tips en trucs voor de modus Standaardtimer

- ▶ In de modus Timer kunt u op **MODE** drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het timerpictogram verschijnt en geeft aan dat de timer loopt.
- ▶ De timer schakelt alleen naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish over als u de chronograaf op nul terugstelt en Sync Timer en Chrono uitzet (zie “Instellingen zonder handen” op pagina 299).



Voorbeeld van de modus Standaardtimer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u hem in om dit eenmaal te herhalen. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Omdat u de timer op herhaling hebt ingesteld, begint het horloge nog een sessie van 15 minuten op te nemen zodat u weet hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te keren.

De modus Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal vijf aparte alarmen. Wanneer u een alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram in de modus Tijd. U kunt een alarm instellen dat elke dag op dezelfde tijd afgaat of alleen op werkdagen of weekends of zelfs alleen één maal (ter herinnering aan een afspraak).



Wanneer het horloge een ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlicht gedurende 20 seconden. U kunt het alarm tijdens deze periode stopzetten door op een willekeurige knop op het horloge te drukken of, als u het alarm niet stopzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt een tweede alarm na vijf minuten.



Een alarm selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf alarmen, met het label ALM1 t/m ALM5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om het alarm te kiezen dat u wilt instellen (ALM1 t/m ALM5).

Een alarm instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Alarm kunt u de volgende waarden instellen:

- Alarmtype (WERKDAGEN, WEEKENDS, EENMALIG of DAGELIJKS). Een DAGELIJKS alarm gaat elke dag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WERKDAGEN gaat maandag tot en met vrijdag op dezelfde geselecteerde tijd af, een alarm voor WEEKENDS gaat zaterdag en zondag op dezelfde geselecteerde

tijd af en een EENMALIG alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en gaat dan automatisch uit.

- Alarmtijd (uren, minuten en AM/PM als de tijd op 12-uurs indeling is ingesteld).
- Alarmstatus (UIT of AAN). U kunt ook op **START/SPLIT** drukken om de alarmstatus te wisselen.

Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.

De modus Configureren



Gebruik de modus Configureren om opties in te stellen die de prestaties van andere horlogemodi verbeteren, voor de volgende zes instellingsgroepen:

HSM-instellingen: Met de hartslaginstellingen kunt u streefzones voor uw hartslag instellen.

S/A-instellingen: Snelheids- en afstandsinstellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens die van de GPS-3D-sensor worden ontvangen.

Hoogte-instellingen: Hoogte-instellingen configureren de streefhoogte en stellen berekeningen voor vereffen en stijgsnelheid in.

Instellingen zonder handen: Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch samen met de GPS-3D-sensor werkt.

Horloge-instellingen: De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.

Eenheidsinstellingen: Met de instelling van de eenheden kunt u de weergegeven eenheden voor afstand (bijvoorbeeld mijl t.o. kilometer) en hartslag (slagen t.o. percentage) bepalen.

Werking van de modus Configureren

In tegenstelling tot andere instelling in het horloge heeft de modus Configureren een menuhïerarchie voor de instellingsgroepen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om naar de volgende of vorige instellingsgroep te gaan.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een instellingsgroep op te roepen.

4. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de opties binnen een instellingsgroep te navigeren.
5. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een optie in een instellingsgroep te selecteren. Zodoende kunt u een instelling veranderen of naar een ander niveau gaan.
6. Druk op **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) om de optie binnen een instellingsgroep in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** wanneer u klaar bent met het instellen van een optie in een instellingsgroep.
8. Druk nogmaals op **DONE (MODE)** om naar het instellingsgroepniveau terug te keren.

HSM-instellingen

Raadpleeg, voordat u uw hartslaginstellingen configureert, *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* voor informatie over het belang van het volgen van uw hartslag en hoe u uw maximale hartslag kunt bepalen. Configureer vervolgens de volgende hartslaginstellingen:

- **TZ-zone en waarschuwing:** U kunt een van de vijf voorinstelde hartslagzones (met het label Z1 tot Z5) of drie speciale hartslagzones (met het label C1 tot C3) selecteren. U kunt er ook voor kiezen om het horloge u wel of niet te laten waarschuwen als uw hartslag buiten de streefzone komt. De opties voor waarschuwingen zijn NO ALRT (Geen waarschuwing), AUDIBLE (Hoorbaar) of SILENT (Stil).

NO ALRT zet de waarschuwing helemaal uit, SILENT waarschuwt u met een visuele indicatie (een pijl omhoog of omlaag op het display van het horloge) als u boven of onder de streefhartslagzone komt, en AUDIBLE combineert een waarschuwingmelodietje met de visuele waarschuwing. U hoort een stijgend melodietje als u boven uw zone komt en een dalend melodietje als u eronder komt.

- **Speciale zones:** U kunt het hoogste en laagste streefzonegetal of percentage (afhankelijk van de manier waarop de hartslag wordt weergegeven) instellen voor maximaal drie speciale hartslagzones, met het label CUSTOM 1, CUSTOM 2 en CUSTOM 3.
- **Herstel:** Deze functie helpt u om te bepalen hoe snel uw hartslag aan het einde van uw activiteit naar een lagere hartslagwaarde terugkeert; des te sneller, des te beter uw fitnessniveau. U kunt het horloge zo instellen dat een herstelhartslag wordt berekend wanneer u de chronograaf één minuut of twee minuten stopt of uitzet. Als u OFF (Uit) selecteert, berekent het horloge een herstelhartslag niet automatisch wanneer u de chronograaf stopt. U kunt uw herstelsnelheid toch handmatig uitrekenen in de modus Overzicht, ingesteld op één minuut, als u OFF in de modus Configureren selecteert.
- **Maximale hartslag:** Voer uw maximale hartslag in. Het horloge gebruikt deze waarde om de vijf vooringestelde hartslagzones te berekenen en dient als referentie voor het weergeven van uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT).

- **Hartslagdisplay:** U kunt het horloge zo instellen dat het uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM) weergeeft. De door u gekozen instelling bepaalt hoe uw hartslag in alle andere horloge-instellingen wordt weergegeven.

S/A-instellingen

- **Zonetype:** Net zoals bij een waarschuwing voor streefhartslagzone kunt u het horloge zo instellen dat het uw snelheid of tempo volgt en u waarschuwt als u te langzaam of te snel beweegt (waarschuwingstypen bestaan uit een hoorbare waarschuwing die een pieptoon geeft of een stille waarschuwing die knippert). U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. Stel bijvoorbeeld de tempogrenzen in om het tempo voor hardlopen te beheersen en stel de snelheidsgrenzen op waarden in die nuttig zijn voor fietsen. Wissel vervolgens tussen de instellingen voor elke activiteit.
- **Afstandswaarschuwing:** Stel het horloge zo in dat het u voor afstandsintervallen waarschuwt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo instellen dat het u na elke kilometer die u hebt afgelegd, waarschuwt. De afstandswaarschuwing werkt alleen als de chronograaf loopt. Als u wilt dat het horloge een tussentijd neemt gebaseerd op afgelegde afstand, raadpleeg dan Instellingen zonder handen op pagina 299.

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de snelheid en het tempo langzamer op veranderingen reageren.

- **Snelheid vereffenen:** Zet vereffenen van de snelheid uit of aan.
- **Tempo vereffenen:** Zet vereffenen van het tempo uit of aan.

Hoogte-instellingen

- **Vereffenen:** Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarde voor de hoogte te veel afwijkt. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarde voor de hoogte langzamer op veranderingen reageert. U kunt vereffenen van de hoogte uit- of aanzetten.
- **Stijgsnelheid bijwerken:** Stel het horloge zo in dat de periode waarop de stijgsnelheid wordt berekend, wordt bijgewerkt. U kunt intervallen van 30 seconden of één 10, 30 of 60 minuten kiezen. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen.

Instellingen zonder handen

De functies zonder handen automatiseren de chronograaffuncties, zodat u zich op uw training in plaats van het bedienen van uw horloge kunt concentreren. Zelfs wanneer deze functie geactiveerd is, kunt u toch met de hand tussentijden nemen zonder dat de werking zonder handen daardoor wordt beïnvloed. Configureer de volgende instellingen zonder handen:

- **Automatische tussentijd:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van afgelegde afstand of verstreken tijd. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo configureren dat het om de 10 minuten een tussentijd neemt, of als u Automatische tussentijd op 1 kilometer instelt, dan neemt het horloge elke kilometer automatisch een tussentijd.
- **Automatisch starten:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te starten wanneer u begint te bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor beweging detecteert met als gevolg een kleine vertraging in de starttijd.
- **Automatisch stoppen:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te stoppen wanneer u stopt met bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor detecteert dat u niet meer beweegt, met als gevolg een kleine vertraging in de stoptijd.
- **Timer en chronograaf synchroniseren:** Met deze functie kunt u de intervaltimer en chronograaf zo instellen dat ze tegelijk

starten en stoppen. Hierdoor kunt u chronograafgegevens registreren wanneer u de intervaltimer gebruikt. Als een interval in de modus Intervaltimer is afgelopen, neemt het horloge een tussentijd in de chronograaf. Gebruik deze functie als u een rapport van uw prestaties voor elk interval in uw training wenst. Elk interval komt overeen met één ronde of segment in de modus Rondegegevens.

U moet de instelling voor timer en chronograaf synchroniseren uitzetten als u wilt dat de timer aan het einde van het aftellen in de modus Standaardtimer naar de modus Chronograaf overschakelt.

Horloge-instellingen

Configureer de volgende horloge-instellingen:

- ▶ **De functie Night Mode®:** Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het INDIGLO® nachtlicht branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. Deze functie wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.
- ▶ **Uursignaal:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.
- ▶ **Piepton knop:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge een piepton wanneer u op een knop drukt.
- ▶ **Modus verbergen:** U kunt ervoor kiezen om de volgende modi te tonen of te deactiveren: Interval, Rondegegevens, Overzicht, Timer of Alarm. Als u bijvoorbeeld de modus Rondegegevens

deactiveert, verschijnt deze pas als u hem weer in de modus Configureren activeert. U kunt ervoor kiezen om de modus Verticaal of Finish te tonen, te verbergen of te deactiveren:

- ▶ **Gegevens verbergen:** U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van de fitnesssensoren te tonen of te verbergen. Als u de hartslagsensor bijvoorbeeld niet voor uw training gebruikt en u ervoor kiest om niet ingevulde gegevens van de hartslagsensor te verbergen, ziet u geen informatie over hartslag aangezien deze gegevens van het gebruik van de hartslagsensor uitgaan.

Eenheidsinstellingen

Configureer de volgende eenheidsinstellingen:

- ▶ **Afstand:** Stel het horloge zo in dat het de afstand in termen van mijlen, kilometers (KM) of nautische mijlen (NM) weergeeft.
- ▶ **Snelheid:** Stel het horloge zo in dat het de snelheid in termen van mijl per uur (MPH), kilometer per uur (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- ▶ **Tempo:** Stel het horloge zo in dat het het tempo in termen van mijl (MPH), kilometer (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- ▶ **Hoogte:** Stel het horloge zo in dat het de hoogte in termen van ft, meter of automatisch weergeeft.

In de eenheidsinstellingen kunt u snelheid, tempo en hoogte onafhankelijk op elke eenheid of op de automatische standaardinstelling instellen. Bij instelling op automatisch volgt elke instelling automatisch de eenheidsinstelling voor afstand. Zodoende kunt u snel eenheden voor al uw gegevensdisplays veranderen zonder elke instelling steeds te hoeven veranderen, maar dit biedt toch flexibiliteit voor bepaalde situaties.

Een hardlooperster kiest bijvoorbeeld gewoonlijk kilometers voor haar eenheidsinstellingen. Wanneer ze aan een marathon meedoet, verandert ze echter haar afstandseenheid in mijlen (een marathon is altijd 26,2 mijl), maar ze kiest de kilometerinstelling voor het tempo. Tijdens de marathon kan de hardlooperster haar afstand in mijlen bekijken die overeenkomt met de mijlpalen van de wedstrijd, maar ze kan haar tempo in de meer vertrouwde minuten per kilometer bekijken zodat ze beter begrijpt hoe snel ze loopt.

De batterij vervangen

WAARSCHUWING: ALS U DE BATTERIJ ZELF VERVANGT, KAN HET HORLOGE SCHADE OPLOPEN. TIMEX RAADT AAN OM DE BATTERIJ DOOR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE LATEN VERVANGEN.

Als u de batterij zelf wilt vervangen, kunt u het specifieke batterijtype en de maat die voor uw horloge vereist zijn, op de achterkant van het horloge (horlogekast) vinden. Volg de onderstaande stappen zorgvuldig:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Haal beide helften van het horlogebandje of de band van elkaar met een kleine platte schroevendraaier.
U moet de achterkant van de horlogekast in dezelfde richting installeren als waarin u hem verwijderd had; anders werkt de zoemer niet meer.
3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

WAARSCHUWING: HOUD HET HORLOGE ALTIJD ONDERSTEBOVEN OP UW WERKOPPERVLAK. ALS U HET HORLOGE OMKEERT OM DE SCHROEVEN OF DE

ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN, KUNT U DE ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE VERLIEZEN.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe batterij in de batterijruimte en let erop dat de kant met het plusteken (+) naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.
7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en let erop dat de zwarte pakking stevig in de groef in de horlogekast past en de achterkant van de horlogekast goed met het horloge is uitgelijnd om er zeker van te zijn dat de zoemer in lijn ligt met de interne verbindingen (zie de opmerking na stap 2).
8. Bevestig de bandjes of banden weer voorzichtig zodat het korte stuk met de gesp aan het bovenste stel nokjes wordt bevestigd.

INDIGLO® nachtlucht

De elektroluminescentietechnologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau). Deze bestendigheid tot 50 meter blijft intact zo lang u het glas, de drukknoppen en de kast intact houdt.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Het horloge is bestand tegen water maar u mag dit horloge niet voor duiken gebruiken omdat het geen duikershorloge is en u moet het horloge met zoet water afspoelen nadat het aan zout water is blootgesteld. Het horloge geeft geen sensorgegevens weer wanneer het onder water wordt gebruikt.

WETTELIJKE INFORMATIE

TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van de Timex Corporation. BODYLINK is een gedeponeerd handelsmerk van de Timex Group, B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. HEART ZONES is een handelsmerk van Sally Edwards.

Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)

Het horloge heeft een garantie van de Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

WAARSCHUWING: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5. kast, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie

geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in Groot-Brittannië. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht.

WAARSCHUWING: STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

VS: bel 1-800-328-2677 voor meer informatie over de garantie.

Canada: bel 1-800-263-0981. **Brazilië:** bel 0800-168787. **Mexico:** bel 01-800-01-060-00. **Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahamas:** bel (501) 370-5775 (VS). **Azië:** bel 852-2815-0091. **Groot-Brittannië:** bel 44 020 8687 9620.

Portugal: bel 351 212 946 017. **Frankrijk:** bel 33 3 81 63 42 00.

Duitsland: bel +43 662 88 92130. **Midden-Oosten en Afrika:** bel 971-4-310850. **Andere gebieden:** neem contact op met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON
VOOR HORLOGE

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON; BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex Bodylink systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam: *Snelheid/afstand-systeem:* GPS zendontvanger serie M5xx/M1xx

Hartslagmonitorsysteem: HSM-zender serie M6xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID nr.	IC cert.nr.
M850/M576 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 hartslagmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam: *Horlogeontvangers:* HSM / snelheid/afstand serie M6xx/M5xx/M1xx

Gegevensopnemers: HSM / snelheid/afstand serie M5xx/M1xx

Producttype: Onopzettelijke straler

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door de Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: 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.