

**WARNING:**

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095000 W-125 NA

performance monitor user guide



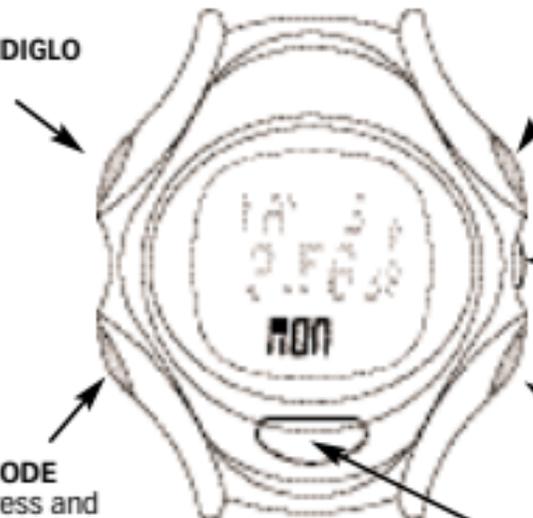
**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Monitor User Guide

**English** page 1-i  
**Français** page 2-i  
**Español** página 3-i  
**Português** página 4-i

### Button Functions

**INDIGLO**



**DISPLAY**  
Press to view performance data.

**SET/FORMAT**  
Hold to set.  
Press to change display format in Chrono.

**STOP/RESET**  
Press and HOLD to RESET

**START/SPLIT**  
Start Chrono.  
Take a split.

**MODE**  
Press and release to go to the next MODE.

Bodylink es marca registrada de Timex Group, B.V.

TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation en EE.UU. y otros países.

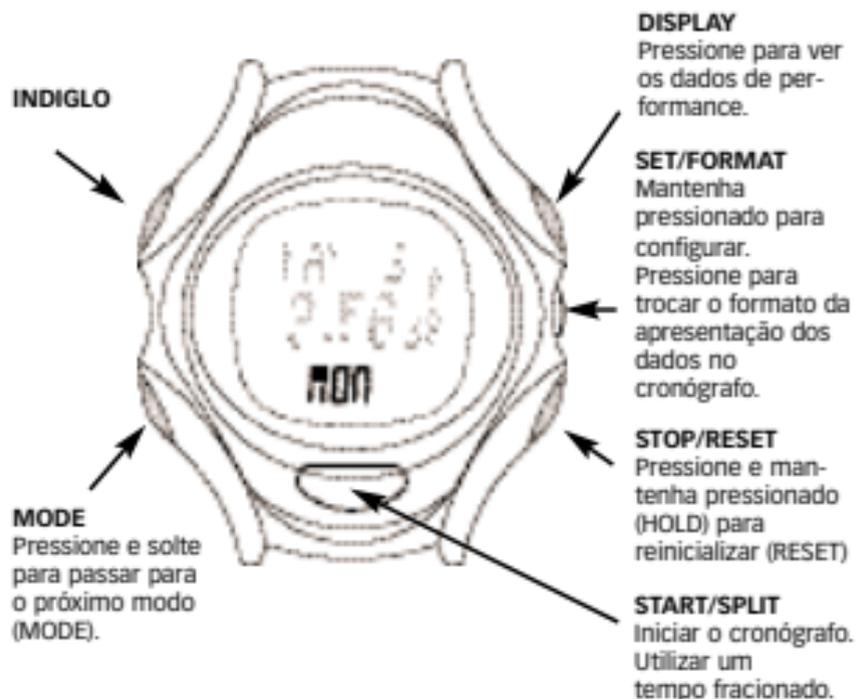
INDIGLO es marca registrada de Indiglo Corporation en EE.UU. y otros países.

©2005 Timex Corporation.

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	4-1
ORGANIZAÇÃO DO MANUAL .....	4-1
BEM-VINDO! .....	4-2
RECURSOS DA INTERNET .....	4-10
<b>CONHEÇA O SEU NOVO PARCEIRO DE TREINAMENTO</b> .....	4-11
OS MODOS .....	4-11
O MOSTRADOR .....	4-13
FUNÇÕES DOS BOTÕES .....	4-14
INÍCIO DO SISTEMA BODYLINK® .....	4-16
VER DADOS DE PERFORMANCE .....	4-17
MENSAGENS INFORMATIVAS E DE ERRO DO SISTEMA BODYLINK® .....	4-19
<b>PRIMEIRA CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO</b> .....	4-22
CONFIGURAÇÕES BÁSICAS .....	4-22
CONFIGURAÇÕES DA ZONA ALVO .....	4-23
CONFIGURAÇÕES AVANÇADAS .....	4-24
<b>MODO HORA DO DIA (TIME OF DAY)</b> .....	4-25
FUSOS HORÁRIOS .....	4-26
CONFIGURAÇÃO MANUAL DA HORA DO DIA .....	4-26

VER DADOS DE PERFORMANCE .....	4-29	NAVEGAR PELAS OPÇÕES .....	4-52
<b>MODO CRONÓGRAFO ("CHRONOGRAPH")</b> .....	4-30	CONFIGURAÇÕES DA OPÇÃO "CONFIGURAÇÃO RÁPIDA" (QUICK-SET) .....	4-53
UMA OBSERVAÇÃO SOBRE VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS .....	4-32	ALTERAÇÃO DAS CONFIGURAÇÕES DA OPÇÃO .....	4-54
FUNCIONAMENTO DO CRONÓGRAFO .....	4-32	DESCRIÇÕES DA OPÇÃO .....	4-55
FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DE "MÃOS LIVRES" ..	4-34	Configurações do monitor da FC (HRM) .....	4-55
VER DADOS DE PERFORMANCE .....	4-34	Zona alvo da frequência cardíaca .....	4-55
<b>MODO DADOS DA VOLTA ("LAP DATA")</b> .....	4-35	FC Máx (HR <sub>max</sub> ) .....	4-57
FUNCIONAMENTO DO MODO .....	4-36	Configurações de V + D (velocidade+distância) ..	4-58
DADOS ARMAZENADOS PARA CADA VOLTA .....	4-37	Zona de velocidade/passo .....	4-58
<b>MODO RESUMO ("SUMMARY")</b> .....	4-38	Alerta de distância .....	4-61
FUNCIONAMENTO DO MODO .....	4-39	Nivelação da velocidade e do passo .....	4-62
QUAIS SÃO OS DADOS ARMAZENADOS? .....	4-40	CONFIGURAÇÃO DE "MÃOS LIVRES" .....	4-63
<b>MODO TEMPORIZADOR ("TIMER")</b> .....	4-43	Início e parada automáticos .....	4-63
FUNCIONAMENTO DO TEMPORIZADOR .....	4-44	Tempo fracionado automático .....	4-64
CONFIGURAÇÃO DO TEMPORIZADOR .....	4-46	CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO .....	4-65
VER DADOS DE PERFORMANCE .....	4-47	Modo noturno (Night Mode) .....	4-65
<b>MODO ALARME ("ALARM")</b> .....	4-48	Sinal horário .....	4-65
SELEÇÃO DE UM ALARME .....	4-49	Botão do bipe .....	4-65
ATIVAR/DESATIVAR ALARMES .....	4-49	Unidades de comprimento .....	4-65
CONFIGURAÇÃO DO ALARME .....	4-49	<b>TROCA DA PILHA</b> .....	4-66
<b>MODO CONFIGURAR (CONFIGURE)</b> .....	4-51	<b>PERGUNTAS COMUNS</b> .....	4-69

## Funções dos botões



## Introdução

### Organização do manual

O manual está dividido em cinco seções principais:

1. A presente seção de Introdução.
2. "Conheça o seu novo parceiro de treinamento" (página 4-11), na qual você encontrará uma introdução geral ao relógio, os modos e alguns procedimentos do funcionamento, como por exemplo, configuração e utilização dos dados do medidor Bodylink®.
3. "Primeira configuração do relógio" (página 4-22) é a seção que descreve como configurar as opções mais importantes do relógio para tirar o máximo proveito deste aparelho antes de sair para o seu primeiro exercício.
4. A seguir, você encontrará as seções de descrição dos modos, uma seção para cada modo do relógio. Ali você encontrará informações detalhadas sobre todos os aspectos de todos os modos.
5. Por último, incluímos uma lista de "Perguntas comuns" (página 4-69) para ajudá-lo a resolver qualquer problema que você tiver com o sistema Bodylink®.

## **Bem-vindo!**

O sistema Timex® Bodylink® oferece aos atletas e entusiastas da forma física a capacidade inédita de rastrear, armazenar e analisar vários indicadores essenciais da performance pessoal. Adotando o que há de mais avançado em tecnologia digital, o sistema Bodylink® compõe-se de uma rede de até quatro dispositivos†, usados no corpo para que atuem juntos como um sistema único de informação e monitoramento desportivo.

### **Monitor de performance Bodylink®†**

### **Medidor digital da frequência cardíaca†**

### **Medidor da velocidade + distância†**

### **Registrador de dados†**

† Dispositivo(s) incluso(s) ou disponível(is) para compra no site [www.timex.com](http://www.timex.com).

### ***Monitor de performance Bodylink®***

Este relógio desportivo é o elo essencial do sistema Bodylink® porque fornece dados de exercício em tempo real. Trabalha juntamente com o medidor digital da frequência cardíaca ou o medidor de velocidade + distância, ou pode funcionar simultaneamente com ambos os dispositivos para fornecer um feedback abrangente da performance.

## **Medidor digital da frequência cardíaca**

Como líder mundial em dispositivos de cronometragem desportivos, a Timex criou um medidor de frequência cardíaca que oferece a precisão da transmissão digital exigida pelos atletas de nível internacional e a facilidade de funcionamento para que qualquer pessoa possa usá-lo a fim de se manter em forma para o resto da vida.

*Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.*

### ***Medidor de velocidade + distância***

Com os sinais do sistema de 24 satélites GPS, o medidor de velocidade + distância Timex® envia os dados ao relógio com precisão para que você possa calcular ininterruptamente a sua velocidade, o seu passo e a sua distância. De posse do sistema Bodylink®, você agora tem no alcance da mão as informações de performance para poder responder às perguntas básicas: "Qual é a distância? Qual é a velocidade?"

### ***Registrador de dados***

O registrador de dados Timex® funciona como o supra-sumo dos diários de treinamento porque coleta as informações precisas do seu medidor de frequência cardíaca ou do medidor de velocidade

+ distância ou de ambos os dispositivos ao mesmo tempo. Depois, os dados podem ser descarregados no seu computador por meio de uma simples conexão USB e combinados com o software Timex® Trainer para registrar o seu progresso.

### **A Timex elimina as conjeturas sobre a forma física**

Alcançar uma melhor forma física e uma performance atlética é tão simples como estabelecer uma meta realista para a forma física e utilizar o medidor digital de frequência cardíaca Timex® como o seu treinador pessoal.

Funciona assim:

**Em primeiro lugar, selecione uma meta para alcançar uma forma física que é a certa para você**

- Melhorar a forma física
- Perder peso e queimar a gordura
- Aumentar a energia e a resistência aeróbica
- Melhorar a condição da forma física
- Alcançar a melhor performance atlética possível

**Em segundo lugar, selecione uma zona de exercício da frequência cardíaca que é a certa para você**

A zona de exercício da frequência cardíaca é a metodologia amplamente usada por profissionais de treinamento da forma

física e desportivos para alcançar os objetivos de condicionamento físico anteriormente citados. Uma vez configurado, o monitor digital de frequência cardíaca poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona como um treinador pessoal, ajudando-o a manter o seu exercício corporal a uma intensidade que lhe permita alcançar o seu objetivo de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

### **Regras para selecionar a zona de exercício da sua frequência cardíaca**

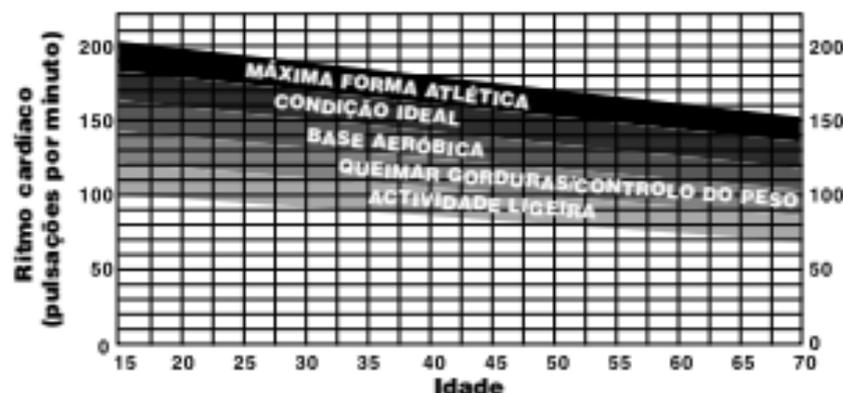
São cinco as zonas de exercício da frequência cardíaca. Selecione a zona que representa a meta de forma física que você deseja alcançar durante um determinado exercício. Inicie o exercício sempre a partir da zona mais baixa, permitindo que o seu corpo se aqueça e se prepare para trabalhar nas suas zonas alvo de exercício. Por exemplo, você pode se "aquecer" na zona de exercício leve, exercitar a maior parte do tempo na zona de controle do peso e, depois, ficar um pouco na zona de exercícios aeróbicos básicos. O grau da intensidade dos exercícios das zonas 4 e 5 é alto o bastante para recomendar que, nessas zonas, os exercícios devam ser feitos em intervalos limitados e com a orientação de um médico qualificado ou treinador profissional.

#### AS CINCO ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O CONDICIONAMENTO FÍSICO

Zona	Ideal para	Benefício desejado	Grau de intensidade (% frequência cardíaca máxima)
1	Exercício Leve	Manter coração sadio/em forma	50%-60%
2	Controle do peso	Perder peso/queimar gordura	60%-70%
3	Desenvolvimento aeróbico básico	Aumentar energia Resistência aeróbica	70%-80%
4	Condição ótima	Manter excelente forma física	80%-90%
5	Atletas de elite	Mantém superior condição atlética	90%-100%

Por exemplo, se você quiser perder peso/queimar gordura: faça o seu exercício preferido a 60%-70% da sua frequência cardíaca máxima pelo menos por 30 minutos por dia, três vezes por semana. O gráfico das zonas alvo da frequência cardíaca (página seguinte) ilustra os diferentes valores das zonas alvo, utilizando um método baseado na idade (220 menos a sua idade).

Selecione o nível da condição que representa a sua condição física atual e localize as zonas inferior e superior de frequência cardíaca para a sua idade no gráfico das zonas alvo da frequência cardíaca. Consulte as configurações da zona alvo para selecionar uma zona alvo no monitor de performance Timex®.



As últimas pesquisas mostram que qualquer pessoa a qualquer idade pode ficar em forma ou permanecer em forma sem ser fanático. Para a pessoa que faz exercícios moderados, se manter em forma pode significar simplesmente:

- **Exercitar 3 vezes por semana**
- **Exercitar de 30 a 45 minutos de cada vez**
- **Exercitar na zona alvo de frequência cardíaca adequada ao seu caso**

Você estará preparado para realizar atividades físicas de maior intensidade quando exercitar durante todo esse tempo e nessa frequência cardíaca sem ofegar e apenas com um mínimo de dor.

**Por que os exercícios da zona cardíaca são amplamente usados por peritos em treinamento para forma física e desportivo.**

Exercitar regularmente pode ajudar a manter "a forma" cardíaca, pulmonar e muscular. O coração supre os pulmões e os músculos com o sangue oxigenado necessário para o exercício. A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. O exercício da zona cardíaca realizado de forma sistemática põe o coração, os pulmões e os músculos em condições de trabalhar em níveis mais elevados para que o corpo possa se manter em forma.

**O condicionamento físico ótimo é simplesmente um hábito de treinamento superior.**

Você não precisa ser um atleta para ficar em ótima forma. Qualquer pessoa a qualquer idade pode fazer isso ao utilizar o treinamento cruzado em condições ótimas. Siga as seguintes regras:

- **Escolha os exercícios que você gosta ou aqueles que você precisa para um programa de treinamento.**
- **Treine à frequência cardíaca alvo adequada por 30 a 60 minutos, 3 a 4 vezes por semana.**
- **Você se aproximará da condição ótima quando puder completar a sessão de exercícios sem ficar exausto nem sentir fadiga ou dor excessivas.**

**O medidor digital da frequência cardíaca Timex® é o seu treinador eletrônico.**

Você pode caminhar, correr, andar de bicicleta, usar máquinas de exercício ou fazer qualquer exercício aeróbico com o medidor digital da frequência cardíaca Timex®. O essencial para alcançar e manter os seus objetivos de forma física é exercitar na sua zona ideal de frequência cardíaca.

## Recursos da Internet

O site da Timex na internet ([www.timex.com](http://www.timex.com)) é uma excelente fonte de informações que você poderá explorar para poder tirar o maior proveito do seu sistema Timex® Bodylink®. Outros recursos que você deve verificar no site da Timex incluem:

### [www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/)

Apresenta mais informações do sistema Timex® Bodylink®, inclusive listas de lançamentos de produtos e simulações.

### [www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/)

Apresenta lançamentos e atualizações de softwares que funcionam com os produtos Timex®.

### [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)

Apresenta dicas de forma física e de treinamento quando se usa o sistema Timex® Bodylink® e o medidor de frequência cardíaca e o de velocidade + distância.

## Conheça o seu novo parceiro de treinamento

### Os modos

Em primeiro lugar, seria bom que você explorasse os diversos modos para se familiarizar com os vários recursos do relógio. Pressione e solte o botão **MODE** para passar pelos modos do relógio na seguinte ordem:

**HORA DO DIA (TIME OF DAY)** – Este modo mostra a hora do dia atual e a data para um dos dois fusos horários. Você também poderá ver uma série limitada de dados de performance na linha inferior quando utilizar os medidores Bodylink®.

**CRONÓGRAFO (CHRONO)** – Este é o principal modo de “malhação” do relógio. Neste modo você pode utilizar o cronógrafo e monitorar uma série completa de dados complementares de performance quando utilizar os medidores Bodylink®.

**DADOS DA VOLTA (LAP DATA)** – Você virá a este modo quando quiser rever as voltas registradas no cronógrafo. Neste modo você poderá ver os valores estatísticos da frequência cardíaca, da velocidade, do passo e da distância por volta.

**RESUMO (SUMMARY)** – Este é o modo que permite ver os dados totais e acumulados de performance, como por exemplo, a média total da sua frequência cardíaca, tempo de evento ou média total do passo. Nesse modo você também encontrará um “Odômetro de viagem” reinicializável, útil para acompanhar a distância percorrida durante longos períodos de tempo ou entre múltiplos exercícios.

**TEMPORIZADOR** – Utilize este modo se precisar de um temporizador para fazer a contagem regressiva de um evento fixo, como um “spinning”, por exemplo. A apresentação dos dados de performance neste modo é mais limitada do que no Cronógrafo.

**ALARME (ALARM)** – A Timex proporcionou cinco alarmes que podem ser configurados para que soem todos os dias, somente nos dias úteis, somente nos fins de semana ou somente uma vez (“lembrete sobre compromissos”).

**CONFIGURAR (CONFIGURE)** – O lugar para ajustar as configurações relativas a como o relógio responde aos dados de velocidade + distância e do monitor de frequência cardíaca (HRM). Os recursos das zonas alvo da frequência cardíaca, das configurações dos alertas de velocidade ou passo e de “mãos livres” do cronógrafo são configurados neste modo.

*DICA: Pressione e mantenha pressionado o botão **MODE** por 1,5 segundo para voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo.*

## O mostrador

O monitor de performance Timex® permite, com uma simples olhada, extrair muitas informações sem ocupar muito espaço do seu pulso. Segue-se abaixo um resumo dos símbolos do mostrador do relógio e do seu significado:



O TEMPORIZADOR ESTÁ EM FUNCIONAMENTO  
(A SETA INDICA QUE O TEMPORIZADOR ESTÁ CONFIGURADO PARA REPETIR)



O CRONÓGRAFO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO



O MODO NOTURNO ESTÁ ATIVADO



A VOLTAGEM DA BATERIA GPS ESTÁ BAIXA



O SISTEMA BODYLINK® ESTÁ ATIVO, PISCA DURANTE PERÍODOS DE INATIVIDADE DE DADOS



PELO MENOS UM ALARME ESTÁ ATIVO, PISCA DURANTE PERÍODOS DE BACK-UP



O SINAL HORÁRIO ESTÁ ATIVADO



## Funções dos botões

Na maioria das vezes, as funções dos botões correspondem aos rótulos impressos na caixa. Contudo, há situações em que as funções dos botões devem ser mudadas para permitir configurar a hora do dia ou a zona alvo de frequência cardíaca. Nesse tipo de situações, a nova função do botão será indicada com um ícone ou com um texto visível no mostrador do relógio.

Por exemplo, esta é a forma como os botões funcionam quando se configura a hora do dia. Observe como as funções dos botões correspondem aos símbolos visíveis no mostrador:



Este é um segundo exemplo das funções dos botões no modo Dados da Volta. Neste caso, as funções dos botões são mudadas para permitir a navegação pelos dados da volta armazenados. Novamente, a nova função de cada botão é indicada no mostrador do relógio.



Não há necessidade de que você se lembre cada função dos botões em cada modo. Apenas lembre-se do seguinte: **Quando houver a mudança da função de um botão, o relógio o lembrará do fato apresentando a nova função do botão no mostrador do relógio.**

## Início do sistema Bodylink®

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

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

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

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

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

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

## Ver dados de performance

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

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

- No modo Cronógrafo, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio. Com isso você pode ver os dados mais importantes na linha central do mostrador que é maior.
- Se você quiser parar o monitoramento dos dados dos medidores Bodylink®, mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que a mensagem "HOLD TO SHUT OFF RCVR" (mantenha pressionado para desligar receptor) apareça no mostrador do relógio. Continue mantendo pressionado o botão **DISPLAY** por mais alguns segundos. O relógio emitirá um bipe, indicando que foi desligada a conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

*DICA: Se você já estiver vendo os dados de um medidor, por exemplo, o de frequência cardíaca, e deseja ver também os dados do medidor de velocidade + distância, simplesmente pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** até que o relógio emita um bipe curto e o ícone de antena comece a piscar. O relógio está agora procurando um segundo medidor Bodylink®. Quando consegue detectar esse segundo dispositivo, o ícone de antena parará de piscar e o mostrador poderá mudar para um*

*novo formato que inclua as novas informações. Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** (como detalhado anteriormente) para ver várias combinações dos dois dados do medidor.*

## Mensagens informativas e de erro do sistema Bodylink®

Quando estiver monitorando os dados do sensor de frequência cardíaca ou do sensor de velocidade + distância, o relógio poderá apresentar mensagens informativas para anunciar a condição do medidor ou da conexão de rádio entre o relógio e os medidores.

**SEARCHING** (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância ainda não detectou o número suficiente de satélites GPS para calcular a sua posição, velocidade e distância atuais. Você não poderá ver as informações de velocidade, passo ou distância até que o medidor de velocidade + distância consiga se ligar a um número suficiente de satélites GPS.

**WEAK GPS SIGNAL** (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância perdeu sua ligação com os satélites GPS. Essa mensagem aparecerá quando o medidor já não tenha uma vista clara do céu, como quando se está sob uma densa floresta ou dentro de um edifício. Vá para uma área mais aberta o mais rapidamente possível.

*OBSERVAÇÃO: Tanto o medidor como o relógio empregam técnicas para manter uma precisão razoável da distância durante os períodos em que o rastreamento do GPS estiver temporariamente perdido ou quando a ligação de rádio for temporariamente interrompida.*

**NO DATA FROM HRM (GPS)** – O relógio não recebe os dados do respectivo medidor. Certifique-se de que o medidor não esteja a mais de 1 metro (3 pés) de distância do relógio e de que esteja ligado e funcionando.

O relógio tentará “achar” o medidor depois que esta mensagem for apresentada. É possível que o relógio inadvertidamente se ligue a outro medidor que não seja o seu por estar próximo. Portanto, quando possível, afaste-se de outros usuários de medidores Timex® caso esse erro ocorra.

O relógio tentará achar o dispositivo “perdido” por um minuto depois de a mensagem aparecer no mostrador. Consulte a seção “Visualização dos dados de performance” na página 4-16 para saber como restabelecer a ligação com este medidor se o relógio não o encontrar automaticamente no período de um minuto.

**NOISY DATA FROM HRM (GPS)** – O relógio tem dificuldade para receber os dados do medidor indicado devido à rádio interferência. Se for possível, tente afastar-se de qualquer fonte potencial

de interferência, como por exemplo, televisões, monitores ou dispositivos motorizados.

O relógio continuará a rastrear o medidor por cerca de trinta segundos depois desta mensagem ter aparecido no mostrador. Caso persistir a condição de interferência, o relógio não continuará o rastreamento dos dados do medidor. Consulte a seção “Visualização dos dados de performance” na página 4-16 para saber como restabelecer a ligação com este medidor se a condição de interferência não for corrigida em um período de trinta segundos.

**FATAL GPS ERROR** (velocidade + distância) – O medidor de velocidade + distância detectou um erro interno grave. Comunique-se com o pessoal de Atendimento ao Cliente Timex.

## Primeira configuração do relógio

Agora que você já se familiarizou com o layout e as funções dos botões, bem como com o arranjo dos modos, está na hora de configurar o relógio para poder usá-lo. Há algumas configurações essenciais que devem ser feitas, como a do tempo e a da frequência cardíaca máxima. Depois disso, você talvez queira configurar as suas próprias zonas alvo. Por fim, você pode explorar os recursos mais avançados do relógio.

### Configurações básicas

Antes de usar o monitor de performance durante um exercício, verifique se os seguintes parâmetros estão configurados de forma correta:

1. **Configurar a hora do dia.** Para obter instruções detalhadas de configuração, reporte-se à página 4-26 deste manual. Se você estiver utilizando este relógio com o medidor de velocidade + distância, as configurações de tempo deverão ser corrigidas para seguir o horário UTC (Tempo Universal Coordenado) e também quando ocorrerem desvios com o decorrer do tempo.
2. **Insira a sua frequência cardíaca máxima ( $HR_{max}$ ).** Vá ao modo Configurar, selecione "Configurações do monitor de FC (HRM)" e, depois, "FC Máx.". Essa configuração é usada para determinar as cinco zonas alvo preconfiguradas da sua frequência cardíaca. Se

precisar ajuda para navegar pelo modo Configurar, consulte a seção desse modo na página 4-51. Há muitos métodos para estimar a sua frequência cardíaca máxima. **Um método muito usado, baseado na idade, é  $220 - \text{idade}$ ; aplique esta fórmula se você não souber a sua frequência cardíaca máxima.**

3. **Selecione as unidades de comprimento que quiser.** Novamente, no modo Configurar, selecione "Configurações do relógio" e, depois, "Unidades de comprimento". Essa configuração determina como os valores e as configurações de distância e de passo são apresentados no relógio.

### Configurações da zona alvo

Utilize as zonas alvo para manter a sua frequência cardíaca dentro de limites definidos durante o seu exercício.

- **Zona alvo da frequência cardíaca.** Vá ao modo Configurar e selecione "Configurações do monitor de FC (HRM)". Você verá a sua zona alvo e as suas configurações de alerta atuais. Você pode selecionar rapidamente uma zona alvo ao pressionar o botão **START/SPLIT (+)** (consultar a seção "Configurações da opção de configuração rápida" na página 4-22). Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para selecionar o procedimento a fim de configurar os limites da zona de forma **MANUAL** (se assim o desejar) e para alterar as configurações de alerta quando estiver fora da zona.

- Zona de velocidade/passo. Vá ao modo Configurar e selecione "Configurações de V + D". Assim como nas configurações da frequência cardíaca, você verá as configurações atuais para a sua zona de velocidade/passo. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para começar a configuração ou pressione **START/SPLIT (+)** para mudar rapidamente a configuração do alerta quando você estiver fora da zona.

## Configurações avançadas

Consulte a seção "Modo Configurar", começando na página 4-51, para ler as explicações dos recursos mais avançados do monitor de performance como se seguem:

- Recursos de "mãos livres"
- Alerta de distância
- Nivelção da velocidade e do passo

## Modo Hora do Dia

O relógio Timex® mostrará a hora, a data e o dia da semana em dois fusos horários. Cada fuso horário fica sincronizado com a hora altamente precisa UTC (Tempo Universal Coordenado) (também conhecida como "hora média de Greenwich") quando você utiliza o medidor de velocidade + distância e pode ser apresentado no formato de 12 horas ou de 24 horas.



## Fusos horários

Este relógio tem dois grupos independentes de configuração da hora, aos quais nos referimos como "fusos." O que é visível no mostrador chama-se **fuso principal**; o que você não pode ver, é o fuso secundário. Você pode "dar uma espiada" no seu **fuso secundário** ao pressionar e brevemente manter pressionado o botão **START/SPLIT** enquanto estiver no modo Hora do Dia. Se soltar o botão, você voltará para o mostrador do fuso principal; continue a manter pressionado o botão e você trocará uma configuração pela outra, transformando o fuso secundário em principal e vice-versa.

As configurações do fuso horário do relógio identificam-se como **T1** e **T2** durante a espiada.

## Configurar a hora do dia

### CONFIGURAÇÃO MANUAL DA HORA DO DIA

*OBSERVAÇÃO: Para configurar o fuso horário secundário, você deve transformá-lo em principal, mantendo pressionado o botão **START/SPLIT** até trocar um fuso pelo outro. Depois da configuração, repita a etapa para voltar ao fuso horário original se assim o desejar.*

1. Pressione e mantenha pressionado **SET/FORMAT** até que "SET TIME" (configurar hora) apareça no mostrador e o valor das horas comece a piscar.
2. Pressione **DISPLAY (+)** para aumentar o valor ou **STOP/RESET (-)** para diminuí-lo. Se o relógio estiver no formato de 12 horas, certifique-se de configurar corretamente a indicação AM/PM.
3. Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para selecionar (por ordem) os minutos, o ano, o mês, a data e o formato de 12 ou 24 horas. Em cada caso, pressione **DISPLAY (+)** para aumentar o valor ou **STOP/RESET (-)** para diminuí-lo.
4. Pressione **MODE (DONE)** para salvar as suas mudanças e voltar para o mostrador da hora do dia.  
*Observe que o valor dos segundos não é ajustável e que o dia da semana é calculado automaticamente a partir da data.*

### SINCRONIZAÇÃO COM A HORA UTC (TEMPO UNIVERSAL COORDENADO)

Ao receber os dados de GPS dos medidores de velocidade + distância, o relógio corrigirá automaticamente a hora para ambos os fusos horários, baseado na informação da hora obtida dos satélites GPS.

- A primeira vez que você utilizar o medidor de velocidade + distância, os valores de ambos os fusos horários serão sincronizados com a hora UTC (Tempo Universal Coordenado). Você poderá ajustar a hora para o fuso horário do seu local.
- Se você tiver configurado o relógio antes de utilizar o medidor de velocidade + distância pela primeira vez, as configurações da hora e da data serão mantidas, sendo que somente os valores do minuto e dos segundos serão configurados para a hora UTC (Tempo Universal Coordenado).
- Toda vez que você utiliza o medidor de velocidade + distância, o relógio corrige a hora caso houver ocorrido um desvio da hora UTC (Tempo Universal Coordenado) desde a última vez que o medidor de velocidade + distância foi utilizado.

#### As seguintes são algumas dicas sobre sincronização da hora:

- Quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância, a hora no relógio será atualizada quando o medidor se liga aos satélites e, depois, de quinze em quinze minutos, sempre que o relógio receba dados do medidor de velocidade + distância.
- O principal objetivo da sincronização da hora é corrigir qualquer desvio ou imprecisão do registro da hora pelo relógio; não ajustará a hora para o horário de verão, se esse horário for observado na sua região.

- Após sincronizar o relógio com a hora UTC (Tempo Universal Coordenado), você poderá "adiantá-lo" ou "atrasá-lo" com relação à hora correta e assim mesmo manter os benefícios da correção do desvio. Por exemplo, talvez você queira adiantar a hora em 10 minutos com relação à hora real da sua região. Não há problema. Configure manualmente a hora com 10 minutos adiantados e o relógio permanecerá exatamente 10 minutos adiantados com relação à hora local correta.

### Ver dados de performance

Quando utilizar o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance na linha inferior do mostrador. Para ver esses dados, simplesmente pressione e solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer:

- Velocidade atual
- Passo atual
- Distância total percorrida no seu exercício atual. Esses dados dependerão em parte da condição do cronógrafo. Consulte a descrição completa para a "Distância total" na seção do modo Resumo deste manual.
- Frequência cardíaca atual

*DICA: Se você não quiser ver nenhum dado de performance, você pode escolher "ocultar" esses dados e, no seu lugar, ver o dia da semana. Essa seleção está sempre disponível quando se seleciona para ver os dados de performance. Essa configuração será mantida da próxima vez que você usar o sistema Bodylink®, dando a impressão de não estar recebendo nenhum dado do medidor já que o dia da semana continua visível. Lembre-se disso quando selecionar para ver o dia da semana.*

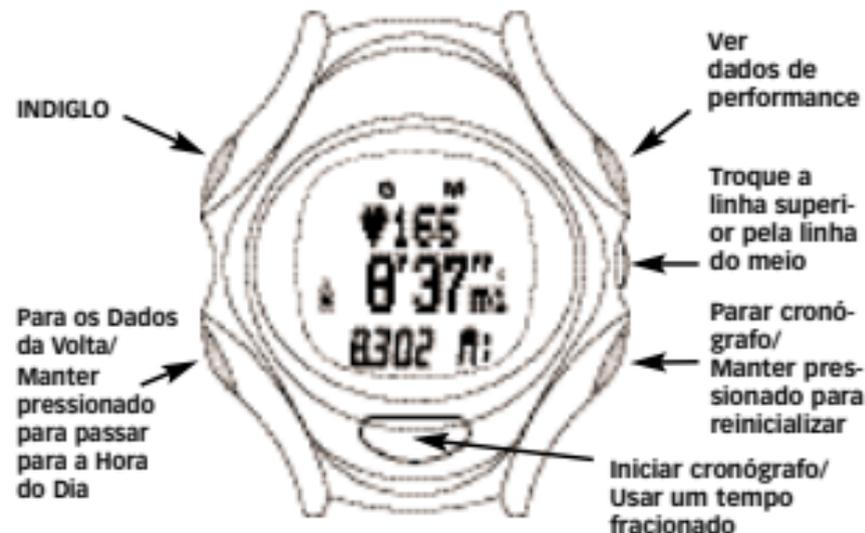
## Modo Cronógrafo

O modo Cronógrafo (Chrono) permite registrar até 100 horas do tempo decorrido e outras informações de um evento.

É possível armazenar até 100 voltas, com os seguintes dados para cada volta:

- Número da volta (lap number), tempo da volta (lap time) e tempo fracionado (split time)
- As médias da velocidade, do passo e da distância para cada volta (se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância)
- Média da frequência cardíaca (se estiver utilizando o medidor da frequência cardíaca)

Você pode pressionar **MODE** para trocar o mostrador do relógio para qualquer outro modo, como Hora do Dia, enquanto o cronógrafo continua funcionando sem interrupções. O ícone de cronômetro aparecerá para indicar que o cronógrafo está em funcionamento.



## Uma observação sobre voltas e tempos fracionados

Nesta seção mencionaremos as “voltas” e os “tempos fracionados”. Ao descrever o tempo, o “tempo da volta” é o tempo transcorrido em um segmento (volta) de um evento. O “tempo fracionado” (split time) é o tempo total desde o começo do evento. Usamos indistintamente a expressão “usar um tempo fracionado” e “usar uma volta”. Ambas as expressões se referem à ação que faz com que o cronógrafo pare a cronometragem do segmento atual e comece a cronometragem de um novo. Essa operação pode ser feita manualmente (com o botão **START/SPLIT**) ou automaticamente (quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância).

## Funcionamento do cronógrafo

1. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a cronometragem.

Se você não estiver utilizando nenhum dos medidores Bodylink, o relógio apresentará o tempo da volta, o tempo fracionado e o número da volta. Se você estiver utilizando o medidor da frequência cardíaca, o medidor de velocidade + distância ou ambos, o relógio apresentará as informações desses dispositivos, como por exemplo, a frequência cardíaca, o passo e a distância.

2. Pressione **START/SPLIT** enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento para usar um tempo fracionado.

Com essa operação, os dados da volta atual e de tempo fracionado serão armazenados e dar-se-á início a uma nova volta. O relógio mostrará a volta e o tempo fracionado para a volta que você acabou de completar. Se você estiver vendo os dados do monitor da FC (HRM) ou de velocidade + distância, o relógio mostrará os valores estatísticos médios da volta (dependendo dos dados que você estiver vendo no momento). O relógio voltará para o cronógrafo que estiver em funcionamento e cronometrando a volta atual. O relógio armazenará as últimas 100 voltas com dados substanciais.

*DICA: Você pode pressionar **MODE**, **SET/FORMAT** ou **DISPLAY** a qualquer hora para cancelar a prensão da volta e imediatamente voltar ao cronógrafo em funcionamento.*

3. Pressione **STOP/RESET** para parar a cronometragem. O mostrador mostra os dados para a volta e o tempo fracionado finais, se os tempos fracionados estiverem sendo usados.

4. Pressione **START/SPLIT** para retomar a cronometragem ou pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET** para reinicializar o mostrador para zero.

*OBSERVAÇÃO: Quando utilizar o cronógrafo com o sensor de velocidade + distância ou com o medidor de frequência cardíaca, as informações da volta e do tempo do cronógrafo aparecerão no mostrador por quatro segundos depois de iniciar, parar ou reinicializar o cronógrafo. Durante esse tempo, o ícone de cronômetro piscará e todos os botões funcionarão normalmente. Esse recurso foi incluído para permitir uma visão dos dados do cronógrafo para essas ações de cronometragem, mesmo que você tenha selecionado para ver somente os dados de performance (não os dados de tempo) no modo Chrono.*

## Funcionamento do sistema de “mãos livres”

O cronógrafo pode ser configurado para iniciar quando você começa a se movimentar e para parar quando você pára. Além disso, você pode utilizar tempos fracionados automaticamente seja em base à distância percorrida seja em base ao tempo decorrido. Consulte a seção do modo Configurar para obter informações detalhadas das configurações.

## Ver dados de performance

Quando estiver utilizando o medidor de velocidade + distância ou o de frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance. Para ver esses dados, simplesmente pressione e

solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer. Consulte a face interna da capa para ver o gráfico que mostra as combinações de dados disponíveis nesse modo.

Quando estiver utilizando os dados de performance, pressione e solte **SET/FORMAT** para trocar a posição das informações da linha superior pelas da linha do meio.

*OBSERVAÇÃO: Os valores médios dos dados e da distância percorrida somente são acumulados enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento.*

## Modo Dados da Volta (Lap Data)

O modo Dados da Volta permite revisar a qualquer momento as informações armazenadas da volta, independente de o cronógrafo estar em funcionamento ou parado ou ter sido reinicializado.

Todos os dados da volta são apagados quando se começa o cronógrafo com uma reinicialização.



## Funcionamento do modo

Pressione **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) para navegar respectivamente para frente e para atrás pelos dados da volta. Mantenha pressionado o botão para passar rapidamente para uma volta específica. Solte o botão para ver os dados para esse número de volta.

Se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, cada volta revista terá três grupos de dados apresentados. A linha inferior de cada um deles sempre mostrará

o número da volta (rotulada "RCL", do inglês "Recall").

Se você não estiver utilizando nenhum medidor, cada volta revista consistirá de apenas um mostrador (tempo da volta e tempo fracionado)

## Dados armazenados para cada volta

**Tempo da volta e tempo fracionado** – Os primeiros dados armazenados são o tempo da volta e o tempo fracionado para a volta. O tempo da volta aparece na linha superior do mostrador e o tempo fracionado aparece na linha do meio.

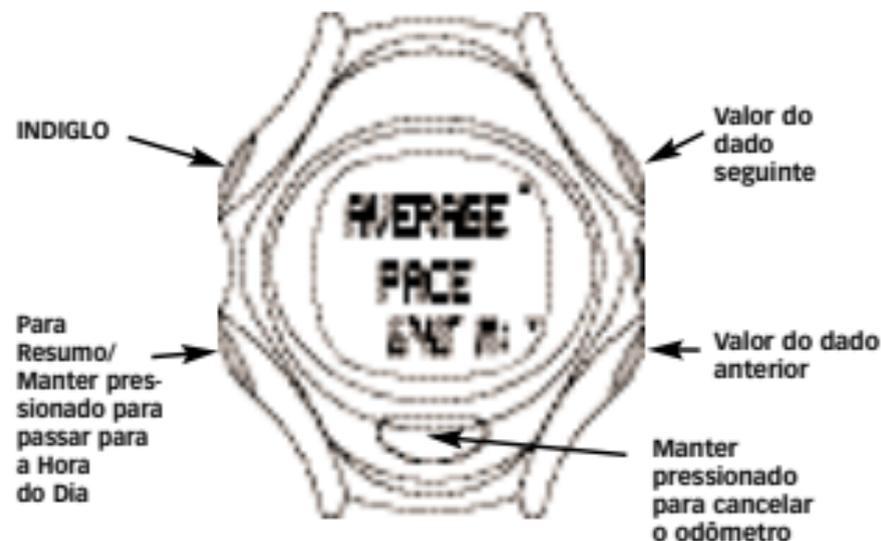
**Médias da velocidade e do passo da volta** – Depois, se estiver utilizando o medidor de velocidade + distância, você poderá ver a média da velocidade e do passo da volta atual. Esses valores são baseados na distância percorrida na volta e no tempo transcorrido da volta.

Se você utilizar apenas o medidor de FC (HRM), você poderá ver essa apresentação, mas não os dados de performance.

**Média da frequência cardíaca na volta e distância da volta** – Por último, a média da frequência cardíaca na volta e a distância percorrida na volta são apresentadas. Se você utilizar apenas o medidor de FC (HRM), os dados da distância percorrida aparecerão em branco.

## Modo Resumo (Summary)

Este modo apresenta um resumo de todos os dados acumulados de performance que foram armazenados pelo relógio enquanto o cronógrafo estava em funcionamento. Este modo não mostrará os dados armazenados para cada volta. Consulte a seção do modo Dados da Volta deste manual.



Assim como acontece com os dados do modo Dados da Volta, quando o cronógrafo for iniciado a partir de uma reinicialização, todos os dados no modo Resumo serão apagados, exceto os dados do odômetro. Esses dados só poderão ser apagados manualmente, como descrito na seguinte seção.

## Funcionamento do modo

### VISUALIZAÇÃO DOS DADOS

Pressione **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) para navegar respectivamente para frente e para trás pelos dados do resumo. Mantenha pressionado o botão para passar rapidamente pelos dados. Solte o botão para ver os dados específicos para esse grupo de dados.

### REINICIALIZAÇÃO DO ODÔMETRO

Enquanto estiver vendo o valor do odômetro, pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** para configurar esse valor de volta para zero.

## Quais são os dados armazenados?

Os seguintes dados estão disponíveis para revisão no modo Resumo: A maioria desses dados provém do monitor de FC (HRM) ou do medidor de velocidade + distância. Portanto, se você não estiver utilizando nenhum desses dispositivos durante o seu exercício, a maior parte dos dados apresentados no modo Resumo não serão de seu interesse.

*OBSERVAÇÃO: Os dados não se atualizam quando estão sendo apresentados.*

**Média da velocidade** – A média da velocidade durante o funcionamento do cronógrafo, calculada dividindo a distância percorrida pelo tempo total do cronógrafo.

**Velocidade máxima** – O maior valor de velocidade recebida pelo relógio durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

**Média do passo** – A média do passo calculada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento. Esse valor é simplesmente a média da velocidade expressa em minutos por unidade de distância.

**Melhor passo** – Este é o valor do passo mais rápido (o menor), calculado durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

**Distância do evento** – A distância percorrida acumulada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

**Distância total** – O total da distância percorrida e acumulada, independente da condição do cronógrafo. A distância total levará em conta toda distância que você tiver percorrido quando o cronógrafo não estava em funcionamento. O valor da "distância do evento" anteriormente descrito não considerará essa informação da distância.

**Odômetro** – Funciona como o odômetro do seu carro. Acumulará a distância, independente de estar utilizando o cronógrafo ou não, até que seja manualmente reinicializado. O valor do odômetro não será cancelado automaticamente entre os exercícios, como ocorre com os demais dados de distância. Portanto, você pode utilizar esse valor para acompanhar a distância num período de uma semana, um mês, etc.

**Média da frequência cardíaca** – A média da frequência cardíaca calculada durante o tempo em que o cronógrafo estava em funcionamento.

**Tempo na zona** – O tempo em que a frequência cardíaca apresentada estava dentro da sua zona alvo de frequência cardíaca. Consulte a seção do modo Configurar a fim de obter instruções detalhadas para configurar a zona alvo da frequência cardíaca.

**Média da frequência cardíaca na zona** – Esta é a média da frequência cardíaca calculada somente com os valores de frequência cardíaca que estavam dentro dos limites da sua zona alvo de frequência cardíaca. Esses dados dão uma idéia dos valores da sua frequência cardíaca quando você exercita dentro da sua zona alvo.

**Tempo do evento** – Esse valor é equivalente ao tempo total do cronógrafo.

**Tempo total** – O tempo total em que o relógio estava recebendo os dados de velocidade + distância, independente da condição do cronógrafo. Esses dados não levam em conta a utilização do monitor de FC (HRM).

**Carga da pilha GPS** – Essa informação só será correta se o relógio estiver recebendo os dados do medidor de velocidade + distância. O nível da voltagem das pilhas aparece como um gráfico de barras. Quando a imagem da pilha estiver vazia, significa que a carga das pilhas do medidor de velocidade + distância está criticamente baixa. Considere em trocar as pilhas quando o gráfico de barras mostrar apenas um segmento, já que deve haver pelo menos uma hora de vida da pilha.

*DICA: O relógio mostrará o ícone de pilha na parte superior do mostrador do relógio para lembrá-lo de trocar as pilhas no medidor de velocidade + distância.*

## **Modo Temporizador (Timer)**

O modo Temporizador permite configurar um tempo específico a partir do qual o relógio executa contagens regressivas até zero, sendo este um recurso útil para eventos com tempo fixo. O temporizador pode ser configurado para parar, repetir a contagem regressiva ininterruptamente ou passar para o modo Cronógrafo quando a contagem regressiva for concluída.

Você pode pressionar **MODE** para trocar o mostrador do relógio para qualquer outro modo, como Hora do Dia, enquanto o Temporizador continua funcionando sem interrupções. O ícone de temporizador aparecerá para indicar que o temporizador está em funcionamento.



## Funcionamento do temporizador

1. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva do temporizador.
2. Pressione **STOP/RESET** para parar a contagem regressiva.
3. Com o temporizador parado, pressione **START/SPLIT** para retomar a contagem regressiva ou **STOP/RESET** para reinicializar o temporizador para a hora de início.

4. Quando o temporizador chegar ao zero, soará um alerta. A luz de fundo também se ativará para que você possa ver o relógio num ambiente escuro.
  - Se for configurado para parar, o temporizador parará depois do alerta.
  - Se for configurado para repetir, o temporizador se reinicializará para a hora inicial e imediatamente começará outra contagem regressiva. Continuará repetindo até que **STOP/RESET** for pressionado. A repetição da contagem é apresentada na linha inferior do mostrador. O relógio repetirá até 99 contagens. Depois, voltará para zero e continuará o processo.
  - Se o temporizador for configurado para iniciar o cronógrafo, o relógio automaticamente passará para o cronógrafo e o iniciará.

***OBSERVAÇÃO:** Esse recurso somente funcionará se o cronógrafo for reinicializado quando o temporizador atingir "0". Se o cronógrafo não for reinicializado nesse momento, o temporizador simplesmente parará no final da contagem regressiva e o cronógrafo não será iniciado. É importante, portanto, verificar que o cronógrafo seja reinicializado antes de iniciar o temporizador com essa ação no final da contagem regressiva.*

## Configuração do temporizador

1. Pressione **SET/FORMAT** para começar a configuração.
2. Depois de mostrar o lembrete de configuração, o relógio apresentará a contagem regressiva do temporizador com o primeiro dos dois dígitos das horas piscando. Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para aumentar ou diminuir o valor respectivamente. Você pode manter pressionadas as teclas para avançar rapidamente até o valor.
3. Quando o valor estiver configurado corretamente, pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para passar para o próximo dígito, nesse caso o valor de unidade da configuração da hora.
4. Proceda da mesma forma para configurar os minutos e os segundos até configurar a hora desejada.
5. Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** mais uma vez para avançar para a conclusão da configuração. Depois, pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para escolher "STOP", "REPEAT" ou Crono.
6. Pressione **MODE (DONE)** para salvar as configurações e voltar para o temporizador. Observe que o temporizador será reinicializado depois que você sair do modo de configuração.

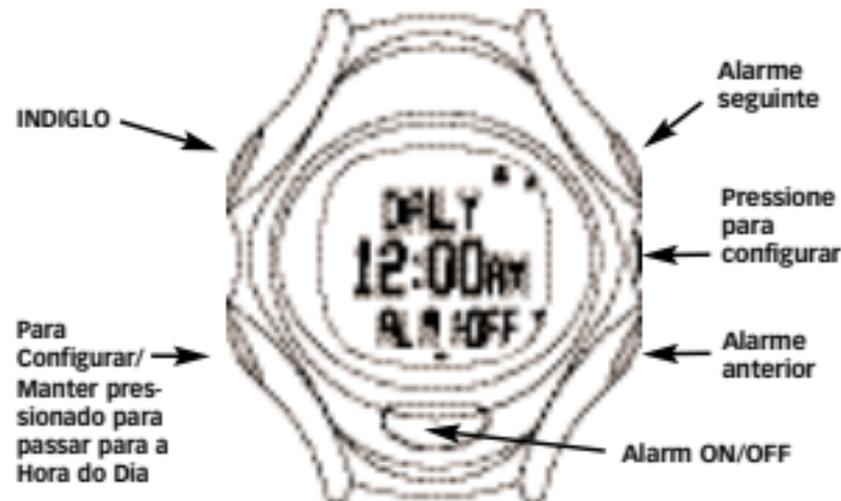
## Ver dados de performance

Quando utilizar o medidor de velocidade + distância ou o da frequência cardíaca, você poderá monitorar os seus dados de performance na linha inferior do mostrador. Para ver esses dados, simplesmente pressione e solte o botão **DISPLAY** até ver os dados que você quer.

- Velocidade atual
- Passo atual
- Distância percorrida durante o tempo em que o temporizador estava em funcionamento. Se o temporizador não estiver em funcionamento, esse valor não aumentará. Todos os dados da volta são apagados quando se começa o temporizador com uma reinicialização.
- Frequência cardíaca atual

## Modo Alarme (Alarm)

Este modo permite configurar até cinco alarmes para alertá-lo a uma hora preestabelecida. Quando um alarme estiver ligado (ON), o ícone de relógio despertador aparecerá no mostrador da Hora do Dia. Os alarmes podem ser configurados para soar todos os dias, somente nos dias úteis ou nos fins de semana ou somente uma vez, como por exemplo, para uma consulta.



Quando o dia e a hora coincidem com os do alarme, ouve-se um sinal sonoro, a luz noturna INDIGLO® pisca e os valores para ativar o alarme são apresentados por 20 segundos. Você pode silenciar o alarme pressionando qualquer botão. Se você não silenciar o alarme antes do fim, o alarme de reserva produzirá um novo alarme em cinco minutos.

### Seleção de um alarme

Quando estiver vendo uma configuração de alarme, pressione **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) para navegar pelas cinco configurações de alarme disponíveis.

### Ativar/Desativar alarmes

Enquanto uma configuração de alarme estiver sendo apresentada, ela poderá ser ligada (ativada) ou desligada (desativada) sem ter de inserir a condição de configuração ao pressionar e manter pressionado o botão **START/SPLIT**.

### Configuração do alarme

1. Selecione a configuração de alarme que você deseja modificar, como foi descrito na seção anterior.
2. Pressione **SET/FORMAT** para inserir a condição de configuração. O relógio mostrará um rápido lembrete de configuração e logo começará a configuração do alarme selecionado.

- Os primeiros dados para configurar é o tipo de alarme, o qual estará piscando. Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para escolher "WEEKDAYS" (dias úteis), "WEEKENDS" (fins de semana), "ONCE" (uma vez) ou "DAILY" (diariamente):
  - DAILY – O alarme soará todos os dias à hora selecionada.
  - WEEKDAYS – O alarme soará à hora selecionada de segundas-feiras às sextas-feiras.
  - WEEKENDS – O alarme soará à hora selecionada somente nos sábados e nos domingos.
  - ONCE – O alarme soará somente uma vez à hora selecionada e depois se desativará automaticamente.
- Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para começar a configuração da hora do alarme, começando com o valor da hora. Observe que o valor AM/PM também está piscando (se o relógio foi configurado para o formato de 12 horas) e que está configurado ao mesmo tempo com o valor da hora.
- Pressione **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** para configurar as horas. Depois, pressione SET/FORMAT (SELECT) para passar para os dígitos da dezena de minutos e da unidade de minutos, configurando-os da mesma forma.

- Pressione **SET/FORMAT (SELECT)** para configurar o alarme para ON (ligado) ou OFF (desligado).
- Pressione **MODE (DONE)** para salvar as mudanças e sair da condição de configuração.

*OBSERVAÇÃO: Se você mudar qualquer uma das configurações do alarme, este se ativará de forma automática.*

## Modo Configurar (Configure)

O modo configurar permite estabelecer várias opções que facilitam as operações dos outros modos e as tornam mais úteis. As configurações deste modo são divididas em quatro grupos:

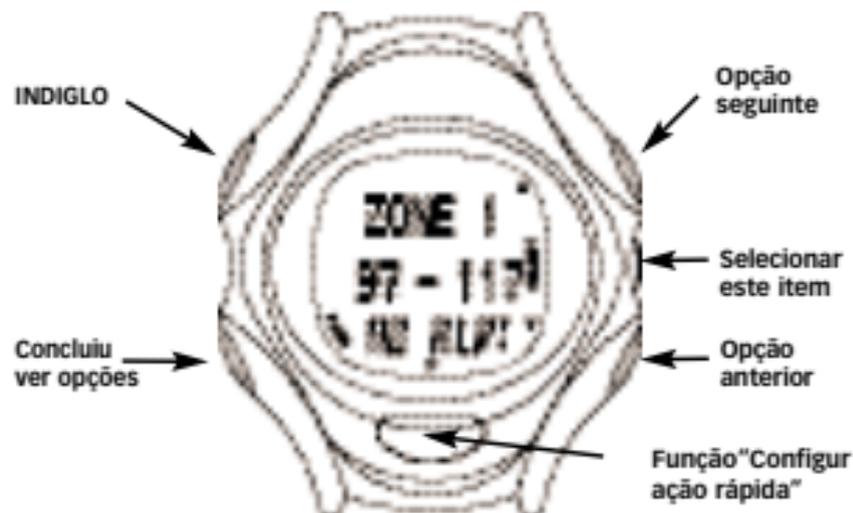
- WATCH SETTINGS** – As configurações de modo noturno, sinal horário, botão do bipe e unidade de comprimento encontram-se neste grupo.
- HRM SETTINGS** – Configura a zona alvo da sua frequência cardíaca.
- S+D SETTINGS** – Configura a nivelção da velocidade ou do passo, os alertas das zonas de velocidade/passo e o recurso do alerta de distância.

- **HANDS-FREE SETTINGS** – Você quer iniciar o cronógrafo, parar e utilizar um tempo fracionado automaticamente quanto estiver usando o medidor de velocidade + distância? Este é o lugar para configurar esse recurso.

## Navegar pelas opções

As opções deste modo encontram-se arranjados numa hierarquia tipo menu, de dois níveis. Na parte interna da capa você encontrará um mapa mostrando o layout do modo. Confirme se você quiser ver a relação de todos os parâmetros no modo. Navegar pelas opções é simples:

- Pressione **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) para passar para o cabeçalho do grupo ou o mostrador da opção anterior ou seguinte.
- Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para “descer” para o próximo nível na hierarquia ou para inserir a condição de configuração da opção que você está olhando.
- Pressione **MODE** (DONE) para voltar para “cima” na seleção do grupo.



## Configurações da opção “Configuração rápida” (Quick Set)

Muitas das opções têm uma configuração preestabelecida, que pode ser mudada sem ter de inserir a condição de configuração, ao pressionar o botão **START/SPLIT** enquanto estiver vendo a opção. Esse recurso de configuração rápida é indicado pela presença do sinal “+” no mostrador acima do botão **START/SPLIT**. Quando for visível, haverá um recurso de configuração rápida. Por exemplo, se nas configurações do monitor de FC (HRM) você

estiver vendo a configuração da zona alvo e pressionar o botão **START/SPLIT**, a preconfiguração da zona mudará. Usa-se a configuração rápida somente para as configurações das opções cujos dados numéricos não precisam ser alterados. Se, por exemplo, houver necessidade de mudar o intervalo do tempo fracionado automático, você terá de selecionar um modo de configuração. Porém, você tem a opção de ligar e desligar o recurso com uma configuração rápida.

O recurso de configuração rápida para cada uma das opções será explicado nas seguintes seções.

### Alteração das configurações da opção

1. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para começar a configuração da opção que você selecionou.
2. O valor do primeiro dado começará a piscar. Pressione **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (-) para aumentar ou diminuir o valor respectivamente. Você pode manter pressionadas as teclas para avançar rapidamente até o valor.
3. Pressione **SET/FORMAT** (SELECT) para avançar para o próximo valor e assim sucessivamente até que a opção fique configurada como quiser.
4. Pressione **MODE** (DONE) para sair da condição de configuração.

## Descrições da opção

### CONFIGURAÇÕES DO MONITOR DA FC (HRM)

Essas configurações permitem configurar a zona alvo da sua frequência cardíaca e um alerta de "fora da zona" enquanto estiver utilizando o medidor da frequência cardíaca. Você pode escolher a zona a partir de um grupo de cinco zonas preconfiguradas ou inserir manualmente o valor do limite superior e inferior.

### ZONA ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



**CONFIGURAÇÃO RÁPIDA:** Seleção da zona alvo.

Você pode selecionar uma das cinco zonas preconfiguradas (baseado na sua  $HR_{MAX}$ ) ou selecione "MANUAL" para configurar os limites superior e inferior para qualquer valor.

As zonas preconfiguradas baseiam-se nas seguintes percentagens da sua frequência cardíaca ( $HR_{MAX}$ ):

Zona 1 – 50% - 60%  $HR_{MAX}$

Zona 2 – 60% - 70 %  $HR_{MAX}$

Zona 3 – 70% - 80%  $HR_{MAX}$

Zona 4 – 80% - 90%  $HR_{MAX}$

Zona 5 – 90% - 100%  $HR_{MAX}$

*OBSERVAÇÃO: Se você seleciona uma zona preconfigurada, a única outra opção que você pode mudar é o tipo de alerta. A configuração dos limites das zonas preconfiguradas não pode ser alterada. Se você deseja inserir determinados limites para a zona alvo, primeiro selecione "MANUAL" como a zona alvo e, depois, configure os limites que desejar.*

*OBSERVAÇÃO: Quando configurar os limites de forma manual, o limite inferior será o valor à esquerda do separador e o limite superior será o da direita. Se os limites forem configurados para*

*valores "irreais" (por exemplo, o limite inferior é configurado para um valor acima do limite superior), o relógio os mudará para valores mais lógicos quando você pressionar **DONE**. Essas correções podem produzir resultados inesperados. Por isso, não se esqueça de verificar de novo as suas configurações quando aplicar a forma "MANUAL" de estabelecer os limites.*

*DICA: As configurações feitas de forma "MANUAL" são mantidas independentemente das zonas preconfiguradas. Por isso, você poderá usá-las para certos exercícios e a zona preconfigurada, para outros. Dessa forma, você não precisará inserir de novo as configurações manuais.*

**FC MÁX. ( $HR_{MAX}$ )**

**CONFIGURAÇÃO RÁPIDA: Nenhuma**

Insira o valor da sua frequência cardíaca máxima. Esse valor será usado para calcular as cinco zonas alvo preconfiguradas.

*DICA: Você pode determinar a sua HR<sub>MAX</sub> ou por meio de teste controlado ou por meio de um dos vários métodos de estimação disponíveis. Um método muito usado, baseado na idade, é 220 – idade, embora os resultados desse teste possam não ser precisos, já que a HR<sub>MAX</sub> depende de muitos fatores fisiológicos, como nível de forma física e composição genética; não apenas da sua idade.*

## **Configurações de V + D (velocidade+distância)**

Essas configurações afetam a resposta do relógio aos dados do medidor de velocidade + distância. Aqui você pode configurar os limites de velocidade ou de passo, o alerta de distância e ativar ou desativar a nivelção para os dados de velocidade e de passo.

### **ZONA DE VELOCIDADE/PASSO.**

**QUICK SET:** Tipo de alerta ("NONE" (nenhum), "SILENT" (silencioso), "AUDIBLE" (audível))

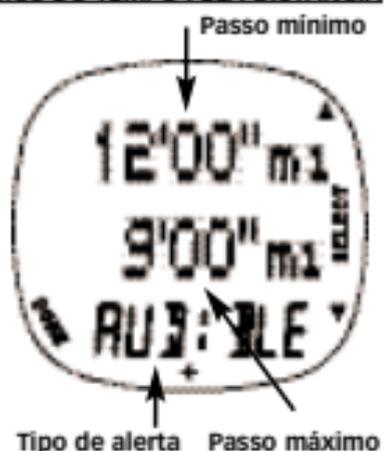
O relógio permite configurar os limites da velocidade ou do passo e configurar o relógio para alertá-lo de que você se está movendo muito rápido ou muito devagar. Esse recurso é semelhante à zona alvo da frequência cardíaca, mas baseia-se na velocidade.

*OBSERVAÇÃO: Se os limites são apresentados em termos de velocidade (por exemplo, 4 mph ou 6 kph), então o relógio está comparando a sua velocidade atual com as configurações dos limites da zona. Se os limites são apresentados em termos de passo (minutos e segundos), então o relógio está comparando o seu passo atual com as configurações dos limites da zona.*

*DICA: Você pode configurar os limites da velocidade e do passo de forma independente. Por exemplo, você pode configurar os limites do passo para ajudá-lo a controlar a velocidade da sua corrida e configurar os limites da velocidade para valores úteis para ciclismo. Depois, você simplesmente troca de uma configuração para outra dependendo do evento.*

**AS UNIDADES SÃO EXPRESSAS EM TERMOS DE VELOCIDADE**

**AS UNIDADES SÃO EXPRESSAS EM TERMOS DO TEMPO PELA DISTÂNCIA**



Quando se mudam os limites da zona, as configurações permanecem na seguinte ordem:

- Tipo de zona – Escolha "SPEED" (velocidade) ou "PACE" (passo).
- "SLOWEST SPEED" (menor velocidade) ou "FASTEST PACE" (passo mais rápido).
- "FASTEST SPEED" (maior velocidade) ou "SLOWEST PACE" (passo mais devagar).

- Tipo de alerta – Se os valores da velocidade ou do passo caírem fora dos limites que você configurou, o relógio não produzirá nenhum alerta (NO ALERT), produzirá uma indicação de alerta no mostrador do relógio (SILENT) ou um som de alerta (AUDIBLE).

**ALERTA DE DISTÂNCIA**

**QUICK SET:** Alerta ligado/desligado

Você pode configurar o relógio para alertá-lo quando você tiver percorrido uma determinada distância ou múltiplos dessa distância. Por exemplo, quando essa configuração for fixada para "1 milha", o relógio emitirá um alerta sonoro quando você tiver percorrido uma milha. Depois, emitirá novamente quando da segunda, terceira e quarta milhas, etc.

*OBSERVAÇÃO: Esse recurso somente será ativado quando o cronógrafo estiver sendo utilizado já que faz uso da distância acumulada durante o tempo em que o cronógrafo está em funcionamento.*

*DICA: Utilize esse recurso para alertá-lo quando você completou a metade do seu exercício.*



#### **NIVELAÇÃO DA VELOCIDADE E DO PASSO**

**QUICK SET: Nivelção ligada/desligada**

Essas configurações determinam se a "nivelção" é aplicada aos valores apresentados de velocidade ou de passo. A nivelção é útil se você acha que os valores apresentados de velocidade ou de passo estão muito instáveis ou "irrequietos", embora a nivelção possa fazer com que esses valores respondam mais lentamente às mudanças. A nivelção pode ser aplicada independentemente à velocidade e ao passo. Experimente essas configurações para ver qual é a melhor combinação para você.

#### **Configuração de "mãos livres"**

Essas configurações oferecem as opções para que o cronógrafo possa iniciar, parar e usar tempos fracionados de forma automática. Esses recursos somente são funcionais quando estiver sendo utilizado o medidor de velocidade + distância Timex.

#### **INÍCIO E PARADA AUTOMÁTICOS**

**QUICK SET: Lig./Deslig.**

Esses recursos permitem que o cronógrafo se inicie quando você começa a se movimentar (quando a sua velocidade muda de zero para um valor diferente de zero) e pare quando você pára de se movimentar (sua velocidade volta ao valor zero).

Enquanto esses recursos estiverem ativados, você ainda poderá iniciar e parar manualmente o cronógrafo.

## TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

**QUICK SET:** *Pela distância/Pelo tempo/Desligado*

Esse recurso permite que o cronógrafo use tempos fracionados automaticamente, baseado no tempo transcorrido ou na distância percorrida. Enquanto esse recurso estiver ativado, você pode usar manualmente os tempos fracionados. Os tempos fracionados manuais não afetam os critérios dos tempos fracionados automáticos.



Ao configurar o recurso de tempo fracionado automático, as configurações permanecem na seguinte ordem:

- Tipo – "OFF" (desligado), "BY DIST" (pela distância) ou "BY TIME" (pelo tempo)
- Intervalo

## Configurações do relógio

Essas configurações oferecem várias opções para personalizar o funcionamento geral do relógio.

### MODO NOTURNO

**QUICK SET:** *Lig./Deslig.*

Quando ativada, a luz noturna INDIGLO® se ascenderá quando for pressionado qualquer botão. O funcionamento do NIGHT-MODE® desativa-se automaticamente depois de 8 horas.

### SINAL HORÁRIO

**QUICK SET:** *Lig./Deslig.*

Quando ativado, o relógio fará soar a campainha a cada hora exata.

### BOTÃO DE BIPE

**QUICK SET:** *Lig./Deslig.*

Quando ativado, o relógio emitirá um bipe quando for pressionado qualquer botão.

### UNIDADES DE COMPRIMENTO

**QUICK SET:** *Milhas/Quilômetros (Km)/Milhas náuticas (NM)*

Você pode selecionar a unidade de distância que preferir para a velocidade, o passo e os valores de distância em milhas, quilômetros ou milhas náuticas. Essa configuração também afeta as unidades apresentadas de todas as opções que processam dados de velocidade, passo ou distância. Essa configuração pode ser alterada durante um exercício e, nesse caso, os dados estatísticos de velocidade, passo e distância serão corrigidos para as novas unidades selecionadas.

## Troca da pilha

**PARA EVITAR A POSSIBILIDADE DE DANIFICAR PERMANENTEMENTE O RELÓGIO, A TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO PARA TROCAR A PILHA A UM REPRESENTANTE AUTORIZADO OU A UM RELOJOEIRO.**

Se preferir mudar a pilha você mesmo, verifique na parte posterior da caixa do relógio qual é a pilha especificada para o seu relógio. Siga cuidadosamente os passos seguintes:

1. Coloque o relógio com a face do mostrador para baixo numa superfície plana.
2. Retire ambas as metades da pulseira do relógio, utilizando uma pequena chave de fenda plana. Observe o sentido da tampa antes de começar. Ela deverá ser reinstalada no mesmo sentido ou a campainha não funcionará depois que voltar a montar o relógio.

3. Com uma chave Phillips 00, retire os quatro parafusos que seguram a tampa e ponha-os de lado. Retire cuidadosamente a tampa e ponha-a de lado.

**NÃO VIRE O RELÓGIO PARA RETIRAR OS PARAFUSOS OU A TAMPA – HÁ PEQUENOS CONECTORES DENTRO DO RELÓGIO QUE PODEM CAIR. SEMPRE MANTENHA O RELÓGIO COM A FACE PARA BAIXO NA SUPERFÍCIE DE TRABALHO.**

4. Abra cuidadosamente a braçadeira da pilha e retire a pilha.
5. Coloque a nova pilha célula no compartimento da pilha, certificando-se de que o lado com o sinal "+" esteja para a frente.
6. Recoloque a braçadeira da pilha.
7. Recoloque a tampa, certificando-se de que a arruela preta esteja firmemente ajustada na ranhura da caixa. Também verifique que a tampa esteja adequadamente alinhada (como observado no passo 2) para que a campainha fique alinhada com as conexões internas.
8. Recoloque cuidadosamente as tiras da pulseira. O segmento mais curto com a fivela se ajusta ao conjunto de alças superior.

## Luz noturna INDIGLO®

A tecnologia eletroluminescente utilizada na luz noturna

INDIGLO® ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz.

## Resistência à água

O relógio, resistente à água a 50 metros de profundidade, suporta até 86 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 164 pés ou 50 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTE RELÓGIO NÃO MOSTRARÁ DADOS DE VELOCIDADE OU DISTÂNCIA OU DE FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR UTILIZADO DEBAIXO D'ÁGUA.

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

1. Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. Mesmo sendo resistente à água a uma profundidade significativa (100 ou 200 metros), não é um relógio de mergulhador e não deve ser usado para mergulhar.
3. A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de tê-lo exposto ao sal.

## Perguntas comuns

- P:** *Às vezes, ao usar o recurso tempo fracionado automático "pela distância", as distâncias para os tempos fracionados são apenas um pouco menores do que a minha configuração (p. ex.: "0,244 km" quando a configuração é "0,25 km"). Por que isso acontece?*
- R:** Isso deve-se à forma em que o relógio usa a velocidade e a distância atuais para estimar o ponto do tempo fracionado atual na sua corrida. Às vezes, o relógio superestima o valor, criando primeiro uma distância do tempo fracionado "mais longa", seguido de uma "curta". Essa distância mais curta do tempo fracionado é necessária para que o relógio possa compensar essas leves superestimativas e evitar que elas se acumulem ao longo do seu exercício. Então, para o exemplo oferecido aqui, o tempo fracionado anterior deveria ter apresentado um valor de distância um pouco mais longo que o da configuração do tempo fracionado automático de 0,25 km.

- P:** Por que os recursos de "mãos livres" ou de alerta de distância não funcionam quando utilizo apenas o medidor de frequência cardíaca?
- P:** Esses recursos baseiam-se nas informações fornecidas pelo medidor de velocidade + distância Timex®.
- P:** Por que não posso ver nenhum dado de tempo total ou distância total quando utilizo apenas o medidor de frequência cardíaca?
- R:** Os dados do tempo total e da distância total baseiam-se somente nos dados recebidos do medidor de velocidade + distância Timex®.
- P:** Já estou monitorando os dados de um medidor Timex® e quero ver também os dados de um segundo medidor que acabei de ligar. O que faço?
- R:** Pressione e mantenha pressionado o botão **DISPLAY** por cerca de dois segundos (você deve estar nos modos Hora do Dia, Crono ou Temporizador). O relógio emitirá um bipe e o ícone de antena começará a piscar, indicando que o relógio está tentando achar um segundo medidor Timex®. Dentro de poucos segundos, o ícone de antena parará de piscar e os novos dados aparecerão na face do relógio (você deve pressionar e soltar **DISPLAY** para selecionar os novos dados nos modos Hora do Dia ou Temporizador).

- P:** Às vezes, aparece "NO DATA FROM HRM" ou "NO DATA FROM GPS". O que significam essas mensagens?
- R:** Essas mensagens aparecerão no mostrador quando o relógio não estiver recebendo sinais do medidor designado. Às vezes, essas mensagens aparecem quando você as espera, como por exemplo, alguns segundos depois de haver desligado o medidor de velocidade + distância. Outras vezes, você poderá vê-las inesperadamente durante o seu exercício. Nesse caso, as causas mais comuns dessas mensagens são graves rádio interferências ou distância excessiva entre o relógio e o medidor. A maior parte do tempo, o relógio corrigirá o problema sem a sua participação. Contudo, se essas mensagens se tornam um problema, indicamos alguns passos a seguir:
- Mantenha o relógio no mesmo braço em que está o medidor de velocidade + distância.
  - Verifique as pilhas dos medidores. Quando a voltagem da pilha está baixa, reduz-se a força da radiotransmissão.
  - Se for possível, aproxime o(s) medidor(es) do relógio.
  - Afaste-se de fontes potenciais de interferência.

- P:** *Por que às vezes quando uso a função do monitor de frequência cardíaca vejo um sinal de interrogação ou travessões piscando perto do mostrador de frequência cardíaca?*
- R:** Essas são indicações de que o medidor de frequência cardíaca está tendo dificuldades para calcular a sua frequência cardíaca. Isso pode ser devido a:
- Ajuste imperfeito ou frouxo do medidor no seu peito
  - O medidor estar colocado de cabeça para baixo no seu peito
  - O material condutivo do lado inferior do medidor não estar o suficientemente umedecido
- P:** *Como posso reduzir o tempo de "SEARCHING" (busca)?*
- R:** O medidor de velocidade + distância se ligará aos satélites GPS mais rapidamente se você diminuir o seu movimento a um mínimo durante esse período e permanecer numa área aberta. Evite, também, deixar o medidor ligado por um longo período de tempo enquanto estiver em ambientes internos.
- P:** *Com que frequência são calculados e atualizados os dados de GPS?*
- R:** O medidor de velocidade + distância calcula a velocidade e a distância percorrida a cada segundo e transmite essa informação a cada 3,5 segundos.

## **GARANTIA INTERNACIONAL**

(GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA)

A Timex Corporation garante o relógio contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o relógio, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pelo fabricante;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
- 5) se for na caixa, nos acessórios ou na pilha. Você teria de pagar para poder substituir qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA.

Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio ao fabricante, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado onde o produto foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Produto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e lugar da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no

Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de envio. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o 0800-168787. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o +43 662 88 92130. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia.

**GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPOM DE CONSERTO  
DO RELÓGIO**

Data original da compra: \_\_\_\_\_  
(Se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprado por: \_\_\_\_\_  
(Nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: \_\_\_\_\_  
(Nome e endereço)

Motivo da devolução: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ESTE É O CUPOM PARA O CONSERTO DO SEU RELÓGIO.  
MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.**

## **Serviço**

Se alguma vez o relógio precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou, então, para:

HotLine Watch Service  
P.O. Box 2740  
Little Rock, AR 72203.

ou:

HotLine Watch Service  
1302 Pike Ave.  
North Little Rock, AR 72114

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos. Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o relógio precisa.

**Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677.**

**Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.**

Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA)  
e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, os quais incluem todos os componentes do Sistema Bodylink® Timex®, cumprem as normas relevantes da seção 15 da FCC e da Industry Canada para os dispositivos de categoria B, como se segue:

**Nomes dos produtos:**

Medidor de velocidade + distância - Transreceptor GPS Série M8xx/M5xx  
Medidor do monitor de frequência cardíaca –  
Transmissor HRM Série M8xx/M5xx

**Tipos de produto:** Radiador intencional

Modelo	Número de identificação FCC	Número de certificação IC
Monitor de frequência cardíaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de velocidade + distância M850	EP9TMXM850	3348A-12181

*Estes dispositivos cumprem com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:*

*(1) O dispositivo não causa nenhuma interferência nociva e (2) o dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.*

**Nomes dos produtos:**

Receptores do relógio – HRM/Velocidade+Distância Série M8xx/M5xx

Registradores de dados – HRM/Velocidade+Distância Série M5xx

**Tipos de produto:** *Radiador não intencional*

Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites foram designados para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em ambientes residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for utilizado de acordo com o manual de instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário que tente corrigir a interferência, reorientando ou trocando de lugar a antena receptora. Outra opção seria aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.

**Aviso:** Qualquer mudança ou modificação feita ao equipamento mencionado anteriormente que não seja expressamente aprovada pela Timex Corporation, poderia anular a autorização que o usuário possui de operar este equipamento.

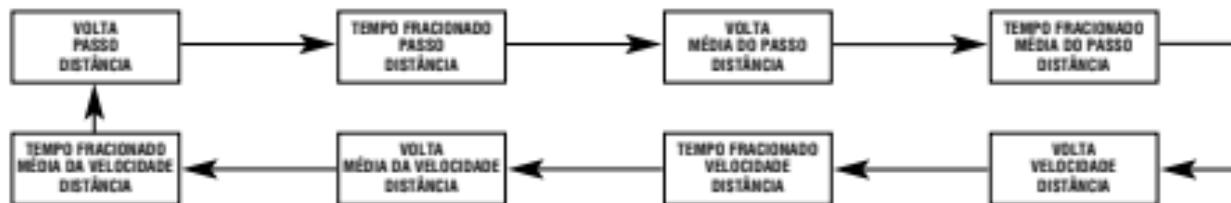
**Notificação da Industry Canada:** Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

## Ver os dados de performance no modo Crono

APENAS  
FC



APENAS  
V e D

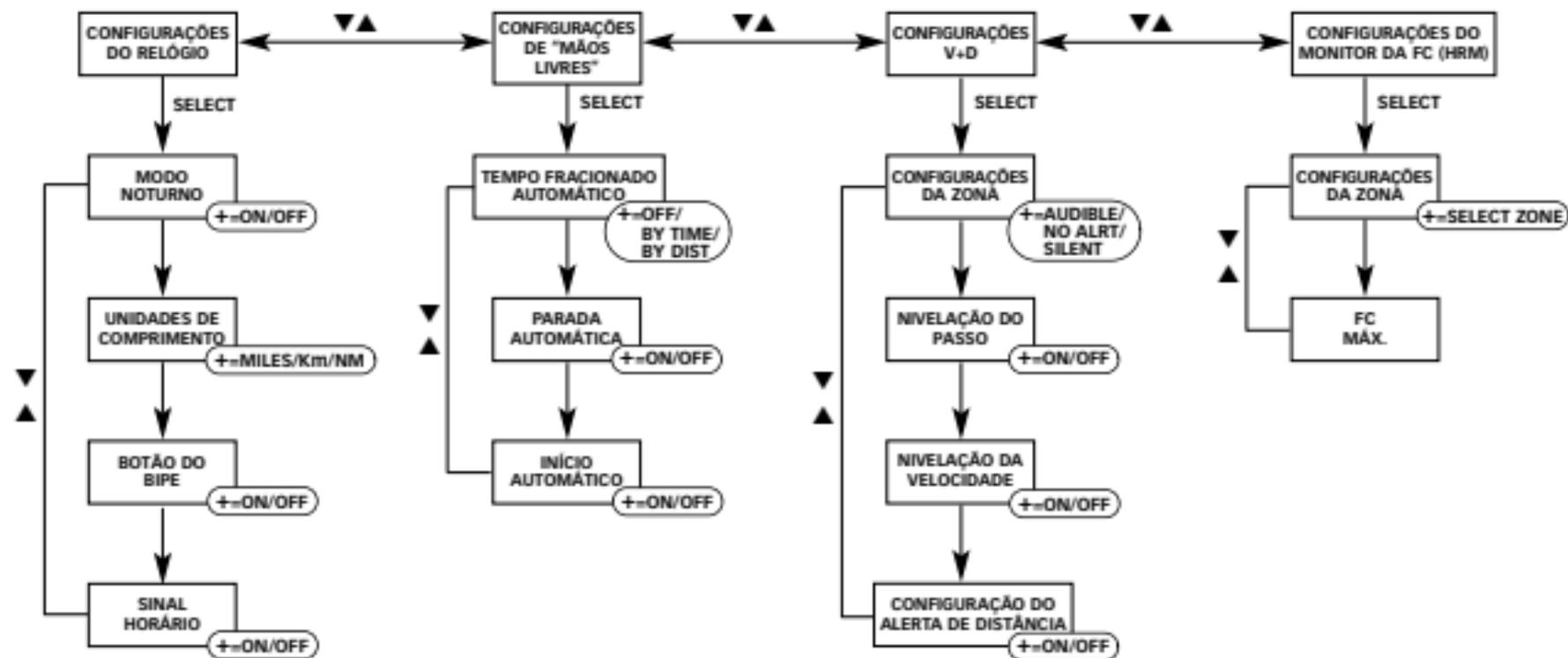


FC e  
V e D



Pressione e solte **DISPLAY** até ver os dados que quiser.

## Modo Configurar (Configure)



Pressione **INICIAR/TEMPO FRACIONADO (+)** para mudar a opção "Configuração rápida" indicada na bolha para cada uma das opções acima descritas.

## Observações

---

Bodylink é uma marca comercial registrada da Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Corporation nos EUA e noutros países.

INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países.

©2005 Timex Corporation.