

**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



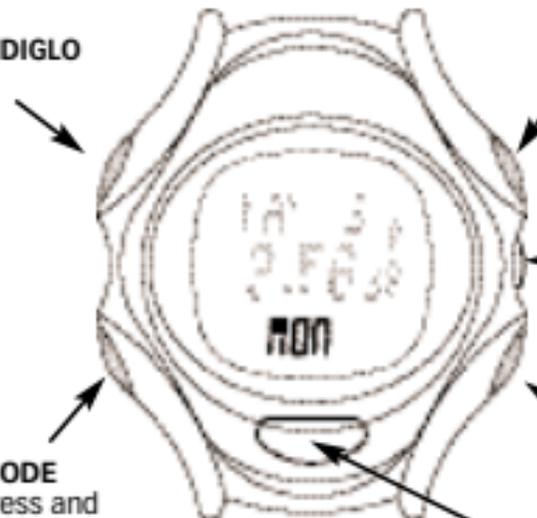
**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Monitor User Guide

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

### Button Functions

**INDIGLO**



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

**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.

Bodylink est une marque déposée de Timex Group, B.V.

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation aux É.-U. et dans d'autres pays.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux É.-U. et dans d'autres pays.

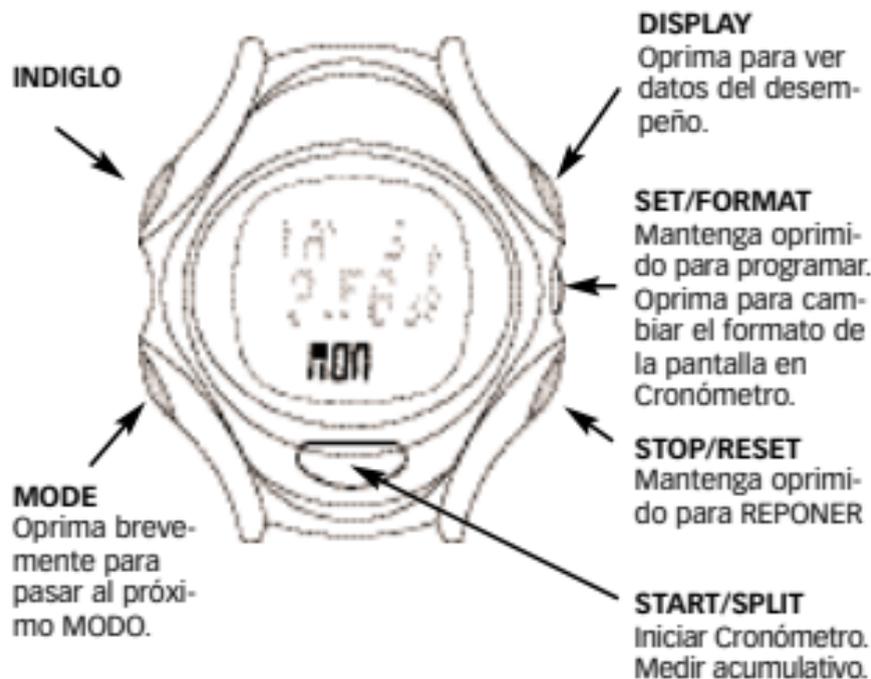
©2005 Timex Corporation.

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3-1
ORGANIZACIÓN DEL MANUAL .....	3-1
BIENVENIDO .....	3-2
RECURSOS EN LA INTERNET .....	3-8
<b>SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO</b> .....	3-9
LOS MODOS .....	3-9
ESFERA DEL RELOJ .....	3-11
FUNCIONES DE LOS BOTONES .....	3-12
CÓMO USAR EL SISTEMA BODYLINK® .....	3-14
CÓMO VER DATOS DE DESEMPEÑO .....	3-15
MENSAJES DE ERROR E INFORMACIÓN DE BODYLINK® .....	3-16
<b>CONFIGURACIÓN DEL RELOJ PARA USARLO POR PRIMERA VEZ</b> .....	3-19
PROGRAMACIÓN BÁSICA .....	3-19
PROGRAMACIÓN DE RANGOS .....	3-20
PROGRAMACIÓN AVANZADA .....	3-20
<b>MODO HORA DEL DÍA</b> .....	3-21
ZONAS HORARIAS .....	3-22

PROGRAMACIÓN DE LA HORA DEL DÍA .....	3-22
CÓMO VER LOS DATOS DEL DESEMPEÑO .....	3-25
<b>MODO CRONÓMETRO</b> .....	3-26
NOTA ACERCA DE VUELTAS Y TIEMPOS ACUMULATIVOS	3-27
FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO .....	3-27
OPERACIÓN "MANOS LIBRES" .....	3-29
CÓMO VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO .....	3-29
<b>MODO DATOS VUELTA</b> .....	3-30
OPERACIÓN DE MODO .....	3-30
DATOS GUARDADOS PARA CADA VUELTA .....	3-31
<b>MODO RESUMEN</b> .....	3-32
FUNCIONAMIENTO DEL MODO .....	3-33
¿QUÉ DATOS SE GUARDAN? .....	3-33
<b>MODO CONTADOR</b> .....	3-36
FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR .....	3-37
PROGRAMACIÓN EL CONTADOR .....	3-38
CÓMO VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO .....	3-39
<b>MODO ALARMA</b> .....	3-40
SELECCIÓN DE ALARMAS .....	3-41
ACTIVACIÓN/DESACTIVACIÓN DE ALARMAS .....	3-41
PROGRAMACIÓN DE ALARMAS .....	3-41

<b>CONFIGURAR MODO</b> .....	3-43
NAVEGACIÓN POR LAS OPCIONES .....	3-43
OPCIÓN "PROGRAMACIÓN RÁPIDA" .....	3-44
CAMBIO DE LA PROGRAMACIÓN DE OPCIONES .....	3-45
DESCRIPCIONES DE LA OPCIÓN .....	3-46
Programación de HRM .....	3-46
<i>Rango de Pulso</i> .....	3-46
<i>Max HR (HR<sub>max</sub>)</i> .....	3-48
Programación V + D .....	3-48
<i>Rango Velocidad/Paso</i> .....	3-49
<i>Alerta distancia</i> .....	3-51
<i>Atenuación de velocidad y paso</i> .....	3-52
PROGRAMACIÓN DE "MANOS LIBRES" .....	3-52
Auto-Parar y Auto-Iniciar .....	3-52
Auto-Acumulativo .....	3-53
PROGRAMACIÓN DEL RELOJ .....	3-54
Modo nocturno .....	3-54
Señal sonora cada hora .....	3-54
Sonido cada vez que se oprime cualquier botón ..	3-54
Unidades de longitud .....	3-54
<b>CAMBIO DE LA PILA</b> .....	3-55
<b>PREGUNTAS COMUNES</b> .....	3-57

## Funciones de los botones



## Introducción

### Organización del manual

Hemos dividido el manual en cinco secciones:

1. Introducción.
2. "Su compañero de entrenamiento" (pág. 9), donde encontrará una explicación general sobre el reloj, los modos y algunos procedimientos operativos comunes (programación y uso del detector de datos Bodylink®).
3. "Configuración del reloj para usarlo por primera vez" (pág. 19) es la sección que describe cómo programar las opciones más importantes del reloj, para aprovecharlo al máximo antes de salir a entrenar por primera vez.
4. A continuación se encuentran las secciones donde se describen los modos (una por cada modo), con información detallada acerca de cada uno.
5. Por último, hemos incluido una lista de Preguntas Comunes (pág. 57) con la cual podrá resolver cualquier problema que encuentre con el sistema Bodylink®.

## **Bienvenido**

El sistema Bodylink® de Timex® ofrece a los atletas y entusiastas del deporte la capacidad sin precedentes de registrar, guardar y analizar varios indicadores clave de su desempeño físico. Gracias a lo último en tecnología digital, el sistema Bodylink® está compuesto por un conjunto de hasta cuatro dispositivos† que se usan en el cuerpo y pueden actuar coordinadamente como un sistema único de información y monitorización de la actividad física.

### **Monitor de desempeño Bodylink®†**

#### **Medidor digital de pulso†**

#### **Medidor de velocidad + distancia†**

#### **Grabador de datos†**

† Dispositivo(s) incluidos o que pueden comprarse por separado en [www.timex.com](http://www.timex.com).

### **Monitor de desempeño Bodylink®**

Este reloj deportivo es el vínculo esencial al sistema Bodylink®, pues suministra datos del ejercicio instantáneamente. Funciona con el Medidor digital de pulso o el Medidor de velocidad + distancia; también puede funcionar simultáneamente con ambos dispositivos para dar una excelente información global del desempeño.

### **Medidor digital de pulso**

Timex, líder mundial en dispositivos medidores para eventos deportivos, creó un Medidor de pulso con la precisión de trans-

misión digital requerida por los atletas exigentes, con funciones que cualquiera puede usar para permanecer "en buena forma física toda su vida".

*Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.*

### **Medidor de velocidad + distancia**

Gracias a las señales de un sistema de 24 satélites GPS, el Medidor de velocidad + distancia de Timex® envía datos precisos al reloj para que continuamente calcule su velocidad, paso y distancia. El sistema Bodylink® le ofrece la información de su desempeño al instante, contestándole las eternas preguntas: "¿Cuánto recorri? ¿Cuál es mi velocidad?"

### **Grabador de datos**

El Grabador de datos de Timex® funciona recolectando información muy precisa del Medidor de pulso, del Medidor de velocidad + distancia o de ambos dispositivos al mismo tiempo. Los datos se descargan luego a la computadora a través de una simple conexión USB, para después usar el software de Timex® y evaluar sus progresos.

### **Timex elimina la incertidumbre cuando usted entrena**

Si se propone objetivos realistas y usa el Medidor digital de pulso Timex® como entrenador personal, el mejoramiento del estado físico y del desempeño atlético se producirá en forma natural.

Haga lo siguiente:

#### Primero seleccione un objetivo adecuado a sus necesidades

- Mejorar su estado físico
- Adelgazar y quemar grasas
- Aumentar su resistencia física y su capacidad aeróbica
- Mejorar su estado físico
- Lograr su mejor desempeño atlético

#### Luego seleccione el rango de pulsaciones adecuado a su organismo

El ejercicio dentro de un rango de pulsaciones preestablecido es el método más usado por los profesionales del mundo del deporte para lograr los objetivos antes mencionados. Una vez determinados, el Monitor Digital de Pulso muestra automáticamente si está dentro del rango elegido y le avisa si no lo está. Funciona como entrenador personal, para que usted haga su ejercicio con la intensidad necesaria para lograr el objetivo de estado físico deseado, sin pecar por exceso o por defecto.

#### Pautas para seleccionar el rango de pulsaciones

Hay cinco rangos básicos. Seleccione un rango con el objetivo que desea lograr durante un ejercicio en particular. Cuando comience sus ejercicios, hágalo siempre en un rango más bajo y deje que su cuerpo entre en calor y se prepare para trabajar en el rango que usted desea. Por ejemplo, entre en calor en el rango Ejercicio

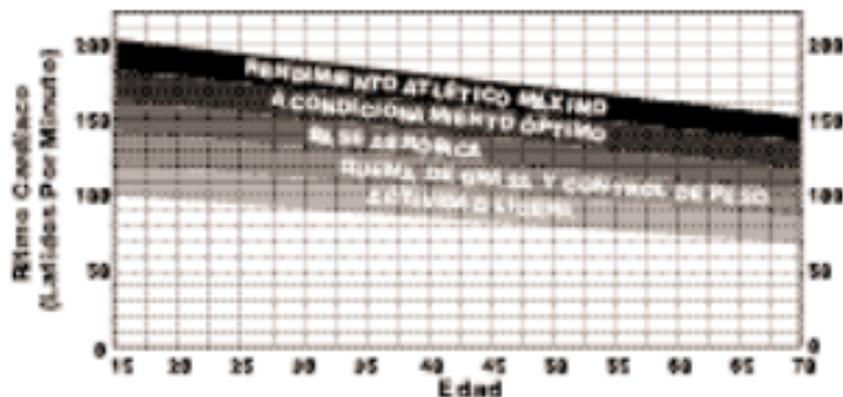
Liviano, realice la mayor parte de su ejercicio en el rango de Control de Peso y luego dedique un poco de tiempo al rango Creación de Base Aeróbica. La intensidad de los Rangos 4 y 5 es lo suficientemente alta como para que el ejercicio en ellas se haga durante intervalos limitados y bajo la supervisión de un profesional del campo médico o deportivo.

#### CINCO RANGOS PARA LAS PULSACIONES

Rango	Ideal para	Beneficio deseado	Nivel de intensidad (% máximo de pulsaciones)
1	Ejercicio liviano	Mantener corazón saludable/mejorar estado físico	50%-60%
2	Control del peso	Adelgazar/quemar grasas	60%-70%
3	Creación de base aeróbica	Aumentar resistencia base aeróbica	70%-80%
4	Estado físico óptimo	Mantener excelente estado físico	80%-90%
5	Atleta	Mantener estado físico superior	90%-100%

Por ejemplo, si desea Adelgazar/Quemar grasas: haga su ejercicio favorito al 60%-70% de su pulso máximo durante al menos 30 minutos diarios, tres veces por semana. La tabla de Rango de pulsaciones deseado (próxima página) ilustra los diferentes valores de rangos usando un método basado en la edad (220 menos su edad).

Seleccione el nivel que represente su estado físico actual y busque el máximo y el mínimo dentro del rango de pulsaciones para su edad en la tabla de Rango de pulsaciones deseado. Para seleccionar el rango deseado, refiérase al Monitor de desempeño de Timex®.



Las investigaciones más recientes en cuanto a estado físico demuestran que cualquier persona, independientemente de su edad, puede lograr y mantener un buen estado físico sin tener que convertirse en un fanático. Alguien "moderado" puede hacer lo siguiente:

- Hacer ejercicio 3 veces por semana
- Ejercitarse por 30 a 45 minutos por vez
- Ejercitarse dentro del rango de pulsaciones adecuado

3-6

Estará listo para niveles más altos de actividad física cuando pueda ejercitarse por todo este tiempo y con ese pulso sin jadear y con un mínimo de molestias físicas.

#### Por qué los expertos usan tanto este método.

El ejercicio regular mantiene el corazón, los pulmones y los músculos "en forma". El corazón suministra a los pulmones y músculos la sangre oxigenada que necesitan para el ejercicio. El pulso representa el efecto del ejercicio sobre todo el organismo. El ejercicio en el rango para el corazón sistemáticamente fortalece el corazón, los pulmones y los músculos para que logren niveles más altos de rendimiento, así el cuerpo se mantiene en buena forma.

#### Un estado físico óptimo es simplemente un hábito de entrenamiento mayor

No es necesario ser un atleta para estar en estado físico óptimo. Cualquier persona, de cualquier edad, puede lograrlo entrenándose para ello. Siga estas pautas:

- Elija los ejercicios que más disfrute o los que necesita según su programa de entrenamiento.
- Entréñese dentro del rango apropiado durante 30 a 60 minutos, 3 a 4 veces por semana.
- Estará próximo al estado ideal cuando pueda mantener una sesión completa de ejercicio sin fatiga o molestias excesivas.

3-7

**Su Medidor digital de pulso Timex® es su entrenador de estado físico electrónico.**

Con el Medidor digital de pulso Timex® puede caminar, correr, andar en bicicleta, usar máquinas o hacer ejercicios aeróbicos. La clave para lograr y mantener su estado físico deseado es hacer ejercicio en su rango de pulsaciones ideal.

### **Recursos en la Internet**

La página web de Timex ([www.timex.com](http://www.timex.com)) es una excelente fuente de información para aprovechar al máximo el sistema Bodylink® de Timex®. También puede referirse a:

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

Para obtener más información sobre el sistema Bodylink® de Timex®, incluso listas y simulaciones de productos:

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

Nuevo software y actualizaciones que funcionan con los productos Timex®:

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

Sugerencias sobre estado físico y entrenamiento usando el sistema Bodylink® de Timex® y sus medidores de pulso y de velocidad + distancia.

## **Su nuevo compañero de entrenamiento**

### **Los Modos**

Primero recorra los modos para familiarizarse con las diferentes funciones del reloj. Oprima una vez el botón **MODE** y recorrerá los modos en el siguiente orden:

**TIME OF DAY** – Este modo muestra la hora del día y la fecha de una de las dos zonas horarias. También puede ver un conjunto limitado de datos de su desempeño en la línea inferior, cuando usa los medidores de Bodylink®.

**CHRONO** – Este es el principal modo de "entrenamiento" del reloj. Con esto se opera el Cronómetro y se monitoriza una completa gama de datos de desempeño cuando usa los medidores de Bodylink®.

**LAP DATA** – Se usa cuando quiere analizar las vueltas medidas con el Cronómetro. En este modo se ven las estadísticas de velocidad, paso, distancia y pulso por vuelta.

**SUMMARY** – Este modo permite ver datos generales y sumados (un resumen) del desempeño, como por ejemplo, su pulso promedio, tiempo del evento o paso promedio. En este modo también hay un contador para llevar a cero y medir la distancia recorrida durante largos períodos o durante múltiples entrenamientos.

**TIMER** – Use este modo como cuenta regresiva para medir un evento, como por ejemplo, un ejercicio en bicicleta fija. Los datos del desempeño se ven en forma más limitada en este modo que cuando se usa el cronómetro.

**ALARM** – Timex incluyó cinco alarmas que pueden configurarse para sonar todos los días, sólo los días hábiles, sólo los fines de semana o sólo una vez ("recordatorio de citas").

**CONFIGURE** – Es para configurar cómo responde el reloj a los datos de Pulso y Velocidad + Distancia. Las funciones Rango de Pulso, alerta de velocidad y paso, y cronómetro con manos libres se configuran aquí.

*SUGERENCIA: mantenga oprimido el botón **MODE** por 1,5 segundos para regresar a Hora del Día desde cualquier otro modo.*

## Esfera del reloj

El Monitor de desempeño de Timex® permite, con un vistazo, ver mucha información que ocupa muy poco espacio en la muñeca.

A continuación, vea el significado de los símbolos del reloj:



CONTADOR ESTÁ FUNCIONANDO

(FLECHA INDICA CONTADOR LISTO PARA REPETIR)



CRONÓMETRO ESTÁ FUNCIONANDO



MODO NOCTURNO ACTIVADO



PILA GPS TIENE POCAS CARGA



BODYLINK® ACTIVO, DESTELLA CUANDO SE INTERRUMPEN DATOS



AL MENOS UNA ALARMA PROGRAMADA, DESTELLA DURANTE PERÍODO DE RESPALDO



SEÑAL SONORA CADA HORA ACTIVADA



## Funciones de los botones

Casi siempre las funciones de los botones corresponden a las etiquetas pintadas en la caja. Sin embargo, hay situaciones en que las funciones de los botones deben modificarse para que se pueda cambiar la Hora del Día o pueda configurarse el rango del pulso. En dichas situaciones la nueva función del botón se indicará mediante un símbolo o texto visible en la esfera del reloj.

Por ejemplo, así es como funcionan los botones mientras se cambia la Hora del Día. Observe que las funciones de los botones corresponden a los símbolos visibles en la esfera:



He aquí un segundo ejemplo de las funciones de los botones en el modo Datos de Vuelta. Los botones cambian sus funciones para poder navegar por los datos que guardó de la vuelta. Otra vez la nueva función de cada botón se muestra en la esfera del reloj.



No es necesario que recuerde la función exacta de los botones en cada modo; simplemente recuerde que cuando la función de un botón cambia, el reloj le recordará cuál es la nueva función, para lo cual le mostrará dicha nueva función.

## Cómo usar el sistema Bodylink®

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

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

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

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

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

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

## Cómo ver Datos de desempeño

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

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

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

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

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

### **Mensajes de error e información de Bodylink®**

Cuando monitoriza datos de Pulso o Medidor de velocidad + distancia, el reloj mostrará mensajes de información para comunicar el estado del medidor o del enlace de radio entre el reloj y los medidores.

**SEARCHING** (Velocidad + Distancia) – El medidor de velocidad + distancia no ha detectado aún suficientes satélites GPS para calcular su actual posición, velocidad y distancia. No podrá ver la información de velocidad, paso o distancia hasta que el Medidor de velocidad + distancia localice una cantidad suficiente de satélites GPS.

**WEAK GPS SIGNAL** (Velocidad + Distancia) – El medidor de velocidad + distancia perdió su enlace con los satélites GPS. Este mensaje aparece cuando el Medidor ya no tiene una clara imagen del cielo, como por ejemplo, debajo de follaje muy denso o adentro de un edificio; vaya a un área más abierta tan pronto como pueda.

*NOTA: tanto el medidor como el reloj emplean técnicas para mantener una razonable exactitud en las distancias durante el lapso en el cual el sistema GPS no funciona temporalmente o cuando el enlace de radio se interrumpe momentáneamente.*

**NO DATA FROM HRM (GPS)** – El reloj no recibe datos del Medidor indicado. Verifique que el Medidor no esté a más de 3 pies (casi 1 m) del reloj y que esté funcionando.

El reloj intentará "encontrar" el Medidor luego de mostrar este mensaje. Es posible que el reloj accidentalmente detecte otro

medidor próximo y no necesariamente el suyo; por lo tanto, si se produjera este error, dentro de lo posible, aléjese de otros usuarios de Medidores Timex®.

El reloj buscará el dispositivo que "falta" durante el minuto posterior a que aparezca este mensaje en la esfera. Refiérase al procedimiento "Cómo ver Datos de desempeño" en la pág. 14, para restablecer el enlace con este Medidor si el reloj no lo encuentra automáticamente dentro de ese plazo.

**NOISY DATA FROM HRM (GPS)** – El reloj está teniendo dificultades para recibir datos del medidor debido a radiointerferencias. Si fuera posible, aléjese de toda fuente de interferencia, como por ejemplo, televisores, monitores o motores.

El reloj continuará el seguimiento del Medidor por unos treinta segundos luego de que aparezca este mensaje en la esfera; si la interferencia persistiera, el reloj dejará de recibir datos del Medidor. Refiérase al procedimiento "Cómo ver Datos de desempeño" en la pág. 14, para restablecer el enlace con este Medidor si la interferencia no se corrigiera dentro de ese plazo.

**FATAL GPS ERROR** (Velocidad + Distancia) – El Medidor de velocidad + distancia halló un grave error interno. Comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

## Configuración del reloj para usarlo por primera vez

Ahora que se familiarizó con el reloj y las funciones de los botones, así como con la forma en que los modos están dispuestos en el reloj, es hora de poner el reloj en marcha. Hay que realizar algunas programaciones esenciales, como por ejemplo, hora y pulso máximo. Luego programe los rangos de pulso. Por último, explore las funciones más avanzadas.

### Programación básica

Antes de usar el Monitor de desempeño durante el entrenamiento, recuerde programar correctamente los siguientes parámetros:

1. **Programa la Hora del Día.** Refiérase a la pág. 22 de este manual, donde encontrará instrucciones detalladas. Si usa el reloj con el Medidor de velocidad + distancia, su programación se corregirá para seguir el tiempo UTC, y se cambiará para corregir la variación con el tiempo.
2. **Ingrese el Pulso máximo (HR<sub>max</sub>).** Vaya a Configurar Modo, seleccione "HRM Settings" y luego "Max HR". Esto se usa para determinar los cinco rangos predeterminados de pulso. Para saber cómo navegar por Configurar Modo, refiérase a la sección para ese modo, pág. 43. Hay muchos métodos para calcular su pulso máximo. **El método más usado, basado en la edad, es 220 - edad; si no conoce su pulso máximo, use esta fórmula.**

3. **Seleccione las unidades de longitud deseadas.** En Configurar Modo, seleccione "Watch Settings" y seleccione "Length Units". Con esto se determina cómo se mostrarán los valores de distancia y paso.

### Programación de rangos

Use los rangos para mantener el pulso y la velocidad dentro de límites definidos durante su entrenamiento.

- Rango para el Pulso. Vaya a Configurar Modo y seleccione "HRM Settings". Verá el rango actual y la programación de las alertas. Para seleccionar un rango, oprima el botón **START/SPLIT (+)** (vea "Programación rápida", "Opciones Programación" en la pág. 19). Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para ingresar el procedimiento de programación y fijar en forma MANUAL los límites (si lo desea), y para cambiar las alertas de "fuera de límite".
- Rango Velocidad/Paso. Vaya a Configurar Modo y seleccione "S + D Settings". Al igual que con la programación de pulso, verá la programación actual del rango de velocidad/paso. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para iniciar la programación u oprima **START/SPLIT (+)** para cambiar la alerta de "fuera de límite".

### Programación avanzada

Refiérase a la sección "Configurar Modo" a partir de la pág. 43, donde hay explicaciones de las siguientes funciones más avanzadas:

- Funciones "manos libres"
- Alerta de distancia
- Atenuación de velocidad y paso

### Modo Hora del Día

El reloj Timex® muestra hora, fecha y día de la semana para dos zonas horarias. Cada zona horaria se mantiene sincronizada según el tiempo UTC (Tiempo del Meridiano de Greenwich) cuando usa el Medidor de velocidad + distancia y puede verse según formato de 12 ó 24 hora<sup>s</sup>



## Zonas horarias

Este reloj tiene dos grupos independientes para programación de horas, a las que llamamos "zonas". La que está visible es la primaria; la que no se ve es la secundaria. Para ver esta última, mantenga oprimido brevemente el botón **START/SPLIT** mientras está en Hora del Día.

Al dejar de oprimir este botón, regresará a la zona horaria primaria; si continúa oprimiendo el botón, intercambiará las zonas, convirtiendo la secundaria en la nueva primaria y viceversa.

Cuando mira alternativamente las zonas horarias, éstas se identifican como **T1** y **T2**.

## Programación de la Hora del Día

### PROGRAMACIÓN MANUAL DE LA HORA DEL DÍA

*NOTA: para programar la zona horaria secundaria, conviértala primero en la zona primaria (mantenga oprimido el botón **START/SPLIT** hasta intercambiar ambas zonas). Si lo desea, repita luego este paso para regresar a la zona horaria original.*

1. Mantenga oprimido **SET/FORMAT** hasta que aparezca SET TIME en la esfera y los números de las horas se vean destellando.

2. Oprima **DISPLAY (+)** para aumentar el valor o **STOP/RESET (-)** para disminuirlo. Si el reloj está en el formato de 12 horas, verifique que AM/PM esté indicado correctamente.
3. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para seleccionar (en orden) minutos, año, mes, fecha y formato 12 ó 24 horas. Siempre oprima **DISPLAY (+)** para aumentar el valor o **STOP/RESET (-)** para disminuirlo.
4. Oprima **MODE (DONE)** para guardar los cambios y regresar a la Hora del Día.  
*Observe que el valor de los segundos no se modifica y el día de la semana se calcula automáticamente en base a la fecha.*

### SINCRONIZACIÓN DE LA HORA UTC

Cuando recibe datos de GPS del Medidor de velocidad + distancia, el reloj automáticamente corrige la hora para ambas zonas horarias en base a la información de la hora de los satélites GPS.

- La primera vez que use el Medidor de velocidad + distancia, ambos valores de las zonas horarias se sincronizarán según la hora UTC. Cambie luego la hora para su zona horaria local.
- Si programó el reloj antes de usar el Medidor de velocidad + distancia por primera vez, la hora y fecha programadas se mantendrán y sólo los valores de minutos y segundos responderán

al tiempo UTC.

- Cada vez que use el Medidor de velocidad + distancia, el reloj se corregirá por cualquier desviación de la hora UTC ocurrida desde la última vez que usó el Medidor de velocidad + distancia.

#### Sugerencias respecto a la sincronización de la hora:

- Cuando use el Medidor de velocidad + distancia, la hora del reloj se actualizará cuando el Medidor reciba la señal de los satélites y luego cada quince minutos mientras esté recibiendo datos del Medidor de velocidad + distancia.
- La finalidad principal de la sincronización de la hora es corregir cualquier desviación o inexactitud en la medición del tiempo; no ajustará el reloj para Aprovechamiento de luz del día, en caso de que corresponda a su área.
- Una vez que el reloj se sincronizó con UTC, podrá cambiar la hora para que el reloj esté "adelantado" o "atrasado" respecto al tiempo correcto y siga manteniendo los beneficios de corrección de la desviación. Por ejemplo, si desea que el reloj esté 10 minutos adelantado respecto a la hora real en su área, adelante la hora 10 minutos manualmente y el reloj permanecerá exactamente 10 minutos adelantado respecto a la hora local correcta.

## Cómo ver los Datos del desempeño

Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el Medidor de pulso, podrá monitorizar los datos del desempeño en la línea inferior de la esfera. Bastará con oprimir varias veces el botón **DISPLAY** hasta ver los datos que desea:

- Velocidad actual
- Paso actual
- Distancia total recorrida en su entrenamiento actual. Estos datos dependen del estado del Cronómetro. Vea una descripción completa de "Distancia total" en la sección Modo Resumen de este manual.
- Pulso actual

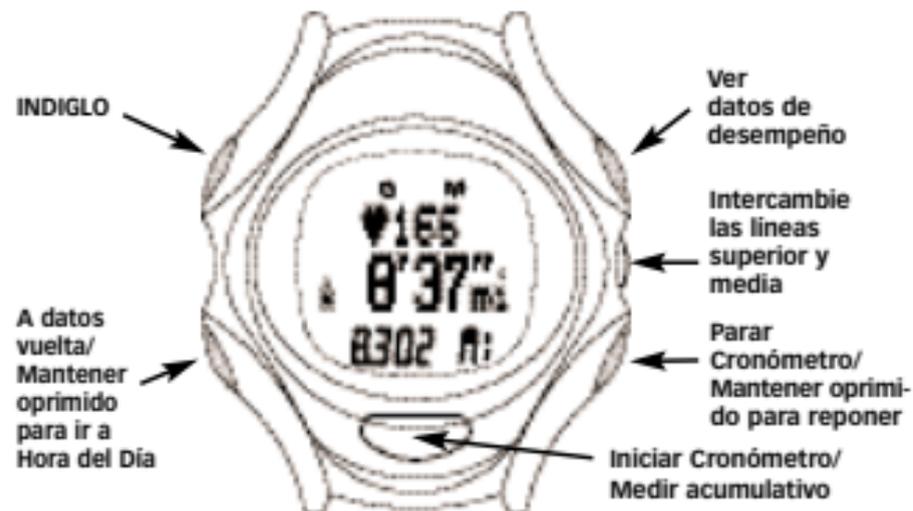
*SUGERENCIA: si no desea ver ningún dato del desempeño, elija "esconder" estos datos y en lugar de ello ver el día de la semana; escoja esta opción cuando seleccione los datos del desempeño que desea ver. Esta programación se mantendrá la próxima vez que use el sistema Bodylink®, así que podría parecer que no está recibiendo ningún dato del medidor puesto que todavía ve el día de la semana. Recuerde esto cuando elija ver el día de la semana.*

## Modo Cronómetro

Con este modo se registra el tiempo transcurrido y otra información de eventos, hasta 100 horas. Pueden guardarse hasta 100 vueltas, con los siguientes datos para cada una:

- Número de vuelta, tiempo insumido y tiempo acumulativo
- Velocidad promedio, paso promedio y distancia para cada vuelta (si se usa el Medidor de velocidad + distancia)
- Pulso promedio (si se usa el Medidor de pulso)

Oprima **MODE** para cambiar la esfera del reloj a otro modo, como



por ejemplo, Hora del Día, mientras que funciona el cronómetro, sin por ello interferir con su funcionamiento. El símbolo del cronómetro aparecerá para indicar que está funcionando el cronómetro.

## Nota acerca de vueltas y tiempos acumulativos

En esta sección nos referimos a "vueltas" y "tiempo acumulativo". "Tiempo de vuelta" es el tiempo para un segmento (vuelta) de un evento. "Tiempo acumulativo" es el tiempo total desde el inicio del evento. Decimos indistintamente "medir un tiempo acumulativo" y "medir una vuelta"; ambos se refieren a la acción que hace que el cronómetro deje de medir el tiempo del segmento actual y comience a medir el tiempo de uno nuevo. Esto puede hacerse manualmente (con el botón **START/SPLIT**) o automáticamente (cuando usa el Medidor de velocidad + distancia).

## Funcionamiento del Cronómetro

1. Para empezar a medir el tiempo, oprima **START/SPLIT**. Si no usa ningún medidor Bodylink, el reloj mostrará tiempo de vuelta, tiempo acumulativo y número de vuelta. Si usa el Medidor de pulso, el Medidor de velocidad + distancia o ambos, en el reloj verá información de esos dispositivos, como por ejemplo, pulso, paso y distancia.
2. Con el Cronómetro funcionando, oprima **START/SPLIT** para medir un tiempo acumulativo.

Así se guardarán los datos de la vuelta actual y el tiempo acumulativo, y comenzará una nueva vuelta. El reloj mostrará el tiempo de la vuelta y el tiempo acumulativo para la vuelta que acaba de finalizar. Si estuviera viendo datos de HRM o Velocidad + Distancia, el reloj mostrará las estadísticas promedio para la vuelta (dependiendo de los datos que esté viendo). El reloj regresará entonces a Cronómetro, para medir la vuelta actual. El reloj guardará datos de las últimas 100 vueltas.

*SUGERENCIA: oprima **MODE, SET/FORMAT** o **DISPLAY** en cualquier momento para cancelar la vuelta e inmediatamente regresar al Cronómetro.*

3. Para dejar de medir el tiempo, oprima **STOP/RESET**. El reloj mostrará los datos de la vuelta y el acumulativo final, si tomó tiempos acumulativos.
4. Para continuar midiendo tiempos, oprima **START/SPLIT**. Para regresar el medidor a cero, mantenga oprimido **STOP/RESET**.

*NOTA: Cuando use el Cronómetro con el Medidor de Velocidad + Distancia o el de Pulso, la información del tiempo del Cronómetro y de la vuelta se verá durante cuatro segundos luego de iniciar, detener o reprogramar el Cronómetro. Durante ese tiempo el símbolo del cronómetro se verá destellando y todos los botones funcionarán normalmente. Esta característica*

*se incluyó para que pueda ver los datos del Cronómetro para esas tareas de medición del tiempo incluso si eligió ver sólo los datos del desempeño (no los del tiempo) en el modo Cronómetro.*

## Operación "manos libres"

Puede configurar el Cronómetro para que mida cuando usted empieza a moverse y que deje de hacerlo cuando usted se detiene. Puede hacer que automáticamente se tomen tiempos acumulativos en base a la distancia cubierta o al tiempo transcurrido. Vea la sección Configurar Modo respecto a los detalles de programación.

## Cómo ver los Datos de desempeño

Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el de Pulso, puede monitorizar los datos de desempeño. Para ver estos datos basta con oprimir brevemente el botón **DISPLAY** hasta ver los datos que desea. Refiérase a la pág. 3-66, cuya tabla muestra las combinaciones de datos de este modo. Cuando vea los datos de desempeño, oprima una vez **SET/FORMAT** para intercambiar las posiciones de los datos en las líneas del medio y superior.

*NOTA: los valores promedio de los datos y la distancia recorrida se acumulan sólo mientras el Cronómetro está funcionando.*

## Modo Datos Vuelta

Este modo permite analizar en cualquier momento la información de la vuelta, ya sea que el Cronómetro esté funcionando, detenido o regresado a cero.

Los datos de la vuelta se borran cuando el Cronómetro empieza a funcionar desde



### Operación de Modo

Oprima **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) para navegar por los datos de la vuelta hacia adelante y hacia atrás, respectivamente. Mantenga oprimido el botón para recorrer rápidamente una vuelta

en particular; deje de oprimirlo para ver los datos para ese número de vuelta.

Si estaba usando el Medidor de velocidad + distancia o el de Pulso, cada vuelta revisada tendrá tres datos; en la línea inferior de cada una se ve siempre el número de vuelta (llamado "RCL" por "Revisada").

Si no estaba usando ninguno de los medidores, para cada vuelta revisada se verá solamente vuelta y tiempo acumulativo).

### Datos guardados para cada vuelta

**Vuelta y Tiempo acumulativo** - Los primeros datos guardados son la vuelta y los tiempos acumulativos para la vuelta. El tiempo de la vuelta se muestra en la línea superior y el tiempo acumulativo en la del medio.

**Promedio de velocidad de vuelta y paso** - Luego puede ver la velocidad promedio y el paso de la vuelta actual, si está usando el Medidor de velocidad + distancia. Estos valores se basan en la distancia recorrida en la vuelta y el tiempo que insumió.

Si está usando sólo HRM, verá este dato, pero no los datos del desempeño.

**Pulso promedio y Distancia durante la vuelta** - Por último se ve el pulso promedio durante la vuelta y la distancia recorrida. Si está usando sólo el HRM, el dato de la distancia recorrida estará en blanco.

## Modo Resumen

Aquí se muestra un resumen de la suma de todos los datos del desempeño registrados por el reloj mientras el Cronómetro estaba en marcha. Este modo no muestra los datos registrados para cada vuelta; refiérase a la sección Modo Datos de Vuelta del manual.

Igual que los datos en Modo Datos de Vuelta, cuando el Cronómetro empieza desde cero, se borran todos los datos del Modo Resumen, excepto los del Odómetro. Estos datos sólo se borran manualmente (descrito en la próxima sección).



## Funcionamiento del Modo

### CÓMO VER LOS DATOS

Oprima **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) para navegar por el resumen de datos hacia adelante y hacia atrás, respectivamente. Mantenga oprimido el botón para recorrer rápidamente los datos; deje de oprimirlo para ver los datos específicos para ese grupo de datos.

### REPOSICIÓN DEL ODÓMETRO

Mientras se ve el valor del Odómetro, mantenga oprimido **START/SPLIT** para reponer el valor a 0.

### ¿Qué datos se guardan?

En el modo Resumen pueden verse los siguientes datos. La mayoría de ellos dependen de la información de HRM o del Medidor de velocidad + distancia, así que si no estaba usando ninguno de esos dispositivos mientras se entrenaba, la mayoría de las pantallas del modo Resumen no mostrará datos interesantes.

*NOTA: mientras se muestran, los datos no se actualizan.*

**Velocidad promedio** - Es la velocidad promedio mientras el Cronómetro estaba en marcha; se calcula dividiendo la distancia recorrida por el tiempo total del Cronómetro.

**Velocidad máxima** - Valor máximo de la velocidad registrado por el reloj mientras el Cronómetro estaba en marcha.

**Paso promedio** - Promedio del paso calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha. Es simplemente la velocidad promedio expresada en minutos por unidad de distancia.

**Mejor paso** - Este es paso más rápido (el menor) calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha.

**Distancia del evento** - Distancia recorrida acumulada mientras el Cronómetro estaba en marcha.

**Distancia total** - Distancia total recorrida, independientemente del estado del Cronómetro. Esta distancia total incluye toda distancia que recorra cuando el Cronómetro está detenido; el valor de "Distancia del evento" descrito previamente ignorará esta información de distancia.

**Odómetro** - Funciona como el odómetro del automóvil. Suma distancias, independientemente del uso del Cronómetro, hasta que manualmente se lleve a cero. El valor del odómetro no se borra automáticamente entre un entrenamiento y otro, como sucede con los otros datos de distancia, así que puede usar este valor para saber la distancia total durante una semana, un mes, etc.

**Pulso promedio** - Pulso promedio calculado mientras el Cronómetro estaba en marcha.

**Tiempo dentro del rango** - Tiempo durante el cual el pulso mostrado estuvo dentro del rango preestablecido. Vea la sección de Configurar Modo, con instrucciones para la programación del rango de pulsaciones.

**Pulso promedio en el rango** - Es el pulso promedio calculado usando sólo los valores de pulso que estuvieron dentro de los límites de su rango de pulsaciones. Estos datos le dan una idea de cuál suele ser su pulso cuando entrena en el rango de pulso deseado.

**Tiempo del evento** - Equivalente al tiempo total del Cronómetro.

**Tiempo total** - Tiempo total durante el cual el reloj recibió datos de Velocidad + Distancia, independientemente del estado del Cronómetro. Para estos datos se ignora el uso de HRM.

**Pilas de GPS** - Esta imagen es exacta sólo mientras el reloj recibe datos del Medidor de velocidad + distancia. La carga de la pila se muestra mediante una gráfica de barras; cuando la imagen de la pila está vacía, la pila del Medidor de velocidad + distancia está extremadamente descargada. Cambie la pila cuando en la gráfica de barras se vea sólo un segmento, pues quedará al menos una hora de vida útil.

*SUGERENCIA: el reloj mostrará el símbolo de una pila en la parte superior de la esfera del reloj, para recordarle que reemplace la pila del Medidor de velocidad + distancia.*

## Modo Contador

Con este modo se programa una hora a partir de la cual el reloj cuenta en forma regresiva hasta cero (muy útil para eventos con tiempo fijo). El Contador se programa para detenerse, repetir la cuenta regresiva continuamente o cambiar a Cronómetro al terminar la cuenta regresiva.

Oprima **MODE** para cambiar a cualquier otro modo, como por ejemplo, Hora del Día, mientras funciona el Contador, sin por ello interferir con él. El símbolo del Contador aparecerá para indicar que éste está funcionando.



## Funcionamiento del Contador

1. Oprima **START/SPLIT** para iniciar la cuenta regresiva.
2. Oprima **STOP/RESET** para detener la cuenta regresiva.
3. Con the Contador detenido, oprima **START/SPLIT** para continuar la cuenta regresiva o **STOP/RESET** para regresar el Contador al tiempo inicial.
4. Cuando el contador llega a cero, emite una alerta. La luz de fondo se enciende para que pueda ver el reloj en un ambiente oscuro.
  - Si el Contador se programó para detenerse, se detendrá luego de la alerta.
  - Si el Contador se programó para repetir la cuenta, regresará a la hora inicial e inmediatamente comenzará con otra cuenta regresiva. Este ciclo continúa hasta que se oprima **STOP/RESET**. La cuenta repetida se muestra en la línea inferior. El reloj contará hasta 99 repeticiones, después de lo cual regresará a 0 y continuará.
  - Si se programó para iniciar el Cronómetro, el reloj automáticamente cambiará al modo Cronómetro e iniciará esta función.

*NOTA: esta función se activa sólo si el Cronómetro se repone cuando el Contador llega a "0". Si no se lo repone, el Contador simplemente se detendrá al final de su cuenta regresiva y el Cronómetro no se activará. Por ello es importante verificar que el Cronómetro se reponga antes de iniciar el Contador con esta acción al final de la cuenta regresiva.*

## Programación el Contador

1. Oprima **SET/FORMAT** para comenzar el procedimiento de programación.
2. Después de que aparece el recordatorio de programación, el reloj mostrará la hora de la cuenta regresiva, con el dígito de las decenas de horas destellando. Para aumentar o disminuir el valor oprima **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)**, respectivamente. Para un avance o retroceso rápido, mantenga la tecla oprimida.
3. Cuando tenga el valor correcto, oprima **SET/FORMAT (SELECT)** para pasar al próximo dígito, en este caso el valor de las unidades de la hora.
4. Continúe del mismo modo con los minutos y los segundos

hasta lograr la hora deseada.

5. Oprima **SET/FORMAT (SELECT)** otra vez para finalizar; oprima luego **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** para elegir **STOP, REPEAT** o **CHRONO**.
6. Oprima **MODE (DONE)** para guardar el valor y regresar a Contador. Éste se repondrá luego de salir del modo programación.

## Cómo ver los Datos de desempeño

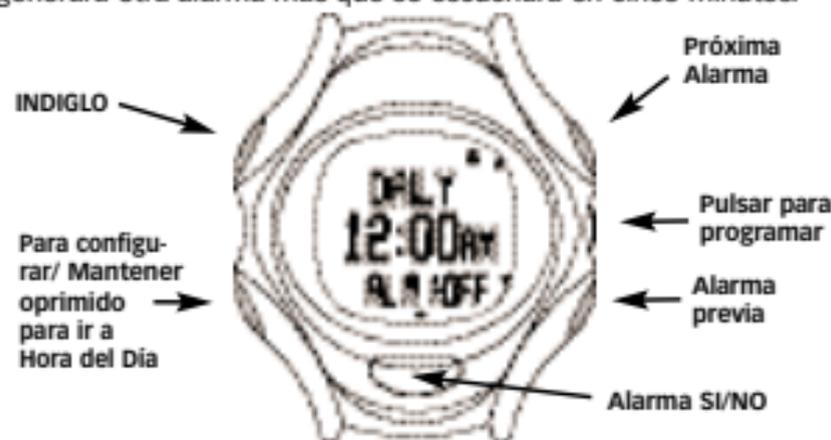
Cuando use el Medidor de velocidad + distancia o el Medidor de pulso, podrá monitorizar los datos del desempeño en la línea inferior. Para ver estos datos oprima brevemente el botón **DISPLAY** hasta ver los datos que desea:

- Velocidad actual
- Paso actual
- Distancia recorrida desde que se activó el Contador. Si el Contador no está funcionando, este valor no aumentará. Los datos de distancia se borran cuando el Contador se inicia desde el valor de reposición.
- Pulso actual

## Modo Alarma

Con este modo se programan hasta cinco alarmas para dar una alerta a una hora preestablecida. Cuando la alarma está activada, aparece un símbolo de alarma en la pantalla de Hora del Día. Las alarmas pueden programarse para todos los días, los días hábiles o los fines de semana solamente, o para una sola vez (una cita, por ejemplo).

Cuando llega el día y la hora de una alarma, se escucha su sonido, la luz nocturna INDIGLO® destella y la hora de la alarma se muestra por 20 segundos. Para silenciar la alarma, oprima cualquier botón. Si no silencia la alarma antes de que termine la alerta, se generará otra alarma más que se escuchará en cinco minutos.



## Selección de Alarmas

Cuando vea la programación de las Alarmas, oprima **DISPLAY** (▼) o **STOP/RESET** (▼) para navegar por las cinco Alarmas.

## Activación/Desactivación de Alarmas

Cuando se muestra una Alarma, ésta puede "activarse" o "desactivarse" sin entrar en la programación; basta con oprimir brevemente el botón **START/SPLIT**.

## Programación de Alarmas

1. Seleccione la alarma que desee modificar según se describió en la sección previa.
2. Oprima **SET/FORMAT** para iniciar la programación. Verá un breve recordatorio de programación; proceda luego a la programación de la Alarma seleccionada.
3. El primer dato a programar es el tipo de alarma, que destellará. Oprima **DISPLAY** (+) o **STOP/RESET** (-) para elegir **WEEKDAYS**, **WEEKENDS**, **ONCE** o **DAILY**:
  - **DAILY** – La alarma sonará todos los días a la hora seleccionada.
  - **WEEKDAYS** – La alarma sonará a la hora seleccionada de lunes a viernes.

- WEEKENDS – La alarma sonará a la hora seleccionada sólo sábados y domingos.
  - ONCE – La alarma sonará una sola vez, a la hora seleccionada y luego se desactivará.
4. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para programar la alarma, comenzando por la hora. Observe que si el reloj está en el formato de 12 horas, el valor AM/PM también destellará y por lo tanto la alarma deberá programarse con esa característica.
  5. Oprima **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** para seleccionar horas, luego oprima SET/FORMAT (SELECT) para pasar a las decenas de minutos y a los minutos; prográmelos de la misma forma.
  6. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para activar o desactivar la alarma.
  7. Oprima **MODE** (DONE) para guardar los cambios y salir de la programación.

*NOTA: si cambió cualquier programación de la Alarma, ésta automáticamente se activará.*

## Configurar Modo

Se utiliza para programar varias opciones que hacen que las operaciones en otros modos sean más fáciles y útiles. Estas opciones se dividen en cuatro grupos:

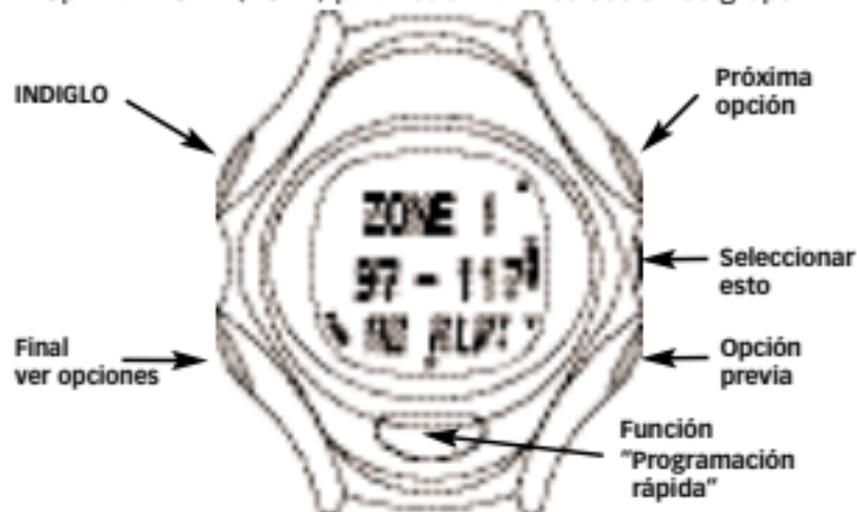
- **WATCH SETTINGS** – Modo nocturno, Señal sonora cada hora, Sonido al pulsar un botón y Unidades de longitud.
- **HRM SETTINGS** – Para programar el rango de pulso.
- **S+D SETTINGS** – Para configurar atenuación de velocidad o paso, alertas de límites de velocidad/paso y alerta de distancia.
- **HANDS-FREE SETTINGS** – ¿Desea que el Cronómetro funcione, se detenga y mida tiempos acumulativos automáticamente cuando use el Medidor de velocidad + distancia? Aquí es donde se configura esa función.

## Navegación por las opciones

Las opciones están dispuestas en una jerarquía tipo menú de dos niveles. En la pág. 3-68 hay un diagrama explicativo donde se ven las relaciones de todos los parámetros del modo. La navegación por estas opciones es muy simple:

- Oprima **DISPLAY (▲)** o **STOP/RESET (▼)** para pasar a la próxima opción o a la previa, o al inicio del grupo.

- Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para "bajar" al próximo nivel de la jerarquía o para iniciar la programación de la opción que está viendo.
- Oprima **MODE** (DONE) para "subir" a la selección de grupo.



### Opción "Programación rápida"

Muchas de las opciones tienen una programación predeterminada que puede cambiarse sin ingresar en la programación; basta con oprimir el botón **START/SPLIT** cuando se ve la opción. Esta "programación rápida" está indicada mediante la presencia del símbolo "+" arriba del botón **START/SPLIT**; cuando está visible, puede

usarse la "programación rápida". Por ejemplo, en la programación de HRM (pulso), cuando se ve la programación del rango, al oprimir el botón **START/SPLIT** se cambiará el valor predeterminado. "Programación rápida" se usa sólo para opciones de Programación que no necesitan cambios en los datos numéricos. Si tuviera que cambiar el intervalo Auto-Acumulativo, tendría que ingresar un modo para programación. Sin embargo, tiene la opción de activar o desactivar esta función con una "programación rápida".

A continuación se indica la "Programación rápida" para cada opción.

### Cambio de la Programación de Opciones

1. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para comenzar el procedimiento de programación para la opción que seleccionó.
2. Los primeros valores de los datos comenzarán a destellar. Oprima **DISPLAY** (+) o **STOP/RESET** (-) para aumentar o disminuir el valor, respectivamente. Para desplazarse más rápidamente sobre el valor, mantenga las teclas oprimidas.
3. Oprima **SET/FORMAT** (SELECT) para avanzar al próximo valor y así sucesivamente, hasta programar la opción a su agrado.
4. Oprima **MODE** (DONE) para salir de la programación.

## Descripciones de la opción

### PROGRAMACIÓN DE HRM (PULSO)

Con esto se establece un rango para el pulso y los límites de alerta cuando usa el Medidor de pulso. Seleccione entre 5 rangos predeterminados o ingrese manualmente límites inferior y superior.

#### RANGO DE PULSO



**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** selección de rango.

Seleccione una de los cinco rangos predeterminados (en base a su HR<sub>MAX</sub> o pulso máximo) o seleccione MANUAL para establecer los límites superior e inferior deseados.

Los rangos predeterminados se basa en los siguientes porcentajes de su pulso máximo (HR<sub>MAX</sub>):

Rango 1 – 50% - 60% HR<sub>MAX</sub>

Rango 2 – 60% - 70 % HR<sub>MAX</sub>

Rango 3 – 70% - 80% HR<sub>MAX</sub>

Rango 4 – 80% - 90% HR<sub>MAX</sub>

Rango 5 – 90% - 100% HR<sub>MAX</sub>

*NOTA: si selecciona un rango predeterminado, la única opción que podrá cambiar es el tipo de alerta; los límites de un rango predeterminado no pueden cambiarse. Si desea usar límites específicos para un rango, seleccione MANUAL como rango y luego establezca los límites deseados.*

*NOTA: cuando programe manualmente los límites, el inferior es el valor a la izquierda del separador y el superior es el de la derecha. Si los límites no tuvieran sentido (por ejemplo, el inferior es mayor que el superior), el reloj los cambiará a valores más lógicos cuando oprima **DONE**. Estas correcciones pueden tener resultados inesperados; revise bien lo que programa cuando use límites manuales.*

*SUGERENCIA: la programación MANUAL se mantiene independientemente de los rangos predeterminados, así que podrá usarlos para ciertos entrenamientos y usar un rango predeterminado para otros. No tendrá que volver a ingresar la programación manual cada vez.*

### **MAX HR ( $HR_{max}$ )**

**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** No

Ingrese su Pulso máximo. Este valor se usa para calcular sus cinco rangos predeterminados.

*SUGERENCIA: determine su  $HR_{max}$  ya sea mediante una prueba controlada o con uno de los varios métodos aproximados existentes. Un método muy usado se basa en la edad ( $220 - \text{edad}$ ), si bien sus resultados tal vez no sean muy precisos pues  $HR_{max}$  depende de muchos factores fisiológicos, como por ejemplo, estado físico y genética, no simplemente su edad.*

### **Programación V + D**

Esto afecta la respuesta del reloj a los datos del Medidor de velocidad + distancia, ya que puede establecer límites de velocidad o paso, alerta de distancia, activar o desactivar la información de la atenuación de la velocidad y paso.

### **RANGO VELOCIDAD/PASO**

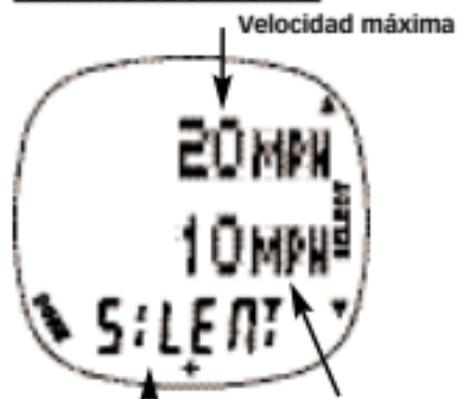
**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** tipo de alerta (NONE, SILENT, AUDIBLE)

Usted puede establecer límites de velocidad o paso y programar el reloj para que le avise si está moviéndose demasiado rápida o demasiado lentamente; esto es similar al rango del pulso pero en cambio se basa en la velocidad.

*NOTA: si los límites se ven en términos de velocidad (4 m.p.h. ó 6 k.p.h.) el reloj estará controlando su velocidad actual contra los límites del rango establecido. Si los límites se ven en términos de paso (minutos y segundos) el reloj estará controlando su paso actual contra los límites del rango establecido.*

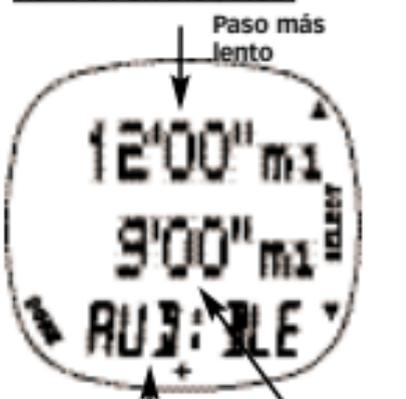
*SUGERENCIA: los límites de velocidad y paso pueden establecerse independientemente. P. ej., establezca límites de paso para controlar su velocidad mientras corre, y establezca límites de velocidad a otros valores útiles cuando hace ciclismo. Cuando practique cada deporte, bastará con que cambie de un valor a otro.*

### UNIDADES EN TÉRMINOS DE VELOCIDAD



Tipo de alerta      Velocidad mínima

### UNIDADES EN TÉRMINOS DE TIEMPO POR DISTANCIA



Tipo de alerta      Paso más rápido

Cuando cambie los límites del rango, los valores estarán en el siguiente orden:

- Tipo de rango – Elija SPEED o PACE.
- SLOWEST SPEED (o FASTEST PACE).
- FASTEST SPEED (o SLOWEST PACE).
- Tipo de alerta - Si su velocidad o paso estuviera fuera de los límites establecidos, el reloj podrá: no producir ninguna alerta (NO ALRT), una alerta que sólo se ve en la esfera (SILENT) o una alerta audible (AUDIBLE).

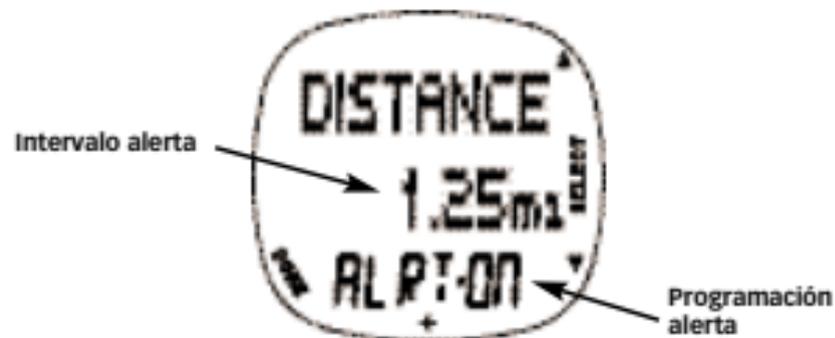
### ALERTA DE DISTANCIA

**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** Alerta Sí/No

El reloj puede programarse para alertarle cuando recorrió una distancia específica o múltiplos de esa distancia. Por ejemplo, cuando se programa para "1 milla" el reloj emitirá una alerta cuando haya recorrido una milla, y volverá a hacerlo al cabo de dos, tres y cuatro millas, etc.

*NOTA: esta función sólo se activa cuando se usa el Cronómetro, pues se usa la distancia acumulada mientras el Cronómetro está funcionando.*

*SUGERENCIA: use esta función para alertarle cuando llegó al punto medio de su entrenamiento.*



## ATENUACIÓN DE VELOCIDAD Y PASO

**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** *Atenuación Sí/No*

Con esto se determina si la "atenuación" se aplica a los valores de velocidad o paso mostrados. La atenuación es útil si considera que los valores de velocidad o paso son demasiado erráticos, aunque la atenuación puede hacer que los valores de velocidad o paso respondan muy lentamente a sus cambios de velocidad. La atenuación puede aplicarse separadamente a velocidad y paso; experimente con esta función para saber cuál es la mejor combinación para usted.

## Programación de "manos libres"

Esta función le permite programar el Cronómetro para que automáticamente comience a funcionar, se detenga o mida tiempos acumulativos, pero únicamente cuando usa el Medidor de velocidad + distancia Timex.

## AUTO-PARAR Y AUTO-INICIAR

**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** *Sí/No*

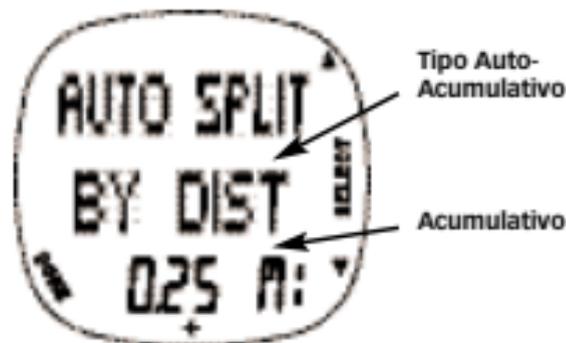
Úsela para que el Cronómetro comience a funcionar cuando usted empiece a moverse (su velocidad cambia de cero a cualquier velocidad) y se detenga cuando usted deje de moverse (su velocidad regrese a cero).

Mientras esta función esté activada, también podrá poner en funcionamiento o detener el Cronómetro manualmente.

## AUTO-ACUMULATIVO

**PROGRAMACIÓN RÁPIDA:** *Por distancia/Por tiempo/No*

Esta función permite que el Cronómetro automáticamente mida tiempos acumulativos en base al tiempo o la distancia recorrida. Con esta función activada también puede medir tiempos acumulativos manualmente, pues éstos no afectarán el criterio usado para tiempos acumulativos automáticos.



Cuando configure la función tiempos acumulativos automáticos, la programación se hará en el siguiente orden:

- Tipo – OFF, BY DIST o BY TIME
- Contador

## Programación del reloj

Esta programación ofrece diversas opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj.

**NIGHT MODE** PROGRAMACIÓN RÁPIDA: *Sí/No*

Al activar esta función se enciende la luz nocturna INDIGLO®, independientemente del botón que se oprima. NIGHT-MODE® automáticamente deja de funcionar luego de 8 horas.

**HOURLY CHIME** PROGRAMACIÓN RÁPIDA: *Sí/No*

Cuando se activa esta función, el reloj emite una señal sonora cada hora en punto.

**BUTTON BEEP** PROGRAMACIÓN RÁPIDA: *Sí/No*

Cuando se activa esta función, el reloj emite un sonido cada vez que se oprime cualquier botón.

**LENGTH UNITS** PROGRAMACIÓN RÁPIDA: *Millas/Kilómetros (KM)/  
Millas náuticas (NM)*

Seleccione la unidad de distancia que prefiera para velocidad, paso y distancia: millas, kilómetros o millas náuticas. Su elección también afecta las unidades de cualquiera de las opciones que procesan los datos de velocidad, paso o distancia. Las unidades pueden cambiarse durante el entrenamiento, y los datos estadísticos de velocidad, paso y distancia se convertirán de acuerdo con las unidades elegidas.

## Cambio de la pila

**PARA QUE EL RELOJ NO SE DAÑE EN FORMA PERMANENTE, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.**

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

1. Coloque el reloj boca abajo sobre una superficie horizontal.
2. Quite ambas mitades de la malla del reloj; use un destornillador común pequeño. Recuerde la orientación de la contratapa pues deberá reinstalarse exactamente en la misma posición o el emisor de señal sonora no funcionará.
3. Con un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos de la contratapa y retire ésta con cuidado.

**NO INVIERTA EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS NI LA CONTRATAPA, PUES HAY PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ QUE PODRÍAN CAERSE. DEJE EL RELOJ SIEMPRE BOCA ABAJO SOBRE LA SUPERFICIE DE TRABAJO.**

4. Con cuidado, mueva la abrazadera de la pila y retirela.
5. Coloque una nueva pila en el compartimiento; asegúrese de que el lado con la marca "+" quede hacia arriba.
6. Regrese a su lugar la abrazadera de la pila.
7. Coloque la contratapa en su lugar. Compruebe que la junta

negra quede perfectamente alineada en la canaleta correspondiente (recuerde lo mencionado en el paso 2) para que el emisor de señal sonora quede alineado con sus conexiones internas.

8. Con cuidado, vuelva a colocar la malla. La pieza más corta con la hebilla se instala en las orejetas superiores.

### Luz nocturna INDIGLO®

El mecanismo electroluminescente de la luz nocturna INDIGLO® ilumina completamente la esfera del reloj por las noches y cuando hay poca luz ambiente.

### Resistencia al agua

Este reloj clasificado "50 metros" soporta una presión de hasta 86 libras por pulgada cuadrada (inmersión de 164 pies, equivalente a 50 metros).

ADVERTENCIA: CUANDO ESTÁ SUMERGIDO EN EL AGUA, EL RELOJ NO MUESTRA DATOS DE VELOCIDAD, DISTANCIA NI PULSO.

ADVERTENCIA: NO OPRIMA LOS BOTONES MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO, PUES EL RELOJ NO MANTENDRÁ SU RESISTENCIA AL AGUA EN ESAS CONDICIONES.

1. El reloj resiste al agua sólo si el cristal, botones y caja permanecen intactos.
2. Si bien el reloj puede resistir el agua hasta a una profundidad

considerable (100 ó 200 metros), no es un reloj para buceo y no debe usarse para eso.

3. Timex recomienda enjuagar el reloj con agua dulce luego de exponerlo a agua salada.

### Preguntas comunes

- P:** *Cuando uso Auto-Split "por distancia", a veces las distancias para los tiempos acumulativos son un poco menores que mi programación (p.ej. "0.244 km" cuando mi valor era "0.25 km"); ¿por qué?*
- R:** Esto se debe a la forma en que el reloj usa su velocidad y distancia actuales para predecir el punto acumulativo real de su corrida. A veces el reloj sobreestima el cálculo y crea una distancia acumulativa un poquito mayor, seguida de otra más corta. Esta distancia acumulativa más corta es necesaria para que el reloj pueda compensar sus pequeñas sobreestimaciones y para evitar que se acumulen durante el curso de su entrenamiento. En el ejemplo anterior, el valor acumulativo previo debía haber mostrado una distancia ligeramente mayor que 0.25 km.
- P:** *¿Por qué las funciones "manos libres" o Alerta de distancia no pueden usarse cuando se utiliza el Medidor de Pulso?*
- R:** Porque estas funciones utilizan la información que reciben el Medidor de velocidad + distancia Timex®.
- P:** *¿Por qué no veo información de Tiempo total o Distancia total cuando uso sólo el Medidor de Pulso?*

**R:** Los datos de Tiempo total o Distancia total se basan exclusivamente en los datos recibidos del Medidor de velocidad + distancia Timex®.

**P:** *Estoy monitorizando datos de un Medidor Timex® y quiero ver también los datos de otro Medidor que acabo de activar. ¿Qué debo hacer?*

**R:** Mantenga oprimido el botón **DISPLAY** por unos dos segundos (el reloj debe estar en el modo Hora del Día, Cronómetro o Contador). El reloj emitirá una señal sonora y el símbolo de la antena destellará, indicando que el reloj está buscando un segundo Medidor Timex®. En unos pocos segundos, el símbolo de la antena dejará de destellar y los nuevos datos aparecerán en la pantalla del reloj (tal vez tenga que oprimir brevemente **DISPLAY** para seleccionar los nuevos datos en los modos Hora del Día o Contador).

**P:** *A veces veo "NO DATA FROM HRM" o "NO DATA FROM GPS". ¿Qué quieren decir estos mensajes?*

**R:** Estos mensajes aparecerán en el reloj cuando el reloj no reciba señales del Medidor designado. A veces estos mensajes aparecen cuando los espera, por ejemplo, unos segundos después de desactivar el Medidor de velocidad + distancia. En otras ocasiones, los verá durante su entrenamiento en forma inesperada. En ese caso, la causa más común de estos mensajes son fuertes radiointerferencias o excesiva distancia

entre el reloj y el Medidor. En la mayoría de los casos, el reloj corregirá el problema por sí mismo, sin que usted tenga que hacer nada. Sin embargo, si estos mensajes se convierten en un problema, puede hacer lo siguiente:

- Use el reloj en el mismo brazo que el Medidor de velocidad + distancia.
- Revise las pilas de los Medidores. Una pila descargada reduce la potencia de la transmisión.
- Si fuera posible, coloque el o los Medidores más cerca del reloj.
- Aléjese de las posibles fuentes de interferencia.

**P:** *Cuando uso la función "Pulso", ¿por qué a veces se ve destellando un signo de interrogación o guiones próximos al sitio donde se ve el pulso?*

**R:** Esto quiere decir que el Medidor de Pulso está teniendo dificultades para medir su pulso. Las razones para ello pueden ser:

- El Medidor no está bien colocado sobre el pecho
- El Medidor está colocado en posición invertida sobre el pecho
- El material conductor del lado interno del Medidor no está suficientemente húmedo

**P:** *¿Cómo puedo reducir el tiempo de búsqueda?*

**A:** El Medidor de velocidad + distancia localizará los satélites GPS más rápidamente si durante este lapso usted se queda en un sitio fijo y al aire libre. Asimismo, no deje el Medidor encendido durante largos periodos de tiempo mientras no esté al aire libre.

**P:** ¿Con qué frecuencia se calculan y actualizan los datos de GPS?

**A:** El Medidor de velocidad + distancia calcula su velocidad y distancia una vez por segundo y transmite dicha información al reloj cada 3,5 segundos.

## **GARANTÍA INTERNACIONAL**

(GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su producto TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus afiliados de todo el mundo cumplirán con esta Garantía Internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podrá reparar su reloj mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE - ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:**

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

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE CO-MERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O INDIRECTO.

Algunos países y estados no permiten limitaciones en las garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones a los daños, por lo cual dichas limitaciones podrían no aplicarse al caso suyo. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar servicio de reparación, envíe el reloj al fabricante, a uno de sus afiliados o al distribuidor donde lo compró, junto con el cupón original (complete los datos) para reparación del producto. Sólo en EE.UU. y Canadá, el cupón original (complete los datos) para reparación del producto o una declaración por escrito con su nombre, dirección, teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío, incluya (no es el costo de la reparación) lo siguiente: en EE.UU., un cheque o giro postal ("money order") por US\$ 7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manejo y envío. **JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

Si desea más información sobre la garantía, en EE.UU. llame al 1-800-328-2677. En Canadá, al 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex.

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

Fecha de compra: \_\_\_\_\_

(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: \_\_\_\_\_

(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: \_\_\_\_\_

(Nombre y dirección)

Razón de devolución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PARA REPARAR EL RELOJ, NECESITARÁ ESTE CUPÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

## Servicio

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

HotLine Watch Service

P.O. Box 2740

Little Rock, AR 72203.

Dirección:

HotLine Watch Service

1302 Pike Ave.

North Little Rock, AR 72114

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

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

**Si necesita una malla o una tira de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.**

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

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink® de Timex®, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

**Nombre del producto:**

Medidor de velocidad + distancia - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx

Medidor de Pulso – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

**Tipo de producto: Radiador intencional**

Modelo	No. ID FCC	Certificación IC No.
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor de Velocidad + Distancia	EP9TMXM850	3348A-12181

*Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. Su funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocará interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.*

**Nombre del producto:**

Receptores para relojes – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx  
Grabador de datos – HRM/Speed+Distance Series M5xx

**Tipo de producto: Radiador no intencional**

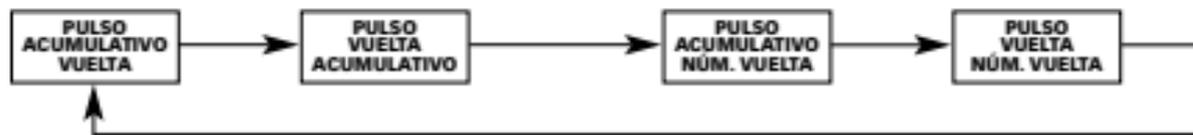
Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

**Precaución:** cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

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

## Cómo ver datos del desempeño en Modo Cronómetro

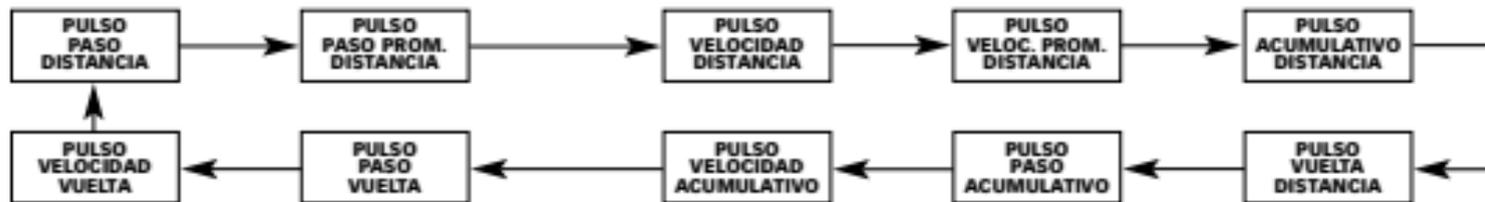
*HRM SÓLO*



*S&D SÓLO*

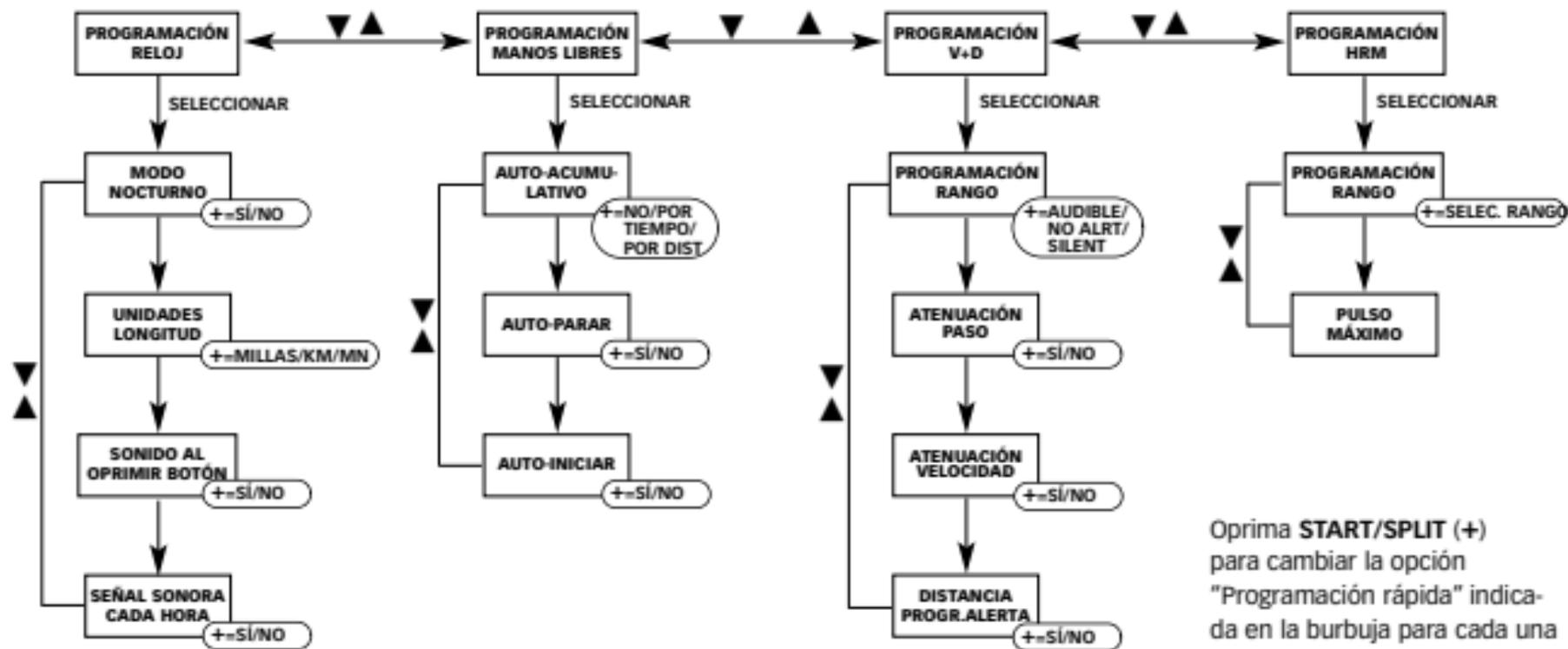


*HRM & S&D*



Oprima una vez el botón **DISPLAY** hasta que vea los datos que desea.

## Configuración de Modo



Oprima **START/SPLIT (+)** para cambiar la opción "Programación rápida" indicada en la burbuja para cada una de las opciones anteriores.