



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

| | |
|------------------|-------------------|
| English | page 1 |
| Français | page 81 |
| Español | página 159 |
| Português | página 239 |

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Registre su producto en www.timex.com

| | |
|---|-----|
| Introducción..... | 165 |
| ¡Bienvenido!..... | 165 |
| Organización del manual..... | 166 |
| Recursos | 167 |
| Recursos impresos..... | 167 |
| Recursos en la Internet | 167 |
| Descripción del reloj Performance | 168 |
| Terminología del reloj..... | 168 |
| El cronógrafo..... | 169 |
| Funciones de los botones del reloj..... | 170 |
| Botones en la caja del reloj..... | 170 |
| Programación de los botones | 171 |
| Para programar las funciones del reloj..... | 171 |
| Visualización de los botones..... | 172 |
| Símbolos en la pantalla del reloj..... | 173 |
| Cómo usar el sistema Bodylink®..... | 174 |
| Cómo ver Datos de desempeño | 175 |
| Mensajes del reloj..... | 177 |

| | |
|---|-----|
| Formato de la pantalla..... | 178 |
| Modos del reloj..... | 178 |
| Usando el reloj..... | 179 |
| Modos del Reloj Performance..... | 180 |
| Modo Hora del Día..... | 180 |
| Terminología del modo Hora del Día..... | 180 |
| Funciones del modo Hora del Día..... | 181 |
| Para programar la hora del día..... | 181 |
| Para cambiar las zonas horarias..... | 182 |
| Para sincronizar la hora del día con los medidores de estado físico..... | 182 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Hora del Día..... | 183 |
| Ejemplo del modo Hora del Día..... | 184 |
| Modo Cronógrafo..... | 185 |
| Terminología del modo Cronógrafo..... | 185 |
| Funciones del modo Cronógrafo..... | 185 |
| Para utilizar el modo Cronógrafo manualmente..... | 186 |
| Para utilizar el modo Cronógrafo con “manos libres”..... | 187 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo..... | 187 |
| Ejemplo del modo Cronógrafo..... | 188 |
| Modo Vertical..... | 189 |
| Terminología del modo Vertical..... | 189 |

| | |
|---|-----|
| Funciones del modo Vertical..... | 189 |
| Para utilizar el modo Vertical..... | 190 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Vertical..... | 190 |
| Ejemplo del modo Vertical..... | 191 |
| Modo Finalizar..... | 192 |
| Funciones del modo Finalizar..... | 192 |
| Para programar el modo Finalizar..... | 193 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Finalizar..... | 193 |
| Ejemplo del modo Finalizar..... | 194 |
| Modo Navegar..... | 195 |
| Terminología del modo Navegar..... | 195 |
| Funciones del modo Navegar..... | 196 |
| Para utilizar el modo Navegar..... | 196 |
| Para guardar puntos de ruta en el modo Navegar..... | 196 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Navegar..... | 197 |
| Ejemplo del modo Navegar..... | 198 |
| Modo “Waypoints”..... | 198 |
| Terminología del modo “Waypoints”..... | 198 |
| Funciones del modo “Waypoints”..... | 199 |
| Para utilizar el modo “Waypoints”..... | 200 |
| Para guardar un punto de ruta..... | 200 |
| Para ver o editar puntos de ruta..... | 201 |

| | |
|--|-----|
| Para utilizar la función “Track Back” | 202 |
| Ejemplo del modo “Waypoints” | 204 |
| Modo Datos de Vuelta | 204 |
| Funciones del modo Datos de Vuelta..... | 205 |
| Para utilizar el modo Datos de Vuelta..... | 205 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta | 205 |
| Ejemplo del modo Datos de Vuelta | 206 |
| Modo Resumen..... | 207 |
| Terminología del modo Resumen | 207 |
| Funciones del modo Resumen..... | 207 |
| Para utilizar el modo Resumen..... | 208 |
| Para reajustar las funciones en el modo Resumen..... | 208 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Resumen | 208 |
| Ejemplo del modo Resumen | 211 |
| Modo Temporizador..... | 212 |
| Terminología del modo Temporizador..... | 212 |
| Funciones del modo Temporizador..... | 212 |
| Para programar el modo Temporizador | 213 |
| Para utilizar el modo Temporizador | 213 |
| Para ver los datos de desempeño en el modo Temporizador .. | 215 |
| Ejemplo del modo Temporizador | 215 |
| Modo Alarma..... | 216 |

| | |
|--|-----|
| Funciones del modo Alarma..... | 216 |
| Para programar una alarma en el modo Alarma | 217 |
| Modo Configurar..... | 218 |
| Terminología del modo Configurar..... | 218 |
| Grupos de programación en el modo Configurar | 218 |
| Para programar funciones en el modo Configurar | 219 |
| Opciones del modo Configurar..... | 220 |
| Programación del HRM | 220 |
| Programación del medidor GPS-3D | 222 |
| Programación de altitud..... | 223 |
| Programación de “manos libres” | 224 |
| Programación del reloj..... | 225 |
| Programación de unidad..... | 226 |
| Cuidado & Mantenimiento | 228 |
| Cambiando la pila | 228 |
| Luz nocturna INDIGLO..... | 229 |
| Resistencia al agua | 230 |
| Información legal..... | 231 |
| Garantía internacional (garantía limitada para EUA)..... | 231 |
| Servicio | 235 |
| Aviso de FCC (EUA) / Aviso de IC (Canadá)..... | 236 |

¡Bienvenido!

¡Felicitaciones! Con la compra de su sistema Bodylink de Timex usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Usando su reloj Performance acompañado con los medidores de pulso y de velocidad + distancia, usted está en condición excepcional de registrar, guardar y analizar indicadores claves de su nivel personal de estado físico.

Dedicamos este manual a la información relativa a su reloj Performance. Este reloj deportivo funciona como el cerebro de su sistema Bodylink, suministrándole información integral en tiempo real de su ejercicio recopilada desde el medidor de pulso, el medidor de velocidad + distancia o desde ambos.

Usted notará que su reloj Performance le suministra tecnología de fácil manejo sobre estado físico. Pero, como con cualquier nueva tecnología, usted debe tomar el tiempo para familiarizarse con ella y optimizar la utilidad de su compra.

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

Organización del manual

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

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

- ❖ Una descripción de los botones del reloj Performance, símbolos en la pantalla y modos.
- ❖ Un glosario para cada sección que explica muchas de las referencias usadas para el reloj Performance y los modos del mismo.
- ❖ Instrucciones amplias y completas para programar y usar su reloj Performance en cada modo.
- ❖ Una introducción sobre los vínculos entre su reloj Performance y cada uno de los medidores de estado físico en cada modo.
- ❖ Ejemplos de la vida real para explicarle cómo puede usar su reloj Performance en cuanto parte de su actividad acostumbrada. Usted verá esos ejemplos a lo largo del manual, en los cuadros de texto grises.

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su sistema Bodylink incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía Rápida del Sistema Bodylink:** Información para ayudarlo a programar y comenzar a usar su reloj Performance sincronizado con sus medidores de estado físico, y un mapa descriptivo de los diferentes modos de su reloj Performance.
- ❖ **Guía del Usuario de los Medidores de Estado Físico:** Información para la programación, operación y mantenimiento de su medidor de pulso y de velocidad + distancia.

Recursos en la Internet

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

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** Información acerca de las características del sistema Bodylink y simulaciones de productos.
- ❖ **www.timex.com/software/:** Software actualmente distribuido para productos Timex.
- ❖ **www.timex.com/fitness/:** Sugerencias sobre entrenamiento y estado físico para usar con el sistema Bodylink.

Terminología del reloj

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

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

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

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

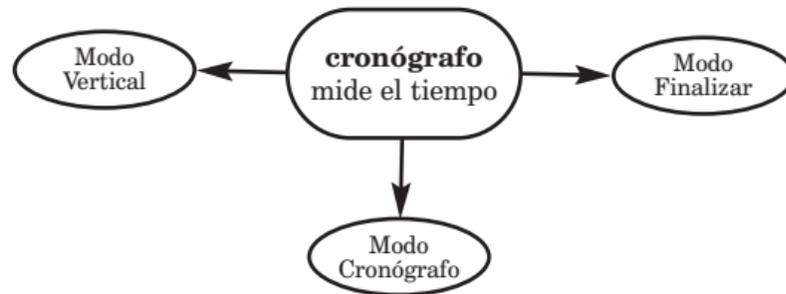
Medidor de Velocidad + Distancia: El medidor de velocidad + distancia (medidor GPS-3D) registra la velocidad, paso, distancia recorrida, altitud, ubicación y más, usando tecnología GPS. La **Guía del Usuario del Medidor de Estado Físico** suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor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

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

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

El cronógrafo

A medida que use este manual para informarse acerca de su reloj, la palabra cronógrafo podría causar alguna confusión. Trate de recordar esto: **un cronógrafo es un instrumento para medir el tiempo.** Por lo tanto, usted observará un modo Chronograph, pero los modos Vertical y Finish también funcionan desde el cronógrafo. A cualquier momento en que su reloj funciona como un instrumento de medición del tiempo, lo hace usando la función cronógrafo (o temporización).

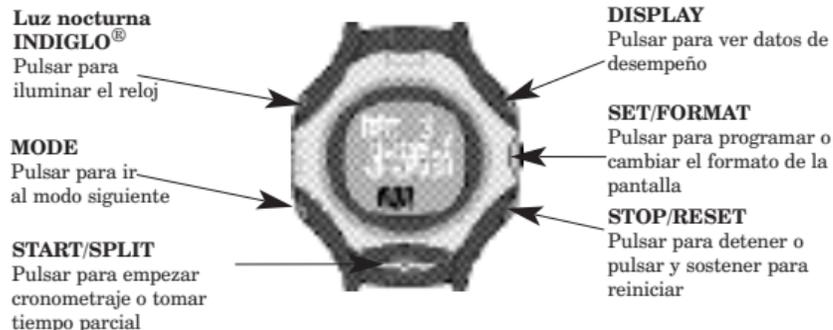


Funciones de los botones del reloj

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

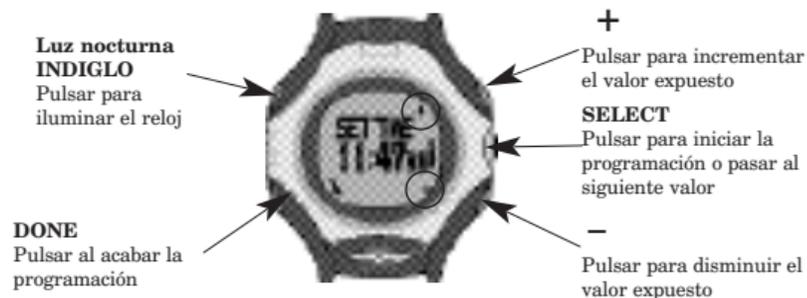
Botones en la caja del reloj

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



Programación de los botones

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



PARA PROGRAMAR LAS FUNCIONES DEL RELOJ

Siga los siguientes pasos para programar las funciones del reloj:

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

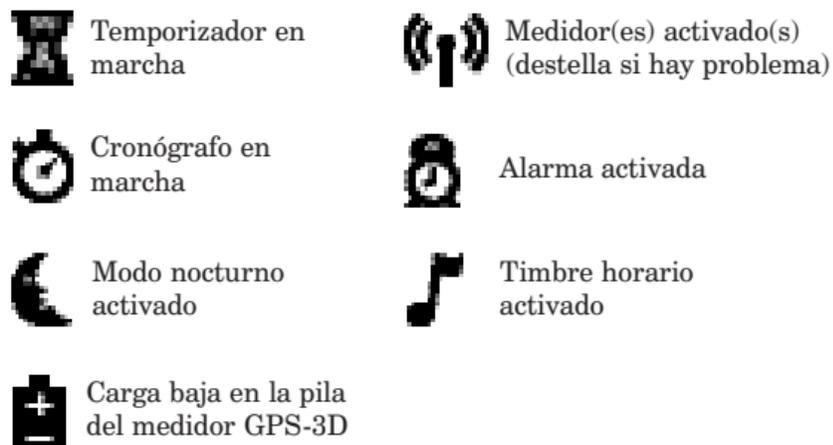
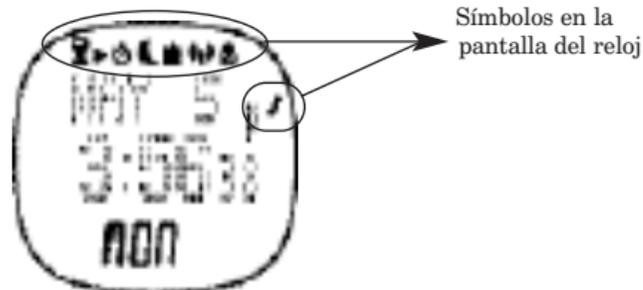
4. Cuando llegue al valor deseado, pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ir al siguiente valor.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada valor que desee ajustar.
6. Cuando haya ajustado todos los valores, pulse **DONE (MODE)** para volver a la pantalla principal del modo.

Visualización de los botones

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



Símbolos en la pantalla del reloj



Cómo usar el sistema Bodylink®

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

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

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

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

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

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

Cómo ver Datos de desempeño

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

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

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

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

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

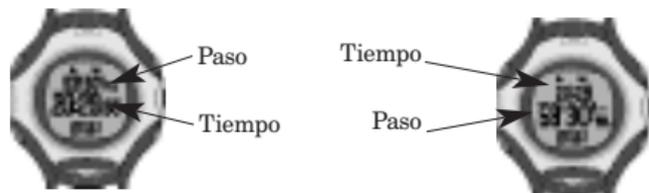
Mensajes del reloj

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

- ❖ **SEARCHING** El medidor GPS-3D aún intenta enlazarse con la información de GPS. Usted no puede ver información de velocidad, paso, distancia o de posición hasta que el medidor localice los satélites GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** El medidor GPS-3D perdió su enlace con los satélites GPS. El medidor GPS-3D funciona mejor en las zonas más abiertas (como en el caso de una zona sin muchos árboles o despejada de nubes) y a mayores velocidades.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** El reloj no recibe información del medidor HR o del medidor GPS-3D. Asegúrese que el medidor se encuentre a un máximo de 3 pies (1 metro) de distancia del reloj, que esté funcionando o que no se haya bloqueado inadvertidamente con el medidor de alguien más. El reloj intentará establecer una conexión por un minuto después de mostrar este mensaje.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** El reloj tiene interferencias de radio. Trate de alejarse de posibles fuentes de interferencia (por ejemplo televisores, monitores o aparatos con motor). El reloj intentará establecer una conexión por 30 segundos después de mostrar este mensaje.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** El medidor GPS-3D ha encontrado un grave error interno. Comuníquese con Servicio al Cliente de Timex.

Formato de la pantalla

En los modos Chronograph, Vertical (exceptuando la información de pulso ascendente), Finish y Navigate, usted puede pulsar y soltar **SET/FORMAT** para cambiar las posiciones de lectura en la pantalla en las líneas superior y media.



Modos del reloj

Uste puede pasar por cada uno de los 11 modos pulsando **MODE**.

Los modos incluyen:

- ❖ **Time of Day** (hora del día) le permite ver la hora, fecha y día de la semana para dos diferentes zonas horarias.
- ❖ **Chronograph** (cronógrafo) registra y presenta los datos de desempeño.
- ❖ **Vertical** (vertical) da una visión de datos verticales tales como tasa de ascenso, altitud y ascensión.
- ❖ **Finish** (finalizar) le permite predecir un tiempo para una distancia específica y programar alertas si usted no va al ritmo.
- ❖ **Navigate** (navegar) identifica información de posición y de brújula para su ubicación.

- ❖ **Waypoints** (puntos de ruta) admite hasta diez puntos de referencia a medida que usted se desplaza de un lugar a otro y utiliza dichos puntos para ayudarle a regresar a su punto de partida.
- ❖ **Lap Data** (datos de vuelta) presenta la información de vuelta registrada.
- ❖ **Summary** (resumen) presenta la información grabada mientras el cronógrafo está en marcha.
- ❖ **Timer** (temporizador) le permite cronometrar un evento con cuenta regresiva desde un tiempo específico hasta cero.
- ❖ **Alarm** (alarma) controla hasta cinco alarmas.
- ❖ **Configure** (configurar) le permite programar su reloj de acuerdo a sus necesidades.

Usando el reloj

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

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

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

MODOS DEL RELOJ PERFORMANCE

Modo Hora del Día



Terminología del modo Hora del Día

UTC: Tiempo Universal Coordinado, (anteriormente conocido como GMT) describe la zona horaria local en relación con el meridiano de Greenwich. Por ejemplo, la ciudad de Nueva York se encuentra en la zona UTC -5, puesto que Nueva York está ubicada cinco horas antes del meridiano de Greenwich; Moscú se encuentra en la zona UTC +3 al estar tres horas después del meridiano de Greenwich.

Funciones del modo Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.

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

PARA PROGRAMAR LA HORA DEL DÍA

Para instrucciones sobre programar las funciones del reloj, incluyendo Hora del Día, ver la página 171, “Para programar las funciones del reloj”.

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

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

NOTA: Usted no puede ajustar los segundos. Cuando utilice el reloj con el medidor GPS-3D, éste se sincronizará con el UTC. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

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

PARA CAMBIAR LAS ZONAS HORARIAS

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

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** hasta que aparezca “HOLD FOR TIME 2”.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.
3. Repita los pasos 1 y 2 para regresar a T1. El mensaje será “HOLD FOR TIME 1”.

Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

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

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

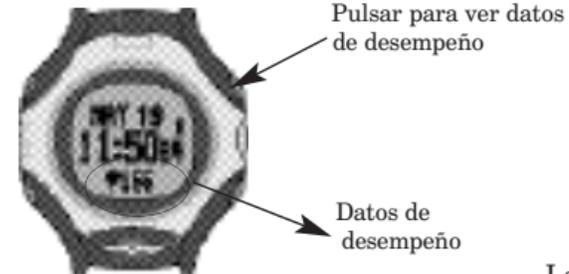
- ❖ Si activa el medidor GPS-3D antes de ajustar la hora del día, el reloj sincronizará a la vez T1 y T2 con el UTC. Usted necesitará ajustar la hora para ambas zonas horarias a su hora local.
- ❖ Si activa el medidor GPS-3D después de ajustar la hora del día,

el reloj mantiene el ajuste de hora y fecha y sincroniza minutos y segundos con el UTC para cada zona horaria.

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

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

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



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

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

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

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

NOTA: Si el reloj no detecta ningún medidor de estado físico, el día de la semana aparece en la línea inferior de la pantalla. Usted puede seguir viendo el día de la semana mientras usa los medidores de estado físico ocultando los datos de desempeño (para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 225). Si usted escoge Día de la Semana, este aparecerá como si el reloj no recibiera ninguna información.

Ejemplo del modo Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

Modo Cronógrafo



Terminología del modo Cronógrafo

Cronógrafo: El cronógrafo registra fracciones de tiempos por la duración de su actividad.

Vuelta: El tiempo de vuelta registra el tiempo para una parte de su actividad.

Acumulativo: El tiempo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

Tomando un tiempo parcial: Cuando usted toma un tiempo parcial, el cronógrafo completará el cronometraje de una vuelta y comienza a cronometrar una nueva.

Funciones del modo Cronógrafo

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

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

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



PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO MANUALMENTE

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

PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO CON “MANOS LIBRES”

Usted puede programar el modo Cronógrafo para que se inicie cuando usted comienza a moverse y parar cuando usted se detiene o tomar automáticamente tiempos parciales basándose ya sea en la distancia o en el tiempo transcurrido. Ver “Programación de manos libres” en la página 224.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO CRONÓGRAFO

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

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

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

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

Ejemplo del modo Cronógrafo

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

Modo Vertical



Terminología del modo Vertical

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

Velocidad vertical: Otro término para la tasa de ascenso.

Funciones del modo Vertical

El modo Vertical funciona como un modo de visualización sincronizado con el medidor GPS-3D con énfasis en la presentación de los datos de altitud. Particularmente, el modo Vertical adapta el reloj para ver la información relacionada con actividades verticales (por ejemplo escalar o esquiar).

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

PARA UTILIZAR EL MODO VERTICAL

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Vertical aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje.

O

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

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO VERTICAL

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

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

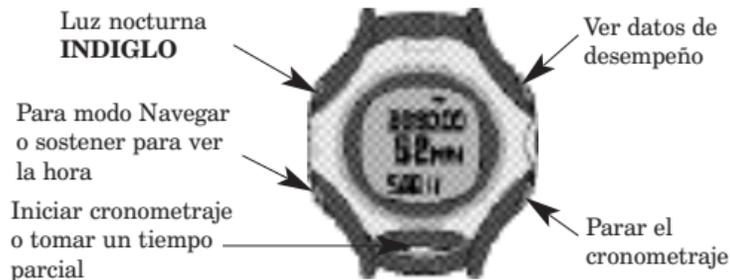
- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Tasa de ascenso:** Velocidad vertical (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad:**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

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

Ejemplo del modo Vertical

Usted está haciendo esquí extremo en Banff en un recorrido estimado de 2,700 pies verticales (214 metros verticales). Con interés en la precisión de lo estimado como también del tiempo que le tomará hacer su recorrido, usted inicia su medidor GPS-3D, va al modo Vertical y pulsa **START** cuando comienza a descender la montaña. Al final de su trayecto, pulsa **STOP** y luego **DISPLAY** hasta ver la Tasa de Ascenso y Ascensión (expresados en números negativos ya que usted se desplazó cuesta abajo). Use esta información para ver cuán rápido esquió y comparar la ascensión expresada en el reloj con lo estimado por su guía.

Modo Finalizar



Funciones del modo Finalizar

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

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

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

PARA PROGRAMAR EL MODO FINALIZAR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Finalizar, ver la página 171, “Para programar las funciones del reloj”.

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

- ❖ Distancia pre-establecida o personalizada (para personalizar la distancia (hasta 999.99) y la unidad (NM, KM o MI)
- ❖ Tiempo previsto
- ❖ Opciones de alerta (una alerta audible hará que el reloj emita un sonido y destelle a la vez sobre el tiempo previsto y una alerta silenciosa hará que destelle solamente sobre el tiempo previsto final)

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO FINALIZAR

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

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

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

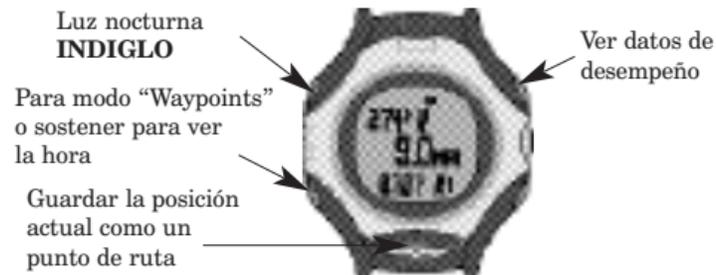
distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).

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

Ejemplo del modo Finalizar

Usted se entrena para una competencia de ciclismo de 100 KM. El año pasado corrió en la misma competencia y finalizó con 4 horas, 15 minutos. Su meta para este año es finalizar en menos de 4 horas. Lee en una revista de entrenamiento que, cuando se entrena para una competencia, usted debe dedicar un día por semana a recorrer una distancia igual a la de su evento para lograr su tiempo. Para ayudarlo a mantener el ritmo, usted ajusta el modo Finalizar a 100 KM para distancia y 4 horas para tiempo. Programa el reloj con una alerta sonora para avisarle cuando va más despacio que su ritmo para ayudarlo a mantener su tren de competencia a medida que corre.

Modo Navegar



Terminología del modo Navegar

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

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

NOTA: En el modo Configurar, usted puede programar su reloj para que lea el norte verdadero (el polo norte geográfico donde confluyen todas las líneas de longitud) o el norte magnético (el norte alineado con el campo magnético de la tierra). Ver "Programación de unidad" en la página 226 para más información.

Funciones del modo Navegar

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

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

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

PARA UTILIZAR EL MODO NAVEGAR

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

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

PARA GUARDAR PUNTOS DE RUTA EN EL MODO NAVEGAR

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

Para instrucciones relativas a guardar puntos de ruta, ver “Para guardar un punto de ruta” en la página 200.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO NAVEGAR

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

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

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

Ejemplo del modo Navegar

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

Modo "Waypoints"



Terminología del modo "Waypoints"

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

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

Rumbo numérico en el modo Navegar



Rumbo gráfico usando Rastreo en el modo "Waypoints"

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

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

Funciones del modo "Waypoints"

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

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

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

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

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

PARA UTILIZAR EL MODO “WAYPOINTS”

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

PARA GUARDAR UN PUNTO DE RUTA

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

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

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

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

PARA VER O EDITAR PUNTOS DE RUTA



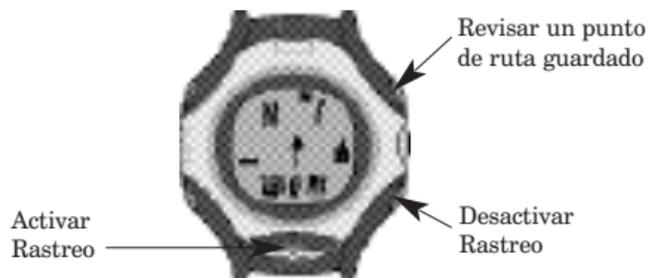
1. Pulse **▲ (DISPLAY)** para revisar un punto de ruta guardado.
2. Elija una de las siguientes opciones para ver o editar un punto de ruta.
 - ❖ Para **ver** un punto de ruta, pulse **▲ (DISPLAY)** hasta que localice el punto de ruta que desea observar. También puede seguir pulsando **▲ (DISPLAY)** hasta que usted navegue de regreso a su posición actual.
 - ❖ Para **cambiar la etiqueta** de un punto de ruta, pulse

SET/FORMAT hasta que encuentre la etiqueta que desea usar.

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

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

PARA UTILIZAR LA FUNCIÓN "TRACK BACK"



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

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

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

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

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

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

Ejemplo del modo "Waypoints"

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

Modo Datos de Vuelta



Funciones del modo Datos de Vuelta

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

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

NOTA: Para ver un resumen de la información de su actividad entera, consulte "Modo Resumen" en la página 207.

PARA UTILIZAR EL MODO DATOS DE VUELTA

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

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

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

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

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver "Programación del reloj" en la página 225.

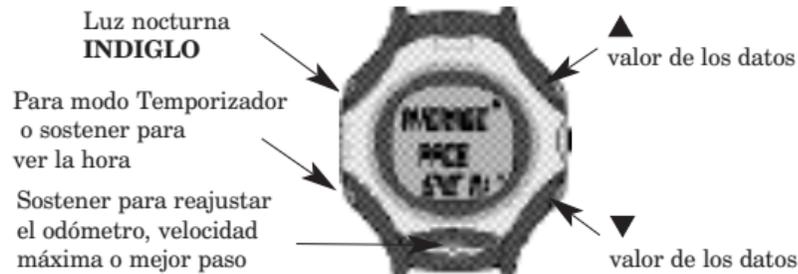
Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta incluyen:

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

Ejemplo del modo Datos de Vuelta

Le gusta montar en bicicleta, ipero usted acaba de terminar un largo recorrido y está agotado! En su agotamiento, olvidó mirar los datos de vuelta de su recorrido y puso el cronógrafo a cero. Cree que ha perdido sus datos, pero luego se acuerda. Todavía puede revisar los datos de vuelta, en tanto usted no reinicie primero el cronógrafo.

Modo Resumen



Terminología del modo Resumen

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

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

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

Funciones del modo Resumen

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

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

NOTA: Para ver la información de cada parte individual de su actividad, consulte “Modo Datos de Vuelta” en la página 204.

PARA UTILIZAR EL MODO RESUMEN

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

PARA REAJUSTAR LAS FUNCIONES EN EL MODO RESUMEN

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

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO RESUMEN

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

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 225.

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

Velocidad

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

Distancia

- ❖ **Distancia del evento:** Su distancia acumulada recorrida durante la actividad mientras el cronógrafo estaba en marcha.
- ❖ **Odómetro:** Su distancia acumulada recorrida desde la última vez que reinició manualmente el odómetro. Puesto que el odómetro no funciona conjuntamente con el cronógrafo, usted puede utilizar esta función para registrar la distancia acumulada a lo largo de varios ejercicios.

Vertical

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

específica durante su actividad (ver “Programación de Altitud” en la página 223 para información relativa al ajuste de esta función).

Pulso

- ❖ **Promedio de pulsaciones:** Su promedio de pulsaciones calculado sobre el periodo en que el cronógrafo estaba en marcha.
- ❖ **Pulso máximo:** La pulsación más alta grabada durante su actividad.
- ❖ **Pulso mínimo:** La pulsación más baja grabada durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en Rangos:** Teniendo en cuenta el tiempo total de su ejercicio, el reloj muestra cuánto tiempo usted gastó en cada una de los dos rangos de pulsaciones durante su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 220 para información al ajustar esta función).
- ❖ **Pulso Promedio en Rangos:** El pulso promedio en cada una de los dos rangos de pulsaciones.
- ❖ **Recuperación:** Su pulso cambia sobre un periodo de tiempo elegido grabado al final de su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 220 para información al ajustar esta función). Si usted tiene puesto el medidor HR, puede iniciar un cálculo de recuperación al estar en modo Resumen pulsando y sosteniendo **START/SPLIT**.

Hora

- ❖ **Tiempo del evento:** El tiempo total de su actividad mientras el cronógrafo estaba en marcha. El tiempo del evento es equivalente al tiempo acumulativo en los modos del cronógrafo.

GPS

- ❖ **Nivel de la pila del GPS:** El voltaje actual para el medidor GPS-3D presentado en un gráfico de barras. Usted debe tener puesto el medidor GPS-3D para ver esta información. Cuando el gráfico muestra sólo una parte (usted verá también el símbolo de pila en la pantalla del reloj), debe cambiar la pila.

Ejemplo del modo Resumen

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

Modo Temporizador



Terminología del modo Temporizador

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

Funciones del modo Temporizador

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

Puede pulsar **MODE** desde el modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena aparecerá para indicar el funcionamiento del temporizador.

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

PARA PROGRAMAR EL MODO TEMPORIZADOR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Temporizador, ver la página 171, “Para programar las funciones del reloj”.

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

- ❖ Tiempo (horas, minutos, segundos hasta 99 horas, 59 minutos, y 59 segundos).
- ❖ Terminar la acción (STOP, REPEAT, o CHRONO, VERTI, o FINISH).

PARA UTILIZAR EL MODO TEMPORIZADOR

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

3. El temporizador se detendrá después de la alerta si está programado a STOP (parar).

O

El temporizador comenzará otro conteo regresivo si se programa a REPEAT (repetir) y continúa hasta que usted pulse **STOP/RESET**.

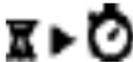
La línea inferior de la pantalla mostrará “RPT” y un número (por ejemplo, RPT 2). “RPT” indica que el temporizador está repitiendo y el número las veces que el temporizador ha



circulado por la repetición del conteo regresivo. Usted verá igualmente el símbolo de repetición para indicar que el temporizador está programado para repetir.

O

El temporizador cambiará al modo Cronógrafo, Finalizar o Vertical si está programado a uno de esos modos.

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

NOTA: El temporizador sólo cambiará al modo Cronógrafo, Finalizar o Vertical si usted pone el cronógrafo a cero y se desactiva la función “Sync Timer & Chrono” (ver “Programación de manos libres” en la página 224).

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

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO TEMPORIZADOR

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

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

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

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de un programa integral de salud, usted se ha fijado una meta de correr 30 minutos, cuatro días por semana.

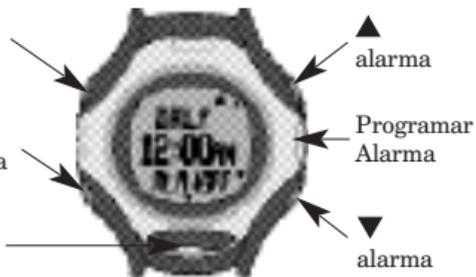
Comienza caminando por 25 minutos y corriendo por 5. Usted programa I1 en el modo Temporizador por 25 minutos, e I2 por cinco minutos y después sale a su caminata. Cuando escuche la señal sonora a los 25 minutos de su caminata, sabe que es tiempo de comenzar sus cinco minutos de carrera. Con el tiempo, usted organiza sus intervalos de carrera hasta que sea capaz de correr por los 30 minutos.

Modo Alarma

Luz nocturna
INDIGLO

Para modo
Configurar o
sostener para
ver la hora

ACTIVAR o
DESACTIVAR
la alarma



Funciones del modo Alarma

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

Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de alarma y la luz nocturna **INDIGLO** destella por 20 segundos. Puede silenciar la alarma durante este periodo presionando cualquier botón en el reloj, o, si usted no la silencia antes de que ésta finalice, una alarma retroactiva sonará después de cinco minutos.

PARA PROGRAMAR UNA ALARMA EN EL MODO ALARMA

Para instrucciones sobre programación de las funciones del reloj, incluyendo el modo Alarma, ver la página 171, “Para programar las funciones del reloj”.

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

- ❖ Número de alarma (ALM 1 hasta ALM 5).
- ❖ Status de la alarma (DESACTIVADA O ACTIVADA).
También puede pulsar **START/SPLIT** para cambiar el status de la alarma.
- ❖ Tipo de alarma (WEEKDAYS (días hábiles), WEEKENDS (de fines de semana), ONCE (sólo una vez), o DAILY (diaria).
Una alarma “DAILY” timbrará cada día a la hora elegida, una alarma “WEEKDAYS” timbrará de lunes a viernes a la hora elegida, una alarma “WEEKENDS” timbrará el sábado y el domingo a la hora elegida, y una alarma “ONCE” timbrará una vez a la hora elegida y luego se apagará automáticamente.
- ❖ Hora de alarma (horas, minutos y AM/PM si la hora se ajusta al formato de 12 horas).

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

Modo Configurar



Terminología del modo Configurar

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

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

Grupos de programación en el modo Configurar

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

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

- ❖ **PROGRAMACIÓN DE V+D:** Los ajustes de velocidad y distancia afectan la respuesta del reloj a los datos recibidos del medidor GPS-3D.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE ALTITUD:** Los ajustes de altitud establecen la altura deseada y cálculos de tasa de ascenso y nivelación.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”:** El ajuste de “manos libres” da opciones para configurar el reloj para que funcione automáticamente sincronizado con el medidor GPS-3D.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DEL RELOJ:** Los ajustes del reloj dan opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj, incluyendo ocultar los datos o modos.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE UNIDAD:** Los ajustes de unidad le permiten determinar las unidades presentadas de distancia (por ejemplo millas vs kilómetros) y de pulso (pulsaciones vs porcentaje).

PARA PROGRAMAR FUNCIONES EN EL MODO CONFIGURAR

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

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Configurar aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para ir al siguiente grupo de programación o al anterior.
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ingresar en un grupo de programación.

4. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por las opciones dentro de un grupo de programación.
5. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para elegir una opción dentro de un grupo de programación. Esto puede permitirle cambiar una programación o llevarle a otro nivel.
6. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para establecer la opción dentro de un grupo de programación.
7. Pulse **DONE (MODE)** cuando haya acabado de establecer una opción dentro de un grupo de programación.
8. Pulse **DONE (MODE)** de nuevo para volver al nivel del grupo de programación.

Opciones del modo Configurar

PROGRAMACIÓN DEL HRM



Configure los siguientes ajustes de pulso:

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

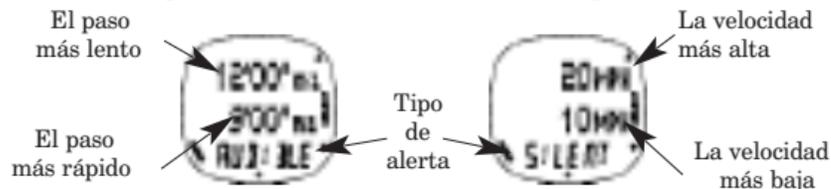
NOTA: Antes de configurar los ajustes de su pulso, consulte **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar** por información sobre cómo determinar su pulso máximo.

PROGRAMACIÓN DEL MEDIDOR GPS-3D

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

Configure los siguientes ajustes de velocidad y distancia:

- ❖ **Tipo de Zona:** Ajuste el reloj para llevar cuenta de su velocidad o de su paso y alertarle si usted va demasiado lento o demasiado rápido (los tipos de alerta incluyen una alerta audible que suena o una alerta silenciosa que destella).



NOTA: Usted puede fijar los límites de velocidad y paso independientemente. Por ejemplo, establezca límites de paso para controlar el ritmo de su carrera y fije límites de velocidad útiles para ciclismo. Después cambie simplemente los ajustes para cada actividad.

- ❖ **Alerta de Distancia:** Programa el reloj para alertarle sobre los intervalos de distancia. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para alertarle sobre cada milla que recorre. La alerta de distancia sólo funcionará cuando el cronógrafo está en marcha.

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

PROGRAMACIÓN DE ALTITUD

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

Configure los siguientes ajustes de altitud:

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

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

PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”

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

Configure los siguientes ajustes de manos libres:

- ❖ **Auto-Acumulativo:** Esta función habilita al cronógrafo para tomar automáticamente tiempos parciales basado en intervalos (cuando usted fija intervalos en el modo Temporizador), o a una distancia, altitud, o a una hora que usted determine. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para tomar un tiempo parcial a cada milla y luego comparar la información de cada milla en el modo Datos de Vuelta después de completar su actividad.
- ❖ **Auto-Iniciar:** Esta función habilita al cronógrafo para iniciarse cuando usted se pone en movimiento. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte su movimiento, causando un ligero atraso en el tiempo de inicio.
- ❖ **Auto-Parar:** Esta función habilita al cronógrafo para detenerse cuando usted se detiene. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte que usted se ha detenido, causando un ligero atraso en el tiempo de parar.

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

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

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ

Configure los siguientes ajustes del reloj:

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

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

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

PROGRAMACIÓN DE UNIDAD

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

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

Por ejemplo, una corredora escoge usualmente kilómetros para sus ajustes de unidad. Sin embargo, cuando corre una maratón, ella cambia su unidad de distancia a millas (una maratón es siempre de 26.2 millas), pero escoge kilómetros como el ajuste de unidad para el paso. Durante la maratón, la corredora puede ver su distancia en millas para comparar las marcaciones del recorrido de la competencia, pero puede ver su paso en la forma más acostumbrada en kilómetros para entender con más claridad cuán rápido va corriendo.

Configure los siguientes ajustes de unidad:

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

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

Cambiando la pila

ADVERTENCIA: CAMBIAR LA PILA POR SU CUENTA PUEDE CAUSAR UN DAÑO AL RELOJ. TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN JOYERO O DISTRIBUIDOR PARA QUE REEMPLACE LA PILA.

Si decide cambiar la pila usted mismo, siga cuidadosamente los pasos a continuación:

1. Coloque el reloj bocabajo sobre una superficie plana.
2. Separe las dos mitades de la pulsera del reloj usando un destornillador pequeño de cabeza plana.

NOTA: Usted debe instalar la parte trasera del reloj (tapa de la caja) en la misma dirección en que la quitó o el timbre no funcionará después de reensamblado.

3. Usando un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos que aseguran la tapa y póngalos a un lado. Quite la tapa con cuidado y póngala a un lado.

ADVERTENCIA: MANTENGA SIEMPRE EL RELOJ BOCABAJO SOBRE SU SUPERFICIE DE TRABAJO. SI USTED VOLTEA EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS O LA TAPA PUEDE PERDER LOS PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ.

4. Abra con cuidado la abrazadera de la pila y saque la pila.
5. Ponga una nueva pila CR2430 en el compartimento de la pila, asegurándose que el lado con la marca “+” esté al frente.
6. Cierre la abrazadera de la pila.
7. Coloque de nuevo la tapa, asegurándose que el empaque oscuro se ajuste firmemente en la ranura de la caja y que la tapa se alinee adecuadamente con el reloj para que el timbre se alinee con las conexiones internas (ver nota después del paso 2).
8. Sujete con cuidado las correas de modo que la parte más corta con la hebilla se enganche al juego superior de agarraderas.

Luz nocturna INDIGLO

La tecnología electroluminiscente utilizada en la luz nocturna INDIGLO ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Su reloj puede resistir presión del agua hasta por 86 psi (equivalente a una inmersión de 164 pies o 50 metros bajo el nivel del mar). Esta resistencia a 50 metros permanece invariable hasta tanto usted mantenga el cristal, los botones y la caja intactos.

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

Aunque su reloj resistirá el agua, usted no debe usarlo para buceo, pues no es un reloj de buzo y usted debe lavar su reloj con agua fresca después de expuesto al agua salada.

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

INFORMACIÓN LEGAL

Garantía internacional (garantía limitada para EUA)

Timex Corporation garantiza su reloj contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

ADVERTENCIA: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO BASADOS EN ESTAS CONDICIONES:

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

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devolver el reloj al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación diligenciado o, solamente en EUA y Canadá, el Cupón de Reparación diligenciado o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EUA, un cheque o giro postal (“money order”) por US\$7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío.

ADVERTENCIA: JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

EUA: llamar al 1-800-328-2677 por información de garantía adicional. **Canadá:** llamar al 1-800-263-0981. **Brasil:** al 0800-168787. **México:** al 01-800-01-060-00. **Centroamérica, el Caribe, Bermuda y las Bahamas:** al (501) 370-5775 (EUA). **Asia:** al 852-2815-0091. **El Reino Unido:** al 44.020 8687 9620. **Portugal:** al 351 212 946 017. **Francia:** al 33 3 81 63 42 00. **Alemania:** al +43 662 88 92130. **Oriente Medio y África:** al 971-4-310850. **Otras zonas:** comuníquese con su vendedor o distribuidor local de Timex para información sobre garantía.

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

Fecha de compra original: _____
(Si lo tiene, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN PARA REPARAR EL RELOJ. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

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

Línea de Emergencia
sobre el Reloj

1302 Pike Avenue

North Little Rock, AR 72203

O

Línea de Emergencia
sobre el Reloj

P.O. Box 2740

Little Rock, AR 72203

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

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

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

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

Aviso de FCC (EUA) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink de Timex, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B como se detalla a continuación:

Medidores de estado físico

NOMBRE DEL PRODUCTO:

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

TIPOS DE PRODUCTO:

Radiador intencional

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Reloj Performance

NOMBRE DEL PRODUCTO:

- ❖ **Receptores para relojes** HRM/Speed+Distance Series
M8xx/M5xx
- ❖ **Grabadores de datos** HRM/Speed+Distance Series
M5xx/M1xx

TIPO DE PRODUCTO:

Radiador no intencional

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

ADVERTENCIA: Cualquier cambio o modificación al equipo antes mencionado que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

AVISO DE LA INDUSTRIA CANADIENSE: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

