




⚠ WARNING	
<ul style="list-style-type: none"> • INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body. 	


- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2016.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

⚠ AVERTISSEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> • RISQUE D'INGESTION : ce produit contient une pile bouton. • Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la MORT. • L'ingestion d'une pile bouton peut causer des Brûlures Chimiques Internes en seulement 2 heures. • CONSERVEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE des ENFANTS. • Appelez les soins médicaux d'urgence si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps. 	

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2016.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

⚠ WARNING	
<ul style="list-style-type: none"> • INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body. 	

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2032.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

⚠ AVERTISSEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> • RISQUE D'INGESTION : ce produit contient une pile bouton. • Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la MORT. • L'ingestion d'une pile bouton peut causer des Brûlures Chimiques Internes en seulement 2 heures. • CONSERVEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE des ENFANTS. • Appelez les soins médicaux d'urgence si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps. 	

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2032.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

TIMEX®

ZONE TRAINER™ DIGITAL HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 43
Español	pagina 89
Portugués	pagina 133
Italiano	pagina 179
Deutsch	Seite 225
Nederlands	pagina 269

TABLE OF CONTENTS

Overview	1
Watch Buttons	3
Display Icons	3
Determining Your Optimal Heart Rate Zone	5
Digital Heart Rate Monitor	6
Before You Begin	6
To Use Your Digital Heart Rate Monitor	6
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips	8
Time of Day	9
To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles	9
To Switch Time Zones	12
Time of Day Notes & Tips	12
Time of Day Example	13
Chrono	14
Chrono Terminology	14
To Operate the Chrono	15
Chrono Mode Tips & Tricks	16
Chrono Mode Example	17
Timer	18
To Set the Timer	18
To Operate the Timer	19
Timer Mode Notes & Tips	19
Timer Mode Example	20
Recover	21
About Recovery Heart Rate	21
To Manually Determine a Recovery Heart Rate	22

Review	23
To Review Activity Data.....	24
Review Mode Notes & Tips	24
HRM Setup	25
To Set a Target Heart Rate Zone	26
Preset Target Heart Rate Zones.....	26
Manual Target Heart Rate Zone.....	27
To Set Other Heart Rate Statistical Data.....	28
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips.....	29
Alarm	30
To Set the Alarm.....	30
Alarm Mode Notes & Tips	31
Care & Maintenance	32
Digital Heart Rate Monitor.....	32
Battery	32
Digital Heart Rate Sensor Battery	32
Watch Battery Replacement	34
INDIGLO® Night-Light.....	34
Water Resistance.....	34
Watch.....	34
Digital Heart Rate Sensor	35
Warranty	35
Service	37
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada).....	39
Declaration of Conformity	40

OVERVIEW

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week.
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

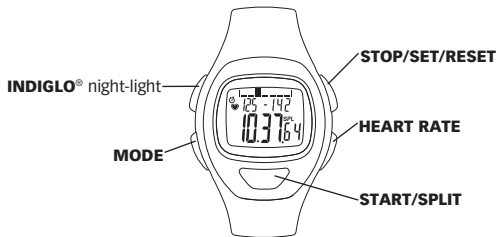
Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING: This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions.

Note: Always consult your physician before beginning any exercise program.




Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.




Watch Buttons



NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the Watch buttons.

Display Icons

-  The hollow heart icon appears as the Watch searches for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  The heart icon fill appears once the Watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the Watch continually receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
-  The stopwatch icon indicates that the Watch is timing your activity in Chrono Mode.

-  The hourglass icon appears when the Watch is timing your activity in Timer Mode.
-  The alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
-  The melody icon indicates that you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a percent of maximum (%MAX) heart rate that matches your zone and the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

ZONE	% MAX	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your target zone, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success*, you might consider using an age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Before You Begin

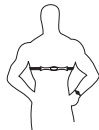
Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM Setup Mode, refer to pages 25 to 30.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.

3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.
4. While standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your Watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the Watch is searching for a signal from the Sensor. When the Watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.



5. Begin your activity.
NOTE: The Watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity (available in Review Mode) only if you operate Chrono Mode during your activity.
6. If the Watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE button to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE button until you see the message ALERT OFF. Conversely, when turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE button until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your activity in Chrono Mode, press STOP/SET/RESET to stop recording data for the activity.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 23 to 24 for more information about Review Mode.

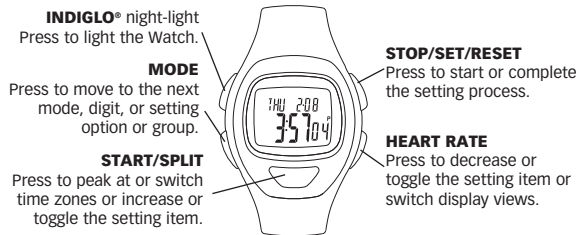
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The Watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the Watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the Watch display. Try the following:

- ❖ Shorten the distance between the Watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- ❖ Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- ❖ Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TIME OF DAY

Your Watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.



To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (T1) and secondary (T2) time zones.

- Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
- Make the desired adjustment as indicated in the table on the next two pages.
- Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
- Press and hold STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

For this Watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on this page and the next page.

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.

Setting Group	Adjustment
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
12- or 24-hour Forma	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 (MM-DD) or 15.03 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the Watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, your Watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

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

To Switch Time Zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The Watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The Watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The Watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/SET/RESET.
- ❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.

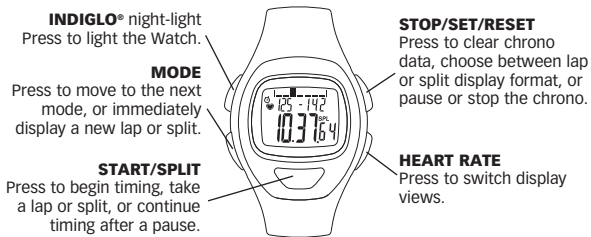
- ❖ With the chronograph or timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 - 1) Time of Day with Day/Month/Date;
 - 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
 - 3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
 - 4) Heart Rate/Lap or Split Time;
 - 5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
 - 6) Heart Rate only.

Time of Day 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 Watch to display T2 when you travel to Singapore.

CHRONO

Chrono Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also recall information for up to 30 laps.



Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your activity.
- ❖ **Lap:** Lap time records individual segments of your activity.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.
- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chrono-graph records one time and automatically begins timing a new one.

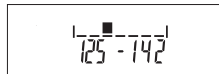
To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET to clear any Chrono data.
3. Press STOP/SET/RESET to choose between Lap or Split time format display. You cannot select a display format if the chronograph is running or is not reset.
4. Press START/SPLIT to begin timing. The stopwatch icon (⌚) will appear on the display.
5. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The Watch will display the lap or split number, time average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
6. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
7. Press STOP/SET/RESET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1 or 2 minutes, as user set) after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 21 and 23.
8. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/SET/RESET to clear the chronograph display and set it back to zero.

Chrono Mode Tips & Tricks

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon (⌚) will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the Watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart-related data in Review Mode, including:
 - 1) Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
 - 2) Average, peak, and minimum heart rates;
 - 3) Total calories burned;
 - 4) Latest recovery heart rate; and
 - 5) Average heart rate for each recorded lap or split.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
 - 1) Lap or Split #/Lap or Split Time;
 - 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
 - 3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
 - 4) Heart Rate/Lap or Split Time;
 - 5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
 - 6) Heart Rate only.

- ❖ The Zone Trainer bar allows you to graphically view where your heart is in relation to the low and high ends of your selected target heart rate zone. A left arrow (◀) will blink if you go below the target heart rate zone and a right arrow (▶) will blink if you go above the target heart rate zone.

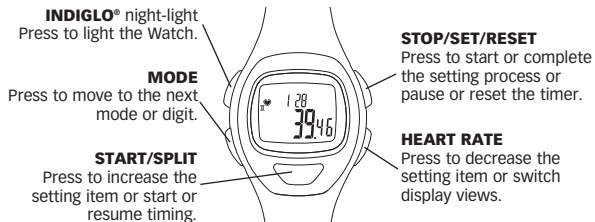


Chrono Mode Example

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

TIMER

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).



NOTE: You can press any button in Timer Mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.


To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (-) to decrease the value. This applies for hours, minutes, and seconds.

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

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon () will appear on the display.
2. Pause the countdown by pressing STOP/SET/RESET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/SET/RESET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.

Timer Mode Notes & Tips

- ❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The hourglass icon will continue to display to indicate the timer is operating.
- ❖ You can repeat the countdown by immediately pressing START/SPLIT at the end once the alert stops.

❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

- 1) Countdown Time;
- 2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
- 3) Zone Trainer bar/Countdown Time;
- 4) Heart Rate/Countdown Time;
- 5) Countdown Time/Heart Rate; or
- 6) Heart Rate only.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times per week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. You immediately start another 15-minute countdown, helping you track how much time you have to return to your office.

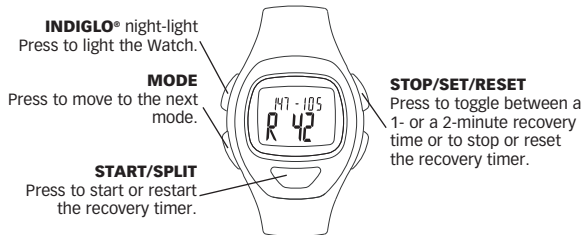
RECOVER

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

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

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period.



To Manually Determine a Recovery Heart Rate

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. You can also manually initiate a recovery heart rate after stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.

NOTE: From this display, you set the duration of the automatic recovery heart rate recorded at the end of a chronograph session.

2. Press STOP/SET/RESET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
3. Press START/SPLIT. The top line of the Watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period followed by your current heart rate. The bottom line will show the time remaining in your recovery countdown.

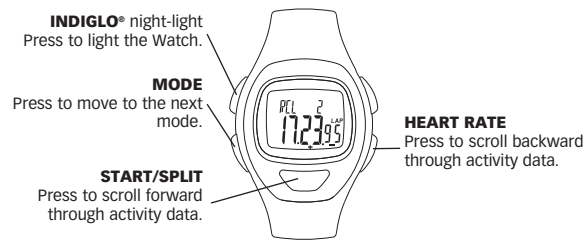
NOTE: The Watch cannot record a recovery unless it is receiving by valid heart rate data from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate, the display will read NO HRM DATA at the end of the recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

4. After a 1- or 2-minute countdown, the Watch will beep indicating the end of the recovery period. The Watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery.

5. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating step 3.

REVIEW

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent activity.



Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your activity.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.

- ❖ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during an activity.
- ❖ **Total Calories:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- ❖ **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- ❖ **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout.

To Review Activity Data

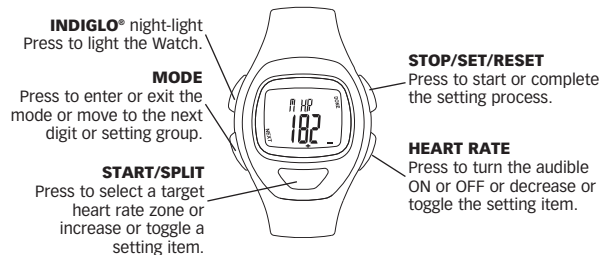
1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through activity data.

Review Mode Notes & Tips

- ❖ Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next activity, you erase summary data from your previous activity, except recovery heart rate.
- ❖ Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.

HRM SETUP

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be used by your Digital Heart Rate Monitor.



To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 5.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible alert ON or OFF. If you turn on the audible alert, the Watch will beep to alert you if you go above or below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. When you leave HRM Setup Mode, the Watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based operations and tracking.

Manual Target Heart Rate Zone

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone where the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (-) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next value.
6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/SET/RESET (DONE) to save your settings and exit the setting process or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data.

Note: If your upper and lower targets are set less than 5 BPM apart, the Watch will adjust the lower limit to be 5 BPM less than the upper limit.




To Set Other Heart Rate Statistical Data

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

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
4. Press MODE (NEXT) to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press STOP/SET/RESET to save your changes and exit the setting process.
6. Press MODE to exit HRM Setup.

You can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg). This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used to determine your preset target heart rate zones, and it is also used as a reference to display your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). Maximum heart rate cannot be set below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or as a percent of maximum (%MAX).

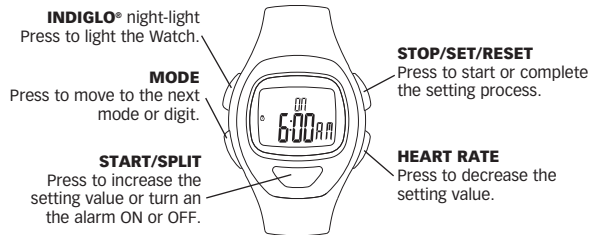
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

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

- ❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

ALARM

You can use your Watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the Watch reaches the scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds.



NOTE: When the alarm sounds, you can press any button on the Watch to silence it.

To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display

followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will also flash if you have set the Watch to 12-hour format.

3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).
4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
6. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

- ❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.
- ❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- ❖ When you set the alarm, the alarm clock icon (🕒) appears on the display in Time of Day Mode.
- ❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the Watch.
- ❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

CARE & MAINTENANCE

Digital Heart Rate Monitor

- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

The watch button cell or coin battery is not intended to be replaced by a consumer. Only a jeweler or other professional is to replace the battery.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electro-luminescent technology illuminates the Watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- ❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.

- ❖ Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

Digital Heart Rate Sensor

- ❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

www.timex.com/pages/warranty-repair

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

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

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

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

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

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

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

DECLARATION OF CONFORMITY

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

declares that the product:

Product Name: Timex® Zone Trainer™
Model Numbers: M685 / M686 / M010 / M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Standards: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Digital Device Emissions

Standards

FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)



Agent: _____

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

SOMMAIRE

Vue d'ensemble	45
Boutons de la montre.....	47
Icones d'affichage.....	47
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.....	49
Cardiofréquencemètre Numérique	50
Avant de commencer.....	50
Utilisation du cardiofréquencemètre numérique.....	50
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques.....	52
Heure de la Journée	53
Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores	53
Changer de fuseau horaire.....	56
Heure de la journée : remarques et conseils pratiques	56
Exemple d'utilisation de l'Heure de la journée.....	57
Chrono	58
Terminologie relative au chronographe.....	58
Fonctionnement du Chrono	59
Mode Chrono : astuces et conseils pratiques	60
Exemple d'utilisation du mode Chrono.....	62
Minuterie	62
Réglage de la minuterie.....	63
Fonctionnement de la minuterie.....	63
Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques	64
Exemple d'utilisation du mode Minuterie.....	65
Récupération	65
À propos de la fréquence cardiaque de récupération	65
Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération	66

Examen	68
Vérification des données d'activités	69
Mode Examen : remarques et conseils pratiques	70
Configuration CFM	70
Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque	71
Zones de fréquence cardiaque cibles prééglées	71
Zone cible de fréquence cardiaque manuelle	72
Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque	73
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques.....	76
Alarme	76
Réglage de l'alarme	77
Mode Alarme : remarques et conseils pratiques	77
Soin et entretien	78
Cardiofréquencemètre numérique.....	78
Pile	79
Pile du cardiofréquencemètre numérique.....	79
Changement de la pile de montre	80
Veilleuse INDIGLO®	80
Étanchéité	81
Montre	81
Cardiofréquencemètre numérique	81
Garantie	82
Réparation.....	84
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)	85
Déclaration de conformité	86

VUE D'ENSEMBLE

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec ses composants afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, consultez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique indiquent que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

- ❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine
- ❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes
- ❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. La sélection d'une zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

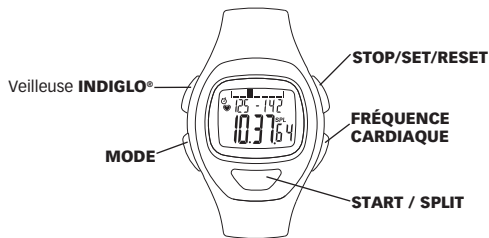
Une fois réglé, le cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé,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

ATTENTION : Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.

Remarque : Consultez votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercice physique.



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





Boutons de la montre



REMARQUE : L'utilisation particulière de ces boutons varie selon le mode. Consultez les informations relatives à chaque mode pour l'utilisation des boutons de la montre.

Icones d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Cette icône continuera de clignoter tant que la montre reçoit continuellement un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

-  L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.
-  L'icône du sablier s'affiche quand la montre chronomètre votre séance d'exercice en mode Minuterie.
-  L'icône du réveil indique que l'alarme est réglée pour se déclencher à un moment fixé.
-  L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir un pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l'objectif de forme physique visé pour l'exercice considéré.

ZONE	% MAX	Objectif	Bénéfices
1	50% à 60%	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
2	60% à 70%	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70% à 80%	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
4	80 % à 90%	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90% à 100%	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

Avant de pouvoir régler la zone, il est nécessaire de déterminer la fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success*, vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale estimée de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau de la page précédente.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NUMÉRIQUE

Avant de commencer

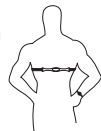
Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous conseille d'enregistrer cette information sous le mode CONFIGURATION CFM. Ceci vous permettra de régler le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos paramètres personnels. Pour plus de renseignements sur le mode Configuration CFM, veuillez vous reporter aux pages 70 à 75.

Utilisation du cardiofréquencemètre numérique

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique, veuillez consulter le *Mode d'emploi des capteurs de forme* fourni avec l'appareil.

1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique.

2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. On peut afficher les données de fréquence cardiaque sous les modes Heure de la journée, Chrono ou Minuterie.
4. À partir d'un endroit situé à au moins deux mètres d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) de la montre. L'icône d'un cœur vide s'affiche à l'écran pour indiquer que la montre cherche le signal du capteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.
5. Commencer l'activité.
REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité (en mode Examen) uniquement si vous activez le mode Chrono au cours de cette activité.
6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, durant l'activation de l'alarme, le message HOLD ALERT



ON (TENIR POUR ACTIVER L'ALARME) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.

- Une fois l'activité terminée, depuis le mode Chrono, appuyer sur STOP/SET/RESET pour cesser d'enregistrer les données de cette activité.
- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Examen. Ce mode comprend votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité. Pour plus de renseignements sur le mode Examen, veuillez vous reporter aux pages 68 à 70.

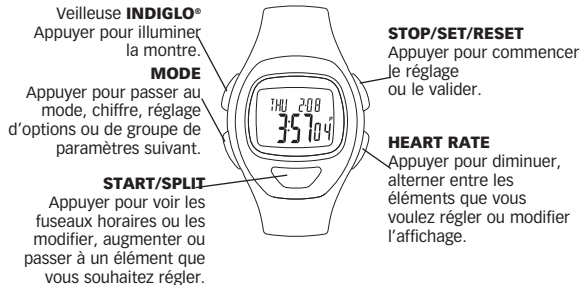
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre numérique pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, il se peut que le message NO HRM DATA s'affiche sur l'écran de la montre. Essayez ce qui suit :

- ❖ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine élastique.
- ❖ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique sont humides.
- ❖ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre numérique et les remplacer au besoin.
- ❖ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

HEURE DE LA JOURNÉE

La montre fonctionne comme une montre ordinaire et affiche l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.



Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Heure de la journée, qui indique l'heure actuelle.
- Appuyer et tenir enfoncé STOP/SET/RESET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de SET TIME, avec le chiffre 1 clignotant dans le coin inférieur droit.
- APPUYER sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (T1) ou secondaire (T2).

- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler le fuseau horaire sélectionné. L'heure s'affiche sur l'écran et les chiffres des heures clignotent.
- Effectuer toute modification tel qu'indiqué dans le tableau des deux pages suivantes.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage d'option suivant.
- Tenir STOP/SET/RESET (DONE) enfoncé pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
Minutes	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de semaine	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les mois vers l'arrière.

Groupe de paramètres	Ajustement
Date	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des dates ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 (MM-JJ) ou 15.03 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icône d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.
Bouton de bip sonore	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du bip sonore. Lorsque le bip sonore est activé, la montre émet un bip chaque fois qu'on enfonce tout bouton, sauf celui de la veilleuse INDIGLO®.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau en mode Heure de la journée, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit pour indiquer l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en suivant les étapes ci-dessous :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2 s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

Heure de la journée : remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur STOP/SET/RESET.

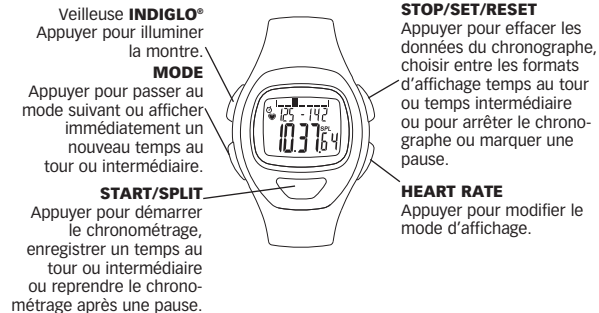
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.
- ❖ Lorsque le chronomètre ou la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Heure de la journée en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
 - 1) Heure de la journée et jour/mois/date ;
 - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
 - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
 - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
 - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
 - 6) Fréquence cardiaque uniquement

Exemple d'utilisation de l'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 de la montre pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

CHRONO

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut aussi rappeler les données de jusqu'à 30 tours.



Terminologie relative au chronographe

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Au tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.
- ❖ **Intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Marquer un temps intermédiaire ou au tour** : Cette action consiste à effectuer le chronométrage d'une durée et à débiter automatiquement celui de la suivante.

Fonctionnement du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer les données du Chrono.
3. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour choisir entre le format d'affichage Temps au tour ou intermédiaire. Vous ne pouvez pas sélectionner un format d'affichage lorsque le chronographe est en marche ou n'a pas été remis à zéro.
4. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage. L'icône du chronographe (🕒) s'affiche à l'écran.
5. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de temps intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou le temps intermédiaire) si les données du cardiofréquencemètre numérique sont reçues.
6. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou temps intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou temps intermédiaire.
7. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

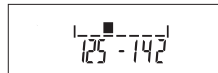
REMARQUE : La minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour une durée de 1 ou 2 minutes, selon le réglage choisi par l'utilisateur) après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, veuillez vous reporter aux pages 65 et 66.

8. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer l'affichage du chronographe et le remettre à zéro.

Mode Chrono : astuces et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour alors que le chronographe est en marche. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche pour indiquer que le chronographe est toujours en marche.
- ❖ Lorsque la montre est en mode Chrono alors que le cardiofréquencemètre numérique est en marche, des données de fréquence cardiaque sont recueillies en mode Examen, notamment :
 - 1) Durée pendant laquelle votre fréquence cardiaque demeure dans la zone cible ;
 - 2) Fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ;
 - 3) Calories totales brûlées ;
 - 4) Dernière fréquence cardiaque de récupération ; et
 - 5) Fréquence cardiaque moyenne pour chaque temps au tour ou intermédiaire enregistré.

- ❖ Lorsque le chronomètre est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
 - 1) Nombre de tours ou de temps intermédiaires/temps au tour ou intermédiaire ;
 - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
 - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
 - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
 - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
 - 6) Fréquence cardiaque uniquement
- ❖ La barre Zone d'entraînement offre une représentation graphique de votre fréquence cardiaque relative aux limites minimales et maximales de la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée. Une flèche (◀) clignote vers la gauche lorsque vous êtes en-dessous de la zone de fréquence cardiaque cible et (▶) vers la droite lorsque vous la dépassez.

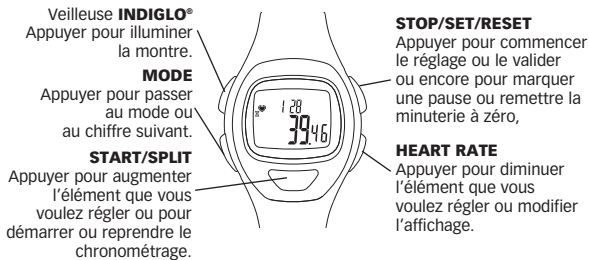


Exemple d'utilisation du mode Chrono

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

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).



REMARQUE : En mode Minuterie, vous pouvez appuyer sur tout bouton pour couper l'alarme qui sonne lorsque la minuterie arrive à zéro.

Réglage de la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER.
2. Appuyer sur STOP/SET/RESET jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par la minuterie où clignotent les chiffres des heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes et aux secondes.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône d'un sablier (⌚) s'affiche à l'écran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/SET/RESET.
3. Reprendre le compte à rebours en appuyant de nouveau sur START/SPLIT ou réinitialiser la minuterie en tenant STOP/SET/RESET enfoncé de nouveau jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de la durée de compte à rebours initiale.
4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alarme se fait entendre et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de minuterie continue à s'afficher pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.
- ❖ Vous pouvez répéter le compte à rebours en appuyant immédiatement sur START/SPLIT à la fin une fois que l'alarme s'est arrêtée.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche simultanément avec le cardio-fréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Minuterie en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
 - 1) Durée du compte à rebours ;
 - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
 - 3) Barre zone d'entraînement/durée du compte à rebours ;
 - 4) Fréquence cardiaque/durée du compte à rebours ;
 - 5) Durée du compte à rebours/fréquence cardiaque ; ou
 - 6) Fréquence cardiaque uniquement

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 à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Vous commencez immédiatement un nouveau compte à rebours de 15 minutes, pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

RÉCUPÉRATION

À propos de la fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire.

Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 ou de 2 minutes.

Veilleuse **INDIGLO**® Appuyer pour illuminer la montre.

MODE
Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT
Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de la période de récupération.



STOP/SET/RESET
Appuyer pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes ou pour arrêter ou remettre à zéro la minuterie de la période de récupération.

Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération

Pendant que le chronographe est en marche, la minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez lancer manuellement un calcul de la fréquence cardiaque de récupération après avoir arrêté le chronographe en suivant les étapes ci-dessous.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.

REMARQUE : Depuis cet affichage, vous pouvez régler la durée de la fréquence cardiaque de récupération automatique enregistrée à la fin d'une séance de chronographe.

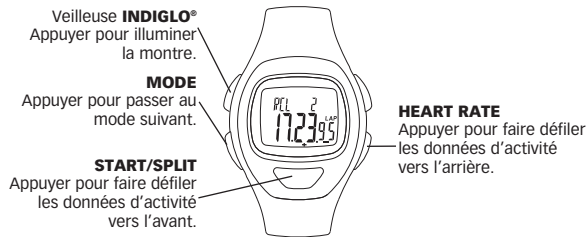
2. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes.
3. Appuyer sur START/SPLIT. La première ligne de l'affichage de la montre indique la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, suivie de votre fréquence cardiaque actuelle. La ligne inférieure de l'affichage indique le temps restant de votre période de récupération.

REMARQUE : La montre ne peut enregistrer une période de récupération que si elle reçoit des données de fréquence cardiaque valides du cardiofréquencemètre numérique. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera NO HRM DATA à la fin de la période de récupération. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

4. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la première, affichant la différence comme étant la fréquence de récupération.
5. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant l'étape 3.

EXAMEN

Le mode Examen vous permet de rappeler des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.



Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l'ordre enregistré.

- ❖ **Durée totale** : Le temps pendant lequel le chronographe était en marche au cours de votre activité.
- ❖ **Durée dans les zones** : Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d'une activité.

- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Calories totales** : Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre numérique, de votre fréquence cardiaque pendant l'activité, et du temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération** : Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ **Rappel du temps au tour ou intermédiaire** : La durée et la fréquence cardiaque moyenne pour chaque segment de votre séance d'exercice.

Vérification des données d'activités

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW.
2. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) faire défiler les données d'activité.

Mode Examen : remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position de réinitialisation) pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre numérique, la durée totale et le rappel du temps au tour ou intermédiaire s'affichent depuis le mode Examen, ainsi que la dernière fréquence cardiaque enregistrée.

CONFIGURATION CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de paramétrer certaines données statistiques essentielles qui seront utilisées par votre cardiofréquencemètre numérique.

Veilleuse **INDIGLO**® Appuyer pour illuminer la montre.

MODE

Appuyer pour entrer ou quitter un mode ou pour passer au chiffre ou groupe de paramètres suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou pour augmenter ou passer à un élément que vous souhaitez régler.



STOP/SET/RESET

Appuyer pour commencer le réglage ou le valider.

HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme sonore ou pour passer aux éléments que vous souhaitez régler.

Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque pré-réglées ou régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle afin de la personnaliser.

Zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées

Les zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées indiquées dans le tableau ci-dessous correspondent à votre fréquence cardiaque maximale (MHR).

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

Consultez le tableau de la page 49 afin de déterminer la zone que vous souhaitez utiliser.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE pour activer ou désactiver l'alarme sonore. Lorsque l'alarme sonore est activée, la montre émet un bip sonore pour vous avertir que vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone

de fréquence cardiaque choisie et elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible.

- Appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous ses calculs et suivis basés sur le CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle permet de personnaliser les limites inférieures et supérieures de la zone cible de fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la plage de 10 % de la zone cible de fréquence cardiaque préréglée est trop petite ou trop grande pour vos objectifs de mise en forme.

Pour régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à ce que MANUAL s'affiche.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. Le mot MANUAL clignote sur l'écran.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
- Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, HEART RATE (-) pour la diminuer, ou MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.

- Une fois terminé le réglage des limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer les paramètres choisis et quitter le mode de réglage ou vous pouvez continuer à régler ou modifier d'autres données statistiques de fréquence cardiaque.

REMARQUE : Lorsque les limites supérieures et inférieures sont réglées à un intervalle de moins de 5 BPM, la montre ajuste la limite inférieure à 5 BPM de moins que la limite supérieure.

Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque




Outre la sélection d'une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'indiquer votre poids, votre fréquence cardiaque maximale ainsi que le mode d'affichage de la fréquence cardiaque. La précision des renseignements fournis pour ces options aide à personnaliser le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos besoins de mise en forme.

Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée clignote sur l'affichage.

3. Effectuer toute modification en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur HEART RATE (-) diminuera une valeur. D'autres fois, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) vous permettra de passer d'une option ou d'un cycle à l'autre à l'intérieur d'un groupe de paramètres.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.
5. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.
6. Appuyer sur MODE pour quitter Configuration CFM.

Vous pouvez faire les modifications indiquées dans le tableau.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel et l'afficher soit en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 22 lb (10 kg) ou un poids supérieur à 550 lb (250 kg).
Fréquence cardiaque maximale		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque préétablies ; elle est aussi utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). La fréquence cardiaque maximale ne peut être réglée en dessous de 80 ni au dessus de 240 battements par minute (BPM).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

ALARME

La montre peut être utilisée comme un réveil pour une alerte à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alarme, l'alerte sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.



REMARQUE : Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.

Réglage de l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par l'heure indiquée par des chiffres clignotants. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format 12 heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer aux chiffres des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
6. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

Mode Alarme : remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyer brièvement sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.
- ❖ Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil («🔔») s'affiche en mode Heure de la journée.

- ❖ Pendant que l'alarme sonne, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

SOIN ET ENTRETIEN

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- ❖ L'intérieur du cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

Pile

La pile bouton ou pile monnaie de la montre ne doit pas être remplacée par le consommateur. Seul un bijoutier ou autre professionnel peut effectuer ce remplacement.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

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

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

GARANTIE

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

fr.timex.ca/productWarranty.html

www.timex.fr/fr_FR/productWarranty.html

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

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

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

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

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

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

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Zone Trainer™
Numéros de modèle : M685 / M686 / M010 / M640

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 61000-6-3 : (M685 / M686)
EN 61000-6-1 : (M685 / M686)
CENELEC EN 55024 : (M010 / M640)
CENELEC EN 55022 : (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC

Normes : UL 60950-1 : (M010)
CSA C22.2#60950-1 : (M010)
IEC 60950-1 : (M010)
CENELEC EN 60950-1 : (M010)

d'émissions d'appareils numériques :

Normes : FCC 47CFR 15B Classe A : (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C : (M010 / M640)
IC RSS 210 : (M010 / M640)
IC RSS-GEN : (M010)
IC ICES 003 : (M010)
SAI AS/NZS 4268 : (M010 / M640)

Agent : 

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Descripción General	91
Botones del reloj.....	93
Símbolos en la pantalla	93
Para establecer su mejor rango de pulso	95
Monitor de Ritmo Cardíaco Digital	96
Antes de comenzar	96
Para usar su monitor de ritmo cardíaco digital	96
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital	98
Hora del Día	99
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras	99
Para cambiar las zonas horarias	102
Sugerencias para la hora.....	102
Ejemplo de Hora del Día.....	103
Cronógrafo	104
Terminología de cronógrafo	104
Para operar el cronógrafo:	105
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	106
Ejemplo del modo Cronógrafo	107
Temporizador	108
Para fijar el temporizador.....	108
Para operar el temporizador	109
Sugerencias & trucos del modo Temporizador	109
Ejemplo del modo Temporizador	110
Recuperación	111
Acerca del pulso de recuperación	111
Para determinar manualmente un pulso de recuperación	112

Revisión.....	113
Para revisar los datos de la actividad.....	114
Sugerencias & Trucos del Modo Revisión.....	114
Programación del Monitor de Ritmo Cardíaco.....	115
Para establecer un rango de pulso deseado.....	116
Rangos de pulso deseados preestablecidos.....	116
Rango de pulso deseado manual.....	117
Para fijar otros datos estadísticos del pulso.....	118
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital.....	119
Alarma.....	120
Para fijar la alarma.....	120
Sugerencias & Trucos del Modo Alarma.....	121
Cuidado y Mantenimiento.....	122
Monitor digital de ritmo cardíaco.....	122
Pila.....	122
Pila del sensor cardíaco digital.....	122
Reemplazo de la pila del reloj.....	124
Luz nocturna INDIGLO®.....	124
Resistencia al agua.....	125
Reloj.....	125
Sensor de ritmo cardíaco digital.....	125
Garantía.....	126
Servicio de reparación.....	128
Declaración de cumplimiento.....	130

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® digital usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

Comprobará que el monitor de ritmo cardíaco digital es una ayuda para su estado físico fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco digital y obtenga un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Tan sencillo como:

- ❖ Ejercitar de 3 a 4 veces a la semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

El pulso representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección del rango de pulso apropiado condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un buen estado físico.

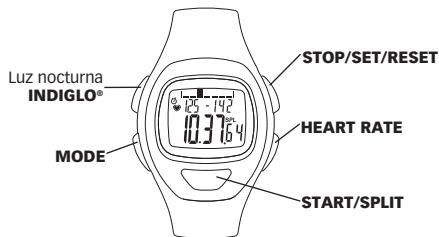
Una vez programado, el monitor de ritmo cardíaco digital puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA: Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves.

Nota: Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.



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





Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Símbolos en la pantalla

-  El símbolo del contorno del corazón aparece cuando el reloj busca la señal del monitor de ritmo cardíaco digital.
-  Símbolo de corazón sólido cuando el reloj ha localizado una señal del sensor de ritmo cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.

-  El símbolo del cronómetro indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Cronógrafo.
-  El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo temporizador.
-  El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle en un momento determinado.
-  El símbolo musical indica que se ha programado el timbre horario a sonar cada hora en la hora.

Para establecer su mejor rango de pulso

Hay cinco rangos de pulso básicos. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardíaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

RANGO	% MAX	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio liviano	Mantiene un corazón saludable y en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Se pierde peso y se disminuyen grasas
3	70% al 80%	Aeróbico básico	Incrementa la estamina y la resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantiene un estado físico excelente
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Se logra un estado atlético magnífico

Antes de programar su rango deseado, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto *Heart Zones® Tools For Success* proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones®Tools for Success® Tools for Success* usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDIACO DIGITAL

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de estado físico y pulso máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor. Esto le permitirá ajustar su Monitor digital de pulso a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo PROGRAMACIÓN del monitor, ir a las páginas 115 a 120.

Para usar su monitor de ritmo cardiaco digital

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor de ritmo cardiaco digital, consulte la *guía del usuario del medidor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del medidor cardiaco digital.
2. Centre el medidor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.

3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronómetro o Contador, usted puede ver el pulso.
4. Mientras está de pie al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de frecuencia cardiaca u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el icono del contorno de un corazón que indica que el reloj espera la señal del medidor de pulso. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.
5. Comience la actividad.



NOTA: El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad (disponible en modo de revisión) sólo si funciona en modo cronógrafo durante su actividad.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido pulse y sostenga el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje ALERT OFF (alarma apagada). A la inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD FOR ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF (alarma sonora encendida).
7. Cuando haya terminado su actividad en el modo cronógrafo, pulse STOP/SET/RESET para dejar de registrar los datos de la actividad.

8. Pulse MODE hasta que vea el modo de revisión. Este modo incluye el pulso y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de revisión en las páginas 113 a 114.

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

El reloj y el medidor cardiaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del pulso, usted puede recibir el mensaje NO HRM DATA en la visualización del Reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el medidor cardiaco digital.
- ❖ Ajuste la colocación del medidor cardiaco digital y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del medidor cardiaco digital estén húmedas.
- ❖ Revise la pila en el medidor cardiaco digital y reemplácela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardiaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE

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

START/SPLIT

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



STOP/SET/RESET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

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

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en la visualización seguidas por SET TIME con el número 1 intermitente en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (T1) o secundaria (T2).

4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora para la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en la tabla de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.

Grupo de programación	Ajuste
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.
Presentación del mes y día	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.03 (DD.MM).
Señal sonora cada hora	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Sonido al Pulsar	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre el sonido al pulsar activado o desactivado. Cuando enciende el sonido del botón al pulsar, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

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

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha lo que indica la zona horaria alternativa. Puede cambiar de T1 a T2 o de T2 a T1 siguiendo estos pasos:

1. Pulse y sostenga START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR TIME 1 o HOLD FOR TIME 2.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo en el reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para ajustar un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/SET/RESET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

- ❖ Con el cronógrafo o el temporizador corriendo junto con el medidor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
- 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;
- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

Ejemplo de 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 reloj para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

CRONÓGRAFO

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede recuperar información de hasta 30 vueltas.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

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

START/SPLIT
Pulse para comenzar a tomar el tiempo, tomar una vuelta o intervalo, o continuar tomando el tiempo después de una pausa.



STOP/SET/RESET

Pulse para borrar los datos del cronógrafo, escoger entre formato de vuelta o intervalo, o poner pausa o parar el cronógrafo.

HEART RATE

Pulse para cambiar entre vistas de pantalla

Terminología de cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos separados de su actividad.
- ❖ **Intervalo:** El intervalo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

- ❖ **Tomando una vuelta o tiempo acumulativo:** Cuando usted toma una vuelta o el tiempo acumulativo, el cronógrafo registra un tiempo y comienza a cronometrar automáticamente uno nuevo.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Pulse y sostenga STOP/SET/RESET para borrar los datos del cronógrafo.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre el formato de pantalla de vuelta y tiempo acumulativo. No puede elegir un formato de pantalla si el cronógrafo está funcionando o no se reinicializó.
4. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje. En la pantalla aparecerá el símbolo (⊙).
5. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo, el pulso promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del medidor cardiaco digital.
6. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o el intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
7. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya puesto el usuario) después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. Para información adicional acerca de la recuperación del pulso, vea las páginas 111 y 112.

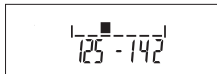
8. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O pulse y sostenga STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo en cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Cuando hace funcionar el reloj en modo cronógrafo con el medidor cardiaco digital, acumulará datos cardiacos en el modo de revisión, que incluyen:
 - 1) Cuánto tiempo permanece su pulso dentro del rango de pulso deseado;
 - 2) Pulso promedio, máximo y mínimo;
 - 3) Calorías totales quemadas;
 - 4) Último pulso de recuperación; y
 - 5) Pulso promedio para cada vuelta o intervalo registrado.
- ❖ Con el cronógrafo corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 - 1) Número de vuelta/intervalo o tiempo de intervalo;
 - 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
 - 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
 - 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;

- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

- ❖ La barra de la zona de entrenamiento le permite ver gráficamente dónde está su corazón con respecto a los extremos del rango de pulso deseado seleccionado. La flecha izquierda (◀) destellará si está por debajo del rango de pulso deseado y la flecha derecha (▶) destellará si está por encima del rango de pulso deseado.



Ejemplo del modo Cronógrafo

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

TEMPORIZADOR

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo o dígito.

START/SPLIT
Pulse para aumentar la programación o comenzar o retomar el temporizador.



STOP/SET/RESET
Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

HEART RATE
Pulse para disminuir o cambiar la programación o cambiar entre vistas de pantalla.

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

Para fijar el temporizador

1. Pulse **MODE** hasta que **TIMER** aparezca.
2. Pulse **STOP/SET/RESET** hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse **START/SPLIT (+)** para aumentar los valores o **HEART RATE (-)** para disminuir el valor. Esto se aplica para horas, minutos y segundos.

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

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

Para operar el temporizador

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador. En la pantalla aparecerá el símbolo del reloj de arena (⏸).
2. Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/SET/RESET**.
3. Retome el conteo regresivo pulsando **START/SPLIT** nuevamente o reinicie pulsando y manteniendo **STOP/SET/RESET** nuevamente hasta que las palabras **HOLD TO RESET** aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original del conteo regresivo.
4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y habrá un destello de la luz nocturna **INDIGLO®**. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.

Sugerencias & trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar **MODE** dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Puede repetir el conteo regresivo si pulsa inmediatamente **START/SPLIT** al final una vez que ha parado la alerta.

❖ Con el temporizador corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Tiempo de cuenta regresiva;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/tiempo de cuenta regresiva;
- 4) Pulso/tiempo de cuenta regresiva;
- 5) Tiempo de cuenta regresiva/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Usted comienza de inmediato otro conteo regresivo de 15 minutos, que le ayuda a verificar cuánto tiempo tiene para regresar a su oficina.

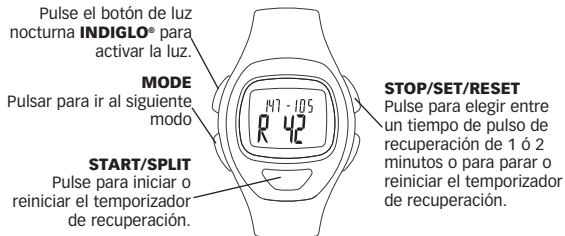
RECUPERACIÓN

Acerca del pulso de recuperación

El pulso de recuperación es un indicador del estado físico y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardiaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular.

Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardiaco digital registra el cambio en el pulso durante un periodo de 1 ó 2 minutos.



Para determinar manualmente un pulso de recuperación

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. También puede iniciar manualmente un pulso de recuperación después de detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

NOTA: A partir de esta pantalla, usted establece la duración del pulso de recuperación registrado al final de una sesión de cronógrafo.

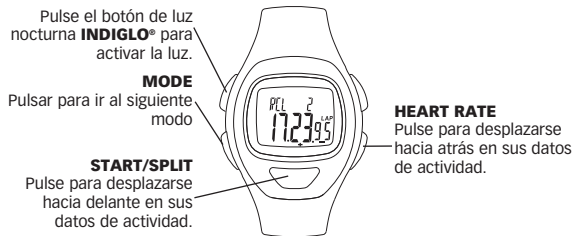
2. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de pulso de recuperación de 1 ó 2 minutos.
3. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el pulso al comienzo del periodo de recuperación seguido del pulso actual. La línea de abajo mostrará el tiempo que falta en la cuenta regresiva de recuperación.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo datos válidos del pulso del medidor cardiaco digital. Sin un pulso actual, en la pantalla se leerá NO HRM DATA al terminar el periodo de recuperación. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

4. Al finalizar el conteo de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación.
5. Puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite el paso 3.

REVISIÓN

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente.



La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en rangos:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.
- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Pulso mínimo:** El pulso más lento registrado durante una actividad.

- ❖ **Calorías totales:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardiaco digital, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.
- ❖ **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el pulso promedio para cada segmento de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

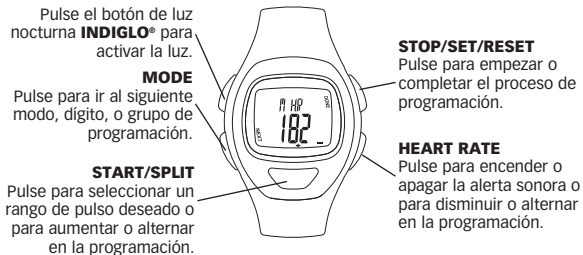
1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) desplazarse dentro de los datos de la actividad.

Sugerencias & Trucos del Modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el pulso de recuperación.
- ❖ Sin el medidor cardiaco digital, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo de revisión, junto con el último pulso de recuperación registrado.

PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO

El modo de programación del monitor de ritmo cardiaco le permite seleccionar datos estadísticos clave para usar con su monitor de ritmo cardiaco digital.



Para establecer un rango de pulso deseado

Usted puede elegir uno de los rangos de pulso deseados preestablecidos o establecer el rango de pulso deseado manualmente adecuado a sus necesidades.

Rangos de pulso deseados preestablecidos

Los rangos de pulso deseado preestablecidos descritos en la siguiente tabla corresponden a su valor de pulso máximo (MHR).

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

Determine el rango que desea usar revisando la tabla de la página 95.

Para elegir un rango de pulso deseado preestablecido:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre los rangos de pulso deseados (marcados de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para encender o apagar la alarma sonora . Si enciende la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido y continuará sonando hasta que regrese al rango deseado.

4. Pulse MODE para guardar su rango deseado elegido y salir del modo de programación del monitor de pulso. Cuando deje el modo programación del monitor de pulso, el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todas las operaciones y registros de los datos del pulso.

Rango de pulso deseado manual

El rango de pulso manual le permite adecuar los límites superior e inferior de su rango de pulso deseado. Usted podría usar rango de pulso deseado manual cuando el intervalo de 10% de los rangos de pulso deseado preestablecido es muy grande o muy pequeño para sus metas de ejercicio.

Para establecer un rango de pulso deseado manual:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar los rangos superior e inferior del pulso deseado.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella o HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/SET/RESET (DONE) para guardar su programación y salir del proceso de programación o puede continuar ajustando otros datos estadísticos del pulso.

Nota: Si sus valores superior e inferior tienen menos de 5 pulsaciones por minuto de diferencia, el reloj ajustará el límite inferior para que sea 5 ppm. menor que el límite superior.




Para fijar otros datos estadísticos del pulso.

Además de seleccionar un rango de pulso deseado, es importante que establezca su peso, frecuencia cardiaca máxima y pulso para mostrar. La información exacta usada en estas opciones ayuda a ajustar su monitor de ritmo cardiaco digital a sus necesidades específicas de estado físico.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que su rango de pulso deseado destella en la pantalla.
3. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) se disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula en un grupo de programación.
4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
6. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardiaco.

Puede hacer los ajustes que se describen en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede ingresar su peso actual y si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías se queman durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Pulso máximo		El valor del pulso máximo se usa para determinar sus rangos de pulso deseado y también sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). El pulso máximo no se puede fijar en menos de 80 o más de 240 pulsaciones por minuto (ppm).
Visualización del pulso		A su elección, el pulso podrá mostrarse en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de pulso presionando STOP/SET/RESET (DONE).

- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

ALARMA

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo o dígito.

START/SPLIT
Pulse para aumentar el valor de programación o para encender o apagar la alarma.



STOP/SET/RESET
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE
Pulsar para disminuir el valor de programación.

NOTA: Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de horas

que destella. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

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

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias & Trucos del Modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el Modo ALARMA.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma (🕒) aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Monitor digital de ritmo cardiaco

- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir la capacidad del monitor cardiaco digital para recibir un pulso real, lávelo con agua dulce.
- ❖ No limpie el sensor cardiaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor cardiaco digital a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del sensor cardiaco digital. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños.
- ❖ El sensor cardiaco digital no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

El usuario no debe cambiar la pila de botón del reloj. Solo debe hacerlo un profesional de la joyería u otro personal cualificado.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.

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

Sensor de ritmo cardíaco digital

- ❖ Su sensor de ritmo cardíaco digital resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

GARANTÍA

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

www.timex.es/es_ES/productWarranty.html

timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Zone Trainer™
Números de modelo: M685 / M686 / M010 / M640

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

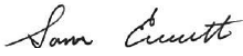
LVD: 2006/95/EC

Normas: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)

Agente: 

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

ÍNDICE

Visão Geral	135
Botões do relógio	137
Ícones do mostrador	137
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima	139
Monitor de Frequência Cardíaca Digital	140
Antes de começar	140
Para usar o monitor de frequência cardíaca digital	140
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	142
Hora do Dia	143
Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis	143
Para trocar o fuso horário	146
Notas e dicas da hora do dia	146
Exemplo de Hora do Dia.....	147
Cronógrafo	148
Terminologia do cronógrafo	148
Para operar o cronógrafo	149
Dicas e truques do modo Cronógrafo.....	150
Exemplo do modo Cronógrafo	151
Timer	152
Para configurar o timer	152
Para operar o timer	153
Notas e dicas do modo Timer	154
Exemplo do modo Timer	154

Recuperar	155
Recuperação da frequência cardíaca.....	155
Para determinar manualmente a recuperação da frequência cardíaca.....	156
Rever	158
Para rever os dados da atividade.....	159
Notas e dicas do modo Rever	159
Configuração do Monitor da Frequência Cardíaca (HRM)	160
Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca	161
Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas	161
Zona-alvo de frequência cardíaca manual	162
Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca.....	163
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital	165
Alarme	166
Para configurar o alarme.....	166
Notas e dicas do modo Alarme.....	167
Cuidado e Manutenção	168
Monitor de frequência cardíaca digital	168
Bateria.....	169
Bateria do sensor de frequência cardíaca digital.....	169
Substituição da bateria do relógio.....	170
Luz noturna INDIGLO®	170
Resistência à água.....	171
Relógio	171
Monitor de frequência cardíaca digital.....	171
Garantia	172
Serviço	174
Declaração de conformidade	176

VISÃO GERAL

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca digital é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca digital para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física indicam que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- ❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- ❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- ❖ Exercitar à frequência cardíaca adequada.

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA: Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.

Observação – Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.



As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.





Botões do relógio



OBSERVAÇÃO: O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Ícones do mostrador

-  O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
-  O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.

-  O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Crono.
-  O ícone de ampulheta aparece quando o relógio está cronometrando a sua atividade no modo Timer.
-  O ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertar o usuário em uma determinada hora.
-  Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São 5 as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione uma porcentagem de frequência cardíaca máxima (%MAX) que corresponda à sua zona e a meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

ZONA	% MAX	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Antes de fixar a zona-alvo, você precisa determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Tools For Success* fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Tools for Success*, você poderia aplicar o método baseado na idade.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DIGITAL

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 160 a 165 para obter informações sobre o modo Configuração de HRM.

Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

Consulte o *Guia do Usuário do Sensor de Forma Física* enviado com o seu produto para obter mais informações sobre o uso e cuidado do monitor de frequência cardíaca digital.

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Dia, Cronógrafo ou Timer.
4. Estando em pé e a uma distância mínima de 2 metros (seis pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (frequência cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do sensor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.
5. Comece a atividade.
OBSERVAÇÃO: O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre a atividade (disponível em modo Rever somente se durante a atividade o relógio estiver em modo Cronógrafo).
6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem ALERT OFF. Do contrário, ao ativar o alerta sonoro,



a mensagem HOLD ALERT ON será exibida. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir a atividade no modo Cronógrafo, pressione STOP/SET/RESET para parar de registrar os dados da atividade.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 158 e 159 para obter mais informações sobre o modo Rever.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações de frequência cardíaca, você receberá a mensagem NO HRM DATA no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- ❖ Aproxime o relógio do sensor de frequência cardíaca digital.
- ❖ Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- ❖ Verifique se os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- ❖ Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- ❖ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em 2 fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas. Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.



Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET até que as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso horário primário (T1) com o secundário (T2) e vice-versa.

4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio você pode fazer os ajustes da hora do dia que estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Dia da semana	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos dias da semana anteriores.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.

Grupo de configuração	Ajuste
Data	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 (MM-DD) ou 15.03 (DD.MM).
Sinal horário	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ativado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.
Bipe do botão	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do bipe do botão. Ao ativar o bipe do botão, o relógio emitirá um bipe cada vez que for pressionado um botão que não for o botão INDIGLO®.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Para trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de 2 fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.
2. Continue pressionando até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até que apareça a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para o 1º de março.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/SET/RESET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

- ❖ Com o cronógrafo ou o timer e o sensor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

- 1) Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
- 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
- 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
- 4) Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
- 5) Tempo da volta ou fracionado/Frequência cardíaca ou
- 6) Só frequência cardíaca.

Exemplo de 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 relógio para que apresente o T2 quando você viaja para a Cingapura.

CRONÓGRAFO

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode rever informações de até 30 voltas.

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

MODE

Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir imediatamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.

START/SPLIT

Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.



STOP/SET/RESET

Pressione para limpar os dados do cronógrafo, escolha entre o formato de mostrador de volta ou tempo fracionado ou pause ou pare o cronógrafo.

HEART RATE

Pressione para trocar a vista do mostrador.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura a atividade.
- ❖ **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais da atividade.
- ❖ **Tempo Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade atual.

- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar todos os dados do cronógrafo.
3. Pressione STOP/SET/RESET para escolher o formato do mostrador de tempo da Volta ou Fracionado. Você não poderá selecionar um formato de mostrador se o cronógrafo estiver funcionando ou se não for reinicializado.
4. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar. O ícone de cronógrafo (⌚) aparecerá no mostrador.
5. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o número da volta ou do tempo fracionado, cronometrará a frequência cardíaca média (para a volta ou o tempo fracionado) se os dados do sensor de frequência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
6. Pressione MODE para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
7. Pressione STOP/SET/RESET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir a atividade.

OBSERVAÇÃO: O timer da recuperação da frequência cardíaca começará automaticamente (por 1 ou 2 minutos, como definido pelo usuário) depois de pressionar STOP/SET/RESET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca digital. Consulte as páginas 155 a 157 para obter informações adicionais sobre a recuperação da frequência cardíaca.

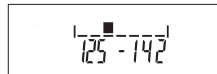
8. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

Dicas e truques do modo Cronógrafo

- ❖ Pressione MODE para passar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo (⌚) aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- ❖ Quando o relógio estiver funcionando em modo Cronógrafo com o sensor de frequência cardíaca digital, você acumulará dados relacionados ao coração em modo Rever, como:
 - 1) Tempo que a frequência cardíaca permanece na zona-alvo de frequência cardíaca;
 - 2) Frequências cardíacas média, máxima e mínima;
 - 3) Total de calorias queimadas;
 - 4) A última recuperação da frequência cardíaca e
 - 5) A frequência cardíaca média de cada volta registrada ou tempo fracionado registrado.
- ❖ Com o cronógrafo e o sensor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

- 1) Nº da volta ou do tempo fracionado/Tempo da volta ou fracionado;
- 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
- 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
- 4) Frequência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
- 5) Tempo da volta ou fracionado/Frequência cardíaca ou
- 6) Só frequência cardíaca.

- ❖ A barra de treinamento da zona permite ver graficamente a posição do seu coração em relação aos extremos baixo e alto da zona-alvo de frequência cardíaca que você selecionou. Uma seta para a esquerda (◀) piscará se você estiver aquém da zona-alvo da frequência cardíaca e uma seta para a direita (▶) piscará se você estiver além da zona-alvo da frequência cardíaca.

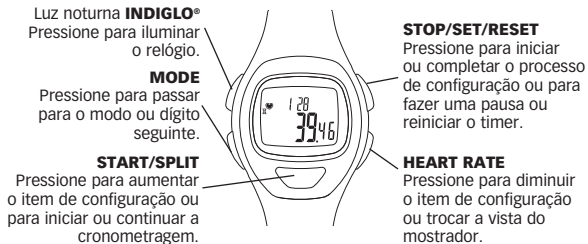


Exemplo do modo Cronógrafo

Há pouco você soube de um método de corrida/caminhada que pode ajudar a aumentar a resistência total e queimar mais calorias. Esse método exige que a pessoa corra por um período de tempo e logo caminhe por um curto período de tempo. Você decide utilizar o modo Cronógrafo para ajudá-lo a praticar esse método. Você pressiona START/SPLIT para começar a correr e, depois de correr por dez minutos, você pressiona START/SPLIT novamente e caminha por 2 minutos. Você continua a usar essas sequências de duas cronometragens até haver completado 60 minutos de corrida/caminhada.

TIMER

O modo Timer permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...).



OBSERVAÇÃO: Você pode pressionar qualquer botão no modo Timer para silenciar o alerta que toca quando o timer alcança o valor zero.

Para configurar o timer


1. Pressione MODE até que apareça TIMER.
2. Pressione STOP/SET/RESET até que SET apareça brevemente no mostrador, seguido pelo timer com o valor das horas piscando.

3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar os valores ou HEART RATE (-) para diminuí-los. Isso é válido para horas, minutos e segundos.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos e segundos
5. Pressione STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para operar o timer

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do timer. O ícone de ampulheta () aparecerá no mostrador.
2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/SET/RESET.
3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicialize o timer pressionando e mantendo pressionado STOP/SET/RESET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
4. Quando o timer alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.

Notas e dicas do modo Timer

- ❖ Você pode pressionar MODE no modo Timer para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do timer. O ícone de ampulheta continuará a ser exibido para indicar que o timer está funcionando.
- ❖ Você pode repetir a contagem regressiva ao pressionar imediatamente START/SPLIT no fim uma vez que o alerta pare.
- ❖ Com o timer e o sensor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador de modo Timer pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
 - 1) Tempo da contagem regressiva;
 - 2) Barra de treinamento da zona/Frequência cardíaca;
 - 3) Barra de treinamento da zona/Tempo da contagem regressiva;
 - 4) Frequência cardíaca/Tempo da contagem regressiva;
 - 5) Tempo da contagem regressiva/Frequência cardíaca ou
 - 6) Só frequência cardíaca.

Exemplo do modo Timer

Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do lanche, você ajusta o timer para 15 minutos. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe, avisando para começar a caminhada de volta ao escritório. Você inicia imediatamente outra contagem regressiva de 15 minutos, ajudando-o a controlar o tempo que você tem para voltar ao escritório.

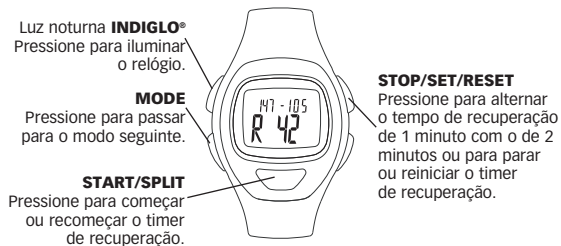
RECUPERAR

Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular.

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança da frequência cardíaca por um período de 1 ou 2 minutos.



Para determinar manualmente a recuperação da frequência cardíaca

Com o cronógrafo funcionando, o timer da recuperação da frequência cardíaca começará automaticamente depois de pressionar STOP/SET/RESET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca digital. Você também pode iniciar manualmente uma recuperação da frequência cardíaca depois de parar o cronógrafo observando as seguintes etapas.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.

OBSERVAÇÃO: Deste mostrador você configura a duração da recuperação da frequência cardíaca automática registrada no final de uma sessão de cronógrafo.

2. Pressione STOP/SET/RESET para alternar o tempo de recuperação de 1 minuto com o de 2 minutos e vice-versa.
3. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação seguida da frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo remanescente da contagem regressiva de recuperação.

OBSERVAÇÃO: O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados válidos de frequência cardíaca do sensor de frequência cardíaca digital. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá NO HRM DATA no mostrador ao final de um período de recuperação. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

4. Depois da contagem regressiva de 1 ou 2 minutos, o relógio emitirá 1 bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturar a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como recuperação.
5. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de 1 ou 2 minutos repetindo a etapa 3.

REVER

O modo Rever permite rever todas as informações da última atividade realizada registradas pelo cronógrafo.

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

MODE
Pressione para passar para o modo seguinte.

HEART RATE
Pressione para explorar os dados da atividade para frente.



HEART RATE
Pressione para explorar os dados da atividade para trás.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Tempo total:** O tempo que o cronógrafo estava funcionando durante uma atividade.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.

- ❖ **Pico da frequência cardíaca:** O maior valor de frequência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca mínima:** O menor valor de frequência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Total de calorias:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca digital, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Recuperação da frequência cardíaca:** O resultado do último cálculo da recuperação da frequência cardíaca.
- ❖ **Revisão da volta ou do tempo fracionado:** O tempo e a média da frequência cardíaca para cada segmento do exercício realizado.

Para rever os dados da atividade

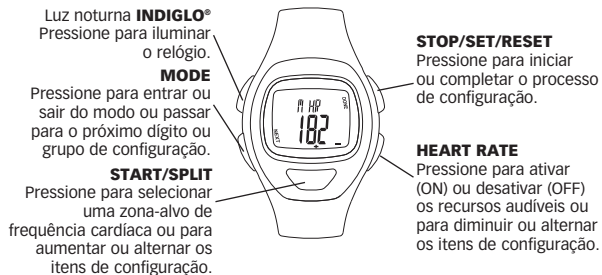
1. Pressione MODE até que apareça REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para explorar os dados da atividade.

Notas e dicas do modo Rever

- ❖ Ao reiniciar o cronógrafo a partir de zero (posição de reinicialização) para a atividade seguinte, apagam-se os dados de resumo da atividade anterior, exceto os da recuperação da frequência cardíaca.
- ❖ Sem o sensor de frequência cardíaca digital, você verá o tempo total e a Volta ou o Tempo Fracionado no modo Rever, junto com a última recuperação da frequência cardíaca registrada.

CONFIGURAÇÃO DO MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (HRM)

O modo Configuração do HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados estatísticos que serão usados pelo monitor de frequência cardíaca digital.



Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Você pode escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas ou configurar a zona-alvo de frequência cardíaca manual para personalizá-la.

Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

As zonas de frequência cardíaca preconfiguradas descritas na tabela a seguir corresponde ao valor de frequência cardíaca máxima (Maximum Heart Rate - MHR).

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

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 139.

Para escolher uma zona-alvo de frequência cardíaca preconfigurada:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas de ZONE 1 a ZONE 5).

3. Pressione HEART RATE para ativar ou desativar – ON ou OFF – o alerta audível. Se o alerta audível for ativado, o relógio emitirá um bipe para alertá-lo de que você está aquém ou além da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida e continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo.
4. Pressione MODE para salvar a zona-alvo de frequência cardíaca e sair do modo Configuração de HRM. Ao sair do modo Configuração de HRM, o relógio usará a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada como base para todas as operações e rastreamentos baseados no HRM.

Zona-alvo de frequência cardíaca manual

A zona-alvo de frequência cardíaca manual permite personalizar os limites inferior e superior da zona-alvo de frequência cardíaca. Você poderá usar a zona-alvo de frequência cardíaca manual quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas dos exercícios.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT até que apareça MANUAL.
3. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a palavra MANUAL piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de frequência cardíaca superior e inferior.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor piscante, HEART RATE (-) para diminuir-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.

6. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo e configuração ou continuar a configurar ou ajustar outros dados estatísticos da frequência cardíaca.

Observação: Se o intervalo configurado entre os alvos superior e inferior for menor que 5 BPM, o relógio ajustará o limite inferior para que seja 5 BPM menor que o limite superior.

Para configurar outros dados estatísticos da frequência cardíaca

Além de selecionar a zona-alvo da frequência cardíaca, é importante fixar o peso corporal, a frequência cardíaca máxima e o mostrador da frequência cardíaca. Dados precisos dessas opções facilitam o processo de adaptação do monitor de frequência cardíaca digital às suas necessidades de forma física específicas.




Para configurar outros dados estatísticos de frequência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de frequência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configurações.

5. Pressione STOP/SET/RESET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

6. Pressione MODE para sair da configuração de HRM.

Você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

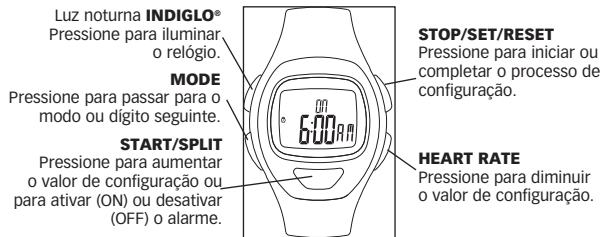
Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
Peso		Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é utilizada para determinar as zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas e também serve como referência para exibir a frequência cardíaca expressa como porcentagem da máxima (%MAX). A frequência cardíaca máxima não pode ser configurada abaixo de 80 nem acima de 240 batimentos por minuto (BPM).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou como porcentagem do valor máximo (%MAX).

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/SET/RESET (DONE) em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

ALARME

Você pode usar o relógio como um despertador para alertá-lo a uma hora predefinida. Quando o relógio atinge uma hora programada, soa um alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos.



OBSERVAÇÃO: O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.

Para configurar o alarme

1. Pressione **MODE** até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione **STOP/SET/RESET** até que **SET** apareça brevemente no mostrador seguido pela hora com o valor das horas piscando. O valor **AM/PM** também piscará se você configurar o relógio para o formato de 12 horas.

3. Pressione **START/SPLIT (+)** para aumentar o valor da hora ou **HEART RATE (-)** para diminuí-lo.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT (+)** ou **HEART Rate (-)**.

4. Pressione **MODE (NEXT)** para passar para o valor dos minutos.
5. Pressione **START/SPLIT (+)** para aumentar o valor dos minutos ou **HEART RATE (-)** para diminuí-lo.
6. Pressione **STOP/SET/RESET (DONE)** para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

- ❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione **START/SPLIT** enquanto estiver no modo Alarme.
- ❖ Se você alterar qualquer configuração do alarme, este será ativado automaticamente.
- ❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador (☀) aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.
- ❖ O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.
- ❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágue-o com água.
- ❖ Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- ❖ O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- ❖ Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- ❖ Exceto as baterias, as peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Bateria

A célula do botão do relógio ou a bateria tipo moeda não foram projetadas para serem substituídas pelo consumidor. A troca da bateria deve ser realizada por um relojoeiro ou outro profissional.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO: Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará com a luz reduzida. Este relógio usa uma bateria de lítio especificada na caixa.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D'ÁGUA.

Monitor de frequência cardíaca digital

- ❖ O seu relógio é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Zone Trainer™
Números dos modelos: M685 / M686 / M010 / M640

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Emissões Digitais do Aparelho

Standards

FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)



Representante: _____

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

INDICE

Descrizione	181
Pulsanti dell'orologio	183
Icane del display	183
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale	185
Monitor Digitale della Frequenza Cardiaca	186
Prima di iniziare	186
Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca	186
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca	188
Ora del Giorno	189
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche	190
Come passare da un fuso orario all'altro	193
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	193
Esempio di Ora del giorno	194
Cronografo	195
Terminologia relativa al cronografo	195
Funzionamento del cronografo	196
Consigli e trucchi per la modalità Cronografo	197
Esempio per la Modalità Cronografo	199
Timer	200
Per impostare il timer	200
Funzionamento del Timer	201
Note e suggerimenti per la modalità Timer	201
Esempio per la Modalità Timer	202
Recupero	203
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	203
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero	204

Esame	205
Per esaminare i dati relativi ad un'attività.....	206
Note e suggerimenti per la modalità Esame.....	206
Impostazione del Monitor della Frequenza Cardiaca (HRM)	207
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio.....	208
Zona predefinite di frequenza cardiaca bersaglio.....	208
Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale.....	209
Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.....	210
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca.....	212
Sveglia	212
Per impostare la sveglia.....	213
Note e suggerimenti per la modalità Sveglia.....	213
Cura e Manutenzione	214
Monitor digitale della frequenza cardiaca.....	214
Batteria.....	215
Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca.....	215
Sostituzione della batteria dell'orologio.....	216
Illuminazione del quadrante INDIGLO®.....	217
Resistenza all'acqua.....	217
Orologio.....	217
Sensore digitale della frequenza cardiaca.....	217
Garanzia	218
Riparazioni.....	220
Dichiarazione di conformità	222

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

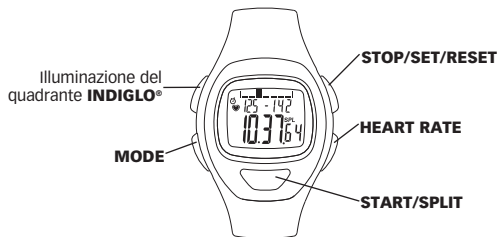
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA: questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache.

Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.





Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.

Icone del display

- 📍 L'icona del cuore vuoto appare quando l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❤️ L'icona del cuore piena appare una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

-  L'icona del cronometro indica che l'orologio sta cronometrando l'attività in Modalità Chrono (Cronografo).
-  L'icona della clessidra appare quando l'orologio sta cronometrando l'attività in Modalità Timer.
-  L'icona della sveglia indica che si è impostata la sveglia per un'ora determinata.
-  L'icona della musicchetta indica che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni ogni ora allo scoccare dell'ora.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una percentuale di frequenza cardiaca massima (%MAX) che corrisponda alla propria zona e alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

ZONA	% della frequenza cardiaca massima	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% al 80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di alto livello	Acquisire una forma atletica eccellente

Prima di poter impostare la propria zona bersaglio, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Heart Zones® Tools For Success* offre eccellenti procedure in merito, e la Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si possono usare le procedure descritte nel libretto *Heart Zones® Tools for Success* si può prendere in considerazione l'uso di un metodo basato sull'età.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di iniziare

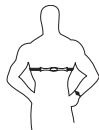
Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per informazioni sulla modalità di impostazione HRM, consultare le pagine da 207 a 212.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e la cura del proprio Monitor digitale della frequenza cardiaca, consultare la *Guida dell'utente per i Sensori di fitness* acclusa al prodotto.

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.

2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer.
4. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante HEART RATE sull'orologio. Appare sul display l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, il cuore vuoto diventa pieno e inizia a pulsare.



5. Iniziare l'attività fisica.

NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'attività dell'utente (disponibili in modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'attività è in funzione la modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE per disabilitare l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF (tieni premuto per allerta disabilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio ALERT OFF. Al contrario,

quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON (tieni premuto per allerta abilitata). Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON.

- Quando si termina la propria attività in modalità Chrono (Cronografo), premere STOP/SET/RESET per fermare la registrazione dei dati dell'attività fisica.
- Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla modalità Esame, vedere le pagine da 205 a 207.

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.
- ❖ Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.

- ❖ Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- ❖ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore. Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.



Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la modalità Ora del giorno indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET, seguito da SET TIME con il numero 1 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario primario (T1) a quello secondario (T2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nella tabella alle pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono in questa pagina e a quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Giorno della settimana	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Data	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 (MM-GG) o 15.03 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si visualizza la relativa icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

NOTA: per modificare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART Rate (-).

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggiano nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare dal T1 al T2 oppure dal T2 al T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/SET/RESET.

- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Con il cronografo o il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Ora del giorno premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a Singapore.

CRONOGRAFO

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche richiamare informazioni per un massimo di 30 giri.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare immediatamente un nuovo giro o tempo intermedio.

START/SPLIT
Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.



STOP/SET/RESET
Premere per azzerare i dati del cronometro, per scegliere tra formato del display con giro o tempo intermedio, o per mettere in pausa o fermare il cronografo.

HEART RATE
Premere per passare ad una diversa visualizzazione del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'attività dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'attività.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra il tempo di un giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo e inizia automaticamente a registrarne un altro.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo.
3. Premere STOP/SET/RESET per scegliere tra display con formato di visualizzazione con tempo di giro o tempo intermedio. Non si può selezionare un formato di visualizzazione se il cronografo sta scorrendo o non è stato azzerato.
4. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio. Appare sul display l'icona del cronometro (⌚).
5. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
6. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
7. Premere STOP/SET/RESET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività.

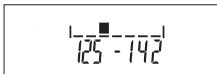
NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine 203 e 205.

8. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare il display del cronografo.

Consigli e trucchi per la modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⌚), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando si usa l'orologio in modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella modalità Esame, fra cui i seguenti.
 - 1) Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
 - 2) Frequenze cardiache media, di picco e minima
 - 3) Calorie bruciate
 - 4) Ultima frequenza cardiaca di recupero, e
 - 5) Frequenza cardiaca media per ciascun giro o tempo intermedio registrati

- ❖ Con il cronografo in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Cronografo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) N. giro o intermedio/Tempo di giro o intermedio
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca
- ❖ La barra di Zona di allenamento permette all'utente di vedere graficamente la frequenza cardiaca in relazione ai punti minimo e massimo della zona bersaglio selezionata. Una freccia sinistra (◀) lampeggia se si scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio, mentre una freccia destra (▶) lampeggia se si va al di sopra di essa.



Esempio per la Modalità Cronografo

Di recente avete sentito dire che il metodo che alterna corsa e cammino può aiutare a migliorare la resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete START/SPLIT per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo START/SPLIT e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

TIMER

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...).

Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**
Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità o alla cifra successive.

START/SPLIT
Premere per aumentare la voce da impostare o per avviare o riavviare il cronometraggio.



STOP/SET/RESET
Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione, oppure per mettere in pausa o azzerare il timer.

HEART RATE
Premere per diminuire la voce da impostare o per passare da una visualizzazione all'altra del display.

NOTA: in modalità Timer, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.


Per impostare il timer

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **TIMER**.
2. Premere **STOP/SET/RESET** finché sul display non appare brevemente **SET**, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere **START/SPLIT (+)** per aumentare il valore o **HEART RATE (-)** per diminuirlo. Questo procedimento vale per ore, minuti e secondi.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)**.

4. Premere **MODE (NEXT)** per passare al valore successivo per ore, minuti e secondi.
5. Premere **STOP/SET/RESET (DONE)** per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.

Funzionamento del Timer

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appare sul display l'icona delle clessidra ().
2. Fermare il conto alla rovescia premendo **STOP/SET/RESET**.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo **START/SPLIT** o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo **STOP/SET/RESET** finché non appaiono brevemente sul display le parole **HOLD TO RESET** seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
4. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale acustico di allerta e lampeggia l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®**. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.

Note e suggerimenti per la modalità Timer

- ❖ Si può premere **MODE** dalla modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.

- ❖ Si può ripetere il conto alla rovescia premendo immediatamente START/SPLIT alla fine, appena si ferma il segnale di allerta.
- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Tempo di conto alla rovescia
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di conto alla rovescia
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di conto alla rovescia
 - 5) Tempo di conto alla rovescia/Frequenza cardiaca, o
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale di allenamento, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la sosta per il pranzo due volte alla settimana. Impostate il timer su 15 minuti per evitare di rientrare tardi dalla pausa pranzo. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Iniziate immediatamente un altro conto alla rovescia di 15 minuti, per calcolare quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

RECUPERO

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca per un periodo di 1 o 2 minuti.



Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero dopo aver fermato il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.

NOTA: da questo display, l'utente imposta la durata della frequenza cardiaca di recupero automatica da registrare al termine della sessione con il cronografo.

2. Premere STOP/SET/RESET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
3. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, seguita dalla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il tempo che resta nel conto alla rovescia del recupero.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza NO HRM DATA al termine del periodo di recupero. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

4. Dopo il conto alla rovescia di 1 o 2 minuti, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva

una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero.

5. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo il procedimento 3.

ESAME

La Modalità Esame permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione alla sua attività fisica più recente.



I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'attività.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.

- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un'attività.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- ❖ **Richiamo giro o tempo intermedio:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento.

Per esaminare i dati relativi ad un'attività

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati relativi ad un'attività.

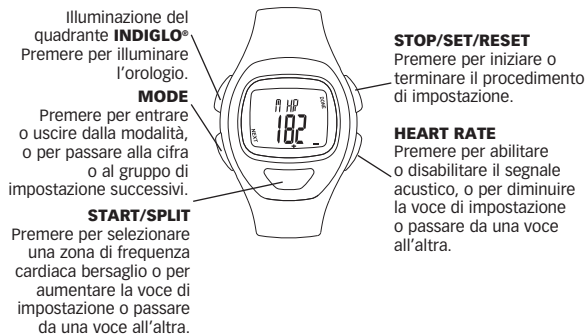
Note e suggerimenti per la modalità Esame

- ❖ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero (la posizione di ripristino) in previsione dell'attività successiva, si cancellano i dati riassuntivi dell'attività precedente, ad eccezione della frequenza cardiaca di recupero.

- ❖ Senza il Sensore digitale della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o tempo intermedio nella modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.

IMPOSTAZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRM)

La modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM Setup) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati statistici che verranno usati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.



Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle Zone bersaglio predefinite o impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata.

Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio

Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	Limite inferiore	Limite superiore
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella a pagina 185.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora. Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale acustico per avvertire l'utente se supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio prescelta e continuerà ad emettere il

segnale fino a quando l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio.

4. Premere MODE per salvare la zona di frequenza bersaglio desiderata ed uscire dalla modalità HRM Setup. Quando si lascia la modalità HRM Setup, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutte le operazioni e il monitoraggio basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale permette all'utente di personalizzare il limite inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale quando l'intervallo del 10% nelle Zone predefinite di frequenza cardiaca è troppo grande o troppo piccolo per i propri obiettivi di fitness.

Come impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT finché non appare MANUAL.
3. Premere STOP/SET/RESET per entrare nel processo di impostazione. Si vedrà la parola MANUAL lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (-) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare al valore successivo.
6. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di

frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

Nota: se tra il limite superiore e quello inferiore vi è una differenza di meno di 5 BPM (battiti al minuto), l'orologio regolerà il limite inferiore in modo che sia inferiore di 5 battiti rispetto al limite superiore.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca




Oltre a selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio, è importante impostare il proprio peso, la frequenza cardiaca massima e la visualizzazione della frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor digitale della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere STOP/SET/RESET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
4. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere STOP/SET/RESET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
6. Premere MODE per uscire da HRM Setup (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio, ma viene anche usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale della massima (%MAX). La frequenza cardiaca massima non può essere impostata al di sotto di 80 o al di sopra di 240 battiti al minuto (BPM).
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude il procedimento di impostazione.

SVEGLIA

Si può usare l'orologio come sveglia, per essere avvertiti ad un'ora predefinita. Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità o alla cifra successive.

START/SPLIT
Premere per aumentare il valore da impostare o per abilitare o disabilitare (ON/OFF) la sveglia.



STOP/SET/RESET
Premere per iniziare o terminare il procedimento di impostazione.

HEART RATE
Premere per diminuire il valore da impostare.

NOTA: quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.

Per impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (Sveglia).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente SET sul display, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante. Anche l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se si ha l'orologio impostato sul formato a 12 ore.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Note e suggerimenti per la modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in modalità Alarm (sveglia).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia (☀).
- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.

- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Non è previsto che la batteria a bottone o la batteria a moneta dell'orologio venga sostituita dal consumatore. Solo un gioielliere o altro professionista può sostituire la batteria.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Sensore digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

GARANZIA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

www.timex.it/it_IT/productWarranty.html

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Zone Trainer™
Numeri modello: M685 / M686 / M010 / M640

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Norme: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme:

FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)

Agente:



Sam Everett
Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

INHALT

Übersicht	227
Uhrenknöpfe	229
Anzeigesymbole.....	229
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone.....	231
Digitaler Herzfrequenzmonitor	232
Bevor Sie beginnen.....	232
Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors	232
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	234
Tageszeit	235
Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder verändern	235
So wechseln Sie Zeitzonen.....	238
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	238
Beispiel: Tageszeit	239
Chronograph	240
Chronograph-Terminologie.....	240
Bedienung des Chronographen.....	241
Tipps & Tricks zum Modus Chronograph.....	242
Beispiel zum Modus Chronograph.....	243
Timer	244
Einstellen des Timers.....	244
Bedienung des Timers.....	245
Hinweise & Tipps zum Modus Timer.....	245
Beispiel zum Modus Timer	246
Regenerieren	247
Info über Regenerierungsherzfrequenz:	247
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen.....	248

Daten Einsehen	249
Aktivitätsdaten einsehen	250
Hinweise & Tipps zum Modus Review	250
HFM-Einstellung	251
Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone	252
Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen	252
Manuelle Herzfrequenz-Zielzone	253
Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen	254
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	256
Wecker	256
Einstellung des Weckers	257
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	257
Pflege & Wartung	258
Digitaler Herzfrequenzmonitor	258
Batterie	259
Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors	259
Austausch der Uhrenbatterie	260
INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung	260
Wasserbeständigkeit	261
Uhr	261
Digitaler Herzfrequenzsensor	261
Garanti	262
Service	264
Konformitätserklärung	266

ÜBERSICHT

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des digitalen Timex® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnessstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit seinen Komponenten vertraut zu machen, um den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen zu können.

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnessstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3 bis 4 Mal pro Woche.
- ❖ Workout für 30 bis 45 Minuten während jedes Trainings.
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, optimal zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG: Dieser Herzfrequenzmonitor ist kein Medizinprodukt und für Personen mit schweren Herzleiden nicht empfohlen.

Anmerkung: Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Funkstörungen, mangelhafter Kontakt zwischen Haut und digitalem Herzfrequenzsensor oder sonstige Faktoren können eine genaue Übertragung der Herzfrequenzdaten verhindern.





Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe entsprechenden Modus für weitere Informationen zum Gebrauch der Uhrenknöpfe.

Anzeigesymbole

- Ein Herzumrissymbol auf der Uhr sucht nach einem Signal Ihres digitalen Herzfrequenzsensors.
- Das Herzumrissymbol wechselt auf Festkörperanzeige, nachdem ein Signal des digitalen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird kontinuierlich blinken, solange die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.

-  Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihre Aktivität im Chrono-Modus aufzeichnet.
-  Das Sanduhrsymbol wird angezeigt, wenn die Uhr Ihre Aktivität im Timer-Modus aufzeichnet.
-  Das Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird.
-  Das Melodiesymbol zeigt an, dass Sie das Stundensignal auf Ertönung zur vollen Stunde gestellt haben.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Es gibt fünf Basis-Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%MAX) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während eines bestimmten Workouts entspricht.

ZONE	% MAX	Ziel	Nutzen
1	50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre Zielzone eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen zahlreiche Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden *Heart Zones® Tools For Success* bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das behördlich empfohlene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, können Sie die Zonen in der Tabelle auf der vorstehenden Seite einstellen.

DIGITALER HERZFREQUENZMONITOR

Bevor Sie beginnen

Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Information im Modus HRM SETUP einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor Ihren persönlichen Parametern anpassen. Für Informationen über den HFM-Einstellmodus, siehe Seite 251 bis 256.

Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

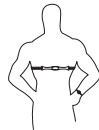
Für detailliertere Informationen über den Gebrauch und die Pflege Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, siehe das dem Produkt beiliegende *Fitnesssensor-Benutzerhandbuch*.

1. Die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen befeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.

3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph oder Timer einsehbar.
4. Während Sie mindestens 2 m von anderen Herzfrequenzmonitoren, eventuellen Funkstörungen oder elektrischen Quellen entfernt sind, drücken Sie den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr. Das Herzumrissymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Sensors sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, füllt sich das Herzsymbol und beginnt zu schlagen.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) nur dann auf, wenn Sie den Modus Chronograph während des Workouts bedienen.

6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, drücken und halten Sie den Knopf HEART RATE (Herzfrequenz), um die hörbare Warnung abzustellen. Andernfalls piept sie so lange, bis Sie Ihren Zielbereich wieder erreicht haben. Bei Abstellen der hörbaren Warnung erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF (Halten für Warnsignal aus). Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung ALERT OFF (Warnsignal aus) erscheint. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD FOR ALERT ON (Halten für Warnsignal ein). Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON (Hörbares Warnsignal ein) erscheint.



7. Nach Beendigung der Aktivität im Modus Chronograph STOP/SET/RESET drücken, um das Aufzeichnen der Daten dieser Aktivität zu stoppen.
8. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 249 bis 251 für weitere Informationen über den Modus Review.

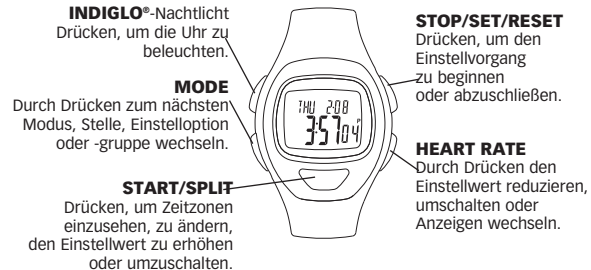
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Uhr und digitaler Herzfrequenzsensor müssen sich in einem Abstand von 1 m zueinander befinden, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

- ❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum digitalen Herzfrequenzsensor.
- ❖ Ändern Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands ein wenig.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen feucht sind.
- ❖ Prüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
- ❖ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

TAGESZEIT

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden. Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.



Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder verändern

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET TIME mit blinkender Nummer 1 in der unteren rechten Ecke.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (T1) und sekundärer (T2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die Tageszeiteinstellungen gemäß den Tabellen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Anpassen
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückzustellen.
Wochentag	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Wochentage vorwärts durchzublätern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublätern.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublätern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublätern.

Einstellgruppe	Anpassen
Datum	Drücken Sie START/SPLIT (+), um das Datum vorzustellen, oder HEART RATE (-), um das Datum zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint auf der Zeitanzeige über den Sekunden die AM- und PM-Angabe.
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 (MM-DD) oder 15.03 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundenton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Knopfdrucksignal umzuschalten und das Knopfdrucksignal abzuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes ein Signalton.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) drücken und halten.

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:

1. START/SPLIT drücken und halten, bis HOLD FOR T1 oder HOLD FOR T2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ❖ Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. In einem Schaltjahr müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET drücken.

- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Wenn Chronograph oder Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor aktiviert ist, können Sie den Tageszeit-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1) Tageszeit mit Tag/Monat/Datum;
 - 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
 - 3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
 - 4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
 - 5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
 - 6) nur Herzfrequenz.

Beispiel: Tageszeit

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

CHRONOGRAPH

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 30 Runden abrufen.

INDIGLO®-Nachlicht

Drücken, um die Uhr zu beleuchten.

MODE

Durch Drücken wechseln Sie zum nächsten Modus oder zeigen sofort eine neue Runde oder Zwischenzeit an.

START/SPLIT

Drücken, um das Timing zu starten, eine Runde oder Zwischenzeit aufzuzeichnen oder das Timing nach einer Pause fortzusetzen.



STOP/SET/RESET

Durch Drücken löschen Sie die Chronographendaten, wählen zwischen Runden- und Zwischenzeit-Anzeigeformat, pausieren oder stoppen den Chronographen.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigen umzuschalten.

Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.
- ❖ **Runde:** Rundenzeit zeichnet individuelle Abschnitte Ihrer Aktivität auf.
- ❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

- ❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph eine Zeit auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

1. Drücken Sie MODE, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um alle Chronographendaten zu löschen.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen Runden- und Zwischenzeit-Anzeigeformat zu wählen. Sie können kein Anzeigeformat wählen, wenn der Chronograph läuft oder nicht zurückgestellt wurde.
4. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen. Das Stoppuhr-Symbol (⌚) erscheint auf der Anzeige.
5. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeitnummer, und die durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
6. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.
7. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 1 oder 2 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/SET/RESET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom digitalen

Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz siehe Seite 247 und 249.

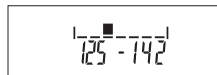
8. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen.

Tipps & Tricks zum Modus Chronograph

- ❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (⌚) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- ❖ Wenn die Uhr im Chronographenmodus mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, werden die das Herz betreffenden Daten im Review-Modus aufgezeichnet, einschließlich:
 - 1) Länge der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz sich in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befand;
 - 2) Durchschnitts-, Spitzen- und Minimumherzfrequenzen;
 - 3) Gesamtkalorienverbrauch;
 - 4) Letzte Regenerierungsherzfrequenz; und
 - 5) Durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde oder Zwischenzeit.
- ❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1) Runden- oder Zwischenzeitzahl/Runden- oder Zwischenzeit;

- 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
- 3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
- 4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
- 5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
- 6) nur Herzfrequenz.

- ❖ Die Zonentraineranzeige stellt grafisch dar, wo sich Ihre Herzrate in Bezug auf die Unter- und Obergrenze Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone befindet. Ein linker Pfeil (◀) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone unterschreiten, und ein rechter Pfeil (▶) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone überschreiten.

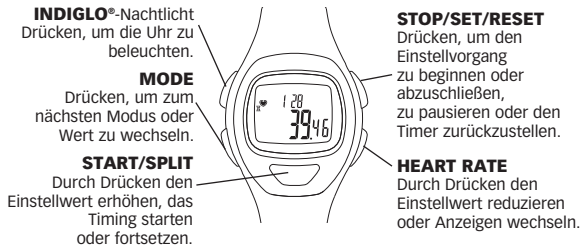


Beispiel zum Modus Chronograph

Vor kurzem haben Sie gehört, dass die Lauf-Geh-Methode helfen kann, Ihre Gesamtausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chrono zu testen. Drücken Sie START/SPLIT, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals START/SPLIT und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60-minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

TIMER

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...).



HINWEIS: Sie können im Modus Timer jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null abzuschalten.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren. Dies gilt für Stunden, Minuten und Sekunden.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) drücken und halten.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Bedienung des Timers

1. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhrsymbol (⌚) erscheint auf der Anzeige.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/SET/RESET.
3. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/SET/RESET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.
4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt kurz ein Signalton und das INDIGLO®-Nachlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Sanduhrsymbol wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.

- ❖ Sie können den Countdown wiederholen, indem Sie nach Beendigung des Signaltons sofort START/SPLIT drücken.
- ❖ Wenn der Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1) Countdown-Zeit;
 - 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
 - 3) Zonentraineranzeige/Countdown-Zeit;
 - 4) Herzfrequenz/Countdown-Zeit;
 - 5) Countdown-Zeit/Herzfrequenz; oder
 - 6) nur Herzfrequenz.

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Sie beginnen sofort einen weiteren 15-Minuten-Countdown, um Sie daran zu erinnern, wieviel Zeit Sie bis zur Rückkehr zum Büro haben.

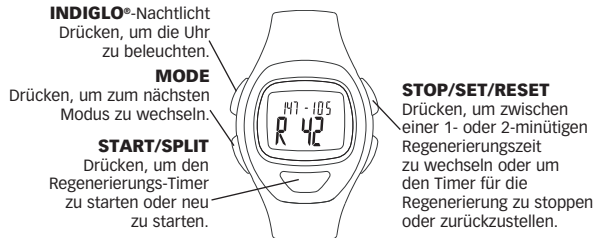
REGENERIEREN

Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn sich Ihre Kondition verbessert, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Wert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness angeben.

Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf hinweisen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 oder 2 Minuten auf.



Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/SET/RESET, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Sie können eine Regenerierungsherzfrequenz auch manuell nach Stoppen des Chronographen einleiten, indem diese Schritte ausgeführt werden.

1. Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.

HINWEIS: Über diese Anzeige stellen Sie die Dauer der automatischen Regenerierungsherzfrequenz ein, die am Ende einer Chronographenaufzeichnung angezeigt wird.

2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen einer 1- oder 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.
3. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit an, gefolgt von Ihrer derzeitigen Herzfrequenz. Die untere Zeile zeigt die verbleibende Zeit Ihres Regenerierungscountdowns an.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine gültigen Herzfrequenzdaten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der Regenerierungszeit NO HRM DATA an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC.

4. Nach einem 1- oder 2-minütigen Countdown ertönt ein Signal und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung an.

5. Sie können nochmals eine 1- oder 2-minütige Regenerierungszeit einleiten, indem Sie Schritt 3 wiederholen.

DATEN EINSEHEN

Mit dem Modus Review können Sie Gesamtinformationen abrufen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden.



Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph während Ihrer Aktivität gelaufen ist.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen der von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.

- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während einer Aktivität.
- ❖ **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während einer Aktivität.
- ❖ **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Regenerierungsherzfrequenz:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für jeden Abschnitt Ihres Workouts.

Aktivitätendaten einsehen

1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um durch die Aktivitätendaten zu blättern.

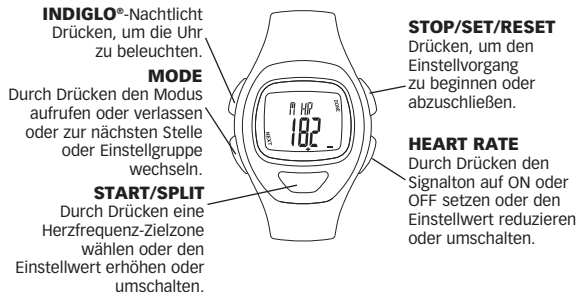
Hinweise & Tipps zum Modus Review

- ❖ Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten (Rückstellungsposition), löschen Sie damit bis auf die Regenerierungsherzfrequenz die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität.

- ❖ Ohne den digitalen Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- und Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.

HFM-EINSTELLUNG

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der statistischen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verwendet werden, auswählen und einstellen.



Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone für eine individuelle Herzfrequenz-Zielzone einstellen.

Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

Zone	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 231.

Wählen einer vordefinierten Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublättern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5).
3. Drücken Sie HEART RATE, um den Signalton auf ON oder OFF zu schalten. Wenn Sie den Signalton aktivieren, ertönt dieser als Warnung

bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone, und zwar so lange, bis Sie wieder zu Ihrer Zielzone zurückkehren.

4. Drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den HFM-Einstellmodus zu verlassen. Wenn Sie den HFM-Einstellmodus verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Operationen und Aufzeichnungen gewählt haben.

Manuelle Herzfrequenz-Zielzone

Mit der manuellen Herzfrequenz-Zielzone können Sie die unteren und oberen Grenzwerte Ihrer Herzfrequenz-Zielzonen individuell einrichten. Sie könnten die manuelle Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10%-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Wert zu wechseln.

- Nach dem Einstellen der oberen und unteren Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone können Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken, um Ihre Einstellungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern.

Hinweis: Wenn Ihre oberen und unteren Zielwerte weniger als 5 BPM voneinander entfernt sind, stellt die Uhr den unteren Grenzwert auf 5 BPM unter dem oberen Grenzwert ein.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen




Neben der Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht, maximale Herzfrequenz und Herzfrequenzanzeige einstellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen:

- Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
- Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone blinkt auf der Anzeige.
- Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.

- Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
- Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
- Drücken Sie MODE, um HRM Setup zu verlassen.

Sie können die in der Tabelle beschriebenen Einstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr Gewicht eingeben und festlegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Diese Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird verwendet, um Ihre vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen zu bestimmen und als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX). Die maximale Herzfrequenz kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) eingestellt werden.
Herzfrequenzanzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

WECKER

Sie können Ihre Uhr als Wecker einsetzen, um Sie zu einer vordefinierten Zeit zu warnen. Wenn die Uhr die eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung blinkt 20 Sekunden lang.



HINWEIS: Wenn der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um abzuschalten.

Einstellung des Weckers

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der Uhrzeit mit blinkendem Stundenwert. Der AM-/PM-Wert wird ebenfalls blinken, wenn Sie die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt haben.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- ❖ Um den Wecker auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- ❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.
- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Weckersymbol (☾) im Tageszeit-Modus.

- ❖ Während der Signalton ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn abzuschalten.
- ❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf abschalten, wird es nach 5 Minuten wiederholt.

PFLEGE & WARTUNG

Digitaler Herzfrequenzmonitor

- ❖ Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich kein Schmutz ansammelt, der die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, den Puls korrekt zu messen, beeinträchtigen könnte.
- ❖ Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Die Knopfzellen- oder Münzbatterie der Uhr ist nicht für den Austausch durch den Verbraucher vorgesehen. Die Batterie ist nur von einem Juwelier oder einem anderen Fachmann zu ersetzen.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

Drücken Sie zur Aktivierung der INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung den entsprechenden Knopf. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, so lange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Digitaler Herzfrequenzsensor

- ❖ Ihr digitaler Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht 3 ATM Prüfdruck).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN.

GARANTIE

**Internationale Timex®-Garantie
(beschränkte Garantie für die USA)**

www.timex.de/de_DE/productWarranty.html

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.
Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Zone Trainer™
Modellnummern: M685 / M686 / M010 / M640

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

NSR: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Emissionsnormen für digitale Geräte

FCC 47CFR 15B Klasse A: (M010 / M685 / M686)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)

Bevollmächtigter: 

Sam Everett

Qualitätsaufsicht

Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

INHOUDSOPGAVE

Overzicht	271
Horlogeknoppen	273
Pictogrammen op display.....	273
Uw optimale hartslagzone bepalen	275
Digitale hartslagmonitor	276
Voordat u begint.....	276
Uw digitale hartslagmonitor gebruiken.....	276
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor	278
Tijd	279
De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen ..	279
Van tijdzone wisselen.....	282
Aantekeningen en tips voor de tijd.....	282
Voorbeeld van tijd.....	283
Chronograaf	284
Terminologie m.b.t. chronograaf.....	284
De chronograaf gebruiken.....	285
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono.....	286
Voorbeeld van de modus Chrono	287
Timer	288
De timer instellen	288
De timer gebruiken.....	289
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	289
Voorbeeld van de modus Timer	290
Herstellen	291
Informatie over herstelhartslag.....	291
Handmatig een herstelhartslag bepalen.....	292

Bekijken	293
Activiteitsgegevens bekijken	294
Aantekeningen en tips voor de modus Review	294
Hartslagmonitor instellen	295
Een streefhartslagzone instellen	296
Vooringestelde streefhartslagzones	296
Handmatige streefhartslagzone	297
Andere statistische gegevens van de hartslag instellen	298
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor	300
Alarm	300
Het alarm instellen	301
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	302
Onderhoud	302
Digitale hartslagmonitor	302
Batterij	303
Batterij van digitale hartslagsensor	303
De batterij van het horloge vervangen	305
INDIGLO® nachtverlichting	305
Waterbestendigheid	306
Horloge	306
Digitale hartslagsensor	306
Garantie	307
Service	309
Conformiteitsverklaring	311

OVERZICHT

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® digitale hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw digitale hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw digitale hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen.
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Als de digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

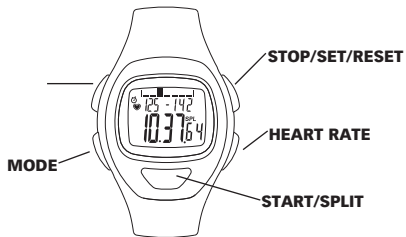
WAARSCHUWING: Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.

Opmerking: Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen

INDIGLO®
nachtverlichting







OPMERKING: Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

Pictogrammen op display

 Het pictogram met de omtrek van een hartje verschijnt terwijl het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor aan het zoeken is.

 Het hartpictogram wordt opgevuld zodra het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor blijft ontvangen.

-  Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw activiteit in de modus Chrono.
-  Het zandloperpictogram verschijnt wanneer het horloge de tijd opneemt van uw activiteit in de modus Timer.
-  Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
-  Het melodiepictogram geeft aan dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een percentage van de maximale (%MAX) hartslag die overeenkomt met uw zone en het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

ZONE	% MAX	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aërobe basis opbouwen	(Aërobe) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw streefzone kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje *Heart Zones® Tools for Success* verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® Tools for Success* kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om een op leeftijd gebaseerde methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (haar leeftijd) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

DIGITALE HARTSLAGMONITOR

Voordat u begint

Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM Setup (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM Setup kunt u pagina 295 t/m 300 raadplegen.

Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

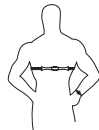
Voor meer gedetailleerde informatie over het gebruik en het onderhoud van de digitale hartslagmonitor kunt u de *gebruikershandleiding van de fitnesssensor* raadplegen die bij het product is geleverd.

1. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.

3. Druk op MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day (tijd), Chrono of Timer.
4. Terwijl u minstens 2 meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op de knop HEART RATE (hartslag) op het horloge. Het hartslagpictogram (omtrek van hartje) verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de sensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.
5. Begin met uw activiteit.

OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw activiteit gebruikt.

6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht ALERT OFF (waarschuwing uit) ziet. Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLEALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.



7. Wanneer u klaar bent met uw activiteit in de modus Chrono, drukt u op STOP/SET/RESET (stoppen/instellen/resetten) om het opnemen van de gegevens voor de activiteit te stoppen.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 293 en 294 voor verdere informatie over de modus Review.

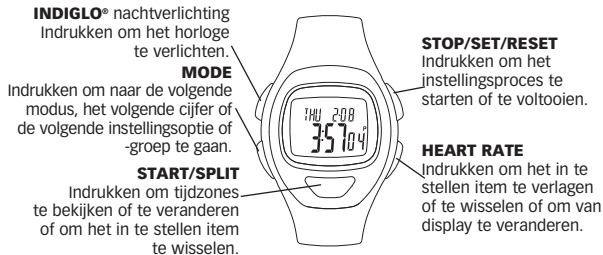
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.
- ❖ Controleer de batterij in de digitale hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- ❖ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TIJD

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling. U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.



De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day (tijd) met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 in de rechter benedenhoek knippert.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (T1) en secundaire (T2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabel op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar volgende instellingsoptie te gaan.
7. Houd STOP/SET/RESET (VOLTOOID) ingedrukt om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op deze en de volgende pagina wordt beschreven.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
Dag van de week	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.

Instellingsgroep	Afstelling
Datum	Druk op START/SPLIT (+) om de datumwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de datumwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op de tijdweergave.
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon van de knoppen aanzetten en de pieptoon van de knoppen uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT. T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen van T1 naar T2 of T2 naar T1 overschakelen:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat HOLD FOR T1 (houden voor T1) of HOLD FOR T2 verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET te drukken.

- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Als de chronograaf of timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 - 1) Tijd met dag/maand/datum,
 - 2) Zonetrainerbalk/hartslag,
 - 3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,
 - 4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
 - 5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
 - 6) Alleen hartslag.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

CHRONOGRAAF

De modus Chrono werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 30 ronden terugroepen.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd onmiddellijk weer te geven.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.



STOP/SET/RESET

Indrukken om de chronograafgegevens te wissen, tussen de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen of de chronograaf even of helemaal te stoppen.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen.

Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw activiteit.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert individuele segmenten van uw activiteit.
- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd neemt, registreert de chronograaf één tijd en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt om eventueel aanwezige chronograafgegevens te wissen.
3. Druk op STOP/SET/RESET om tussen het display met de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen. U kunt geen display-indeling selecteren als de chronograaf loopt of niet gereset is.
4. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen. Het stopwatch-pictogram (⌚) verschijnt op het display.
5. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer weer en de tijd van de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) als de gegevens van de digitale hartslagsensor momenteel worden ontvangen.
6. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
7. Druk op STOP/SET/RESET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.

OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch (gedurende 1 of 2 minuten, zoals ingesteld door de gebruiker) nadat

STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 291 en 293 raadplegen.

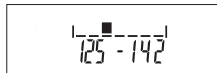
8. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/SET/RESET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar de tijd over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⌚) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de digitale hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:
 - 1) Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft,
 - 2) Gemiddelde, piek en minimale hartslag,
 - 3) Totaal verbrande calorieën,
 - 4) Laatste herstelhartslag en
 - 5) Gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde- of tussentijd.
- ❖ Als de chronograaf samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 - 1) Ronde- of tussentijdnummer/ronde- of tussentijd,
 - 2) Zonetrainerbalk/hartslag,

- 3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,
- 4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
- 5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
- 6) Alleen hartslag.

- ❖ Met de zonetrainerbalk kunt u grafisch zien waar uw hart is in verhouding tot de lage en hoge kant van de geselecteerde streefhartslagzone. Een pijl naar links (◀) knippert als u onder de streefhartslagzone komt en een pijl naar rechts (▶) knippert als u boven de streefhartslagzone komt.



Voorbeeld van de modus Chrono

Onlangs hoorde u dat de "run/walk" methode u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te verhogen en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen gedurende een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chrono te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op START/SPLIT om uw loop te beginnen en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op START/SPLIT en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

TIMER

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...).

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om het in te stellen item te verhogen of het opnemen van de tijd te starten of te hervatten.



STOP/SET/RESET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien of om de timer te pauzeren of te resetten.

HEART RATE

Indrukken om het in te stellen item te verlagen of van display te veranderen.

OPMERKING: U kunt om het even welke knop in de modus Timer indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.


De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET totdat SET (instellen) even op het display verschijnt, gevolgd door de timer met een knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten en seconden te gaan.
5. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

De timer gebruiken

1. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram () verschijnt op het display.
2. Druk op STOP/SET/RESET om het aftellen even te stoppen.
3. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/SET/RESET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
4. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een korte waarschuwing en knippert de INDIGLO® nachtverlichting. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.

Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het zandloperpictogram blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.

- ❖ U kunt het aftellen herhalen door aan het einde onmiddellijk op START/SPLIT te drukken nadat de waarschuwing is gestopt.
- ❖ Als de timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 - 1) Afteltijd,
 - 2) Zonetrainerbalk/hartslag,
 - 3) Zonetrainerbalk/afteltijd,
 - 4) Hartslag/afteltijd,
 - 5) Afteltijd/hartslag of
 - 6) Alleen hartslag.

Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. U begint onmiddellijk weer 15 minuten af te tellen, zodat u kunt bijhouden hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te gaan.

HERSTELLEN

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw activiteit sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren,

Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 of 2 minuten.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om de herstel timer (opnieuw) te starten.



STOP/SET/RESET
Indrukken om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen of om de herstel timer te stoppen of te resetten.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch nadat STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten nadat u de chronograaf met de volgende stappen hebt gestopt.

1. Druk op MODE totdat RECOVER (herstellen) verschijnt.

OPMERKING: Op het display kunt u de duur van de automatische herstelhartslag instellen, die aan het einde van een chronograafsessie is geregistreerd.

2. Druk op STOP/SET/RESET om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen.
3. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode, gevolgd door uw huidige hartslag. De onderste regel toont de resterende tijd in de herstelaftelling.

OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het geldige hartslaggegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

4. Na het aftellen van 1 of 2 minuten geeft het horloge een pieptoon die het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel weer.

5. U kunt een herstelperiode van 1 of 2 minuten blijven starten door stap 3 te herhalen.

BEKIJKEN

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om de activiteitsgegevens voorwaarts te doorlopen.



HEART RATE
Indrukken om de activiteitsgegevens achterwaarts te doorlopen.

Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw activiteit.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.

- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw digitale hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de activiteit en de tijd die u met de activiteit bezig was.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training.

Activiteitsgegevens bekijken

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de activiteitsgegevens te doorlopen.

Aantekeningen en tips voor de modus Review

- ❖ Zodra u de chronograaf op nul (de resetstand) hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtgegevens uit de vorige activiteit, met uitzondering van de herstelhartslag.
- ❖ Zonder de digitale hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde- of tussentijd in de modus Review, samen met de laatst geregistreeerde herstelhartslag.

HARTSLAGMONITOR INSTELLEN

Met de modus HRM Setup kunt u belangrijke statistische gegevens selecteren en instellen die door de digitale hartslagmonitor worden gebruikt.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan of deze af te sluiten of om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.



STOP/SET/RESET
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE
Indrukken om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten of om het in te stellen item te verlagen of te wisselen.

Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een aangepaste streefhartslagzone.

Voringestelde streefhartslagzones

De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	Ondergrens	Bovengrens
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de tabel op pagina 275.

Een vooringestelde streefhartslagzone kiezen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5) te doorlopen.
3. Druk op HEART RATE om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten. Als u de hoorbare waarschuwing aanzet, geeft het horloge een pieptoon om u te waarschuwen als u boven of onder de gekozen

streefhartslagzone komt en blijft een pieptoon geven totdat u naar de streefzone terugkeert.

4. Druk op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM af te sluiten. Wanneer u de modus HRM Setup verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als de basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde handelingen en het volgen ervan.

Handmatige streefhartslagzone

Met de handmatige streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt de handmatige streefhartslagzone wellicht waar het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

De handmatige streefhartslagzone instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat MANUAL (handmatig) verschijnt.
3. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het woord MANUAL op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde te gaan.

6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het instellingsproces verlaten of verdergaan met het in- of bijstellen van andere statistische gegevens van de hartslag.

Opmerking: Als de streefboven- en -ondergrenzen minder dan 5 BPM van elkaar zijn ingesteld, stelt het horloge de ondergrens zo bij dat deze 5 BPM minder is dan de bovengrens.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen




Naast het selecteren van een streefhartslagzone is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag en hartslagdisplay instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de digitale hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde hartslagzone op het display knipperen.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.

5. Druk op STOP/SET/RESET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
6. Druk op MODE om HRM Setup af te sluiten.

U kunt de in de tabel beschreven afstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren en of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (31 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt gebruikt om de voorgestelde streefhartslagzones te bepalen en deze waarde wordt gebruikt als een referentie voor het weergeven van uw hartslag in termen van het percentage van het maximum (%MAX). De maximale hartslag mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) worden ingesteld.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of als een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

ALARM

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer de horloge de ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtverlichting gedurende 20 seconden.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of een alarm AAN of UIT te zetten.



STOP/SET/RESET
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE
Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen.

OPMERKING: U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.

Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat SET even op het display verschijnt, gevolgd door de tijd met een knipperende uurwaarde. De waarde AM/PM knippert ook als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (☞🔔) op het display in de modus Time of Day.
- ❖ U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

ONDERHOUD

Digitale hartslagmonitor

- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de digitale hartslagmonitor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.

- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

Batterij

De knoopcel of knoopbatterij van het horloge is niet bedoeld om door de consument vervangen te worden. Alleen een juwelier of andere professional mag de batterij vervangen.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Digitale hartslagsensor

- ❖ Uw digitale hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT UW HARTSLAG NIET WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

GARANTIE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Zone Trainer™
Modelnummers: M685 / M686 / M010 / M640

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: EN 61000-6-3: (M685 / M686)
EN 61000-6-1: (M685 / M686)
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EG

Normen: UL 60950-1: (M010)
CSA C22.2#60950-1: (M010)
IEC 60950-1: (M010)
CENELEC EN 60950-1: (M010)

Emissies van digitale apparaten

Normen FCC 47CFR 15B klasse A: (M010 / M685 / M686)
 FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
 IC RSS 210: (M010 / M640)
 IC RSS-GEN: (M010)
 IC ICES 003: (M010)
 SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)



Agent: _____

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS