



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

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!

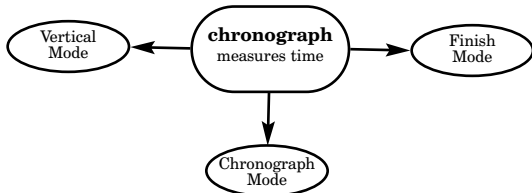
But, reviewing key terminology will help you more quickly understand how your Bodylink System operates. So, take a minute to review some of the words that will appear throughout this manual.

- ▶ **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.



Download from Www.Somanuals.com. All Manuals Search And Download.

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

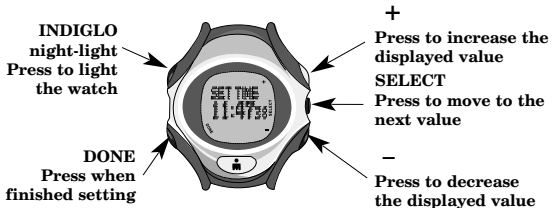
SET/FORMAT
Press to set or change the display format

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**).

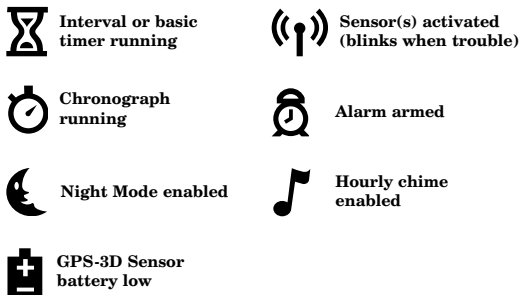
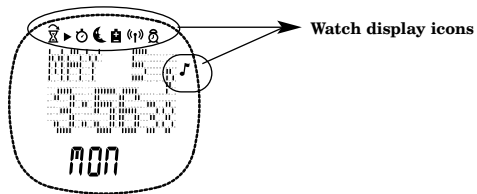
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

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.

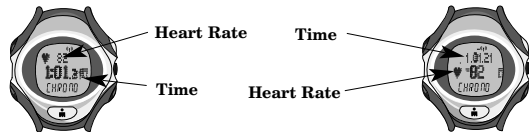
SEARCHING The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.

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.

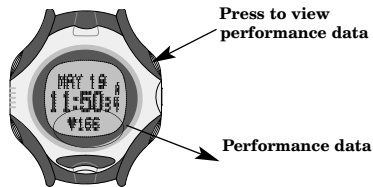
Synchronizing the Watch with the GPS-3D Sensor

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.

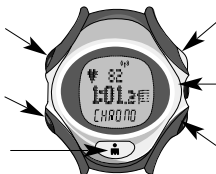
Chronograph Mode

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.

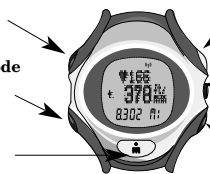
Vertical Mode

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:

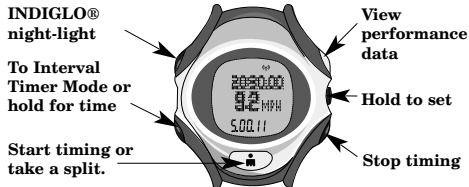
- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate
- ▶ **Ascent Rate:** Vertical speed
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph
- ▶ **Altitude:** Current 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

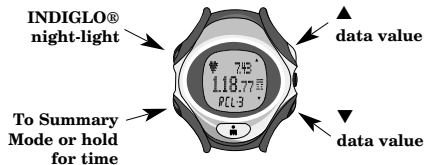
You can set the Watch to take a split when an interval ends by using SYNC TIMER & CHRONO (see page 61). This will override the auto split function and allow you to have a record of your performance for each interval.

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

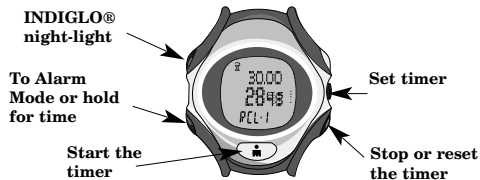
- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase summary data from your previous activity.
- ▶ If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT** while viewing your recovery data.
- ▶ 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).

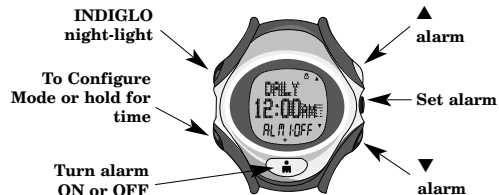
Basic Timer Mode example

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

Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) 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.

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

INTRODUCTION

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.

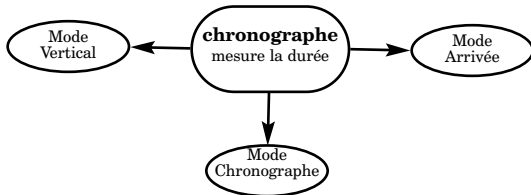
- **Système Bodylink** : Le système Bodylink permet le suivi et le stockage de données en temps réel par l'utilisation de divers instruments sans fil en association avec la montre Performance.
- **Montre Performance** : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.
- **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.

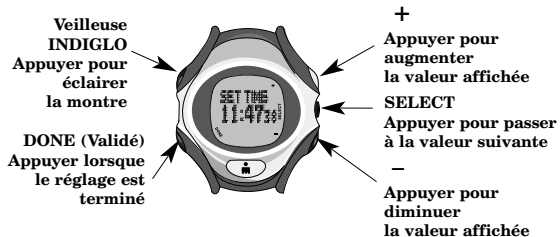
La plupart du temps, les fonctions des boutons de la montre correspondent aux marquages sur le boîtier de la montre. S'il n'y a pas de symboles sur les bords de l'écran, suivez les indications imprimées sur le boîtier de la montre pour vous guider dans l'utilisation des boutons.



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.



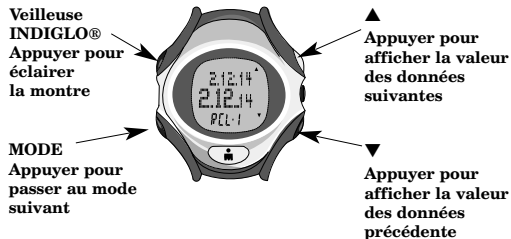
Les étapes ci-dessous indiquent comment régler les fonctions de la montre.

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.

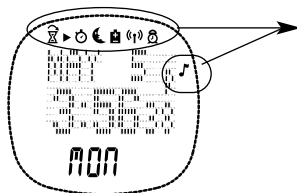
4. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
5. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

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 automatiquement 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.

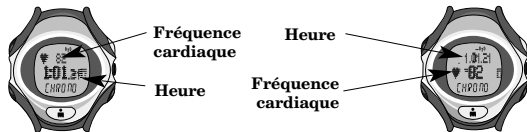
SEARCHING Le capteur GPS-3D tente d'établir une liaison GPS. Les données de vitesse, allure, distance ou position ne peuvent être affichées que si le capteur détecte des satellites GPS.

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 pré-réglées. 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).

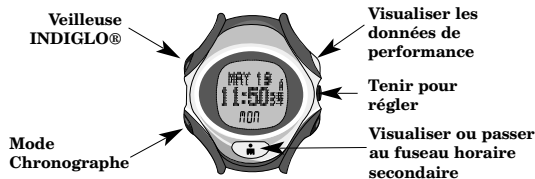
MODES DE LA MONTRE

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

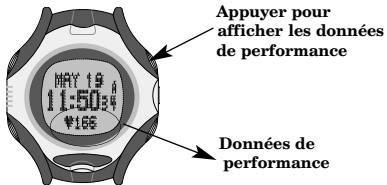
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants :

- 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

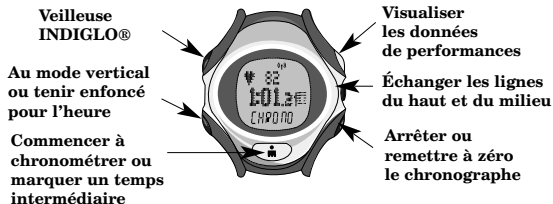
- Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- Si la 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 débiter 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

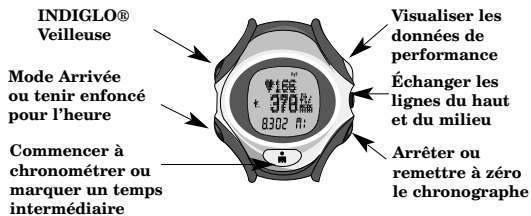
- ▶ Si vous appuyez sur **MODE** pour changer de mode alors que le chronographe est en marche, l'icône du chronographe s'affiche pour indiquer que le chronographe fonctionne toujours.
- ▶ Si vous utilisez la montre avec le cardiofréquencemètre, vous pouvez la régler pour qu'elle effectue automatiquement 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

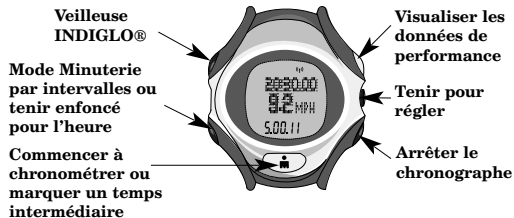
- **Distance** : Distance parcourue pendant que le chronographe est en marche
- **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer
- **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronographe.

Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski hélicopté 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



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




OU

La minuterie passe en mode 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.

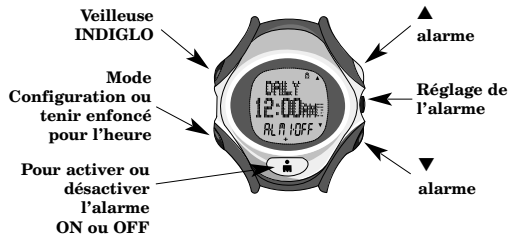
Mode Alarme

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 :

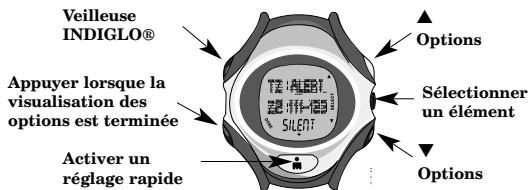
- Type d'alarme (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE ou DAILY). Une alarme **DAILY** (quotidienne) sonne chaque jour à l'heure fixée, une alarme **WEEKDAYS** (jours de semaine) sonne du lundi au vendredi à la même heure, une alarme **WEEKENDS** sonne le

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 moyenneur, 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 moyenneur, 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 brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

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!

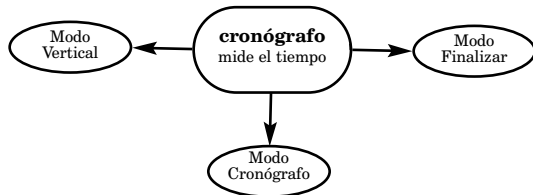
Pero, repasar la terminología clave le ayudará a entender con más rapidez cómo funciona su sistema Bodylink. Por consiguiente, tómese unos minutos para repasar algunas de las palabras que aparecen a lo largo de este manual.

- ▶ **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**

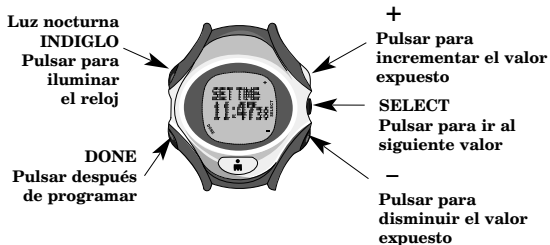
**SET/FORMAT
Pulsar para
programar o cambiar
el formato de la
pantalla**

**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.



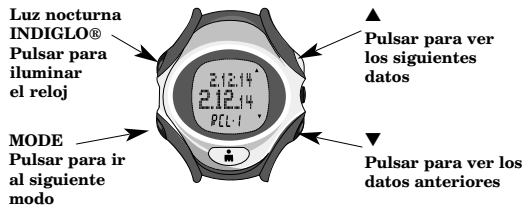
Los pasos indicados aquí le permiten programar las funciones del reloj.

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.

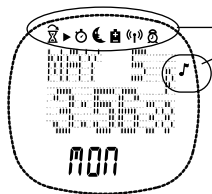
4. Repita los pasos 3 y 4 para todos los valores que necesite ajustar.
5. Pulse **DONE (MODE)** para guardar sus cambios y completar el proceso de programación.

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.

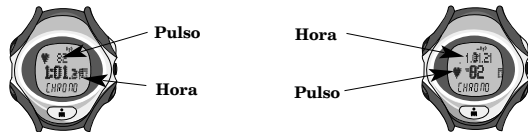
SEARCHING El medidor GPS-3D aún intenta enlazarse con la información de GPS. Usted no puede ver información de velocidad, paso, distancia o de posición hasta que el medidor localice los satélites GPS.

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 sobreejercicio 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. **Programe 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.

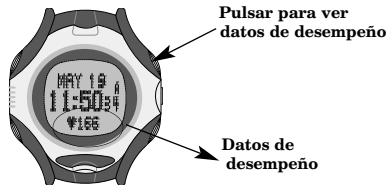
Sincronizando el reloj con el medidor GPS-3D

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

Escuchó 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:

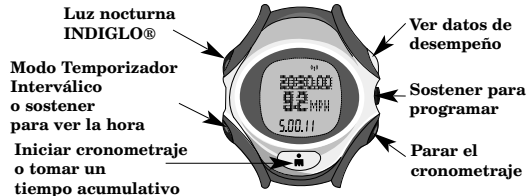
- ▶ **Pulso:** pulso actual
- ▶ **Tasa de ascenso:** velocidad vertical
- ▶ **Paso:** velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros
- ▶ **Velocidad:** velocidad actual
- ▶ **Distancia:** distancia recorrida mientras tiene el cronógrafo en marcha
- ▶ **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:

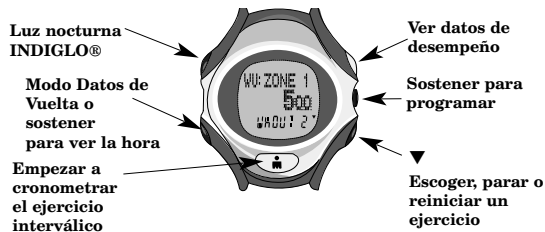
- ▶ **Tiempo de finalización:** el tiempo de finalización previsto basado en su actual velocidad y distancia. El tiempo de finalización destellará si su paso actual no le permitirá finalizar dentro de su tiempo previsto seleccionado. Si usted se detiene, el reloj reemplaza el tiempo de finalización por 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 cronometrajes 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, ipero 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.

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 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

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador.
2. 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**.
3. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta.
4. 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 cardiaca.

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.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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 patentada (patentes de EUA 4.527.096 y 4.775.964) 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 cardíaca M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de frecuencia cardíaca 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!

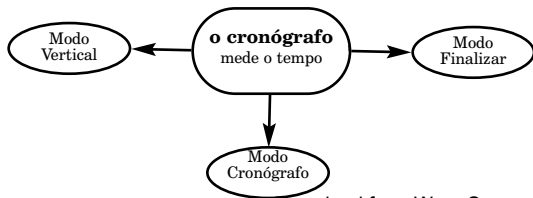
Mas, rever a terminologia básica lhe permitirá aprender mais rapidamente como funciona o sistema Bodylink. Por isso, reveja algumas das palavras que vão aparecer do início ao fim deste manual.

- ▶ **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

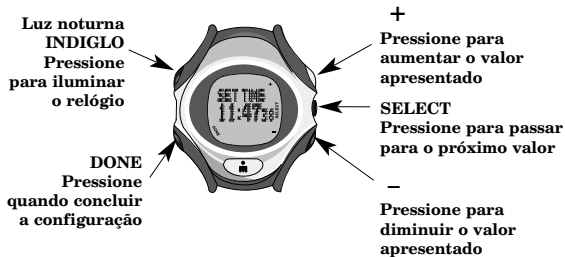
SET/FORMAT
Pressione para
configurar ou mudar o
formato do mostrador

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

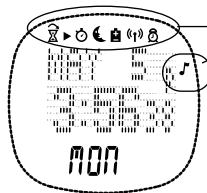


▲
**Pressione para
apresentar os
valores dos
próximos dados**

MODE
Pressione para
passar para o
próximo modo

▼
**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.

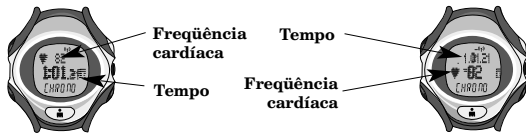
SEARCHING O medidor GPS-3D continua tentando vincular-se aos dados do GPS. Você não poderá ver as informações de velocidade, passo, distância ou de posicionamento até que o medidor localize os satélites GPS.

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.

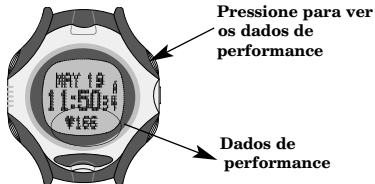
Sincronização do relógio com o medidor GPS-3D

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 começa 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 esqui. 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.

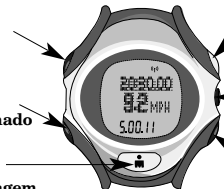
Modo Finalizar

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:

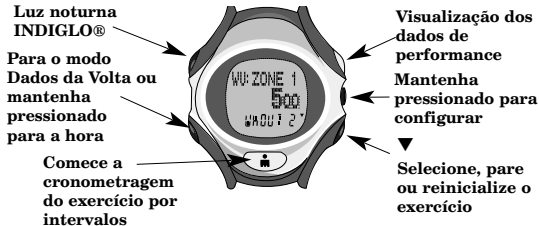
- ▶ **Tempo de finalização:** O tempo de finalização previsto, baseado na velocidade e distância atuais. O tempo de finalização piscará se o passo atual não permitir que você termine o evento no tempo alvo selecionado. Se você parar de se movimentar, o relógio substituirá o tempo de finalização por “STOPPED”.
- ▶ **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

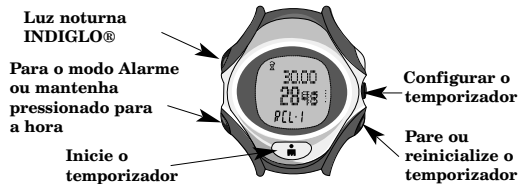
- ▶ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero para a atividade seguinte, apagam-se os dados de resumo da atividade anterior.
- ▶ Se o medidor de FC estiver sendo utilizado, você poderá iniciar um cálculo de recuperação enquanto estiver no modo Resumo vendo os seus dados de recuperação ao pressionar 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)

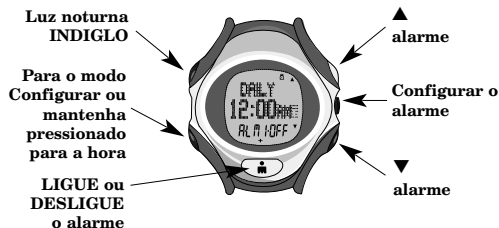
Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do seu intervalo do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos e o configura para repeti-lo uma vez. 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 patenteada (números de patentes dos EUA 4.527.096 e 4.775.964) 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 CONCERTO 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 CONCERTO 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.

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>