

W-188 589-095005 NA

performance watch user guide



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Français	page 79
Español	página 155
Português	página 233

©2005 Timex Corporation

TABLE OF CONTENTS

Introduction	7
Welcome!	7
Manual organization.....	8
Resources.....	9
Print resources	9
Web resources	9
Performance Watch Overview	10
Watch terminology	10
The chronograph	11
Watch button functions	12
Watch case buttons.....	12
Setting buttons	13
To Set Watch functions	13
Viewing buttons	14
Watch display icons.....	15
Watch messages	16
Display formatting	17
Watch modes	17
Using the Watch	18

Performance Watch Modes	19	Vertical Mode example	30
Time of Day Mode.....	19	Finish Mode.....	31
Time of Day Mode terminology	19	Finish Mode functions	31
Time of Day Mode functions	19	To set Finish Mode	32
To set time of day	20	To view performance data in Finish Mode	32
To switch time zones	21	Finish Mode example	33
To synchronize Time of Day with Fitness Sensors	21	Navigate Mode	34
To view performance data in Time of Day Mode	22	Navigate Mode terminology	34
Time of Day Mode example	23	Navigate Mode functions	35
Chronograph Mode	24	To operate Navigate Mode	35
Chronograph Mode terminology	24	To store waypoints in Navigate Mode	35
Chronograph Mode functions.....	24	To view performance data in Navigate Mode	36
To operate Chronograph Mode manually	25	Navigate Mode example	37
To operate Chronograph Mode hands-free	26	Waypoints Mode	37
To view performance data in Chronograph Mode	26	Waypoints Mode terminology.....	37
Chronograph Mode example	27	Waypoints Mode functions	38
Vertical Mode	28	To operate Waypoints Mode	39
Vertical Mode terminology	28	To store a waypoint	39
Vertical Mode functions	28	To view or edit waypoints.....	40
To operate Vertical Mode	29	To operate the Track Back feature	41
To view performance data in Vertical Mode	29	Waypoints Mode example	43

Lap Data Mode	43
Lap Data Mode functions	44
To operate Lap Data	44
To view performance data in Lap Data Mode	44
Lap Data Mode example	45
Summary Mode	46
Summary Mode terminology	46
Summary Mode functions	46
To operate Summary Mode	47
To view performance data in Summary Mode	47
Summary Mode example	50
Timer Mode	51
Timer Mode terminology	51
Timer Mode functions	51
To set Timer Mode	52
To operate the Timer in Timer Mode	52
To view performance data in Timer Mode	54
Timer Mode example	54
Alarm Mode	55
Alarm Mode functions	55
To set an alarm in Alarm Mode	56

Configure Mode	57
Configure Mode terminology	57
Configure Mode setting groups	57
To set functions in Configure Mode	58
Configure Mode options	59
HRM settings	59
GPS-3D Sensor Settings	61
Altitude settings	62
Hands-Free settings	63
Watch settings	64
Unit settings	65
Care & Maintenance	66
Changing the battery	66
INDIGLO® night-light	68
Water resistance	68
Legal Information	69
International warranty (U.S. limited warranty)	69
Service	72
FCC notice (United States)/IC notice (Canada)	72
Declaration of conformity	75

INTRODUCTION

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex® Bodylink® System you have hired your new personal coach. Using your Performance Watch in partnership with the Heart Rate and Speed + Distance Sensors offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze several 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 the Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both.

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

So, have fun exploring! Review the Performance Watch modes. Use the Quick Start Guide to give you a baseline knowledge of the Bodylink System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Manual organization

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the Bodylink Fitness Sensors as part of the coordinated Bodylink System.

To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several key elements to increase your understanding, including:

- ❖ An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes.
- ❖ A glossary for each section that explains 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 in each mode.
- ❖ Real-world scenarios that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine. You will see these scenarios throughout the manual, appearing in grey text boxes.

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 Speed + Distance and Heart Rate Sensors.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success:** Information to use your 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. These sites include:

- ❖ **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 site referred to in **Heart Zones® Tools for Success**.

At www.heartzones.com you will find information to complement the material provided in the booklet.

PERFORMANCE WATCH OVERVIEW

Watch terminology

The following terms appear throughout this manual. Knowing these terms will provide you a greater understanding of the information provided.

Bodylink® System: The Bodylink System allows you to track real-time data by using Fitness Sensors in conjunction with your Performance Watch.

Fitness Sensors: The Bodylink System includes two digital sensors: the Heart Rate Sensor and the Speed + Distance Sensor.

Performance Watch: The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.

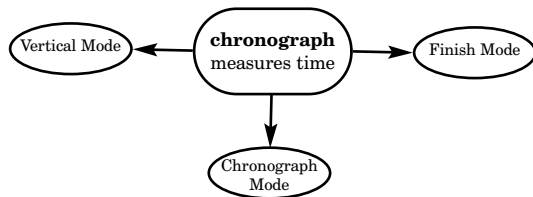
Speed + Distance Sensor: The Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor) tracks speed, pace, distance traveled, altitude, location, and more, using GPS based technology. The **Fitness Sensor User Guide** provides detailed instructions for setting up and using your GPS-3D Sensor.

GPS: The GPS-3D Sensor uses information gathered from global positioning satellites (GPS) to calculate your speed, distance, and elevation, and to track your movements.

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.

The chronograph

As you use this manual to learn about your Watch, the word chronograph can potentially cause some confusion. Try to remember this: **a chronograph is a tool for measuring time**. So, you will notice a Chronograph Mode, but Vertical and Finish Modes also operate from the chronograph. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.



Watch button functions

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

Watch case buttons

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



Setting buttons

Watch buttons also set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the **+** and **-** symbols appear on the Watch display, you have initiated the setting process.



TO SET WATCH FUNCTIONS

Use the following steps to set Watch functions:

1. Press and hold **SELECT (SET/FORMAT)**. The message **HOLD TO SET** may appear.
2. Continue pressing **SELECT (SET/FORMAT)** until **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).

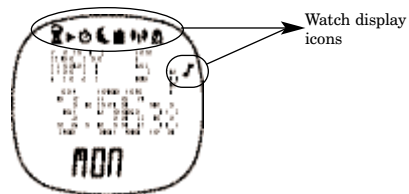
- When you reach the desired value, press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value.
- Repeat steps 3 and 4 for each value you want to set.
- When you have adjusted all values, press **DONE (MODE)** to return to the main display of the mode.

Viewing buttons

Finally, buttons help you navigate through viewing options. When you see the ▲ and ▼ triangles on the display, you know there is information to view.



Watch display icons



Timer running



Sensor(s) activated
(blinks when trouble)



Chronograph
running



Alarm armed



Night Mode enabled



Hourly chime
enabled



GPS-3D Sensor
battery low

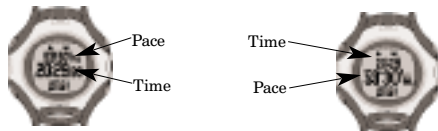
Watch messages

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

- ❖ **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.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** The Watch is not receiving data from the HR or the GPS-3D Sensor. Ensure that the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked onto 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.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

Display formatting

In Chronograph, Vertical (with the exception of ascent rate information), Finish, and Navigate Modes, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the display reading positions in the upper and middle display lines.



Watch modes

You can cycle through each of the 11 modes by pressing **MODE**. The modes include:

- ❖ **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** applies a view for vertical data such as ascent rate, altitude, and elevation.
- ❖ **Finish** lets you predict a time for a specified distance and set alerts if you are off pace.
- ❖ **Navigate** recognizes positional, compass-type information for your location.

- ❖ **Waypoints** support up to ten reference points as you travel from one location to another and uses these reference points to help you travel back to your beginning location.
- ❖ **Lap Data** presents stored lap information.
- ❖ **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- ❖ **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.

Using the Watch

To access all features and functionality of your Watch, you must use it in conjunction with the Fitness Sensors. However, your Watch does offer some flexibility of use. For example:

- ❖ You can use your Watch without either of the Fitness Sensors to view time Time of Day Mode, as an alarm in Alarm Mode, or to time a workout in any of the chronograph modes.
- ❖ You can use your Watch with only the HR Sensor in any of the chronograph modes to track heart rate and time information.
- ❖ You can use your Watch with the GPS-3D Sensor in any of the navigational modes to track distance information. Or, you can use this Sensor in any of the chronograph modes to track distance information.

PERFORMANCE WATCH MODES

Time of Day Mode



Time of Day Mode terminology

UTC: Universal Time, Coordinated (formerly known as GMT) 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.

Time of Day Mode functions

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.

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.

TO SET TIME OF DAY

For instructions on setting Watch functions, including Time of Day, refer to page 13, "To set Watch functions."

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

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

NOTE: You cannot adjust seconds. When you use the Watch with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC.

When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, manually adjust the hour.

You can set the Watch slightly ahead or behind current time. For example, if you typically arrive ten minutes late, set the Watch ten minutes ahead. The Watch remains ahead of time even when you synchronize it with the GPS-3D Sensor.

TO SWITCH TIME ZONES

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the other 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 displays.
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.

You must independently set the time of day for each time zone.

TO SYNCHRONIZE TIME OF DAY WITH FITNESS SENSORS

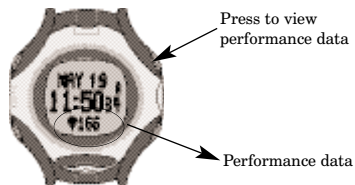
When you first activate the GPS-3D Sensor in conjunction with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- ❖ If you activate the GPS-3D Sensor before setting the 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.

After initial use, the Watch will automatically correct any time inaccuracy upon activation of the GPS-3D Sensor and every 15 minutes thereafter.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIME OF DAY MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.



Performance data viewing options for Time of Day Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Altitude:** Current elevation above sea level (requires GPS-3D Sensor).

NOTE: If the Watch does not detect either Fitness Sensor, the day of the week shows on the bottom line of the display. You can continue viewing the day of the week while using the Fitness Sensors by hiding performance data (for data hiding information, see “Watch settings” on page 64). If you choose Day of Week, it will appear as though the Watch does not receive any data.

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 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.

Chronograph Mode functions

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 information for up to 100 laps, including data for speed, pace, and distance (using the GPS-3D Sensor); and average heart rate (using the HR Sensor).

NOTE: Press **MODE** to switch the Watch display to any other mode while the chronograph continues to run. The stopwatch icon will appear to indicate the chronograph is still functioning.



TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE MANUALLY

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.

The Watch stores lap and split information and displays average statistics for the lap if you are using the Fitness Sensors.

4. 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.

5. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
6. Press **START/SPLIT** to continue timing.
OR

Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE HANDS-FREE

You can set Chronograph Mode to start when you begin moving and to stop when you stop moving or to automatically take splits based on either distance or elapsed time. See “Hands-free settings” on page 63.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN CHRONOGRAPH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Chronograph Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Chronograph Mode example

Assume that you run regularly, and you want to gain information about your current workout routine so that you can set fitness goals for yourself. You use Chronograph Mode to record lap time for each of the three stages of your workout. When you finish your workout, use the lap information to determine distance and pace, both per lap and as a total of all three laps. If you ran uphill for part of your workout, you can also determine your elevation to learn how far you climbed. With your current fitness level in mind, you can then set realistic fitness goals for yourself and monitor your progress on a regular basis.

Vertical Mode



Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Vertical Mode functions

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying altitudinal data. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing).

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Vertical Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

TO OPERATE 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

Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN VERTICAL MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Vertical Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Ascent Rate:** Vertical speed (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Distance:** Distance traveled since the GPS-3D Sensor was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet (214 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's expressed elevation to your guide's estimate.

Finish Mode



Finish Mode functions

Finish Mode allows you to predict how much time it will take you to finish a specified distance based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay on pace for your predicted finish, you can also set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Finish Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

You must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

TO SET FINISH MODE

For instructions on setting Watch functions, including Finish Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Finish Mode, you can set the following values:

- ❖ Pre-set or custom distance [(for custom set the distance (up to 999.99) and the 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)

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN FINISH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Finish Mode include:

- ❖ **Finish Time:** The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if you move slower or quicker than your predicted finish time. If you stop moving, the Watch replaces the finish time with STOPPED. (requires GPS-3D Sensor)
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Speed:** Average velocity for the period that the chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).

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 pace to help keep you on track as you ride.

Navigate Mode

INDIGLO®
night-light

To Waypoints Mode
or hold for time

Store current
position as a
waypoint



View performance
data

Navigate Mode terminology

Waypoints: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as landmarks during an activity that you can use to help you find your way from your ending point back to your beginning point.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. The Watch includes a numeric heading display in Navigate Mode.

NOTE: In Configure Mode, you can set your Watch to read True North (the geographic North Pole where all longitude lines meet) or Magnetic North (North in alignment with the earth's magnetic field). See “Unit settings” on page 65 for more information.

Navigate Mode functions

Navigate Mode displays directional information and tracks your speed, distance, and altitude during an activity. While you can set up to 10 waypoints to mark specific locations during your activity, this mode does not operate like a compass. You must be moving for accurate heading information.

In addition, Navigate Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time.

NOTE: Navigate Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message: NO GPS DATA.

TO OPERATE NAVIGATE MODE

1. Press **MODE** until Navigate Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates the information displayed on the Watch.

If you stop moving the altitude and heading values freeze.

TO STORE WAYPOINTS IN NAVIGATE MODE

For Navigate Mode, you can only store waypoints. For all other waypoints options, you must use Waypoints Mode.

For instructions on storing waypoints, refer to “To store a waypoint” on page 39.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN NAVIGATE MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

All data in Navigate Mode requires the GPS-3D Sensor.

Performance data viewing options for Navigate Mode include:

- ❖ **Longitude:** East/West position expressed in degrees, minutes, and seconds from the Greenwich Meridian.
- ❖ **Latitude:** North/South position expressed in degrees, minutes, and seconds from the equator.
- ❖ **Heading:** The direction you are traveling.
- ❖ **Speed:** Current velocity.
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor.
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level.

Navigate Mode example

You recently began orienteering where you move between waypoints in the fastest time. Your last race included eight waypoints and you finished in 42 minutes. To help improve your time, you set up a practice course. Using heading information from Navigate Mode, you move between waypoints. At the end of the course, you scroll to speed data to view how quickly you completed the course.

Waypoints Mode



Waypoints Mode terminology

Waypoint: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as location landmarks during an activity.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. In Waypoints Mode you can view a graphical heading when you activate the Track Back function.



Bearing: Direction to a target. Bearing information only appears when you operate the Track Back feature and is indicated by a house graphic.



Track Back: The Track Back feature allows you to navigate to a stored waypoint from your current position.

Waypoints Mode functions

Waypoints Mode displays positional information and allows you to store up to 10 waypoints to mark specific navigational locations during your activity. Your current location will always be marked with CURRENT.

When you store waypoints, you can select a label from a list of pre-sets included with the Watch. Pre-set labels include: WAYPNT # (where # equals the waypoint number), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, or VISTA.

Waypoints Mode includes the Track Back feature that allows you to navigate from your current position to a stored waypoint.

Waypoints Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time. In addition, Waypoints Mode does not display any performance data.

NOTE: Waypoints Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message NO GPS DATA.

TO OPERATE WAYPOINTS MODE

1. Press **MODE** until Waypoints Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates displayed positional information.

TO STORE A WAYPOINT

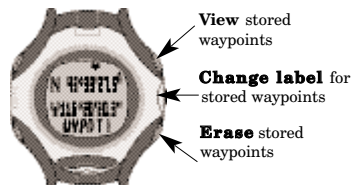
1. Press and hold **START/SPLIT** to store a waypoint.
2. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to scroll through the nine pre-set waypoint labels.
3. Press **DONE (MODE)** to store the waypoint.
4. Repeat steps 1 through 3 to store up to nine other waypoints.

A plus (**+**) sign will appear above the **START/SPLIT** key if the Watch has room for more waypoints.

If you attempt to set more than 10 waypoints, you will receive the message MEMORY FULL.

NOTE: You can also store waypoints in Navigate Mode.

TO VIEW OR EDIT WAYPOINTS



1. Press **▲ (DISPLAY)** to recall a stored waypoint.
2. Choose one of the following options to view or edit a waypoint:
 - ❖ To **view** a waypoint, press **▲ (DISPLAY)** until you locate the waypoint you wish to view.
You can also continue to press **▲ (DISPLAY)** until you navigate back to the current location.
 - ❖ To **change the label** of a waypoint, press **SET/FORMAT** until you locate the label you wish to use.

- ❖ To **erase** a waypoint, press and hold **STOP/RESET**.

If you erase a waypoint, it will not re-order the other waypoints. For instance, if you have labeled your waypoints WAYPNT 1, 2, and 3 and you erase WAYPNT 2 you will then have waypoints labeled WAYPNT 1 and 3.

TO OPERATE THE TRACK BACK FEATURE



You can activate the Track Back feature when you are ready to navigate from a current position to one of your stored waypoints. When activated, the Track Back feature takes over Waypoints Mode. You cannot perform any other functions until you deactivate Track Back.

1. Press **▲ (DISPLAY)** to select the desired waypoint.
2. Press and hold **START/SPLIT**. You will see the message HOLD TO BEGIN TRACK.

The Watch will display the current heading and bearing and the estimated distance from your current location to the selected waypoint.

3. Begin moving. The Watch will display your current location until your location aligns with your chosen waypoint.

The Watch calculates the distance between your current position and the chosen waypoint as a straight line. Depending on your heading and bearing, the distance may appear to increase as you move towards your desired waypoint.

4. Press and hold **STOP/RESET** to deactivate the Track Back feature once you reach your destination.
5. Repeat steps 1 through 4 to navigate to another stored waypoint. This allows you to retrace your path through a series of stored waypoints.

Waypoints Mode example

As a member of a local backpacking club, you volunteer to conduct trail clean-up before the opening of each camping season. Your map indicates various landmarks along the trail, but the trail itself has become overgrown. You move along the trail, clearing the underbrush to reveal the trail and at each landmark you set a waypoint on your Watch. When you reach the end of your designated clean-up route, you activate the Track Back feature to return to each landmark on your route and ensure you have properly cleared the trail.

Lap Data Mode

INDIGLO®
night-light

To Summary
Mode or hold
for time



Lap Data Mode functions

Lap Data Mode allows you to review stored lap information at any time. To record lap data, you must run the chronograph.

Once you restart the chronograph from zero for your next activity, lap data from the previous activity is erased.

NOTE: To view summary information for your entire activity, refer to “Summary Mode” on page 46.

TO OPERATE LAP DATA

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

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.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN LAP DATA MODE

With the exception of lap and split times, Lap Data Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to “Watch settings” on page 64.

Performance data viewing options for Lap Data Mode 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 Speed and Pace:** Average Speed informs you of your average speed for the lap, and Average Pace displays your average speed in terms of minutes per unit distance.
- ❖ **Lap Average Heart Rate and Lap Distance:** Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and Lap Distance indicates how far you traveled for the lap.
- ❖ **Altitude and Elevation:** Altitude displays the height above sea level at the end of your lap, and Elevation is the change in altitude for the lap.

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

INDIGLO®
night light

To Timer Mode
or hold for time

Hold to reset the
odometer, max
speed, or best pace



Summary Mode terminology

Odometer: The Odometer tracks distance across activities until you reset it to zero.

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

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

Summary Mode functions

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

Starting the chronograph from zero for your next activity erases summary data from the previous activity, except the odometer information, which you must clear manually.

NOTE: To view information for each individual segment of your activity, refer to “Lap Data Mode” on page 43.

TO OPERATE SUMMARY MODE

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

TO RESET FEATURES IN SUMMARY MODE

While viewing either the Odometer, Max Speed, or Best Pace values, press and hold **START/SPLIT** to reset the value to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN SUMMARY MODE

With the exception of lap and split times, Summary Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to “Watch settings” on page 64.

Performance data viewing options for Summary Mode include data for the following six data groups:

Speed

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

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.

Vertical

- ❖ **Total Ascent:** Total ascent accumulates all positive altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total ascent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).
- ❖ **Total Descent:** Total descent accumulates all negative altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total descent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).

- ❖ **At/Above XXXX:** Your time at or above a specific elevation during your activity (see “Altitude settings” on page 62 for information on setting up this feature).

Heart Rate

- ❖ **Average Heart Rate:** Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- ❖ **Maximum 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 two heart rate zones during your activity (refer to “HRM settings” on page 59 for information on setting up this feature).
- ❖ **Average Heart Rate in Zones:** The average heart rate in each of the two heart rate zones.
- ❖ **Recovery:** Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “HRM settings” on page 59 for information on setting up this feature). If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT**.

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 wearing the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment (you will also see the battery icon on the Watch display), you should change the battery.

Summary Mode example

You are six weeks away from running a half-marathon. This half-marathon includes a pretty grueling uphill portion that rises from 2,500 to 4,500 feet above sea level and then returns to 3,000 feet above sea level. To help you train for this event, you have set two goals for the next month: to run 100 miles and to schedule one run per week in which you climb at least 1,500 feet. With Summary Mode, you can use the odometer to track your total distance for the month and you can use the vertical information to track both the total ascent and the time above 2,500 feet for your weekly uphill run.

Timer Mode




Timer Mode terminology

Interval Training: You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout for specific periods of time, which will ultimately help you work out longer and harder. Timer Mode includes timing for two intervals, I1 and I2, to support your interval training.

Timer Mode functions

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, ...) for up to two timed intervals (I1 and I2). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode after the countdown.

You can press **MODE** from Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer.  The timer icon will appear indicating timer operation.

NOTE: The Timer includes settings for two intervals. However, if you set either interval to zero, it will operate using only one interval.

TO SET TIMER MODE

For instructions on setting Watch functions, including Timer Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

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, VERTI, or FINISH).

TO OPERATE THE TIMER IN TIMER MODE

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

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



NOTE: The timer will only switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode if you reset the chronograph to zero and Sync Timer & Chrono is turned off (see “Hand-free settings” on page 63).

When you set the timer to switch modes at the end of the countdown, the information recorded while in Timer Mode will not carry over to the next mode and will not show up in Summary Mode.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIMER MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Timer Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled while the timer is running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

Timer Mode example

As part of an overall health program, you have set a goal to run 30 minutes, four days per week. You begin by walking for 25 minutes and running for 5 minutes. You set I1 in Timer Mode for 25 minutes, and I2 for five minutes and then set out for your walk. When you hear the beep 25 minutes into your walk, you know it is time to begin your five minute run. Over time, you build your running intervals until you are able to run for the entire 30 minutes.

Alarm Mode



Alarm Mode functions

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. The alarm can alert you 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.

TO SET AN ALARM IN ALARM MODE

For instructions on setting Watch functions, including Alarm Mode, refer to page 13, "To set Watch functions."

For Alarm Mode, you can set the following values:

- ❖ Alarm number (ALM 1 through ALM 5).
- ❖ Alarm status (OFF or ON).

You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.

- ❖ 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 selected time, a **WEEKENDS** alarm will ring Saturday and Sunday at the 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).

NOTE: If you change any alarm settings, you automatically arm the alarm.

Configure Mode



Configure Mode terminology

Quick Set: By pressing **START/SPLIT** when the + sign appears, you may easily change the most common setting for the setting group without initiating the entire setting procedure.

NOTE: In the Configure Mode section, terminology will also appear in the section for the setting group to which it applies.

Configure Mode setting groups

Use Configure Mode to set options that enhance the performance of other Watch modes. Configure Mode settings include 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's 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.

TO SET FUNCTIONS IN CONFIGURE MODE

Unlike other setting functions in the Watch, the setting groups in Configure Mode are arranged in a menu hierarchy.

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.

Configure Mode options

HRM SETTINGS



Configure the following heart rate settings:

- ❖ **TZ1 and TZ2:** For each of the two target zones, you may select from one of five preset heart rate zones based on a percentage of your maximum heart rate. You may also customize each limit to your own selected upper and lower limits. Since both TZ1 and TZ2 operate at the same time, you will track more useful data if you do not set the zone limits to overlap with each other. For information on the importance of tracking heart rate information, refer to **Heart Zones® Tools for Success**.
- ❖ **Audible Alert:** You can set the alert to warn you with a beep when you go above, below, or either above or below your heart rate zone, or not to alert you at all.
- ❖ **Recovery:** You can set the recovery time to one minute, two minutes, or off. This 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.
- ❖ **Max Heart Rate:** Enter your Maximum Heart Rate. This value is used to calculate five preset heart rate zones and serve as a reference for your heart rate expressed as a percentage of maximum.

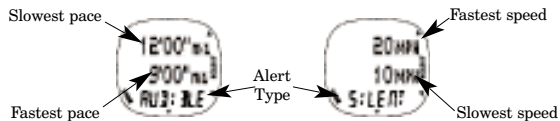
NOTE: Prior to configuring your heart rate settings, refer to **Heart Zones® Tools for Success** for information on how to determine your maximum heart rate.

GPS-3D SENSOR SETTINGS

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.

Configure the following speed and distance settings:

- ❖ **Zone Type:** 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).



NOTE: 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 the chronograph is running.

- ❖ **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 values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude values to respond more slowly to changes.

Configure the following altitude settings:

- ❖ **Target Altitude:** Set the target altitude to alert you when you move above a specified altitude. When you reach the target altitude, the Watch beeps and begins timing. If you move below the target altitude, the Watch suspends timing until you once again move above the target altitude.
- ❖ **Max Altitude:** Set the max altitude to alert you if you move above an altitude value you do not wish to exceed. If you exceed your altitude, the Watch will beep until you move below the maximum altitude.
- ❖ **Smoothing:** 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 one, 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 operate in conjunction with the GPS-3D Sensor. They automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch.

Configure the following hands-free settings:

- ❖ **Auto Split:** This feature enables the chronograph to automatically take splits based on intervals (when you set intervals in Timer Mode), or by a distance, altitude, or a time you determine. For instance, you can configure the Watch to take a split every mile and then you can compare data for each mile in Lap Data Mode after you complete your activity.
- ❖ **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 your 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.

NOTE: Even when enabled, you can still start and stop the chronograph manually and take manual splits without affecting the hands-free operation.

- ❖ **Sync Timer & Chrono:** This feature allows you to set the timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the timer. You must turn the Sync Timer & Chrono setting off if you want the timer to switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode at the end of a countdown in 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, hide, or disable the following modes: Vertical, Finish, Lap Data, Summary, Timer, Navigate, Waypoints, or Alarm. For example, if you hide Navigate Mode, you will not see any information from this mode unless you are using the GPS-3D Sensor. If you disable Navigate Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode.

- ❖ **Data Hiding:** You can choose to show or hide blank data from each of the fitness sensors. For instance, if you use only the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank GPS-3D Sensor data, you will not see any information related to speed since speed data relies on the use of the GPS-3D Sensor.

UNIT SETTINGS

Auto Units (when to use): In the Unit settings you can set speed, pace, altitude, and North reference to auto. Each unit setting set to auto will follow the unit setting for distance.

Auto Units (when not to use): Do not use auto when you want different units for speed, pace, or altitude.

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 kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

Configure the following unit settings:

- ❖ **Distance:** Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers, or nautical miles.

- ❖ **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, kilometers, nautical miles, or auto.
- ❖ **Altitude:** Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.
- ❖ **North Reference:** Set the North reference to True North or Magnetic North.
- ❖ **Heart Rate:** Set the Watch to display your heart rate at beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (%MAX). The selected heart rate units will appear in all heart rate data of the Watch, including target heart rate zones.

NOTE: If you change units during a workout, the speed, pace, and distance data will be correct for the newly selected units.

CARE & MAINTENANCE

Changing the battery

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

If you choose to replace the battery yourself, carefully follow the steps below:

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

NOTE: You must install the back of the Watch (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 CR2430 cell 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 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 used in the **INDIGLO** night-light 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.

NOTE: THIS WATCH WILL NOT DISPLAY S+D OR HEART RATE DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

LEGAL INFORMATION

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 IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

Service

If your Watch should ever need service, send it to Timex as outlined in the Timex International Warranty or send it to: Street address:

HotLine Watch Service HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue OR PO. Box 2740
North Little Rock, AR 72203 Little Rock, AR 72203

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Watch.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-448-4639.

FCC notice (United States)/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:

Fitness Sensors

PRODUCT NAMES

- ✦ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series
M8xx/M5xx/M1xx
- ✦ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series
M8xx/M5xx

PRODUCT TYPES

Intentional Radiator

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 operations.

Model	FCC ID No.	Certification No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	348A-M185

Performance Watch

PRODUCT NAMES

- ❖ **Watch Receivers** HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- ❖ **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.

WARNING: 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:

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.

Product Name

- ❖ Speed + Distance System GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ Heart Rate Monitor System HRM Transmitter Series M8xx/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 M8xx/M5xx
 - ❖ 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: 13 August 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

SOMMAIRE

Introduction	85
Bienvenue !	85
Organisation du manuel.....	86
Ressources	87
Ressources imprimées	87
Ressources sur le Web	87
Vue d'ensemble de la montre Performance	88
Terminologie relative à la montre	88
Le chronomètre.....	89
Fonctions des boutons de la montre	90
Boutons du boîtier	90
Boutons de réglage	91
Régler les fonctions de la montre	91
Boutons de visualisation.....	92
Icones d'affichage de la montre	93
Messages de la montre	94
Formats d'affichage	95
Modes de la montre	95
Utiliser la montre	96

Modes de la montre Performance	97
Mode Heure de la journée	97
Terminologie du mode Heure de la journée	97
Fonctions du mode Heure de la journée	97
Régler l'heure	98
Changer de fuseau horaire	99
Synchroniser l'heure avec les capteurs de forme	99
Visualiser les données de performances en mode heure de la journée	100
Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée	101
Mode Chronomètre	102
Terminologie du mode Chronomètre.....	102
Fonctions du mode Chronomètre.....	102
Utiliser le mode Chronomètre manuellement	103
Utiliser le mode Chronomètre mains libres	104
Visualiser les données de performances en mode Chronomètre..	104
Exemple d'utilisation du mode Chronomètre	105
Mode Vertical	106
Terminologie du mode Vertical	106
Fonctions du mode Vertical	106
Utiliser le mode Vertical	107
Visualiser les données de performances en mode Vertical	107

Exemple d'utilisation du mode Vertical	108
Mode Arrivée.....	109
Fonctions du mode Arrivée	109
Régler le mode Arrivée	110
Visualiser les données de performances en mode Arrivée	110
Exemple d'utilisation du mode Arrivée.....	111
Mode Navigation	112
Terminologie du mode Navigation.....	112
Fonctions du mode Navigation	113
Utiliser le mode Navigation	113
Enregistrer des points de passage en mode Navigation.....	113
Visualiser les données de performances en mode Navigation	114
Exemple d'utilisation du mode Navigation.....	115
Mode Points de passage	115
Terminologie du mode Points de passage	115
Fonctions du mode Points de passage	116
Utiliser le mode Points de passage	117
Enregistrer un point de passage	117
Visualiser ou modifier des points de passage	118
Utiliser la fonction Retour	119
Exemple d'utilisation du mode Points de passage	121

Mode Données au tour	121
Fonctions du mode Données au tour	122
Utiliser le mode Données au tour	122
Visualiser les données de performances en mode Données au tour.....	122
Exemple d'utilisation du mode Données au tour	123
Mode Récapitulatif	124
Terminologie du mode Récapitulatif	124
Fonctions du mode Récapitulatif	124
Utiliser le mode Récapitulatif	125
Visualiser les données de performances en mode Récapitulatif ..	125
Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif	128
Mode Minuterie.....	129
Terminologie du mode Minuterie	129
Fonctions du mode Minuterie	129
Régler le mode Minuterie.....	130
Utiliser la minuterie en mode Minuterie	130
Visualiser les données de performances en mode Minuterie	132
Exemple d'utilisation du mode Minuterie.....	132
Mode Alarme.....	133
Fonctions du mode Alarme.....	133

Régler une alarme en mode Alarme	134
Mode Configuration	135
Terminologie du mode Configuration	135
Groupes de paramètres du mode Configuration.....	135
Régler des fonctions en mode Configuration	136
Options du mode Configuration.....	137
Paramètres CFM.....	137
Paramètres du capteur GPS-3D	139
Paramètres d'altitude	140
Paramètres mains libres.....	141
Paramètres de la montre	142
Paramètres d'unités	143
Soin et entretien.....	144
Changer la pile	144
Veilleuse INDIGLO.....	146
Étanchéité	146
Mentions légales.....	147
Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis)	147
Service	150
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 cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance vous offre une capacité sans précédent à suivre, enregistrer et analyser plusieurs 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 cardiofréquencemètre, 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 elle afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

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

Organisation du manuel

Ce manuel contient des informations et des instructions relatives au réglage de votre nouvelle montre Performance et à son utilisation avec les capteurs de forme Bodylink dans le cadre du système coordonné Bodylink.

Il présente plusieurs éléments essentiels qui vous permettront d'approfondir votre compréhension de la montre Performance, notamment :

- ❖ Une vue d'ensemble des boutons, icônes d'affichages et modes de la montre Performance.
- ❖ Pour chaque section, un glossaire expliquant un certain nombre de termes utilisés en rapport avec la montre Performance Watch 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 chacun des capteurs de forme dans chaque mode.
- ❖ Des cas de figure réels montrant comment la montre Performance peut être utilisée dans le cadre de votre séance d'exercice. Ces scénarios sont présentés à travers le manuel dans des encadrés à fond gris.

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 du capteur de vitesse + distance et du cardiofréquencemètre.
- ❖ **Heart Zones Tools for Success** : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre 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. Ces sites sont notamment :

- ❖ **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 indiqué dans **Heart Zones Tools for Success**.

Sur www.heartzones.com, vous trouverez des renseignements complémentaires au contenu de la brochure.

VUE D'ENSEMBLE DE LA MONTRE PERFORMANCE

Terminologie relative à la montre

Les termes suivants apparaissent dans le manuel. Connaître ces termes permet de mieux comprendre les informations fournies.

Système Bodylink : Le système Bodylink permet le suivi de données en temps réel par l'utilisation de capteurs de forme en association avec la montre Performance.

Capteurs de forme : Le système Bodylink comprend deux capteurs numériques : le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance.

Montre Performance : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.

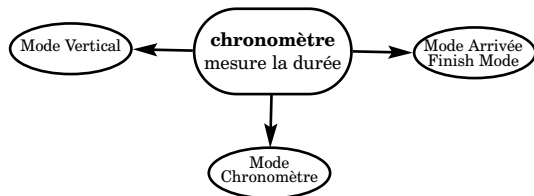
Capteur de vitesse + distance : Le capteur de vitesse + distance (capteur GPS-3D) mesure la vitesse, l'allure, la distance parcourue, l'altitude, le lieu et plus encore, à l'aide de la technologie GPS. Le **Mode d'emploi des capteurs de forme** contient des instructions détaillées de réglage et d'utilisation du capteur GPS-3D.

GPS : Le capteur GPS-3D utilise des données émises par des satellites du système mondiale de localisation (GPS) pour calculer vitesse, distance et altitude et pour suivre vos déplacements.

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.

Le chronomètre

Lors de la lecture du manuel pour mieux comprendre la montre, le terme chronomètre peut susciter une certaine confusion. N'oubliez pas : **un chronomètre est un outil de mesure de durée**. Ainsi la montre comporte un mode Chronomètre, mais les modes Vertical et Arrivée utilisent également le chronomètre. Chaque fois que la montre fonctionne en tant qu'outil de mesure de durée, elle utilise sa fonction chronomètre.



Fonctions des boutons de la montre

Les boutons de la montre sont 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.

Boutons du boîtier

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

VEILLEUSE

INDIGLO®

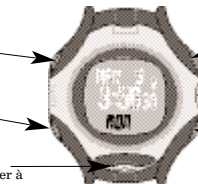
Appuyer pour éclairer la montre

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant

START / SPLIT

Appuyer pour commencer à chronométrer ou pour marquer un temps intermédiaire



AFFICHAGE

Appuyer pour afficher les données de performances

SET/FORMAT

Appuyer pour régler ou changer le format de l'affichage

STOP / RESET

Appuyer pour arrêter ou appuyer et tenir enfoncé pour remettre à zéro

Boutons de réglage

Les boutons servent aussi au réglage des fonctions de la montre (réglage de l'heure ou d'une zone de fréquence cardiaque, par exemple). Lorsque les symboles + et - s'affichent sur la montre, c'est que le processus de réglage est activé.



RÉGLER LES FONCTIONS DE LA MONTRE

Les fonctions de la montre se règlent de la manière suivante :

1. Tenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé. Le message **HOLD TO SET** peut s'afficher.
2. Maintenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé jusqu'à ce que **SET** s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).

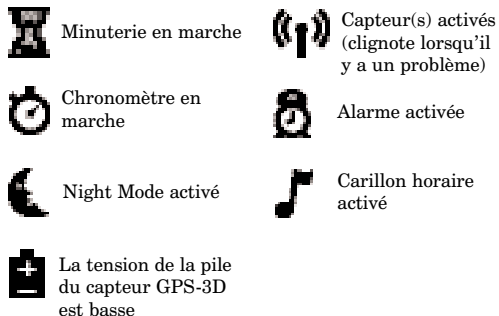
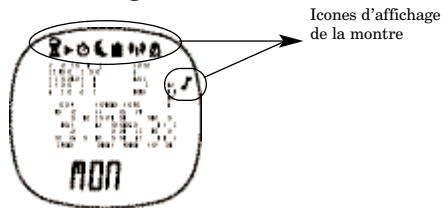
4. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la suivante.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque valeur à régler.
6. Une fois toutes les valeurs réglées, appuyez sur **DONE (MODE)** pour revenir à l'affichage principal du mode.

Boutons de visualisation

Enfin, les boutons permettent de naviguer à travers les options de visualisation. Lorsque les triangles ▲ et ▼ s'affichent, cela signifie qu'il y a des données à visualiser.



Icones d'affichage de la montre



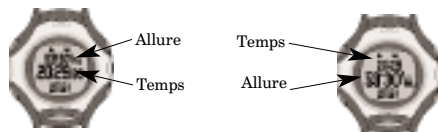
Messages de la montre

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

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

Formats d'affichage

Dans les modes Chronomètre, Vertical (à l'exception des données de vitesse ascensionnelle), Arrivée et Navigation, appuyez brièvement sur **SET/FORMAT** pour inverser les données des lignes d'affichage du haut et du milieu.



Modes de la montre

Pour passer successivement à chacun des 11 modes, appuyez sur **MODE**. Ces modes sont les suivants :

- ❖ **Heure de la journée** permet d'afficher l'heure, la date et le jour de la semaine pour deux fuseaux horaires différents.
- ❖ **Chronomètre** 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.
- ❖ **Navigation** fournit des données de position de type compas pour le lieu considéré.

- ❖ **Points de passage** accepte jusqu'à dix points de référence sur le trajet d'un endroit à un autre et utilise ces points de référence pour vous aider à revenir à votre lieu de départ.
- ❖ **Données au tour** présente les données au tour enregistrées.
- ❖ **Récapitulatif** affiche les données enregistrées durant la marche du chronomètre.
- ❖ **Minuterie** 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.

Utiliser la montre

Pour accéder à toutes les fonctions et fonctionnalités de la montre, elle doit être utilisée en association avec les capteurs de forme. Toutefois, la montre offre une certaine souplesse d'emploi. Par exemple :

- ❖ Vous pouvez utiliser la montre sans aucun des capteurs de forme pour afficher l'heure en mode Heure de la journée, programmer une alarme en mode Alarme ou mesurer une durée d'exercice dans tout mode de chronométrage.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le CFM seul dans tout mode de chronométrage pour mesurer des durées et des fréquences cardiaques.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le capteur GPS-3D seul dans tout mode de navigation pour mesurer des distances. Vous pouvez aussi utiliser ce capteur dans tout mode de chronométrage pour mesurer des distances.

MODES DE LA MONTRE PERFORMANCE

Mode Heure de la journée



Terminologie du mode Heure de la journée

UTC : Temps universel coordonné (anciennement GMT), décrivant le 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.

Fonctions du 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.

Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode de la montre en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à l'affichage de l'heure.

RÉGLER L'HEURE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont Heure de la journée, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

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

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

REMARQUE : Les secondes ne sont pas réglables. Lorsque la montre est utilisée avec le capteur GPS-3D, elle s'aligne sur l'heure UTC.

Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, réglez la montre manuellement.

Vous pouvez légèrement avancer ou retarder la montre par rapport à l'heure officielle. Par exemple, si vous avez régulièrement dix minutes de retard, avancez la montre de dix minutes. La montre conserve son avance même lorsque vous la synchronisez avec le capteur GPS-3D.

CHANGER DE FUSEAU HORAIRE

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau, appuyez sur **START/SPLIT**. Sinon, 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. Répéter les étapes 1 et 2 pour revenir à T1. Le message affiché est HOLD FOR TIME 1.

L'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

SYNCHRONISER L'HEURE AVEC LES CAPTEURS DE FORME

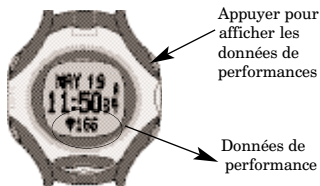
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D en association avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants:

- ❖ Si vous activez le capteur GPS-3D avant de régler l'heure, la montre cale les deux fuseaux T1 et T2 sur 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.

Après le premier emploi, la montre corrige automatiquement tout écart de temps au moment de l'activation du capteur GPS-3D puis toutes les 15 minutes par la suite.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE HEURE DE LA JOURNÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.



Les options d'affichage de données de performance en mode Heure de la journée sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

REMARQUE : Si la montre ne détecte aucun capteur de forme, le jour de la semaine s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran. Vous pouvez continuer d'afficher le jour durant l'utilisation des capteurs de forme en masquant les données de performances (voir le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142). Si vous choisissez Jour de la semaine, celui-ci s'affiche comme si la montre ne recevait aucune donnée.

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 Chronomètre

VEILLEUSE
INDIGLO®

Au mode vertical
ou tenir enfoncé
pour l'heure

Commencer à chronométrer
ou marquer
un temps intermédiaire



Visualiser les données
de performances

Échanger les lignes
du haut et du milieu

Arrêter ou remettre à
zéro le chronomètre

Terminologie du mode Chronomètre

Chronomètre : Le chronomètre 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.

Fonctions du mode Chronomètre

Le mode Chronomètre fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut mesurer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des grandeurs pour jusqu'à 100 tours intermédiaires, à savoir vitesse, allure et distance (avec le capteur GPS-3D), ainsi que fréquence cardiaque moyenne (avec le CFM).

REMARQUE : Appuyez sur **MODE** pour passer à tout autre mode d'affichage de la montre pendant que le chronomètre continue à fonctionner. L'icone du chronomètre s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.



UTILISER LE MODE CHRONOMÈTRE MANUELLEMENT

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Chronomètre.
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.

La montre enregistre les données au tour et intermédiaires et affiche les moyennes statistiques du tour si vous utilisez les capteurs de forme.

4. Appuyez sur **MODE** pour afficher immédiatement les données du nouveau tour
OU

Au bout de quelques secondes, la montre passe automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour.

5. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
6. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage.
OU
Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.

UTILISER LE MODE CHRONOMÈTRE MAINS LIBRES

Vous pouvez régler le mode Chronomètre pour qu'il démarre lorsque vous commencez à vous déplacer et s'arrête lorsque vous vous arrêtez ou pour marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction soit de la distance, soit de la durée écoulée. Voir « Paramètres mains libres » à la page 141.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE CHRONOMÈTRE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Chronomètre sont :

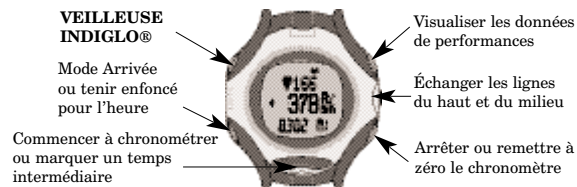
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Chronomètre

Supposez que vous courez régulièrement et souhaitez recueillir des données sur votre entraînement actuel afin de pouvoir vous fixer des objectifs de forme. Vous utilisez le mode Chronomètre pour enregistrer le temps au tour pour chacune des trois phases de votre séance d'entraînement. À la fin de la séance, utilisez des données au tour pour déterminer la distance et l'allure, à la fois par tour et sur le total des trois tours. Si vous gravissez une côte durant une partie de votre course d'entraînement, vous pouvez également mesurer votre dénivelé. Grâce à cette connaissance de votre niveau de forme réel, vous pouvez vous fixer des objectifs de forme réalistes et suivre régulièrement vos progrès.

Mode Vertical



Terminologie du mode Vertical

Vitesse ascensionnelle : Vitesse à laquelle vous grimpez ou descendez.

Vitesse verticale : Autre terme pour vitesse ascensionnelle.

Fonctions du mode Vertical

Le mode Vertical est un mode d'affichage associé au capteur GPS-3D qui privilégie les données d'altitude. En particulier, le mode Vertical adapte l'affichage de la montre pour visualiser des données relatives à des activités verticales (escalade ou ski, par exemple).

REMARQUE : Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronomètre, affichant des données de temps et de tour uniquement.

UTILISER LE 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
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 de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Vertical sont :

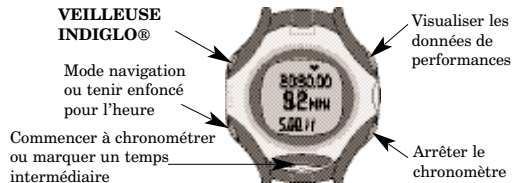
- ♦ **Fréquence cardiaque :** Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ♦ **Vitesse ascensionnelle :** Vitesse verticale (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski hélicoporté dans les Rocheuses canadiennes sur une descente estimée à 215 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



Fonctions du mode Arrivée

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

REMARQUE : Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronomètre, affichant des données de temps et de tour uniquement.

Le chronomètre doit être remis à zéro avant d'utiliser le mode Arrivée pour que celui-ci fonctionne correctement.

RÉGLER LE MODE ARRIVÉE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Arrivée, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Arrivée, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Distance préréglée ou personnalisée (réglage de la distance personnalisée (jusqu'à 999.99) et de l'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)

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE ARRIVÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Arrivée sont :

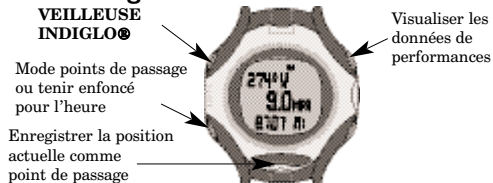
- ❖ **Temps d'arrivée** : Le temps d'arrivée prévu sur la base de la vitesse et la distance mesurées. Le temps d'arrivée clignote si vous vous déplacez trop vite ou trop lentement par rapport au temps prévu. Si vous vous arrêtez, le temps d'arrivée est remplacé par STOPPED (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).

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 votre allure afin de vous permettre de rester dans les temps.

Mode Navigation



Terminologie du mode Navigation

Points de passage : Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons durant une activité, pouvant être utilisés pour retrouver son chemin depuis le point d'arrivée jusqu'au point de départ.

Orientation : La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Navigation, la montre affiche une valeur de cap numérique.

REMARQUE : En mode Configuration, la montre peut être réglée pour indiquer le nord vrai (le pôle Nord géographique, point de convergence de tous les méridiens) ou le nord magnétique (aligné sur le champ magnétique terrestre). Pour plus de renseignements, reportez-vous à « Paramètres d'unités » à la page 143.

Fonctions du mode Navigation

Le mode Navigation affiche des données de direction et mesure la vitesse, la distance et l'altitude durant une activité. S'il est possible de définir jusqu'à 10 points de passage pour marquer des emplacements particuliers durant l'activité, ce mode ne fonctionne pas comme une boussole. Vous devez vous déplacer pour obtenir un cap précis.

En outre, le mode Navigation ne fonctionne pas en association avec le chronomètre. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps.

REMARQUE : Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche : NO GPS DATA (Pas de données GPS).

UTILISER LE MODE NAVIGATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Navigation.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données affichées.

Si vous vous arrêtez, les valeurs d'altitude et de cap se bloquent.

ENREGISTRER DES POINTS DE PASSAGE EN MODE NAVIGATION

En mode Navigation, les points peuvent uniquement être enregistrés. Toutes les autres opérations sur les points de passage se font en mode Points de passage.

Vous trouverez les instructions d'enregistrement des points de passage sous « Enregistrer un point de passage » à la page 117.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE NAVIGATION

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les données du mode Navigation supposent l'emploi du capteur GPS-3D. Les options d'affichage de données de performance en mode Navigation sont :

- ❖ **Longitude** : Position est/ouest exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport au méridien de Greenwich.
- ❖ **Latitude** : Position nord/sud exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport à l'équateur.
- ❖ **Orientaion** : La direction de déplacement.
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée.
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D.
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer.

Exemple d'utilisation du mode Navigation

Vous pratiquez la course d'orientation, qui consiste à relier des balises dans le meilleur temps possible. Votre dernière courses comportait huit balises et vous l'avez terminée en 42 minutes. Pour essayer d'améliorer votre temps, vous établissez un parcours d'entraînement. En vous servant des données de cap du mode Navigation, vous vous reliez les points de passage successifs. A la fin de la course, vous examinez les données de vitesse pour voir dans quel temps vous l'avez terminée.

Mode Points de passage



Terminologie du mode Points de passage

Point de passage : Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons géographiques durant une activité.

Orientation : La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Points de passage, il est possible d'afficher un cap graphique lorsque la fonction Retour est activée.

Cap numérique en mode navigation



Cap graphique en utilisant la fonction retour en mode points de passage

Pointage : Direction dans laquelle se trouve un objectif. Le pointage, représenté par l'icône d'une maison, s'affiche uniquement lorsque la fonction Retour est utilisée.



Retour : La fonction Retour permet de revenir à un point de passage en mémoire depuis la position actuelle.

Fonctions du mode Points de passage

Le mode Points de passage affiche des données de position et permet d'enregistrer jusqu'à 10 points de passage pour marquer des lieux particuliers à des fins d'orientation durant l'activité. La position courante sera toujours marquée.

Lorsque vous enregistrez un point de passage, vous pouvez lui attribuer une étiquette parmi celles proposées par la montre. Ces étiquettes sont : WAYPNT # (point de passage, où # représente le numéro d'ordre), JCT (croisement), HOME (maison), START (départ), FINISH (arrivée), CAMP, TRAILHD (départ de sentier), PEAK (sommet) ou VISTA (panorama).

Le mode Points de passage comprend la fonction Retour, qui permet de revenir de la position actuelle à un point de passage en mémoire. Le mode Points de passage ne fonctionne pas en association avec le chronomètre. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps. En outre, le mode Points de passage n'affiche aucune donnée de performance.

REMARQUE : Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche NO GPS DATA (pas de données GPS).

UTILISER LE MODE POINTS DE PASSAGE

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Points de passage.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données de position affichées.

ENREGISTRER UN POINT DE PASSAGE

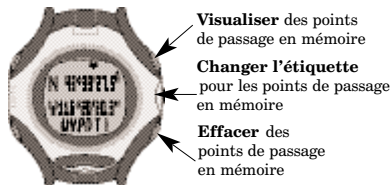
1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé pour enregistrer un point de passage.
2. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) pour faire défiler les neuf étiquettes proposées.
3. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le point de passage.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour enregistrer jusqu'à neuf autres points de passage.

Un plus (**+**) s'affiche au-dessus du bouton **START/SPLIT** s'il reste de la mémoire pour d'autres points de passage.

Si vous tentez de consigner plus de 10 points de passage, le message MEMORY FULL (la mémoire est pleine) s'affiche.

REMARQUE : Vous pouvez également enregistrer des points de passage en mode Navigation.

VISUALISER OU MODIFIER DES POINTS DE PASSAGE



1. Appuyez sur ▲ (**DISPLAY**) pour rappeler un point de passage en mémoire.
2. Pour visualiser ou modifier un point de passage, choisissez l'une des option suivantes :
 - ❖ Pour **visualiser** un point de passage, appuyez sur ▲ (**DISPLAY**) jusqu'à afficher le point de passage souhaité. Vous pouvez aussi continuer à appuyer sur ▲ (**DISPLAY**) jusqu'à revenir à l'emplacement actuel.
 - ❖ Pour **changer l'étiquette** d'un point de passage, appuyez sur **SET/FORMAT** jusqu'à afficher l'étiquette souhaitée.

❖ Pour **supprimer** un point de passage, tenez **STOP/RESET** enfoncé.

La suppression d'un point de passage ne réorganise les autres points. Par exemple, si les points de passage ont été étiquetés WAYPNT 1, 2 et 3 et que WAYPNT 2 est supprimé, les points restants seront étiquetés WAYPNT 1 et 3.

UTILISER LA FONCTION RETOUR



Vous pouvez activer la fonction Retour lorsque vous êtes prêt à revenir de votre position actuelle à l'un des points de passage en mémoire. Une fois activée, la fonction Retour prend le contrôle du mode Points de passage. Aucune des autres fonctions n'est accessible à moins de désactiver Retour.

1. Appuyez sur ▲ (**DISPLAY**) pour sélectionner le point de passage souhaité.
2. Tenez **START/SPLIT** enfoncé. Le message HOLD TO BEGIN TRACK s'affiche.

La montre affiche le cap et le pointage courants, ainsi que la distance estimée de la position actuelle au point de passage sélectionné.

3. Commencez à vous déplacer. La montre affiche votre position actuelle jusqu'à ce qu'elle se confonde avec le point de passage choisi.

La montre calcule la distance en ligne droite entre votre position actuelle et le point de passage choisi. En fonction de votre cap et du pointage, cette distance peut sembler augmenter alors que vous vous déplacez vers le point de passage.

4. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour désactiver la fonction Retour une fois la destination atteinte.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour revenir à un autre point de passage en mémoire. Ceci vous permet de refaire votre chemin à l'envers via une série de points de passage en mémoire.

Exemple d'utilisation du mode Points de passage

En tant que membre d'un club de randonnée local, vous êtes volontaire pour assurer le nettoyage d'un sentier avant l'ouverture de chaque saison estivale. Votre carte signale divers points de repère le long du sentier, mais le sentier lui-même est envahi par la végétation. Vous nettoyez la broussaille pour dégager progressivement le sentier et, à chaque point de repère, vous marquer un point de passage sur votre montre. Lorsque vous arrivez au bout du sentier à nettoyer, vous activez la fonction Retour pour revenir à chacun des points de repère sur votre itinéraire et vous assurer d'avoir bien dégagé le sentier.

Mode Données au tour

VEILLEUSE
INDIGLO®

Mode récapitulatif
ou tenir enfoncé
pour l'heure



valeur des données

valeur des données

Fonctions du mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet d'examiner les valeurs en mémoire sur des tours individuels. Pour enregistrer des données au tour, le chronomètre doit fonctionner.

Lorsque le chronomètre est redémarré à zéro pour une nouvelle activité, les données au tour de l'activité précédentes sont effacées.

REMARQUE : Pour visualiser les données récapitulatives de l'activité complète, reportez-vous à « Mode Récapitulatif » à la page 124.

UTILISER LE MODE DONNÉES AU TOUR

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

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE DONNÉES AU TOUR

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Données au tour dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142.

Les options d'affichage de données de performance en mode Données au tour sont :

- ❖ **Temps intermédiaire et au tour :** Les temps au tour concernent les segments individuels de l'activité, les temps intermédiaires l'ensemble de l'activité.
- ❖ **Vitesse et allure moyennes du tour :** La vitesse moyenne correspond à votre vitesse moyenne sur le tour et l'allure moyenne à la vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne au tour et distance du tour :** Fréquence cardiaque moyenne sur la durée du tour et distance parcourue pendant la durée du tour.
- ❖ **Altitude et dénivelé :** L'altitude correspond à la hauteur par rapport au niveau de la mer et le dénivelé à la variation d'altitude sur le tour.

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 chronomètre 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 chronomètre.

Mode Récapitulatif



Terminologie du mode Récapitulatif

Odomètre : L'odomètre cumule la distance sur la succession d'activités jusqu'à sa remise à zéro.

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

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

Fonctions du mode Récapitulatif

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

Le démarrage du chronomètre depuis zéro pour l'activité suivante efface les données récapitulatives de l'activité précédente, sauf la valeur de l'odomètre, qui doit être réinitialisé manuellement.

REMARQUE : Pour visualiser les données de chaque segment d'activité individuel, reportez-vous à « Mode Données au tour » à la page 121.

UTILISER LE 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.

REMISE À ZÉRO DES VALEURS EN MODE RÉCAPITULATIF

Lorsque la valeur d'odomètre, de vitesse maxi ou de meilleure allure est affichée, tenez **START/SPLIT** enfoncé pour la remettre à zéro.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE RÉCAPITULATIF

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Récapitulatif dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142.

Les options d'affichage de données de performance en mode Récapitulatif couvrent les six groupes de données suivants :

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.

Distance

- ❖ **Distance de l'événement** : La distance cumulée parcourue durant l'activité pendant la marche du chronomètre.
- ❖ **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 chronomètre, cette fonction peut servir à mesurer la distance cumulée sur plusieurs séances d'exercice.

Vertical

- ❖ **Ascension totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude positives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, l'ascension totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).
- ❖ **Descente totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude négatives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, la descente totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).

- ❖ **À/Au-dessus de XXXX** : La durée à une altitude donnée ou plus haut durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres d'altitude » à la page 140).

Fréquence cardiaque

- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : Calculée sur la durée de fonctionnement du chronomètre.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale** : 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 deux zones de fréquence cardiaque durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 137).
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne dans les zones** : La fréquence cardiaque moyenne dans chacune des deux zones de fréquence cardiaque.
- ❖ **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 « Paramètres CFM » à la page 137). Si vous portez le CFM, vous pouvez lancer un calcul de la récupération depuis le mode Récapitulatif en tenant **START/SPLIT** enfoncé.

Temps

❖ **Durée d'événement** : Durée totale de fonctionnement du chronomètre 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 V+D affichée sous forme de graphique à barres. Le capteur GPS-3D doit être porté pour visualiser cette grandeur. Changez la pile lorsque le graphique ne comporte plus qu'une seule barre (et que la montre affiche l'icône de la pile).

Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif

Vous êtes à six semaines de courir un demi-marathon. Cette épreuve comporte une portion de côte assez éprouvante qui passe de 750 à 1350 m au-dessus du niveau de la mer, puis revient à 900 m d'altitude. Dans le cadre de votre entraînement, vous vous êtes fixé deux objectifs pour le mois à venir : courir 160 km et prévoir une course par semaine comprenant une ascension d'au moins 450 mètres. En mode Récapitulatif, vous pouvez utiliser l'odomètre pour mesurer votre distance totale sur le mois et les données verticales pour mesurer à la fois l'ascension totale et la durée au-dessus de 750 m lors de votre course en côte hebdomadaire.

Mode Minuterie



Terminologie du mode Minuterie

Exercice par intervalles : Vous pouvez utiliser cette fonction pour modifier le degré d'intensité d'un exercice pendant des durées particulières, ce qui vous permettra, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps. Le mode Minuterie comporte deux intervalles, I1 et I2, pour permettre l'exercice par intervalles.

Fonctions du mode Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple), et ceci sur deux intervalles (I1 et I2). La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter ou passer en mode Chronomètre, Vertical ou Arrivée à l'issue du compte à rebours.

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.



REMARQUE : La minuterie permet le réglage de deux intervalles. Toutefois, si l'un des deux intervalles est réglé à zéro, la minuterie fonctionne sur un seul intervalle.

RÉGLER LE MODE MINUTERIE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Minuterie, figurent à la page 91, « Réglage des fonctions de la montre ».

En mode Minuterie, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

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

UTILISER LA MINUTERIE EN MODE MINUTERIE

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
Appuyez sur **STOP/RESET** pour marquer une pause du compte à rebours, appuyez sur **START/SPLIT** pour le reprendre ou tenez **STOP/RESET** enfoncé pour le réinitialiser.
2. Pour chaque intervalle, une brève alerte sonore se produit quand la minuterie atteint zéro.

3. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP OU

La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT jusqu'à son arrêt à l'aide du bouton **STOP/RESET**.

La ligne inférieure affiche RPT et un nombre (RPT 2, par exemple). RPT signifie que le minuterie se répète et le nombre correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter.



OU

La minuterie passe en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical 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.



REMARQUE : La minuterie passera en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical uniquement si le chronomètre a été remis à zéro et que la fonction Synchro minuterie & chrono est désactivée (voir « Paramètres mains libres » à la page 141).

Lorsque la minuterie est réglée pour changer de mode en fin de compte à rebours, les données enregistrées en mode Minuterie ne sont pas transférées dans le mode suivant et n'apparaissent pas en mode Récapitulatif.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE MINUTERIE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Minuterie sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue lorsque la minuterie est en marche (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes, quatre jours par semaine. Vous commencez en marchant 25 minutes et en courant 5 minutes. En mode Minuterie, vous réglez I1 sur 25 minutes et I2 sur cinq minutes puis commencez à marcher. Lorsque vous entendez le bip au bout de 25 minutes de marche, vous savez qu'il est temps de commencer à courir. Peu à peu, vous allongez votre durée cours jusqu'à ce que vous parveniez à courir la totalité des 30 minutes.

Mode Alarme



Fonctions du 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. L'alarme peut se déclencher 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.

RÉGLER UNE ALARME EN MODE ALARME

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Alarme, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Alarme, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Numéro d'alarme (ALM 1 à ALM 5).
- ❖ État de l'alarme (OFF ou ON).
- ❖ Type d'alarme (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE ou DAILY).

Appuyez sur **START/SPLIT** pour changer l'état de l'alarme.

Une alarme **DAILY** (quotidienne) sonne chaque jour à l'heure fixée, une alarme **WEEKDAYS** (jours de semaine) sonne du lundi au vendredi à l'heure fixée, une alarme **WEEKENDS** sonne le samedi et le dimanche à l'heure fixée 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).

REMARQUE : Lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

Mode Configuration



Terminologie du mode Configuration

Réglage rapide: En appuyant sur **START/SPLIT** lorsque le signe + s'affiche, vous pouvez facilement modifier le paramètre le plus courant du groupe de paramètres sans effectuer une procédure de réglage complète.

REMARQUE : Dans la section Mode Configuration, la terminologie relative à chaque groupe de paramètres figure dans la section correspondante.

Groupes de paramètres du mode Configuration

Le mode Configuration s'utilise pour fixer des options qui améliorent l'utilisation des autres modes de la montre. Il comporte six groupes de paramètres :

- ❖ **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 DE LA 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).

RÉGLER DES FONCTIONS EN MODE CONFIGURATION

Contrairement aux autres fonctions de réglage de la montre, les groupes de paramètres en mode Configuration sont organisés 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 au 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.

Options du mode Configuration

PARAMÈTRES CFM



Les paramètres de fréquence cardiaque sont les suivants :

- ❖ **TZ1 et TZ2** : Pour chacune des deux zones cibles, vous pouvez choisir l'une des cinq zones de fréquence cardiaque préétablies basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également personnaliser chaque limite en choisissant vos propres limites supérieures et inférieures. Comme TZ1 et TZ2 fonctionnent en même temps, les données mesurées seront plus utiles si les limites de zones choisies ne se chevauchent pas. L'intérêt du suivi des mesures de fréquence cardiaque est expliqué dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.
- ❖ **Alerte sonore** : L'alerte peut être réglée pour produire un bip sonore lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque ou les deux, ou pour ne pas alerter du tout.
- ❖ **Récupération** : La durée de récupération peut être sur à une minute, deux minutes ou coupée. Ceci 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 est rapide et meilleur est votre niveau de forme.
- ❖ **Fréquence cardiaque maxi** : Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert à calculer cinq zones de fréquence cardiaque pré-établies et à exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum.

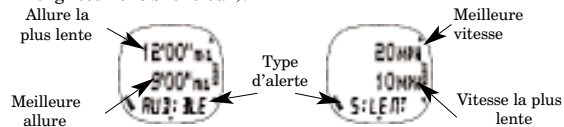
REMARQUE : Avant de configurer les paramètres de fréquence cardiaque, voyez comment déterminer votre fréquence cardiaque maximale dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.

PARAMÈTRES DU CAPTEUR GPS-3D

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.

Configurez les paramètres de vitesse et distance suivants :

- ❖ **Type de zone** : Réglez la montre 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).



REMARQUE : 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 chronomètre est en marche.

- ❖ **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 les valeurs d'altitude réagissent moins vite aux variations.

Les paramètres d'altitude sont les suivants :

- ❖ **Altitude cible** : Fixez l'altitude cible pour être alerté lorsque vous passez au-dessus d'une altitude donnée. Lorsque vous atteignez l'altitude cible, la montre produit un bip et commence à chronométrer. Si vous passez sous l'altitude cible, la montre interrompt le chronométrage jusqu'à ce que vous repassiez au-dessus de l'altitude cible.
- ❖ **Altitude maxi** : Fixez l'altitude maximale pour vous alertez si vous passez au-dessus d'une valeur que vous ne souhaitez pas dépasser. Si vous dépassez cette altitude maximale, la montre sonne jusqu'à ce que vous repassiez en-dessous.
- ❖ **Lissage** : Active ou désactive le lissage d'altitude.
- ❖ **Actualisation de 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 fonctions mains libres fonctionnent en association avec le capteur GPS-3D. Elles automatisent les fonctions du chronomètre, vous permettant de vous concentrer sur votre exercice plutôt que sur les commandes de la montre.

Les paramètres mains libres sont les suivants :

- ❖ **Temps intermédiaire auto** : Cette fonction permet au chronomètre de marquer automatiquement des temps intermédiaires sur la base d'intervalles (lorsque vous fixez des intervalles en mode Minuterie) ou d'une distance, altitude ou durée de votre choix. Par exemple, vous pouvez régler la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire chaque kilomètre afin de pouvoir comparer ces temps individuels en mode Données au tour une fois l'activité terminée.
- ❖ **Démarrage auto** : Cette fonction commande le démarrage du chronomètre 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 chronomètre 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.

REMARQUE : Lorsque la fonction mains libres est activée, vous pouvez toujours arrêter le chronomètre ou marquer des temps intermédiaires manuellement sans la perturber.

- ❖ **Synchro minuterie & chrono** : Cette fonction commande le démarrage et l'arrêt simultanés de la minuterie et du chronomètre pour permettre l'enregistrement de données de chronométrage lorsque vous utilisez la minuterie.

Ce paramètre doit être désactivé (off) si vous voulez faire passer la montre en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical à la fin du compte à rebours en mode Minuterie.

PARAMÈTRES MONTRE

Les paramètres de montre sont les suivants :

- ❖ **Night Mode** : Lorsque cette fonction est activée, l'éclairage **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 pouvez opter pour montrer, masquer ou désactiver les modes suivants : Vertical, Arrivée, Données au tour, Récapitulatif, Minuterie, Navigation, Points de passage ou Alarme. Par exemple, si le mode Navigation est masqué, aucune donnée de ce mode ne s'affiche sauf si le capteur GPS-3D est utilisé. Si le mode Navigation est désactivé, il n'est pas visible tant qu'il n'a pas été réactivé depuis le mode Configuration.

- ❖ **Masquage des données** : Vous pouvez opter pour montrer ou masquer les données vides de chacun des capteurs de forme. Par exemple, si vous utilisez uniquement le CFM pour votre séance d'exercice et optez pour masquer les données vides du capteur V+D, vous ne verrez aucune donnée de vitesse car celles-ci supposent l'utilisation du capteur GPS-3D.

PARAMÈTRES D'UNITÉS

Unités auto (quand utiliser) : Dans les paramètres d'unités, la vitesse, l'allure, l'altitude et le nord de référence peuvent être placés en mode auto. Chaque unité réglée sur auto est déterminée par l'unité choisie pour la distance.

Unités auto (quand ne pas utiliser) : N'utilisez pas le mode auto si vous souhaitez des unités différentes pour la vitesse, l'allure ou l'altitude.

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 kilomètres, l'unité qui lui est plus familière, afin d'avoir une meilleure idée de son rythme de course.

Les paramètres d'unités sont les suivants :

- ❖ **Distance** : Réglez la montre pour afficher la distance en milles, kilomètres ou milles marins.

- ❖ **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, kilomètre ou mille marin ou en unité auto.
- ❖ **Altitude** : Réglez la montre pour afficher l'altitude en pieds, mètres ou unités auto.
- ❖ **Nord de référence** : Réglez le nord de référence sur le nord vrai ou le nord magnétique.
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Réglez la montre pour afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%MAX). L'unité de fréquence cardiaque choisie est utilisé pour toutes les données de fréquence cardiaque de la montre, y compris les zones de fréquence cardiaque cible.

REMARQUE : Si vous changez d'unités en cours de séance, les données de vitesse, d'allure et de distance sont converties dans les nouvelles unités choisies.

SOIN ET ENTRETIEN

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, 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.

REMARQUE : Le dos du boîtier de montre 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 CR2430 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

La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) utilisée dans la veilleuse **INDIGLO** 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.

REMARQUE : LA MONTRE N'AFFICHE PAS DE DONNÉES
V+D OU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
LORSQU'ELLE EST UTILISÉE SOUS L'EAU.

MENTIONS LÉGALES

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.

Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou envoyez-la à : Adresse postale :

HotLine Watch Service HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue OR PO. Box 2740
North Little Rock, AR 72203 Little Rock, AR 72203

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participant peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre montre dans la Garantie internationale Timex.

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

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

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 :

Capteurs de forme

NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Système Vitesse + Distance** Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Système de cardiofréquence** Émetteur HRM Série M8xx/M5xx

TYPES DE PRODUITS

Source de rayonnement intentionnelle

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.

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	348A-M185

Montre Performance

NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Récepteurs de montre** CFM/Vitesse+distance Série M8xx/M5xx
- ❖ **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 : 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.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	161
¡Bienvenido!	161
Organización del manual	162
Recursos	163
Recursos impresos	163
Recursos en la Internet	163
Descripción del reloj Performance	164
Terminología del reloj.....	164
El cronógrafo.....	165
Funciones de los botones del reloj.....	166
Botones en la caja del reloj.....	166
Programación de los botones	167
Para programar las funciones del reloj	167
Visualización de los botones.....	168
Símbolos en la pantalla del reloj	169
Mensajes del reloj	170
Formato de la pantalla	171
Modos del reloj	171
Usando el reloj	172

Modos del reloj Performance	173
Modo Hora del Día	173
Terminología del modo Hora del Día	173
Funciones del modo Hora del Día	174
Programación de la hora del día	174
Para cambiar las zonas horarias	175
Para sincronizar hora del día con los medidores de estado físico	175
Para ver los datos de desempeño en el modo hora del día	176
Ejemplo del modo Hora del Día	177
Modo Cronógrafo	178
Terminología del Modo Cronógrafo	178
Funciones del Modo Cronógrafo	178
Para utilizar el modo Cronógrafo manualmente	179
Para utilizar el modo Cronógrafo con “manos libres”	180
Para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo	180
Ejemplo del modo Cronógrafo	181
Modo Vertical	182
Terminología del modo Vertical	182
Funciones del modo Vertical	182
Para utilizar el modo Vertical	183
Para ver los datos de desempeño en el modo Vertical	183

Ejemplo del modo Vertical	184
Modo Finalizar	185
Funciones del modo Finalizar	185
Para programar el modo Finalizar	186
Para ver los datos de desempeño en el modo Finalizar	186
Ejemplo del modo Finalizar	187
Modo Navegar	188
Terminología del modo Navegar	188
Funciones del modo Navegar	189
Para utilizar el modo Navegar	189
Para guardar puntos de ruta en el modo Navegar	189
Para ver los datos de desempeño en el modo Navegar	190
Ejemplo del modo Navegar	191
Modo “Waypoints”	191
Terminología del modo “Waypoints”	191
Funciones del modo “Waypoints”	192
Para utilizar el modo “Waypoints”	193
Para guardar un punto de ruta	193
Para ver o editar puntos de ruta	194
Para utilizar la función “Track Back”	195
Ejemplo del modo “Waypoints”	197

Modo Datos de Vuelta	197
Funciones del modo Datos de Vuelta	198
Para utilizar el modo Datos de Vuelta.....	198
Para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta	198
Ejemplo del modo Datos de Vuelta	199
Modo Resumen	200
Terminología del modo Resumen	200
Funciones del modo Resumen	200
Para utilizar el modo Resumen	201
Para ver los datos de desempeño en el modo Resumen	201
Ejemplo del modo Resumen.....	204
Modo Temporizador	205
Terminología del modo Temporizador	205
Funciones del modo Temporizador	205
Para programar el modo Temporizador	206
Para utilizar el modo Temporizador	206
Para ver los datos de desempeño en el modo Temporizador	208
Ejemplo del modo Temporizador.....	208
Modo Alarma	209
Funciones del modo Alarma	209
Para programar una alarma en el modo Alarma	210

Modo Configurar	211
Terminología del modo Configurar	211
Grupos de programación en el modo Configurar	211
Para programar funciones en el modo Configurar	212
Opciones del modo Configurar	213
Programación del HRM	213
Programación del medidor GPS-3D	215
Programación de altitud.....	216
Programación de “manos libres”	217
Programación del reloj	218
Programación de unidad	219
Cuidado & mantenimiento	221
Cambiando la pila.....	221
Luz nocturna INDIGLO.....	222
Resistencia al agua	223
Información legal	223
Garantía internacional (garantía limitada para EUA)	223
Servicio	227
Aviso de FCC (EUA)/ 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 los medidores de pulso 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 pulso, 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 ella y optimizar la utilidad de su compra.

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

Organización del manual

Este manual contiene información acerca de su nuevo reloj Performance, e instrucciones para programarlo y usarlo con los medidores de estado físico Bodylink como parte del sistema Bodylink coordinado.

Para asesorarle en el conocimiento de su reloj Performance, este manual contiene varios elementos clave para mejorar su comprensión, incluyendo:

- ❖ 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 para explicarle cómo puede usar su reloj Performance en cuanto parte de su actividad acostumbrada. Usted verá esos ejemplos a lo largo del manual, en los cuadros de texto grises.

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 su medidor de pulso y de velocidad + distancia.
- ❖ **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar:** Información para usar su medidor de pulso con el programa de estado físico “Sistema de Entrenamiento de Zonas Cardiacas”, como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en la Internet

Las páginas web de Timex ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su sistema Bodylink. Estas páginas incluyen:

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** Información acerca de las características del sistema Bodylink y simulaciones de productos.
- ❖ **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 de las páginas web de Timex, usted desearía también visitar la página web referida en **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar**.

En www.heartzones.com usted encontrará información para complementar el material proporcionado en el folleto.

DESCRIPCIÓN DEL RELOJ PERFORMANCE

Terminología del reloj

Los siguientes términos aparecen a lo largo de este manual. Saber estos términos le permitirá una mejor comprensión de la información suministrada.

Sistema Bodylink: El sistema Bodylink le permite registrar la información en tiempo real usando los medidores de estado físico sincronizados con su reloj Performance.

Medidores de Estado Físico: El sistema Bodylink incluye dos medidores digitales: el medidor de pulso y el medidor de velocidad + distancia.

Reloj Performance: El reloj Performance, (reloj) contiene la central de datos del sistema Bodylink.

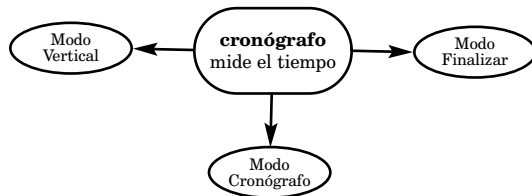
Medidor de Velocidad + Distancia: El medidor de velocidad + distancia (medidor GPS-3D) registra la velocidad, paso, distancia recorrida, altitud, ubicación y más, usando tecnología GPS. La **Guía del Usuario del Medidor de Estado Físico** suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor GPS-3D.

GPS: El medidor GPS-3D usa información recopilada desde los satélites de posicionamiento global (GPS) para calcular su velocidad, distancia y ascensión, y para rastrear sus movimientos.

Medidor de Pulso: El medidor de pulso (medidor HR) mide su frecuencia cardiaca. La **Guía del Usuario del Medidor de Estado Físico** suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor HR.

El cronógrafo

A medida que use este manual para informarse acerca de su reloj, la palabra cronógrafo podría causar alguna confusión. Trate de recordar 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).

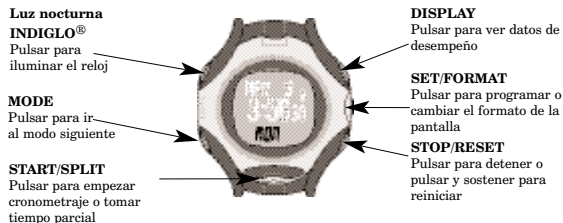


Funciones de los botones del reloj

Los botones de su reloj cumplen funciones múltiples, que sirven para tres propósitos. No necesita memorizar las funciones del botón para cada modo. Permita que el reloj sea su guía.

Botones en la caja del reloj

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



Programación de los botones

Los botones del reloj también programan las funciones del reloj (por ejemplo, ajustar la hora o un rango de pulso determinado). Cuando los símbolos **+** y **-** aparecen en la pantalla del reloj, usted ha iniciado el proceso de programación.



PARA PROGRAMAR LAS FUNCIONES DEL RELOJ

Siga los siguientes pasos para programar las funciones del reloj:

1. Pulse y sostenga **SELECT (SET/FORMAT)**. El mensaje "HOLD TO SET" puede aparecer.
2. Continúe pulsando **SELECT (SET/FORMAT)** hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando **+** (**DISPLAY**) o **-** (**STOP/RESET**).

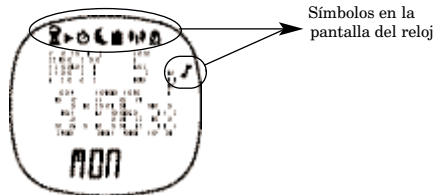
4. Cuando llegue al valor deseado, pulse **SELECT** (**SET/FORMAT**) para ir al siguiente valor.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada valor que desee ajustar.
6. Cuando haya ajustado todos los valores, pulse **DONE** (**MODE**) para volver a la pantalla principal del modo.

Visualización de los botones

Por último, los botones le ayudan a navegar a través de las distintas opciones de visualización. Cuando observe los triángulos ▲ y ▼ en la pantalla, usted sabe que hay información para ver.



Símbolos en la pantalla del reloj



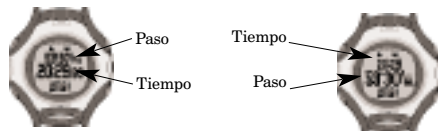
Mensajes del reloj

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

- ❖ **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 las zonas más abiertas (como en el caso de una zona sin muchos árboles o despejada de nubes) y a mayores velocidades.
- ❖ **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.
- ❖ **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 los modos Chronograph, Vertical (exceptuando la información de pulso ascendente), Finish y Navigate, usted puede pulsar y soltar **SET/FORMAT** para cambiar las posiciones de lectura en la pantalla en las líneas superior y media.



Modos del reloj

Usted puede pasar por cada uno de los 11 modos pulsando **MODE**. Los modos incluyen:

- ❖ **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.
- ❖ **Navigate** (navegar) identifica información de posición y de brújula para su ubicación.

- ❖ **Waypoints** (puntos de ruta) admite hasta diez puntos de referencia a medida que usted se desplaza de un lugar a otro y utiliza dichos puntos para ayudarlo a regresar a su punto de partida.
- ❖ **Lap Data** (datos de vuelta) presenta la información de vuelta registrada.
- ❖ **Summary** (resumen) presenta la información grabada mientras el cronógrafo está en marcha.
- ❖ **Timer** (temporizador) 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.

Usando el reloj

Para acceder a todas las características y funciones de su reloj, debe sincronizarlo con los medidores de estado físico. Sin embargo, su reloj ofrece cierta flexibilidad en el uso. Por ejemplo:

- ❖ Usted puede usar su reloj sin cualquiera de los medidores de estado físico para ver la hora en el modo Hora del Día, como alarma en el modo Alarma, o para cronometrar una sesión de ejercicio en cualquiera de los modos del cronógrafo.
- ❖ Puede usar su reloj solamente con el medidor HR en cualquiera de los modos del cronógrafo para registrar la información de pulso y de hora.
- ❖ Puede usar su reloj con el medidor GPS-3D en cualquiera de los

modos de navegación para registrar la información de distancia. O, puede usar este medidor en cualquiera de los modos del cronógrafo para registrar la información de distancia.

MODOS DEL RELOJ PERFORMANCE

Modo Hora del Día



Terminología del modo Hora del Día

UTC: Tiempo Universal Coordinado, (anteriormente conocido como GMT) 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.

Funciones del 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.

Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier modo en el reloj pulsando y sosteniendo **MODE** hasta que presente la hora del día.

PARA PROGRAMAR LA HORA DEL DÍA

Para instrucciones sobre programar las funciones del reloj, incluyendo Hora del Día, ver la página 167, “Para programar las funciones del reloj”.

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

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

NOTA: Usted no puede ajustar los segundos. Cuando utilice el reloj con el medidor GPS-3D, éste se sincronizará con el UTC.

Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

Usted puede adelantar o atrasar ligeramente la hora actual del reloj. Por ejemplo, si llega generalmente con diez minutos de atraso, adelante el reloj diez minutos. El reloj se mantiene adelantado a la hora incluso si usted lo sincroniza con el medidor GPS-3D.

PARA CAMBIAR LAS ZONAS HORARIAS

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Observe la otra zona pulsando **START/SPLIT**. O, cambie de T1 a T2 siguiendo 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.

PARA SINCRONIZAR LA HORA DEL DÍA CON LOS MEDIDORES DE ESTADO FÍSICO

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

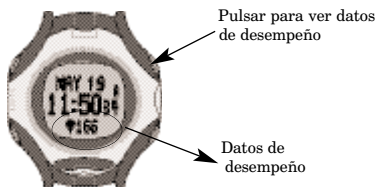
- ❖ Si activa el medidor GPS-3D antes de ajustar la hora del día, el reloj sincronizará a la vez T1 y T2 con el UTC. Usted necesitará ajustar la hora para ambas zonas horarias a su hora local.

- ❖ 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.

Después del uso inicial, el reloj corregirá automáticamente cualquier inexactitud de tiempo al activar el medidor GPS-3D y luego a cada 15 minutos.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO HORA DEL DÍA

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.



Las opciones para revisar los datos de desempeño en el modo Hora del Día incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de

distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde la activación del medidor GPS-3D (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).

NOTA: Si el reloj no detecta ningún medidor de estado físico, el día de la semana aparece en la línea inferior de la pantalla. Usted puede seguir viendo el día de la semana mientras usa los medidores de estado físico ocultando los datos de desempeño (para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 218). Si usted escoge Día de la Semana, este aparecerá como si el reloj no recibiera ninguna información.

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



Terminología del modo Cronógrafo

Cronógrafo: El cronógrafo registra fracciones de tiempos 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 parcial: Cuando usted toma un tiempo parcial, el cronógrafo completará el cronometraje de una vuelta y comienza a cronometrar una nueva.

Funciones del modo Cronógrafo

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

incluyendo datos de velocidad, paso y distancia (usando el medidor GPS-3D); y promedio de pulsaciones (usando el medidor HR).

NOTA: Pulse **MODE** para cambiar la pantalla del reloj a cualquier otro modo mientras el cronógrafo sigue en marcha. El símbolo de cronómetro aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.

PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO MANUALMENTE

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. El reloj guarda la información de la vuelta y el tiempo parcial y presenta estadísticas del promedio para la vuelta si usted está usando los medidores de estado físico.
4. Pulse **MODE** para presentar enseguida la información de la nueva vuelta
O
Espere unos pocos segundos y el reloj comenzará automáticamente a presentar la información de una nueva vuelta.
5. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
6. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje.
O
Pulse y sostenga **STOP/RESET** para volver el cronógrafo a cero.

PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO CON “MANOS LIBRES”

Usted puede programar el modo Cronógrafo para que se inicie cuando usted comienza a moverse y parar cuando usted se detiene o tomar automáticamente tiempos parciales basándose ya sea en la distancia o en el tiempo transcurrido. Ver “Programación de manos libres” en la página 217.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO CRONÓGRAFO

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad promedio:** La velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso Promedio:** La velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el cronógrafo fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Ascensión:** La diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Cronógrafo

Suponga que usted corre con regularidad y desea obtener información acerca de su ejercicio usual de modo que pueda fijarse sus metas personales de estado físico. Usted utiliza el modo Cronógrafo para grabar el tiempo de vuelta para cada una de las tres etapas de su ejercicio. Cuando finalice su ejercicio, use la información de vuelta para determinar la distancia y paso, tanto por vuelta como por un total de las tres vueltas. Si corrió cuesta arriba parte de su ejercicio, puede determinar su ascensión para saber cuán lejos escaló. Con su actual nivel de estado físico en mente, puede fijarse metas realistas de estado físico personales y monitorear su progreso con regularidad.

Modo Vertical



Terminología del modo Vertical

Tasa de ascenso: Lo rápido que usted escala o desciende.

Velocidad vertical: Otro término para la tasa de ascenso.

Funciones del 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).

NOTA: Si no usa el medidor GPS-3D, el modo Vertical funciona de igual manera que el modo Cronógrafo, presentando sólo la información de hora y tiempo de vuelta.

PARA UTILIZAR 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

Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para reiniciar desde cero.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO VERTICAL

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Vertical incluyen:

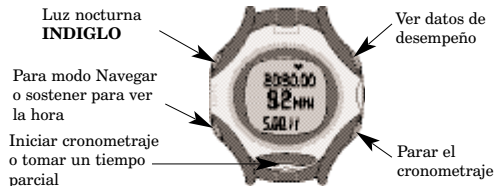
- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Tasa de ascenso:** Velocidad vertical (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el medidor GPS-3D fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Ascensión:** La diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Vertical

Usted está haciendo esquí extremo en Banff en un recorrido estimado de 2,700 pies verticales (214 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). Use esta información para ver cuán rápido esquió y comparar la ascensión expresada en el reloj con lo estimado por su guía.

Modo Finalizar



Funciones del modo Finalizar

El modo Finalizar le permite predecir cuánto tiempo le tomará terminar una distancia específica basado en la información actual del medidor GPS-3D. Para ayudarlo a mantener el ritmo para su final previsto, usted puede también programar el reloj para que le avise si usted va muy rápido o muy despacio para su ritmo deseado.

NOTA: Si no usa el medidor GPS-3D, el modo Vertical funciona de igual manera que el modo Cronógrafo, presentando sólo la información de hora y tiempo de vuelta.

Usted debe colocar el cronógrafo a cero antes de utilizar el modo Finalizar o de lo contrario no funcionará apropiadamente.

PARA PROGRAMAR EL MODO FINALIZAR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Finalizar, ver la página 167, “Para programar las funciones del reloj”.

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

- ❖ Distancia pre-establecida o personalizada (para personalizar la distancia (hasta 999.99) y la unidad (NM, KM o MI)
- ❖ Tiempo previsto
- ❖ Opciones 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)

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO FINALIZAR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Finalizar incluyen:

- ❖ **Tiempo de finalización:** El tiempo de finalización previsto basado en su velocidad y distancia actuales. El tiempo de finalización destellará si usted va más despacio o más rápido que el tiempo previsto de finalización. Si usted se detiene, el reloj reemplaza el tiempo de finalización por STOPPED (detenido). (Se requiere el medidor GPS-3D)
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de

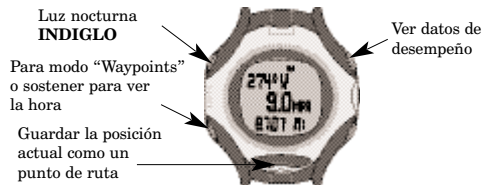
distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Paso Promedio:** La velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el cronógrafo fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad promedio:** La velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).

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 con 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 ayudarlo 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 sonora para avisarle cuando va más despacio que su ritmo para ayudarlo a mantener su tren de competencia a medida que corre.

Modo Navegar



Terminología del modo Navegar

Waypoints: Un punto entre el comienzo y el final de una ruta. Los "waypoints" (puntos de ruta) sirven como marcas sobre lugares durante una actividad, que puede utilizar como ayuda para encontrar su ruta de regreso entre su punto final y su punto de partida.

Rumbo: La dirección en la que usted viaja con relación al norte. El reloj incluye un indicador numérico de rumbo en el modo Navegar.

NOTA: En el modo Configurar, usted puede programar su reloj para que lea el norte verdadero (el polo norte geográfico donde confluyen todas las líneas de longitud) o el norte magnético (el norte alineado con el campo magnético de la tierra). Ver "Programación de unidad" en la página 219 para más información.

Funciones del modo Navegar

El modo Navegar presenta información de dirección y registra su velocidad, distancia y altitud durante una actividad. Aunque usted puede programar hasta 10 puntos de ruta para marcar lugares específicos durante su actividad, este modo no funciona como una brújula. Usted debe estar en movimiento para obtener información de rumbo certera.

Además, el modo Navegar no funciona conjuntamente con el cronógrafo. Este modo presenta y actualiza automáticamente la información de la posición actual, pero no mantiene el tiempo.

NOTA: El modo Navegar no funcionará sin el uso del medidor GPS-3D. Si el medidor GPS-3D no funciona, usted recibirá el mensaje: "NO GPS DATA".

PARA UTILIZAR EL MODO NAVEGAR

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Navegar aparezca.
2. Póngase en marcha. El reloj actualiza automáticamente la información que presenta.

Si usted se detiene los valores de altitud y de rumbo se inmovilizan.

PARA GUARDAR PUNTOS DE RUTA EN EL MODO NAVEGAR

Para el modo Navegar, usted sólo puede guardar puntos de ruta. Para todas las demás opciones de puntos de ruta, usted debe usar el modo "Waypoints".

Para instrucciones relativas a guardar puntos de ruta, ver “Para guardar un punto de ruta” en la página 193.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO NAVEGAR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Toda la información en el modo Navegar requiere del medidor GPS-3D. Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Navegar incluyen:

- ❖ **Longitud:** La posición este/oeste expresada en grados, minutos y segundos desde el meridiano de Greenwich.
- ❖ **Latitud:** La posición norte/sur expresada en grados, minutos y segundos desde el ecuador.
- ❖ **Rumbo:** La dirección en la que usted viaja.
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual.
- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde la activación del medidor GPS-3D.
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar.

Ejemplo del modo Navegar

Acaba de comenzar una carrera a campo traviesa donde usted se desplaza entre puntos de ruta en el menor tiempo. Su última competencia incluía 8 puntos de ruta y usted finalizó en 42 minutos. Para ayudarlo a mejorar su tiempo, usted programa una carrera de práctica. Usando la información de rumbo del modo Navegar, usted se desplaza entre puntos de ruta. Al final de la carrera, explora los datos de velocidad para ver cuán rápido completó la carrera.

Modo “Waypoints”



Terminología del modo “Waypoints”

Punto de ruta: Un punto entre el comienzo y el final de una ruta. Los puntos de ruta sirven como marcas de ubicación durante una actividad.

Rumbo: La dirección en la que usted viaja con relación al norte. En el modo “Waypoints” usted puede ver un rumbo gráfico cuando activa la función “Track Back” (rastreo).



Orientación: Dirección hacia una meta. La información de orientación sólo aparece cuando usted utiliza la función “Track Back” como se indica con el gráfico de una casa.



Rastreo: La función “Track Back” (rastreo) le permite navegar hasta un punto de ruta guardado desde su posición actual.

Funciones del modo “Waypoints”

El modo “Waypoints” presenta información de posición y le permite guardar hasta 10 puntos de ruta para marcar ubicaciones específicas de desplazamiento durante su actividad. Su ubicación actual siempre estará marcada con “CURRENT”.

Cuando usted guarda puntos de ruta, puede escoger una etiqueta de una lista pre-establecida incluida con el reloj. Las etiquetas pre-establecidas incluyen: WAYPNT # (donde # equivale al número del punto de ruta), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, o VISTA.

El modo “Waypoints” incluye la función “Track Back” que le permite navegar desde su posición actual hasta un punto de ruta guardado.

El modo “Waypoints” no funciona conjuntamente con el cronógrafo. Este modo presenta y actualiza automáticamente la información de la posición actual, pero no mantiene el tiempo. Además, el modo “Waypoints” no presenta ningún dato de desempeño.

NOTA: El modo “Waypoints” no funcionará sin el uso del medidor GPS-3D. Si el medidor GPS-3D no funciona, usted recibirá el mensaje “NO GPS DATA” (sin información de GPS).

PARA UTILIZAR EL MODO “WAYPOINTS”

1. Pulse **MODE** hasta que el modo “Waypoints” aparezca.
2. Póngase en marcha. El reloj actualiza automáticamente la información de la posición presentada.

PARA GUARDAR UN PUNTO DE RUTA

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** para guardar un punto de ruta.
2. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para explorar las etiquetas pre-establecidas de puntos de ruta.
3. Pulse **DONE (MODE)** para guardar el punto de ruta.
4. Repita del 1 al 3 los pasos para guardar hasta nueve puntos de ruta adicionales.

Un signo de suma (+) aparecerá sobre la tecla **START/SPLIT** si el reloj tiene capacidad para más puntos de ruta.

Si usted intenta programar más de 10 puntos de ruta, recibirá el mensaje "MEMORY FULL" (memoria colmada).

NOTA: Usted también puede guardar puntos de ruta en el modo Navegar.

PARA VER O EDITAR PUNTOS DE RUTA



1. Pulse **▲ (DISPLAY)** para revisar un punto de ruta guardado.
2. Elija una de las siguientes opciones para ver o editar un punto de ruta.

❖ Para **ver** un punto de ruta, pulse **▲ (DISPLAY)** hasta que localice el punto de ruta que desea observar.

También puede seguir pulsando **▲ (DISPLAY)** hasta que usted navegue de regreso a su posición actual.

❖ Para **cambiar la etiqueta** de un punto de ruta, pulse **SET/FORMAT** hasta que encuentre la etiqueta que desea usar.

❖ Para **borrar** un punto de ruta, pulse y sostenga **STOP/RESET**.

Si usted borra un punto de ruta, esto no reordenará las otras etiquetas. Por ejemplo, si usted ha marcado sus puntos de ruta WAYPNT 1, 2, y 3 y borra WAYPNT 2 usted tendrá entonces puntos de ruta marcados WAYPNT 1 y 3.

PARA UTILIZAR LA FUNCIÓN "TRACK BACK"



Usted puede activar la función "Track Back" cuando esté listo para navegar desde su posición actual hasta uno de sus puntos de ruta guardados. Cuando está activada, la función "Track Back" prevalece sobre el modo "Waypoints". Usted no puede utilizar ninguna otra función hasta que desactive "Track Back".

1. Pulse **▲ (DISPLAY)** para elegir el punto de ruta deseado.
2. Pulse y sostenga **START/SPLIT**. Usted verá el mensaje "HOLD TO BEGIN TRACK" (sostenga para comenzar el rastreo).

El reloj presentará el rumbo y orientación actuales y la distancia estimada desde su posición actual hasta el punto de ruta elegido.

3. Póngase en marcha. El reloj presentará su posición actual hasta que ésta se alinee con el punto de ruta elegido.

El reloj calcula la distancia entre su posición actual y el punto de ruta elegido como una línea recta. Dependiendo de su rumbo y orientación, la distancia puede parecer que aumenta a medida que usted se desplaza hacia su punto de ruta elegido.

4. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para desactivar la función "Track Back" una vez que usted llegue a su destino.
5. Repita los pasos del 1 al 4 para navegar a otro punto de ruta guardado. Esto le permite trazar de nuevo su trayecto a través de una serie de puntos de ruta guardados.

Ejemplo del modo "Waypoints"

Como miembro de un club local de excursiones, usted va de voluntario a realizar la limpieza del camino antes de la apertura de cada temporada de "camping". Su mapa indica varios puntos de referencia a lo largo del camino, pero el camino mismo se ha llenado de maleza. Usted se desplaza a lo largo del camino, limpiando la maleza para despejarlo y a cada punto de referencia programa un punto de ruta en su reloj. Cuando termina su ruta designada de limpieza, usted activa la función "Track Back" para volver a cada punto de referencia en su ruta y asegurarse que ha limpiado adecuadamente el camino.

Modo Datos de Vuelta



Funciones del modo Datos de Vuelta

El modo Datos de Vuelta le permite revisar información de vuelta guardada en cualquier momento. Para grabar los datos de vuelta, usted debe iniciar el cronógrafo.

Una vez que reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de vuelta de la actividad anterior.

NOTA: Para ver un resumen de la información de su actividad entera, consulte “Modo Resumen” en la página 200.

PARA UTILIZAR EL MODO DATOS DE VUELTA

1. Pulse **MODE** hasta que “Lap Data” aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos de la vuelta.

Cada vuelta revisada presentará tres líneas de datos. La línea inferior presentará el número de la vuelta marcado “RCL” (revisión) para cada vuelta que usted guardó en el cronógrafo.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO DATOS DE VUELTA

Exceptuando los tiempos de vuelta y acumulativos, el modo Datos de Vuelta se basa en los medidores de estado físico.

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 218.

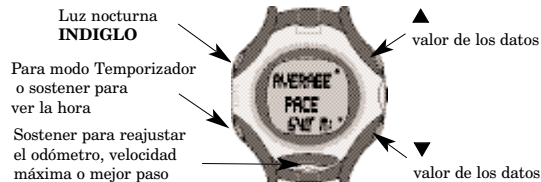
Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta incluyen:

- ❖ **Tiempo de vuelta y acumulativo:** “Lap Time” (tiempo de vuelta) incluye datos para cada parte de su actividad, y “Split Time” (tiempo acumulativo) muestra los datos de la actividad en su totalidad.
- ❖ **Velocidad y Paso Promedio de la Vuelta:** “Average Speed” (velocidad promedio) le informa su porcentaje de velocidad para la vuelta y “Average Pace” (paso promedio) le muestra su porcentaje de velocidad en términos de minutos por unidad de distancia.
- ❖ **Promedio de pulsaciones y distancia por vuelta:** “Average Heart Rate” (pulso promedio) presenta la frecuencia cardíaca promedio para la vuelta, y “Lap Distance” (distancia de la vuelta) indica cuán lejos fue su recorrido en la vuelta.
- ❖ **Altitud y Ascensión:** “Altitude” (altitud) muestra la altura sobre el nivel del mar al final de su vuelta y “Elevation” (ascensión) es el cambio en altitud para la vuelta.

Ejemplo del modo Datos de Vuelta

Le gusta montar en bicicleta, ¡pero usted acaba de terminar un largo recorrido y 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



Terminología del modo Resumen

Odómetro: El odómetro registra la distancia a lo largo de las actividades hasta que usted lo regrese a cero.

Zona: Un rango de pulsaciones pre-establecido para su actividad.

Recuperación: Una medida de su estado físico y fatiga basada en la diferencia de sus pulsaciones durante un breve periodo de tiempo después de ejercicio extenuante. Para más información, ver **Herramientas de Zonas Cardíacas para Triunfar**.

Funciones del modo Resumen

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

Al iniciar el cronógrafo desde cero para su próxima actividad se borra el resumen de datos de la actividad anterior, exceptuando la información del odómetro, que usted debe borrar manualmente.

NOTA: Para ver la información de cada parte individual de su actividad, consulte “Modo Datos de Vuelta” en la página 197.

PARA UTILIZAR EL MODO RESUMEN

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

PARA REAJUSTAR LAS FUNCIONES EN EL MODO RESUMEN

Cuando esté revisando los valores ya sea del odómetro, velocidad máxima o mejor paso, pulse y sostenga **START/SPLIT** para poner los valores a cero.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO RESUMEN

Exceptuando los tiempos de vuelta y acumulativos, el modo Resumen se basa en los medidores de estado físico.

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 218.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Resumen incluyen información de los siguientes seis grupos de datos:

Velocidad

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

Distancia

- ❖ **Distancia del evento:** Su distancia acumulada recorrida durante la actividad mientras el cronógrafo estaba 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.

Vertical

- ❖ **Ascenso total:** El ascenso total acumula todos los cambios positivos de altitud durante su actividad. Si usted sube y baja corriendo 10 veces una cima de 200 pies (60 mt), su ascenso total es 2000 pies (610 mt) (200 pies multiplicado por 10 viajes).
- ❖ **Descenso total:** El descenso total acumula todos los cambios negativos de altitud durante su actividad. Si usted sube y baja corriendo una cima de 200 pies (60 mt) 10 veces, su descenso total es 2000 pies (610 mt) (200 pies multiplicado por 10 viajes).
- ❖ **A/Arriba de XXXX:** Su tiempo a o sobrepasando una altura

específica durante su actividad (ver “Programación de Altitud” en la página 216 para información relativa al ajuste de esta función).

Pulso

- ❖ **Promedio de pulsaciones:** Su promedio de pulsaciones calculado sobre el periodo en que el cronógrafo estaba 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:** Teniendo en cuenta el tiempo total de su ejercicio, el reloj muestra cuánto tiempo usted gastó en cada una de los dos rangos de pulsaciones durante su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 213 para información al ajustar esta función).
- ❖ **Pulso Promedio en Rangos:** El pulso promedio en cada una de los dos rangos de pulsaciones.
- ❖ **Recuperación:** Su pulso cambia sobre un periodo de tiempo elegido grabado al final de su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 213 para información al ajustar esta función). Si usted tiene puesto el medidor HR, puede iniciar un cálculo de recuperación al estar en modo Resumen pulsando y sosteniendo **START/SPLIT**.

Hora

❖ **Tiempo del evento:** El tiempo total de su actividad mientras el cronógrafo estaba 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 tener puesto el medidor GPS-3D para ver esta información. Cuando el gráfico muestra sólo una parte (usted verá también el símbolo de pila en la pantalla del reloj), debe cambiar la pila.

Ejemplo del modo Resumen

Se encuentra a seis semanas de correr media maratón. Esta media maratón incluye una parte cuesta arriba bastante dura que se eleva de 2.500 (762m) a 4.500 pies (1.372m) sobre el nivel del mar y luego vuelve a 3.000 pies (914m) sobre el nivel del mar. Para ayudarlo a entrenar para este evento, usted se ha fijado dos metas para el próximo mes: correr 100 millas (161 KM) y programar una carrera por semana en la cual usted escale al menos 1.500 pies (457m). Con el modo Resumen, usted puede usar el odómetro para registrar su distancia total para el mes y utilizar la información vertical para registrar a la vez el ascenso total y el tiempo sobre 2.500 pies (762m) para su escalada semanal.

Modo Temporizador



Terminología del modo Temporizador

Entrenamiento interválico: Usted puede usar el entrenamiento interválico como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un ejercicio por periodos específicos de tiempo, lo cual finalmente le ayudará a ejercitarse por más tiempo e intensidad. El modo Temporizador incluye cronometraje para dos intervalos, I1 y I2, como apoyo a su entrenamiento interválico.

Funciones del modo Temporizador

El modo Temporizador le permite programar un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (por ejemplo, 10, 9, 8,...) hasta dos intervalos cronometrados (I1 y I2). Usted puede programar el temporizador para detenerse, repetir o cambiar al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar después del conteo regresivo.

Puede pulsar **MODE** desde el 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.



NOTA: El temporizador incluye ajustes para dos intervalos. Sin embargo, si usted programa cualquier intervalo a cero, funcionará usando sólo un intervalo.

PARA PROGRAMAR EL MODO TEMPORIZADOR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Temporizador, ver la página 167, “Para programar las funciones del reloj”.

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, REPEAT, o CHRONO, VERTI, o FINISH).

PARA UTILIZAR EL MODO TEMPORIZADOR

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador.
Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/RESET**, reanude el conteo regresivo pulsando **START/SPLIT** de nuevo, o reinicie el temporizador, pulsando y sosteniendo **STOP/RESET**.
2. Cuando el temporizador llega a cero para cada intervalo, suena una breve alerta.

3. 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, Finalizar o Vertical si está programado a uno de esos modos.

Usted verá el símbolo de cambiar, para indicar que el temporizador cambiará a los modos al final del conteo regresivo. 

NOTA: El temporizador sólo cambiará al modo Cronógrafo, Finalizar o Vertical si usted pone el cronógrafo a cero y se desactiva la función “Sync Timer & Chrono” (ver “Programación de manos libres” en la página 217).

Cuando usted programa el temporizador a cambiar de modo al final del conteo regresivo, la información grabada estando en el modo Temporizador no se trasladará al siguiente modo y no se presentará en el modo Resumen.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO TEMPORIZADOR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Temporizador incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Distancia:** Distancia recorrida mientras el temporizador está en marcha (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de un programa integral de salud, usted se ha fijado una meta de correr 30 minutos, cuatro días por semana. Comienza caminando por 25 minutos y corriendo por 5. Usted programa I1 en el modo Temporizador por 25 minutos, e I2 por cinco minutos y después sale a su caminata. Cuando escuche la señal sonora a los 25 minutos de su caminata, sabe que es tiempo de comenzar sus cinco minutos de carrera. Con el tiempo, usted organiza sus intervalos de carrera hasta que sea capaz de correr por los 30 minutos.

Modo Alarma



Funciones del modo Alarma

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

Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de 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.

PARA PROGRAMAR UNA ALARMA EN EL MODO ALARMA

Para instrucciones sobre programación de las funciones del reloj, incluyendo el modo Alarma, ver la página 167, “Para programar las funciones del reloj”.

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

- ❖ Número de alarma (ALM 1 hasta ALM 5).
- ❖ Status de la alarma (DESACTIVADA O ACTIVADA).

También puede pulsar **START/SPLIT** para cambiar el status de la alarma.

- ❖ Tipo 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 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).

NOTA: Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.

Modo Configurar



Terminología del modo Configurar

Programación Rápida: Pulsando **START/SPLIT** cuando aparece el signo +, usted puede cambiar la programación más común para el grupo programado sin iniciar el procedimiento entero de programación.

NOTA: En la sección del modo Configurar, la terminología también aparecerá en la sección del grupo programado al cual se aplica.

Grupos de programación en el modo Configurar

Utilice el modo Configurar para programar opciones que mejoren el desempeño de otros modos del reloj. Los ajustes en el modo Configurar incluyen seis grupos para ser programados:

- ❖ **PROGRAMACIÓN DEL HRM:** Las programaciones de pulso le permiten establecer rangos de pulsaciones deseados para su frecuencia cardiaca.

- ❖ **PROGRAMACIÓN DE V+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 establecen la altura deseada y cálculos de tasa de ascenso y nivelación.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”:** El ajuste de “manos libres” da opciones para configurar el 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 los datos o modos.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE UNIDAD:** Los ajustes de unidad le permiten determinar las unidades presentadas de distancia (por ejemplo millas vs kilómetros) y de pulso (pulsaciones vs porcentaje).

PARA PROGRAMAR FUNCIONES EN EL MODO CONFIGURAR

A diferencia de otras funciones de programación en el reloj, los grupos de programación en el modo Configurar están organizados por jerarquía en un menú.

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 en 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.

Opciones del modo Configurar

PROGRAMACIÓN DEL HRM



Configure los siguientes ajustes de pulso:

- ❖ **TZ1 y TZ2:** Para cada uno de los dos rangos deseados, usted puede elegir uno de las cinco rangos de pulsaciones pre-establecidos basado en un porcentaje de su pulsación máxima. También puede personalizar cada límite a sus propios límites de alta y baja seleccionados. Puesto que TZ1 y TZ2 funcionan al mismo tiempo, usted registrará información más útil si no establece los límites de rango sobreponiéndose el uno al otro. Para información sobre la importancia de llevar cuenta de los datos de pulsaciones, ver **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar**.
- ❖ **Alerta audible:** Puede programar la alerta para advertirle con un sonido cuando usted va arriba de, abajo de, o tanto arriba como abajo de su rango de pulsaciones, o no alertarlo del todo.
- ❖ **Recuperación:** Usted puede programar el tiempo de recuperación a un minuto, dos, o descanso. 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 su retorno, mejor su nivel de estado físico.
- ❖ **Pulso máximo:** Ingrese su pulso máximo. Este valor se usa para calcular cinco rangos de pulso pre-establecidos y servirle de referencia para su pulso expresado como un porcentaje de máxima.

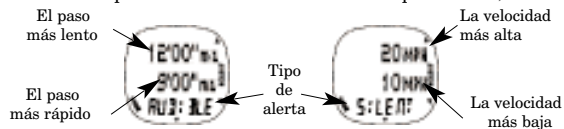
NOTA: Antes de configurar los ajustes de su pulso, consulte **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar** por información sobre cómo determinar su pulso máximo.

PROGRAMACIÓN DEL MEDIDOR GPS-3D

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

Configure los siguientes ajustes de velocidad y distancia:

- ❖ **Tipo de Zona:** Ajuste 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).



NOTA: Usted puede fijar los límites de velocidad y paso independientemente. Por ejemplo, establezca límites de paso para controlar el ritmo de su carrera y fije 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 sobre cada milla que recorre. La alerta de distancia sólo funcionará cuando el cronógrafo está en marcha.

- ❖ **Nivelación de Velocidad:** Activa o desactiva la nivelación de velocidad.
- ❖ **Nivelación del Paso:** Activa o desactiva la nivelación del paso.

PROGRAMACIÓN DE ALTITUD

Nivelación: La nivelación es útil si usted siente que los valores de altitud presentados aparentemente son demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores de altitud presentados respondan más despacio a los cambios.

Configure los siguientes ajustes de altitud:

- ❖ **Altitud Deseada:** Establezca la alerta de altitud para avisarle cuando usted sobrepasa una altitud específica. Cuando alcance la altitud deseada, el reloj suena y comienza el cronometraje. Si usted se desplaza a una altitud inferior a la deseada, el reloj suspende el cronometraje hasta que usted vaya de nuevo a la altitud deseada.
- ❖ **Altitud Máxima:** Establezca la altitud máxima para avisarle si usted sobrepasa un valor de altitud que no desea exceder. Si excede su altitud, el reloj sonará hasta que usted vaya debajo de la máxima altitud.
- ❖ **Nivelación:** Activa o desactiva la nivelación de altura.
- ❖ **Actualizar la Tasa de Ascenso:** Ajuste el reloj para actualizar el periodo al cual se calcula la tasa de ascenso. Puede elegir intervalos de 30 segundos, o uno, 10, 30 o 60 minutos. Programe esta función, con intervalos cortos para actividades

verticales rápidas como esquiar, o con intervalos largos para actividades verticales lentas como escalar.

PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”

La función “manos libres” se utiliza con el medidor GPS-3D. Ésta automatiza las funciones del cronógrafo, para que usted se concentre libremente en su ejercicio en lugar de estar operando el reloj.

Configure los siguientes ajustes de manos libres:

- ❖ **Auto-Acumulativo:** Esta función habilita al cronógrafo para tomar automáticamente tiempos parciales basado en intervalos (cuando usted fija intervalos en el modo Temporizador), o a una distancia, altitud, o a una hora que usted determine. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para tomar un tiempo parcial a cada milla y luego comparar la información de cada milla en el modo Datos de Vuelta después de completar su actividad.
- ❖ **Auto-Iniciar:** 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.
- ❖ **Auto-Parar:** 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.

NOTA: Incluso cuando está activada, usted puede todavía iniciar y parar manualmente el cronógrafo y tomar tiempos parciales manuales sin afectar la función “manos libres”.

- ❖ **Sync Timer & Chrono:** Esta función le permite programar el temporizador y el cronógrafo para que se inicien y paren simultáneamente, de modo que usted pueda grabar la información del cronógrafo cuando use el temporizador. Usted debe desactivar la configuración “Sync Timer & Chrono” (sincronizar temporizador & cronógrafo) si desea que el temporizador cambie al modo Cronógrafo, Finalización o Vertical al final de un conteo regresivo en el modo Temporizador.

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ

Configure los siguientes ajustes del reloj:

- ❖ **Modo nocturno:** Cuando está activada, la luz nocturna **INDIGLO** se enciende cuando usted pulsa 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 activado, el reloj emitirá un sonido cuando usted pulsa cualquier botón.
- ❖ **Modo Ocultar:** A su elección usted puede presentar, ocultar o desactivar los siguientes modos: Vertical, Finish, Lap Data, Summary, Timer, Navigate, Waypoints, o Alarm. Por ejemplo, si oculta el modo Navegar, usted no verá información alguna de este modo a menos que esté usando el medidor GPS-3D. Si

desactiva el modo Navegar, éste no se mostrará hasta cuando usted lo active de nuevo desde el modo Configurar.

- ❖ **Ocultar datos:** A su elección usted puede presentar u ocultar datos de cada una de los medidores de estado físico. Por ejemplo, si usted usa sólo el medidor HR para su ejercicio y elige ocultar los datos del medidor GPS-3D, usted no verá ninguna información relacionada con velocidad porque los datos de velocidad se basan en el uso del medidor GPS-3D.

PROGRAMACIÓN DE UNIDAD

Auto-unidades (cuándo usarlas): En la programación de Unidad usted puede establecer la velocidad, paso, altitud y referencia al norte como automáticas. Cada unidad establecida como automática seguirá la unidad programada para distancia.

Auto-unidades (cuándo no usarlas): No las use como automáticas cuando usted desea diferentes unidades para velocidad, paso o altitud.

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 kilómetros para entender con más claridad cuán rápido va corriendo.

Configure los siguientes ajustes de unidad:

- ❖ **Distancia:** Programe el reloj para presentar la distancia en términos de millas, kilómetros o millas náuticas.
- ❖ **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, kilómetros, millas náuticas o automático.
- ❖ **Altitud:** Programe el reloj para presentar la altitud en términos de pies, metros o automática.
- ❖ **Referencia al norte:** Programe la referencia al norte hacia el norte verdadero o hacia el norte magnético.
- ❖ **Pulso:** Programe el reloj para presentar su pulso en pulsaciones por minuto (BPM) o como un porcentaje de su máxima pulsación (%MAX). Las unidades de pulso elegidas aparecerán en todos los datos de pulsaciones del reloj, incluyendo el rango de pulsaciones deseado.

NOTA: Si cambia las unidades durante un ejercicio, los datos de velocidad, paso y distancia serán corregidos para las unidades recién seleccionadas.

CUIDADO & 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, 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.

NOTA: Usted debe instalar la parte trasera del reloj (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 nueva pila CR2430 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 de nuevo 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 que el timbre se alinee 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) utilizada en la luz nocturna INDIGLO 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 el 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 expuesto al agua salada.

NOTA: ESTE RELOJ NO PRESENTARÁ DATOS DE V+D O DE PULSACIONES CUANDO SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA.

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 tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por 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 las limitaciones mencionadas anteriormente 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 PARA REPARAR EL RELOJ. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si su reloj tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:
Dirección:

Línea de Emergencia sobre el Reloj 1302 Pike Avenue North Little Rock, AR 72203	O	Línea de Emergencia sobre el Reloj P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203
--	---	---

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex participantes pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su reloj.

Modelo	FCC ID No.	Certificación núm.
Monitor de Ritmo Cardíaco M821	EP9TMXHRM	481021492A
Monitor de Ritmo Cardíaco M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad + Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor Velocidad + Distancia M185	EP9TMXM185	348A-M185

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

Si necesita un brazaletes o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

Aviso de FCC (EUA) / 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 para la industria para dispositivos Clase B como se detalla a continuación:

Medidores de estado físico

NOMBRE DEL PRODUCTO:

❖ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series
M8xx/M5xx/M1xx

❖ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series
M8xx/M5xx

TIPOS DE PRODUCTO:

Radiador intencional

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.

Reloj Performance

NOMBRE DEL PRODUCTO:

- ❖ **Receptores para relojes** HRM/Speed+Distance Series
M8xx/M5xx
- ❖ **Grabadores de datos** HRM/Speed+Distance 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 en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar 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.

ADVERTENCIA: 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 reloj.

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.

ÍNDICE

Introdução.....	239
Bem-vindo!	239
Organização do manual	240
Recursos	241
Recursos impressos.....	241
Recursos da Internet	241
Descrição do relógio Performance	242
Terminologia do relógio	242
O cronógrafo	243
Funções dos botões do relógio	244
Botões da caixa do relógio	244
Botões de configuração.....	245
Para configurar as funções do relógio	245
Botões de visualização	246
Ícones do mostrador do relógio	247
Mensagens do relógio	248
Formatação do mostrador	249
Modos do relógio	249
Uso do relógio	250

Modos do relógio Performance	251
Modo Hora do Dia (Time of Day)	251
Terminologia do modo Hora do Dia.....	252
Funções do modo Hora do Dia.....	252
Para configurar a hora do dia	252
Para trocar o fuso horário	254
Para sincronizar a hora do dia com os medidores de forma física	254
Para ver os dados de performance no modo Hora do Dia	255
Exemplo do modo Hora do Dia	256
Modo Cronógrafo (Chronograph).....	257
Terminologia do modo Cronógrafo	257
Funções do modo Cronógrafo.....	258
Para operar manualmente o modo Cronógrafo.....	258
Para operar o modo Cronógrafo de “mãos livres”	259
Para ver os dados de performance no modo Cronógrafo	259
Exemplo do modo Cronógrafo	261
Modo Vertical	261
Terminologia do modo Vertical (Vertical)	262
Funções do modo Vertical.....	262
Para utilizar o modo Vertical	262
Para ver os dados de performance no modo Vertical	263

Exemplo do modo Vertical	264
Modo Finalizar (Finish)	265
Funções do modo Finalizar	265
Para configurar o modo Finalizar	266
Para ver os dados de performance no modo Finalizar	266
Exemplo do modo Finalizar	268
Modo Navegar (Navigate)	269
Terminologia do modo Navegar.....	269
Funções do modo Navegar	270
Para operar no modo Navegar	270
Para armazenar os pontos da rota no modo Navegar	271
Para ver os dados de performance no modo Navegar.....	271
Exemplo do modo Navegar.....	272
Modo Pontos de Rota (Waypoints).....	272
Terminologia do modo Pontos de Rota	272
Funções do modo Pontos de Rota	273
Para utilizar o modo Pontos de Rota.....	274
Para armazenar um ponto de rota.....	274
Para ver ou corrigir os pontos de rota.....	275
Para utilizar a função de rastreamento (Track Back)	276
Exemplo do modo Pontos de Rota	278

Modo Dados da Volta (Lap Data).....	278	Modo Configurar (Configure).....	294
Funções do modo Dados da Volta	279	Terminologia do modo Configurar	295
Para utilizar os Dados da Volta	279	Grupos de configuração no modo Configurar	295
Para ver os dados de performance no modo Dados da Volta	280	Para configurar as funções no modo Configurar	296
Exemplo do modo Dados da Volta	281	Opções do modo Configurar	297
Modo Resumo (Summary)	281	Configurações do monitor da frequência cardíaca (HRM)	297
Terminologia do modo Resumo	282	Configurações do medidor GPS-3D	299
Funções do modo Resumo	282	Configurações da altitude.....	300
Para utilizar o modo Resumo.....	283	Configurações de “mãos livres”	301
Para ver os dados de performance no modo Resumo	283	Configurações do relógio.....	303
Exemplo do modo Resumo	287	Configurações da unidade.....	304
Modo Temporizador (Timer)	287	Cuidado e manutenção.....	306
Terminologia do modo Temporizador	288	Troca da pilha	306
Funções do modo Temporizador	288	Luz noturna INDIGLO®	308
Para configurar o modo Temporizador	289	Resistência à água	308
Para utilizar o Temporizador no modo Temporizador	289	Informação jurídica	309
Para ver os dados de performance no modo Temporizador	291	Garantia Internacional (garantia limitada para os EUA)	309
Exemplo do modo Temporizador	292	Serviço	312
Modo Alarme (Alarm).....	292	Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA)	
Funções do modo Alarme	293	e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)	313
Para configurar um alarme no modo Alarme	293		

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 de frequência cardíaca e 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 de frequência cardíaca, do medidor de velocidade + distância ou de ambos.

Você descobrirá que o relógio Performance funciona com uma tecnologia de forma física muito fácil de usar. Porém, como toda tecnologia nova, você deve dedicar um tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito da sua aquisição.

Então, divirta-se na exploração! Reveja os modos do relógio Performance. Utilize o Guia Rápido para adquirir um conhecimento básico do sistema Bodylink. Mas, principalmente, desfrute o novo parceiro de forma física no trajeto que você inicia agora para aumentar a sua performance!

Organização do manual

Este manual contém as informações sobre o relógio Performance, as suas instruções de uso e de como configurá-lo. Além disso, explica como usar o relógio com os medidores de forma física Bodylink, como parte do sistema Bodylink coordenado.

Para que possa aprender a usar o relógio Performance, este manual dispõe de vários elementos essenciais que facilitam a sua compreensão, como por exemplo:

- ❖ Um panorama geral dos botões, ícones do mostrador e modos do relógio Performance.
- ❖ Um glossário para cada seção que explica 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 modos dos medidores de forma física.
- ❖ Cenários do mundo real que explicam como você pode usar o relógio Performance como parte das suas atividades diárias. Esses cenários aparecerão em caixas de texto da cor cinza em todo o manual.

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 do medidor de velocidade + distância e do medidor da frequência cardíaca.
- ❖ **Heart Zones® (Zonas do Coração) Ferramentas para Triunfar:** Informações para utilizar o medidor 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. Entre esses sites, incluem-se:

- ❖ **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.

DESCRIÇÃO DO RELÓGIO PERFORMANCE

Terminologia do relógio

Os seguintes termos aparecem em todo este manual.

O conhecimento desses termos lhe permitirá entender melhor as informações fornecidas.

Sistema Bodylink®: O sistema Bodylink permite rastrear os dados em tempo real ao utilizar os medidores de forma física juntamente com o relógio Performance.

Medidores de forma física: O sistema Bodylink inclui dois medidores digitais: o medidor da frequência cardíaca e o medidor de velocidade + distância.

Relógio Performance: O relógio Performance, (relógio) hospeda o centro de dados do sistema Bodylink.

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, o local e muito mais. O **Guia do usuário do medidor de forma física** fornece instruções detalhadas para configurar e usar o medidor GPS-3D.

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 e para rastrear os seus movimentos.

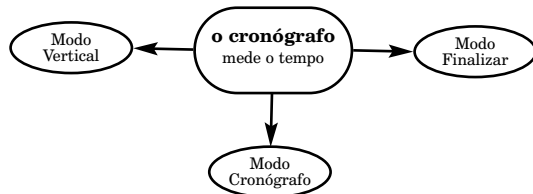
Medidor da frequência cardíaca: O medidor da frequência cardíaca (medidor da FC) mede a sua frequência cardíaca. O **Guia do Usuário do Medidor de Forma Física** fornece instruções detalhadas para configurar e utilizar o medidor da FC.

O cronógrafo

É provável que a palavra “cronógrafo” lhe cause certa confusão durante a leitura deste manual. Tente lembrar o seguinte:

um cronógrafo é uma ferramenta para medir o tempo.

Assim, você notará um modo Cronógrafo; contudo, os modos Vertical e Finalizar também 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 de tempo).



Funções dos botões do relógio

Os botões do relógio são multifuncionais, servindo a três propósitos. Você não precisa memorizar as funções dos botões para cada um dos modos. Deixe que o relógio lhe sirva de guia.

Botões da caixa do relógio

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



Botões de configuração

Os botões do relógio também configuram as funções do relógio (por exemplo, fixa a hora ou uma zona alvo de frequência cardíaca). Quando os símbolos **+** e **-** aparecerem no mostrador do relógio, você terá iniciado o processo de configuração.



PARA CONFIGURAR AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

Siga os seguintes passos para configurar as funções do relógio:

1. Pressione e mantenha pressionado **SELECT** (**SET/FORMAT**). A mensagem "HOLD TO SET" aparece.
2. Continue pressionando **SELECT** (**SET/FORMAT**) até que "SET" apareça brevemente no mostrador, seguido por um valor numérico piscante.
3. Fixe o primeiro valor numérico ao pressionar **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).

- Quando obtiver o valor numérico desejado, pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para passar para o próximo valor.
- Repita os passos 3 e 4 para cada valor numérico que você deseje fixar.
- Uma vez que você tenha ajustado todos os números, pressione **DONE (MODE)** para retornar ao mostrador principal do modo.

Botões de visualização

Finalmente, os botões o ajudarão a navegar pelas opções de visualização. Ao ver os triângulos ▲ e ▼ no mostrador, você saberá que há informações para ver.

Luz noturna
INDIGLO®
Pressione para
iluminar
o relógio

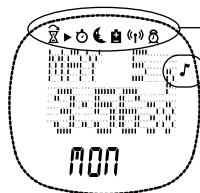
MODE
Pressione para
passar para o
próximo modo



▲
Pressione para
apresentar os valores
dos próximos dados

▼
Pressione para
apresentar os valores
dos dados anteriores

Ícones do mostrador do relógio



Ícones do
mostrador do
relógio



Temporizador em
funcionamento



Cronógrafo em
funcionamento



Modo Noturno
(Night Mode) ativado



A pilha do medidor
GPS-3D está fraca



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



Alarme ativado



Sinal horário ativado

Mensagens do relógio

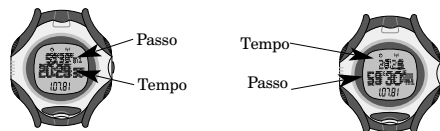
Quando você utilizar o relógio com os medidores de forma física, o relógio poderá apresentar mensagens para revelar a condição do medidor juntamente com o relógio. Entre essas mensagens, incluem-se:

- ❖ **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.
- ❖ **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.

- ❖ **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

Nos modos Cronógrafo, Vertical (exceto as informações da taxa de ascensão), Finalizar e Navegar, você pode pressionar e soltar **SET/FORMAT** para trocar a posição da leitura do mostrador na linha superior pela leitura da linha do meio e vice-versa.



Modos do relógio

Você pode passar por cada um dos 11 modos ao pressionar **MODE**. Entre esses modos, incluem-se:

- ❖ **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** (Vertical) aplica uma visualização para os dados verticais, como taxa de ascensão, altitude e elevação.

- ❖ **Finalizar** (Finish) permite prever uma hora para uma distância especificada e fixa alertas quando você sair do passo.
- ❖ **Navegar** (Navigate) reconhece as informações posicionais, relativas à bússola, para a sua localização.
- ❖ **Pontos de Rota** (Waypoints) suporta até dez pontos de referência à medida que você vai de um local para outro e utiliza esses pontos para ajudá-lo a voltar ao ponto de partida.
- ❖ **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 funcionando.
- ❖ **Temporizador** (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.

Uso do relógio

Para ter acesso a todas as funções e à funcionalidade do relógio você deverá utilizá-lo juntamente com os sensores de forma física. Contudo, o relógio lhe oferece certa flexibilidade de uso. Por exemplo:

- ❖ Você pode utilizar o relógio sem nenhum dos dois medidores de forma física para ver o modo Hora do Dia, como um alarme no modo Alarme ou cronometrar um exercício em qualquer um dos modos do cronógrafo.

- ❖ Você pode utilizar o relógio somente com o medidor de FC em qualquer um dos modos do cronógrafo para acompanhar as informações da frequência cardíaca e da hora.
- ❖ Você pode utilizar o relógio com o medidor GPS-3D em qualquer um dos modos de navegação para acompanhar as informações de distância. Ou, então, você pode utilizar esse medidor em qualquer um dos modos do cronógrafo para acompanhar as informações de distância.

MODOS DO RELÓGIO PERFORMANCE

Modo Hora do Dia

Luz noturna
INDIGLO®

Para o modo
Cronógrafo



Ver dados de
performance

Mantenha
pressionado para
configurar

Ver ou passar
para o tempo
secundário

Terminologia do modo Hora do Dia

UTC: Tempo Universal Coordenado (anteriormente conhecido como GMT) descreve 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.

Funções do modo Hora do Dia

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

Você pode voltar ao modo Hora do Dia desde qualquer outro modo no relógio ao pressionar e manter pressionado **MODE** até que a hora do dia apareça.

PARA CONFIGURAR A HORA DO DIA

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive a Hora do Dia, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 245.

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

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

OBSERVAÇÃO: Você não pode ajustar os segundos. Quando utilizar o relógio com o medidor GPS-3D, este se sincronizará com o UTC.

Quando tiver de mudar do Horário Padrão para o Horário de Verão e viceversa, ajuste manualmente a hora.

Você pode atrasar ou adiantar ligeiramente a hora atual do relógio. Por exemplo, se você geralmente chega dez minutos atrasado, adiante o relógio em dez minutos. O relógio permanece adiantado mesmo quando estiver sincronizado com o medidor GPS-3D.

PARA TROCAR O FUSO HORÁRIO

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Veja o outro fuso horário ao pressionar **START/SPLIT**. Ou, então, mude 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 bipé.
3. Repita os passos 1 e 2 para voltar para a hora T1. Aparecerá a mensagem "HOLD FOR TIME 1".

Você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.

PARA SINCRONIZAR A HORA DO DIA COM OS MEDIDORES DE FORMA FÍSICA

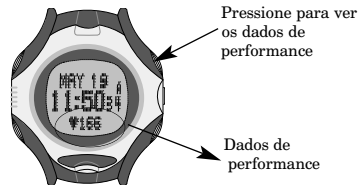
Quando ativar por primeira vez o medidor GPS-3D juntamente com o relógio, uma das seguintes situações poderá acontecer:

- ❖ 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. 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 para cada fuso horário.

Depois do uso inicial, o relógio corrigirá automaticamente qualquer erro no horário ao ativar o medidor GPS-3D e, depois, a cada 15 minutos.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO HORA DO DIA

Quando usar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.



Entre as opções para ver os dados de performance no modo Hora do Dia, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).

- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde a ativação do medidor GPS-3D (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A elevação atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

OBSERVAÇÃO: Se o relógio não detectar nenhum dos medidores de forma física, o dia da semana aparecerá na linha inferior do mostrador do relógio. Você poderá continuar vendo o dia da semana enquanto estiver utilizando os medidores de forma física se ocultar os dados de performance (para obter as informações relativas a ocultar os dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 303). Se você escolher o Dia da Semana, parecerá como se o relógio não recebesse nenhum dado.

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



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 os períodos de tempo de duração 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.

Funções do modo Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Pode, também, registrar as informações para até 100 voltas, inclusive os dados de velocidade, passo e distância (utilizando o medidor GPS-3D), bem como calcular a média da frequência cardíaca (utilizando o medidor da FC).



OBSERVAÇÃO: Pressione **MODE** para alternar o mostrador do relógio para outro modo enquanto o cronógrafo continua a funcionar. O ícone de cronômetro aparecerá para indicar que o cronógrafo continua funcionando.

PARA OPERAR MANUALMENTE O 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.

O relógio armazena as informações da volta e do tempo fracionado e exibe as médias dos valores estatísticos da volta, caso você esteja utilizando os medidores de forma física.

4. Pressione **MODE** para apresentar imediatamente as informações da nova volta

OU

Espere por alguns segundos e o relógio começará automaticamente a apresentar os dados de uma nova volta.

5. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem quando você concluir a sua atividade.
6. Pressione **START/SPLIT** para continuar a cronometragem.

OU

Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador do cronógrafo para o valor zero.

PARA OPERAR O MODO CRONÓGRAFO DE “MÃOS LIVRES”

Você pode configurar o modo Cronógrafo para que inicie quando você estiver em movimento e para que pare quando você parar de se movimentar ou utilizar automaticamente tempos fracionados seja em base à distância seja ao tempo transcorrido. Consulte a seção “Configurações de mãos livres” na página 301.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO CRONÓGRAFO

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

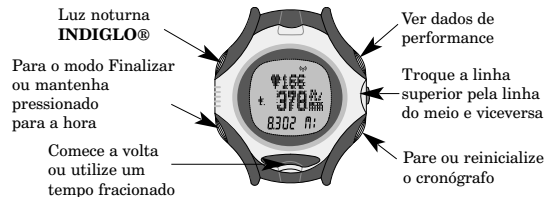
Entre as opções para ver os dados de performance no modo Cronógrafo, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média da velocidade:** A média da velocidade do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média do passo:** A média da velocidade por minuto do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o cronógrafo foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Elevação:** A diferença entre a altitude atual e a altitude em que você iniciou o cronógrafo (exige o uso do medidor GPS-3D).

Exemplo do modo Cronógrafo

Suponha que você corre seguidamente e que queira obter informações sobre a sua rotina de exercícios atual para poder fixar as suas metas de forma física. Você utiliza o modo Cronógrafo para registrar o tempo por volta para cada um dos três estágios do seu exercício. Quando concluir o exercício, utilize as informações da volta para determinar a distância e o passo, ambos por volta e como total para as três voltas. Se como parte do exercício seu trajeto incluiu uma elevação, você também poderá determinar essa elevação para saber quanto escalou. Tendo idéia do seu nível de forma física atual, você pode estabelecer metas de forma física realistas e monitorar o seu progresso sistematicamente.

Modo Vertical



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.

Funções do 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.

OBSERVAÇÃO: Se você não utilizar o medidor GPS-3D, o modo Vertical operará da mesma forma que o modo Cronógrafo, mostrando somente as informações da hora e da volta.

PARA UTILIZAR O 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

Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para o valor zero.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO VERTICAL

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Vertical, incluem-se:

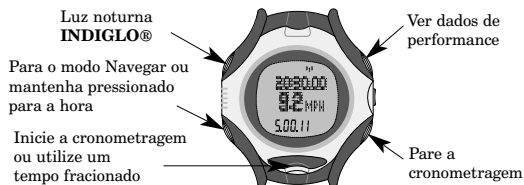
- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Taxa de ascensão:** Velocidade vertical (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o medidor GPS-3D foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

❖ **Elevação:** A diferença entre a altitude atual e a altitude em que você iniciou o cronógrafo (exige o uso do medidor GPS-3D).

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). Use essa informação para ver a velocidade que você esquiou e compare a elevação expressa no relógio com a estimativa do guia.

Modo Finalizar



Funções do modo Finalizar

O modo Finalizar permite estimar o tempo que você levará para terminar de percorrer uma distância, baseado nos dados atuais do medidor GPS-3D. Para poder manter o ritmo e terminar o exercício dentro da sua estimativa, você também poderá configurar o relógio para alertá-lo quando o seu passo for muito rápido ou muito devagar com relação ao desejado.

OBSERVAÇÃO: Se você não utilizar o medidor GPS-3D, o modo Finalizar operará da mesma forma que o modo Cronógrafo, mostrando somente as informações da hora e da volta.

Você deverá reinicializar o cronógrafo para o valor zero antes de operar o modo Finalizar; do contrário, não funcionará adequadamente.

PARA CONFIGURAR O MODO FINALIZAR

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Finalizar, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 245.

Para o modo Finalizar, você pode configurar os seguintes valores numéricos:

- ❖ Distância predeterminada ou personalizada [(para personalizar a distância (até 999,99) e a unidade (NM, Km ou MI)]
- ❖ Tempo alvo
- ❖ Opção de alerta (o alerta audível fará com que o relógio emita um bipe e pisque no tempo de finalização previsto, e o alerta silencioso somente piscará no tempo de finalização previsto)

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO FINALIZAR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Finalizar, incluem-se:

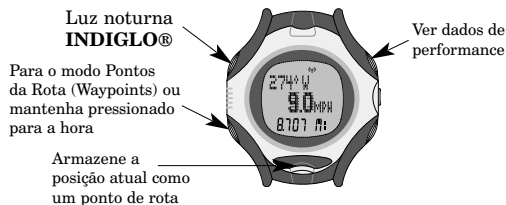
- ❖ **Tempo de Finalização:** O tempo de finalização previsto, baseado na sua velocidade e distância atuais. O tempo de finalização piscará se você se movimentar mais devagar ou mais rápido que o tempo de finalização previsto. Se você parar de se movimentar, o relógio substituirá o tempo de finalização por “STOPPED”. (exige o uso do medidor GPS-3D)

- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média do passo:** A média da velocidade por minuto do período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde que o cronógrafo foi iniciado (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Média da velocidade:** A média da velocidade no período em que o cronógrafo tem estado funcionando (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).

Exemplo do modo Finalizar

Você está treinando para uma corrida de bicicleta de 100 Km. O ano passado você participou da mesma corrida e a completou 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 seu passo, ajudando-o a controlar os seus valores de marcha.

Modo Navegar



Terminologia do modo Navegar

Pontos de rota (Waypoints): Um ponto entre o início e o fim de uma rota. Os pontos da rota servem como referências durante uma atividade, os quais você poderá observar para ajudá-lo a encontrar o caminho de volta, desde o seu ponto de partida até o seu ponto de chegada.

Rumo: A direção à qual você se dirige em relação ao norte. O relógio inclui um mostrador numérico de rumo no modo Navegar.

OBSERVAÇÃO: No modo Configurar, você pode configurar o relógio para poder ler o norte verdadeiro (o norte geográfico, onde todas as linhas de longitude se encontram) ou o norte magnético (o norte alinhado com o campo magnético da terra). Consulte a seção “Configuração da unidade” na página 304 para obter informações adicionais.

Funções do modo Navegar

O modo Navegar mostra informações de direção e acompanha a sua velocidade, distância e altitude durante uma atividade. Mesmo que você possa configurar até 10 pontos de rota para marcar locais específicos durante a sua atividade, este modo não funciona como uma bússola. Você deve se manter em movimento para que as informações de rumo sejam precisas.

Além disso, o modo Navegar não funciona juntamente com o cronógrafo. Este modo apresenta e atualiza automaticamente as informações da posição atual, mas não mantém o tempo.

OBSERVAÇÃO: O modo Navegar não funcionará se você não utilizar o medidor GPS-3D. Se o medidor GPS-3D não estiver funcionando, você receberá a seguinte mensagem: “NO GPS DATA”.

PARA OPERAR NO MODO NAVEGAR

1. Pressione **MODE** até aparecer o modo Navegar.
2. Comece a se movimentar. O relógio atualiza automaticamente as informações mostradas no relógio.

Se você parar de se movimentar, também pararão os valores de altitude e de rumo.

PARA ARMAZENAR OS PONTOS DA ROTA NO MODO NAVEGAR

Para o modo Navegar, você só pode armazenar os pontos da rota. Para as demais opções de pontos de rota, você deve usar o modo Pontos de Rota (Waypoints).

Para obter instruções sobre como armazenar os pontos da rota, consulte a seção “Para armazenar um ponto da rota” na página 275.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO NAVEGAR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Todos os dados no modo Navegar exigem o uso do medidor GPS-3D. Entre as opções para ver os dados de performance no modo Navegar, incluem-se:

- ❖ **Longitude:** A posição leste/oeste expressa em graus, minutos e segundos a partir do meridiano de Greenwich.
- ❖ **Latitude:** A posição norte/sul expressa em graus, minutos e segundos a partir do equador.
- ❖ **Rumo:** A direção da sua marcha.
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual.
- ❖ **Distância:** A distância percorrida desde a ativação do medidor GPS-3D.
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar.

Exemplo do modo Navegar

Você recentemente começou a perceber onde você percorreu em menos tempo entre os pontos da rota. A sua última corrida incluiu oito pontos de rota e você a completou em 42 minutos. Para ajudá-lo a melhorar o seu tempo, você fixa um trajeto para praticar. Usando os dados de rumo do modo Navegar, você se desloca entre os pontos da rota. No final do trajeto, você explora os dados de velocidade para ver a velocidade com a qual você completou o percurso.

Modo Pontos de Rota (Waypoints)



Terminologia do modo Pontos de Rota

Ponto da rota: Um ponto entre o início e o fim de uma rota. Os pontos de rota (waypoints) servem como pontos de referência durante uma atividade.

Rumo: A direção à qual você se dirige em relação ao norte. No modo Pontos de Rota você pode ver o rumo quando for ativada a função de rastreo (Track back)



Orientação: A direção seguida para chegar a uma meta. As informações sobre a orientação somente aparecem quando você estiver utilizando a função de rastreo (Track back), a qual é indicada com um ícone de uma casa.

Rastreo: A função de rastreo (Track Back) lhe permite navegar até um ponto da rota armazenado a partir da sua posição atual.

Funções do modo Pontos de Rota

O modo Pontos de Rota apresenta as informações de posição e permite armazenar até 10 pontos de rota para marcar os locais específicos da marcha durante a sua atividade. A sua localização atual será sempre marcada com "CURRENT".

Quando armazenar os pontos da rota, você poderá selecionar um dos rótulos preestabelecidos de uma lista anexa ao relógio. Entre os rótulos preestabelecidos, incluem-se: WAYPNT # (sendo que # equivale ao número de um ponto da rota), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK ou VISTA.

O modo Pontos de Rota inclui a função de rastreamento (Track Back) que lhe permite navegar até um ponto da rota armazenado a partir da sua posição atual.

O modo Pontos de Rota não funciona juntamente com o cronógrafo. Este modo apresenta e atualiza automaticamente as informações da posição atual, mas não mantém o tempo. Além disso, o modo Pontos de Rota não apresenta nenhum dado de performance.

OBSERVAÇÃO: O modo Pontos de Rota não funcionará se você não utilizar o medidor GPS-3D. Se o medidor GPS-3D não estiver funcionando, você receberá a mensagem “NO GPS DATA”.

PARA UTILIZAR O MODO PONTOS DE ROTA

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Pontos de Rota (Waypoints).
2. Comece a se movimentar. O relógio atualiza automaticamente as informações de posição apresentadas.

PARA ARMAZENAR UM PONTO DA ROTA

1. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para armazenar um ponto da rota.
2. Pressione **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) para explorar os nove rótulos preestabelecidos dos pontos de rota.
3. Pressione **DONE (MODE)** para armazenar o ponto da rota.

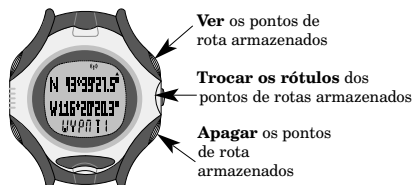
4. Repita os passos do 1 ao 3 para armazenar até nove outros pontos da rota.

Um sinal de soma (**+**) aparecerá acima da tecla **START/SPLIT** se o relógio tiver mais espaço para mais pontos de rota.

Se você tentar configurar mais que 10 pontos de rota, você receberá a mensagem “MEMORY FULL” (memória cheia).

OBSERVAÇÃO: Você também poderá armazenar pontos de rota no modo Navegar.

PARA VER OU CORRIGIR OS PONTOS DE ROTA



1. Pressione **▲ (DISPLAY)** para rever um ponto de rota armazenado.
2. Escolha uma das seguintes opções para ver ou corrigir um ponto de rota:
 - ❖ Para **ver** um ponto da rota, pressione **▲ (DISPLAY)** até localizar o ponto da rota que você deseja ver.

Você também pode continuar pressionando **▲ (DISPLAY)** até voltar ao local atual.

- ❖ Para **trocar o rótulo** de um ponto da rota, pressione **SET/FORMAT** até localizar o rótulo desejado.
- ❖ Para **apagar** um ponto da rota, pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET**.

Se você apagar um ponto da rota, os pontos de rota restantes não serão reordenados. Por exemplo, se você rotulou os pontos de rota como WAYPNT 1, 2 e 3 e depois apagou o WAYPNT 2, os pontos de rota rotulados restantes serão o WAYPNT 1 e o 3.

PARA UTILIZAR A FUNÇÃO DE RASTREIO (TRACK BACK)



Você pode ativar o recurso de rastreio quando estiver pronto para navegar da sua localização atual até um dos pontos de rota armazenados. Quando ativado, o recurso de rastreio prevalecerá

sobre o modo Pontos de Rota (Waypoints). Você não poderá executar nenhuma outra função até que o rastreio seja desativado.

1. Pressione **▲ (DISPLAY)** para selecionar o ponto de rota desejado.
2. Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT**. Você verá a mensagem “**HOLD TO BEGIN TRACK**” (mantenha pressionado para começar o rastreio).
O relógio mostrará o rumo e a orientação atuais e a distância estimada desde a sua localização atual até o ponto de rota selecionado.
3. Comece a se movimentar. O relógio mostrará a sua localização atual até que essa localização fique alinhada com o ponto de rota escolhido.
O relógio calcula a distância entre a sua localização atual e o ponto de rota escolhido como uma linha reta. Dependendo do rumo e da direção seguidos, dará a impressão de que a distância vai aumentando à medida que você avança para o ponto de rota desejado.
4. Uma vez chegado ao local de destino, pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para desativar o recurso de rastreio.
5. Repita os passos do 1 ao 4 para navegar a outro ponto de rota armazenado. Isso lhe permitirá voltar a traçar o seu percurso por meio de uma série de pontos de rota armazenados.

Exemplo do modo Pontos de Rota

Como membro de um clube local de caminhadas, você se oferece como voluntário para limpar as trilhas antes do início da temporada de acampamento. O seu mapa indica vários pontos de referência ao longo da trilha, mas há muito mato ao redor. Você continua pela trilha, cortando o mato para limpá-la e em cada ponto de referência você configura um ponto de rota no relógio. Ao chegar ao final da rota designada e desimpedida, você ativa o recurso de rastreamento para voltar a cada um dos pontos de referência da sua rota e se certificar de que a trilha está livre de obstáculos.

Modo Dados da Volta (Lap Data)

Luz noturna
INDIGLO®

Para o modo
Resumo ou
mantenha
pressionado
para a hora



Funções do modo Dados da Volta

O modo Dados da Volta permite rever a qualquer momento as informações da volta armazenadas. Para registrar os dados da volta, você deverá fazer funcionar o cronógrafo.

Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero para a atividade seguinte, apagam-se os dados de volta da atividade anterior.

OBSERVAÇÃO: Para ver um resumo das informações de toda a sua atividade, consulte a seção “Modo Resumo” na página 282.

PARA UTILIZAR OS DADOS DA VOLTA

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Dados da Volta (Lap Data).
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados da volta.

Cada volta revista mostrará três linhas de dados. A linha inferior mostrará o número da volta rotulada “RCL” (revisão) para cada volta armazenada no cronógrafo.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO DADOS DA VOLTA

A exceção dos tempos de volta e fracionado, o modo Dados da Volta baseia-se nos medidores de forma física.

Se você somente utiliza um medidor, as informações para o outro medidor aparecerão em branco se o relógio foi configurado para ocultar os dados em branco. Para obter informações sobre como ocultar dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 303.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Dados da Volta, incluem-se:

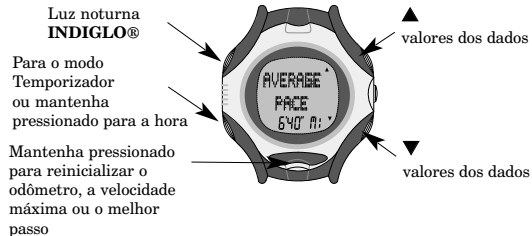
- ❖ **Tempo da volta e tempo fracionado:** O tempo da volta (Lap Time) inclui os dados para cada segmento da sua atividade e o tempo fracionado (Split Time) mostra os dados de toda a atividade.
- ❖ **Médias da velocidade e do passo da volta:** A média da velocidade (Average Speed) informa a média da velocidade na volta, e a média do passo (Average Pace) mostra a média do passo, expressa em minutos por unidade de distância.
- ❖ **Média da frequência cardíaca da volta e distância da volta:** A média da frequência cardíaca (Average Heart Rate) mostra a média da frequência cardíaca na volta e a distância por volta (Lap Distance) indica a distância percorrida na volta.

- ❖ **Altitude e elevação:** A altitude mostra a altura acima do nível do mar no final da volta. A elevação é a mudança da altitude na volta.

Exemplo do modo Dados da Volta

Você adora andar de bicicleta, mas você acabou de percorrer um trajeto longo e está exausto! 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)



Terminologia do modo Resumo

Odômetro: O odômetro registra a distância ao longo das atividades até que você o reinicialize para zero.

Zona: Um intervalo de frequências cardíacas predeterminadas para a sua atividade.

Recuperação: Uma medida da sua forma física e fadiga baseada na diferença da 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.

Funções do modo Resumo

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.

Se você iniciar o cronógrafo a partir do zero para a sua próxima atividade, os dados da atividade anterior serão apagados, exceto as informações do odômetro, as quais você deverá apagá-las manualmente.

OBSERVAÇÃO: Para ver as informações de cada segmento individual da sua atividade, consulte a seção “Modo Dados da Volta” na página 278.

PARA UTILIZAR O MODO RESUMO

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Resumo.
2. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelos dados do resumo.

PARA REINICIAR OS RECURSOS NO MODO RESUMO

Seja qual for o recurso que você estiver vendo, como o odômetro, a velocidade máxima ou os valores de melhor passo, pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para reinicializar o valor para zero.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO RESUMO

A exceção dos de volta e fracionado, o modo Resumo baseia-se nos medidores de forma física.

Se você somente utiliza um medidor, as informações para o outro medidor aparecerão em branco se o relógio foi configurado para ocultar os dados em branco. Para obter informações sobre como ocultar dados, consulte a seção “Configurações do relógio” na página 303.

As opções para ver os dados de performance para o modo Resumo incluem as informações dos seis grupos de dados seguintes:

Velocidade:

- ❖ **Média da velocidade:** A média da sua velocidade, calculada dividindo a distância pelo tempo.
- ❖ **Velocidade máxima:** A sua maior velocidade.

- ❖ **Média do passo:** A média da sua velocidade, expressa em minutos por unidade de distância percorrida.
- ❖ **Melhor passo:** O menor tempo que você percorreu por minuto.

Distância:

- ❖ **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 funciona juntamente com o cronógrafo, você pode utilizar esse recurso para acompanhar a distância acumulada ao longo de vários exercícios.

Vertical

- ❖ **Ascensão total (Total Ascent):** A ascensão total acumula todas as mudanças positivas ocorridas na altitude do início ao fim da sua atividade. Se você subir e descer correndo 10 vezes um morro de 61 metros (200 pés) de altura, sua subida total será de 610 metros (2.000 pés); isto é, o valor unitário da altura multiplicado por 10 viagens.
- ❖ **Descenso total (Total Descent):** O descenso total acumula todas as mudanças negativas ocorridas na altitude do início ao fim da sua atividade. Se você subir e descer correndo 10 vezes um morro de 61 metros (200 pés) de altura, sua descida total será de 610 metros (2.000 pés); isto é, o valor unitário da altura multiplicado por 10.

- ❖ **A/Acima de XXXX:** O seu tempo a uma elevação específica ou acima dessa elevação durante a sua atividade (consulte a seção “Configurações de altitude” na página 300 para obter informações sobre como configurar esse recurso).

Frequência cardíaca:

- ❖ **Média da frequência cardíaca:** A média da sua frequência cardíaca, calculada durante o período em que o cronógrafo estava em funcionamento.
- ❖ **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 que levou o seu exercício, o relógio mostra o tempo que você permaneceu em cada uma das duas zonas de frequência cardíaca durante a sua atividade (consulte a seção “Configurações do monitor de frequência cardíaca (HRM)” na página 297 para obter informações sobre como configurar esse recurso).
- ❖ **Média da frequência cardíaca nas zonas:** A média da frequência cardíaca em cada uma das duas zonas de frequência cardíaca.
- ❖ **Recuperação:** A mudança ocorrida na sua frequência cardíaca durante um período de tempo selecionado, registrado no final da sua atividade (consulte a seção “Configurações do monitor

de frequência cardíaca (HRM)” na página 297 para obter informações sobre como configurar esse recurso). Se estiver utilizando o sensor de FC, você poderá iniciar um cálculo de recuperação enquanto estiver no modo Resumo ao pressionar e manter pressionado **START/SPLIT**.

Tempo

❖ **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.

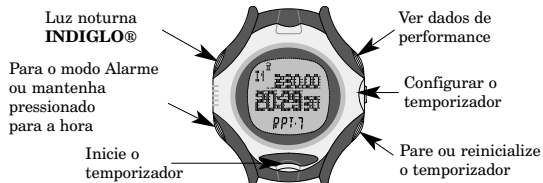
GPS

❖ **Carga da pilha do GPS:** A carga atual da voltagem do medidor GPS-3D, apresentado no formato de gráfico de barras. O medidor GPS-3D deve estar em funcionamento para que você possa ver essas informações. Quando o gráfico apresentar somente um segmento (você também verá o ícone da pilha no mostrador do relógio), você deverá mudar a pilha.

Exemplo do modo Resumo

Faltam seis semanas para correr uma meia maratona. Essa meia maratona inclui uma subida íngreme que vai de 762 m a 1.372 m (2.500 a 4.500 pés) acima do nível do mar, para depois voltar a 914 m (3.000 pés) acima do nível do mar. Para facilitar o seu treinamento, você fixou duas metas para o próximo mês: correr 161 Km (100 milhas) e programar uma corrida por semana durante a qual você sobe pelo menos 457 m (1.500 pés) de elevação. Com o modo Resumo você pode utilizar o odômetro para acompanhar a distância total percorrida no mês e utilizar a informação vertical para acompanhar a ascensão total e o tempo acima de 762 m (2.500 pés) de elevação para a sua corrida ascendente semanal.

Modo Temporizador (Timer)



Terminologia do modo Temporizador

Treinamento por intervalos: Você pode usar o treinamento por intervalos para ajudá-lo a variar a intensidade de um exercício por determinados períodos de tempo. Com isto você poderá exercitar mais vigorosamente e por mais tempo. O modo Temporizador inclui a contagem do tempo para dois intervalos, I1 e I2, como apoio para o seu treinamento por intervalos.

Funções do modo Temporizador

O modo Temporizador permite fixar um tempo específico, a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (por exemplo 10, 9, 8, ...) para até dois intervalos cronometrados (I1 e I2). Você pode configurar o temporizador para parar, repetir ou trocar para o modo Cronógrafo, Vertical ou Finalizar depois da contagem regressiva.

Você pode pressionar **MODE** desde o modo Temporizador para trocar o mostrador para outro modo sem ter que interromper a operação do temporizador. O ícone do temporizador aparecerá indicando a operação do temporizador.



OBSERVAÇÃO: O temporizador inclui as configurações para dois intervalos. Porém, se você configurar qualquer um dos dois para zero, funcionará somente com um intervalo.

PARA CONFIGURAR O MODO TEMPORIZADOR

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Temporizador, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 245.

Para o modo Temporizador, você pode configurar os seguintes valores:

- ❖ Tempo (horas, minutos, segundos para até 99 horas, 59 minutos e 59 segundos).
- ❖ Terminar a ação (STOP, REPEAT ou CHRONO, VERTI ou FINISH).

PARA UTILIZAR O TEMPORIZADOR NO MODO TEMPORIZADOR


1. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva do temporizador. Pause a contagem regressiva pressionando **STOP/RESET**, retome a contagem regressiva pressionando **START/SPLIT** novamente ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado **STOP/RESET**.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero em cada um dos intervalos, se ouvirá um breve som de alerta.
3. 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, Finalizar ou Vertical 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.

OBSERVAÇÃO: O temporizador somente trocará para o modo Cronógrafo, Finalizar ou Vertical 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 301).

Quando você configurar o temporizador para trocar o modo no final de uma contagem regressiva, as informações registradas enquanto estava no modo Temporizador não passarão para o modo seguinte e não aparecerão no modo Resumo.

PARA VER OS DADOS DE PERFORMANCE NO MODO TEMPORIZADOR

Quando utilizar os medidores de forma física com o relógio, explore os dados de performance ao pressionar e soltar **DISPLAY**.

Entre as opções para ver os dados de performance no modo Navegar, incluem-se:

- ❖ **Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca atual (exige o uso do medidor da FC).
- ❖ **Velocidade:** A velocidade atual (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Passo:** A velocidade atual, expressa em minutos por unidade de distância selecionada, como milhas ou quilômetros (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Distância:** A distância percorrida enquanto o temporizador estava em funcionamento (exige o uso do medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitude:** A altura atual acima do nível do mar (exige o uso do medidor GPS-3D).

Exemplo do modo Temporizador

Como parte de um programa completo de saúde, você fixou a meta de correr por 30 minutos durante quatro dias por semana. Você começa caminhando 25 minutos e correndo 5 minutos. Você configura I1 no modo Temporizador por 25 minutos e I2 por cinco minutos e começa a sua caminhada. Quando você ouvir o bipe dos 25 minutos de caminhada, saberá que está na hora de correr por cinco minutos. Com o tempo, você poderá aumentar os intervalos de corrida até poder correr todo o intervalo de 30 minutos.

Modo Alarme

Luz noturna
INDIGLO®

Para o modo
Configurar
ou mantenha
pressionado
para a hora

LIGUE ou
DESLIGUE
o alarme



Funções do modo Alarme

Você pode usar o relógio como um relógio despertador com até cinco alarmes diferentes. Quando você configura um alarme, o ícone do relógio despertador aparece no modo Hora do Dia. O alarme pode alertá-lo 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 sinal de alarme e a luz noturna **INDIGLO** pisca por um período de 20 segundos. Você pode silenciar o alarme durante esse período ao pressionar qualquer botão no relógio ou, se você não consegue silenciar o alarme antes do alerta terminar, o alarme de reserva soará depois de passados cinco minutos.

PARA CONFIGURAR UM ALARME NO MODO ALARME

Para obter as instruções sobre como configurar as funções do relógio, inclusive o modo Alarme, consulte a seção “Para configurar as funções do relógio” na página 245.

Para o modo Alarme, você pode configurar os seguintes valores:

- ❖ Número do alarme (do ALM 1 ao ALM 5).
- ❖ Condição do alarme (DESLIGADA ou LIGADA).

Você também pode pressionar **START/SPLIT** para trocar a condição do alarme.

- ❖ 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 hora selecionada, o alarme “WEEKENDS” soará no sábado e no domingo à 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).

OBSERVAÇÃO: Se você alterar qualquer configuração do alarme, você automaticamente ativará o alarme.

Modo Configurar

Luz noturna
INDIGLO®

Pressionar
quando termine
de ver as opções

Pressionar
para ativar
uma configuração
rápida



▲
opção

Selecione um
item

▼
opção

Terminologia do modo Configurar

Configuração rápida: Ao pressionar **START/SPLIT** quando aparece o sinal +, você poderá facilmente trocar a configuração mais comum do grupo de configurações sem ter de começar todo o procedimento de configuração de novo.

OBSERVAÇÃO: Na seção do modo Configurar, a terminologia também aparecerá na seção para o grupo de configurações ao qual se aplicar.

Grupos de configurações do modo Configurar

Use o modo Configurar para configurar as opções que melhoram a performance dos outros modos do relógio. O modo Configurar compõe-se de seis grupos de configurações:

- ❖ **CONFIGURAÇÃO 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.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DA ALTITUDE:** As configurações da altitude ajustam a altitude alvo e os cálculos de nivelção e da taxa de ascensão.

- ❖ **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 proporcionam opções para personalizar a operação geral do relógio, inclusive ocultar dados ou modos.
- ❖ **CONFIGURAÇÃO DE UNIDADE:** As configurações de unidade permitem determinar as unidades apresentadas da distância (por exemplo, milhas vs quilômetros) e da frequência cardíaca (batimentos vs porcentagem).

PARA CONFIGURAR AS FUNÇÕES NO MODO CONFIGURAR

Ao contrário de outras funções de configuração no relógio, os grupos de configuração no modo Configurar estão organizados por hierarquia num menu.

1. Pressione **MODE** até aparecer 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 entrar num grupo de configurações.
4. Pressione **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** para navegar pelas opções dentro de um grupo de configurações.

5. Pressione **SELECT (SET/FORMAT)** para selecionar uma opção dentro de um grupo de configurações. Isso pode permitir mudar uma configuração ou passar para outro nível.
6. Pressione **+ (DISPLAY)** ou **- (STOP/RESET)** para ajustar 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.

Opções do modo Configurar

CONFIGURAÇÕES DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM)



Ajuste as seguintes configurações da frequência cardíaca:

- ❖ **TZ1 e TZ2:** Para cada uma das duas zonas alvo você pode selecionar uma das cinco zonas de frequência cardíaca preestabelecidas, baseado na porcentagem da sua frequência cardíaca máxima. Você também pode personalizar cada limite para os seus próprios limites superior e inferior selecionados. Já que a TZ1 e a TZ2 funcionam ao mesmo tempo, você poderá registrar mais dados úteis se configurar os limites das zonas para que estes não se sobreponham.
Para obter informações sobre a importância de registrar os dados da frequência cardíaca, consulte a seção **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar**.
- ❖ **Alerta audível:** Você pode configurar o alerta para avisá-lo por meio de um bipe quando você estiver acima, abaixo ou acima e abaixo da sua zona de frequência cardíaca ou simplesmente não ser avisado.
- ❖ **Recuperação:** Você pode configurar o tempo de recuperação para um minuto, dois minutos ou desligado. Com isso você poderá 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, melhor será a sua forma física.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima. Esse valor será usado para calcular cinco zonas de frequência cardíaca predeterminadas como referência para a sua frequência cardíaca, expresso como uma porcentagem da máxima.

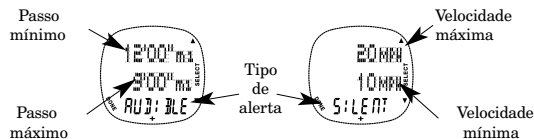
OBSERVAÇÃO: Antes de configurar os valores de frequência cardíaca, consulte a seção **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar** para obter informações sobre como determinar a sua frequência cardíaca máxima.

CONFIGURAÇÕES DO MEDIDOR GPS-3D

Nivelação: A nivelação é útil se você acha que os valores de velocidade ou de passo apresentados estão muito instáveis. A nivelação aplica um filtro de cálculo da média e pode fazer com que os valores de velocidade ou de passo apresentados respondam mais lentamente às mudanças.

Ajuste as seguintes configurações de velocidade e distância:

- ❖ **Tipo de zona:** Configure o relógio para registrar 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 audível, que emite um bipe ou um alerta silencioso, que pisca).



OBSERVAÇÃO: 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 quando o cronógrafo estiver em funcionamento.
- ❖ **Nivelação da velocidade:** Ligue ou desligue a nivelção da velocidade.
- ❖ **Nivelção do passo:** Ligue ou desligue a nivelção do passo.

CONFIGURAÇÃO DA ALTITUDE

Nivelção: A nivelção é útil se você acha que os valores de altitude apresentados estão muito instáveis. A nivelção aplica um filtro de cálculo da média e pode fazer com que os valores de altitude apresentados respondam mais lentamente às mudanças. Ajuste as seguintes configurações de altitude:

- ❖ **Altitude alvo:** Configure a altitude alvo para alertá-lo quando você ultrapassar uma determinada altitude. Quando você atingir a altitude alvo, o relógio emitirá um bipe e começará

a cronometragem. Se você se deslocar a uma altitude inferior à altitude alvo, o relógio pára a cronometragem até que você volte para uma altitude superior à altitude alvo.

- ❖ **Altitude máxima:** Configure a altitude máxima para alertá-lo quando você estiver se deslocando a uma altitude acima de um valor que você não deseja ultrapassar. Se você ultrapassar a altitude especificada, o relógio emitirá um bipe até que você passe para uma altitude inferior à altitude máxima.
- ❖ **Nivelção:** Ligue ou desligue a nivelção da altitude.
- ❖ **Atualizar a 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” funcionam em combinação com o medidor GPS-3D. Eles automatizam os recursos do cronógrafo, permitindo que você se concentre no seu exercício em vez de no relógio.

Ajuste as seguintes configurações de “mãos livres”:

- ❖ **Tempo fracionado automático:** Este recurso permite que o cronógrafo utilize automaticamente os tempos fracionados baseado em intervalos (quando você configura os intervalos no modo Temporizador) ou em uma distância, uma altitude ou um tempo que você determine. Por exemplo, você pode configurar o relógio para utilizar um tempo fracionado a cada milha e, depois, você pode comparar os dados de cada milha no modo Dados da Volta, depois de haver completado a sua atividade.
- ❖ **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.
- ❖ **Parada automática:** Esta função permite que o cronógrafo pare quando você para 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.

OBSERVAÇÃO: Mesmo com o cronógrafo ativado, você ainda poderá iniciá-lo e pará-lo manualmente e utilizar os tempos fracionados manuais sem afetar a operação de “mãos livres”.

- ❖ **Sincronizar Temporizador e Cronógrafo (Sync Timer & Chrono):** Esse recurso permite configurar o temporizador e o cronógrafo para que iniciem e parem simultaneamente, de tal forma que você possa registrar os dados do cronógrafo quando estiver utilizando o temporizador.

Você deverá desligar a configuração Sincronizar Temporizador e Cronógrafo se desejar passar para o modo Cronógrafo, Finalizar ou Vertical no final de uma contagem regressiva no modo Temporizador.

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, ocultar ou desativar os seguintes modos: Vertical (Vertical), Finalizar (Finish), Dados da Volta (Lap Data), Resumo (Summary), Temporizador (Timer), Navegar (Navigate), Pontos da Rota (Waypoints) ou Alarme (Alarm). Por exemplo, se você ocultar o modo Navegar, não lhe será possível ver nenhuma informação

desde este modo, a não ser que esteja utilizando um medidor GPS-3D. Se o modo Navegar for desativado, só voltará a aparecer quando você o ativar novamente desde o modo Configurar (Configure).

- ❖ **Ocultar dados:** Você pode escolher a opção de mostrar ou ocultar os dados em branco de cada um dos medidores de forma física. Por exemplo, se você utilizar somente o medidor de FC para o seu exercício e escolher a opção de ocultar os dados em branco do medidor GPS-3D, não lhe será possível ver nenhuma informação relacionada à velocidade, já que os dados de velocidade baseiam-se no uso do medidor GPS-3D.

CONFIGURAÇÃO DA UNIDADE

Unidades automáticas (quando usá-las): Nas configurações da unidade você pode estabelecer a velocidade, o passo, a altitude e a referência ao ponto norte como valores automáticos. Cada uma das configurações das unidades estabelecidas como automáticas seguirão a configuração da unidade da distância.

Unidades automáticas (quando não usá-las): Não use a forma automática quando você quiser que as unidades para velocidade, passo ou altitude sejam diferentes.

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 quilômetros, uma unidade com a qual ela está mais acostumada, para ter uma melhor idéia de como ela está correndo.

Ajuste as seguintes configurações de unidade:

- ❖ **Distância:** Configure o relógio para apresentar a distância em milhas, quilômetros ou milhas náuticas.
- ❖ **Velocidade:** Configure o relógio para apresentar a velocidade em milhas por hora (MPH), quilômetros por hora (KPH), milhas náuticas (NM) ou automática.
- ❖ **Passo:** Configure o relógio para apresentar o passo em milhas, quilômetros, milhas náuticas ou automático.
- ❖ **Altitude:** Configure o relógio para apresentar a altitude em pés, metros ou automática.
- ❖ **Referência ao ponto norte:** Configure a referência ao ponto norte para o norte verdadeiro ou o norte magnético.

- ❖ **Frequência cardíaca:** Configure o relógio para apresentar a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) ou como uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima (%MAX). As unidades selecionadas da frequência cardíaca aparecerão em todos os dados de frequência cardíaca do relógio, inclusive nas zonas alvo de frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO: Se você mudar as unidades durante o exercício, os dados de velocidade, passo e distância serão corrigidos para as novas unidades selecionadas.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Troca da pilha

ADVERTÊNCIA: A TROCA DA PILHA PODE CAUSAR DANOS AO RELÓGIO. A TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE A PILHA SEJA SUBSTITUÍDA POR UM REPRESENTANTE AUTORIZADO OU UM RELOJOEIRO.

Se você decidir substituir a bateria por sua conta, siga cuidadosamente os seguintes passos:

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.

OBSERVAÇÃO: Você deve instalar a parte de trás do relógio (tampa) 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 deixe-a ao lado da sua área de trabalho.

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 célula CR2430 no compartimento da pilha, 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 nota 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) utilizada na luz noturna **INDIGLO** 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 resista 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.

OBSERVAÇÃO: ESTE RELÓGIO NÃO MOSTRARÁ DADOS DE V+D OU DE FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR UTILIZADO DEBAIXO D'ÁGUA.

INFORMAÇÃO JURÍDICA

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.
Você teria de pagar para poder substituir qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA.

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 PARA O CONCERTO DO SEU RELÓGIO.
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

Serviço

Se alguma vez o relógio precisar de concerto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou envie-o para:

HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue
North Little Rock, AR 72203

OU

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de concertos. Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o relógio precisa.

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

Se você precisar de uma pulseira ou banda sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

Notificação da Federal Communications Commission – FCC (Estados Unidos) 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:

Medidores da forma física

NOMES DO PRODUTO

- ❖ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

TIPOS DE PRODUTO

Radiador intencional

Estes dispositivos cumprem com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

- (1) O dispositivo não causará nenhuma interferência nociva e
- (2) o dispositivo deverá aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Modelo	Número de identificação FCC	Número de certificação
Monitor de frequência cardíaca M821	EP9TMXHRM	481021492A
Monitor de frequência cardíaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de velocidade + distância M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor de velocidade + distância M185	EP9TMXM185	348A-M185

Relógio Performance:

NOMES DO PRODUTO

- ❖ **Receptores para relógio** HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- ❖ **Gravadores de dados** HRM/Speed+Distance Series 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.

ADVERTÊNCIA: 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.

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>